



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

UNIVERSIDAD DE MANIZALES - CINDE

Subjetividades Espirituales:

Construcción de subjetividades a partir de experiencias de espiritualidad

Daniela Jiménez Restrepo

Asesor:

Nicolás Londoño Osorio

Sabaneta, Antioquia

2021

“Cada cual vive en el universo que es capaz de imaginar”

*Ami regresa
- Enrique Barrios -*

Resumen

La presente investigación se planteó como objetivo comprender las subjetividades que se construyen en relación a experiencias de espiritualidad en personas que llevan a cabo prácticas espirituales, después de analizar que, a pesar de las resistencias que han habitado la academia hacia este tema por sus asociaciones a la religiosidad, el misticismo y lo especulativo, se ha venido investigando en espiritualidad desde mediados del siglo XX y se la relacionado con ser una estrategia de afrontamiento en condiciones de vulnerabilidad además de que se le ha empezado a considerar como herramienta de intervención en diferentes escenarios, por tanto comienza a sugerir que algo ocurre cuando las personas se acercan a la espiritualidad; y partiendo de que las subjetividades se construyen a partir de las experiencias, se configura el interés investigativo que da lugar a pensar las subjetividades espirituales, las cuales se abordaron a partir de una mirada fenomenológica hermenéutica a través del método biográfico-narrativo, con la entrevista y la fotobiografía como herramientas para la construcción de la información.

Palabras clave: espiritualidad, subjetividad, experiencia, prácticas espirituales.

Abstract

The objective of this research was to understand the subjectivities that are built in relation to experiences of spirituality in people who carry out spiritual practices, after analyzing that, despite the resistance that academia has inhabited towards this issue due to their associations to religiosity, mysticism and the speculative, spirituality has been investigated since the mid-twentieth century and it is related to being a coping strategy in conditions of vulnerability, in addition to being considered as an intervention tool in different areas of science, therefore it begins to suggest that something happens when people approach spirituality; and based on the fact that subjectivities are built from experiences, the investigative interest is configured that gives rise to thinking about spiritual subjectivities, which were approached from a hermeneutical phenomenological look through the biographical-narrative method, with the interview and photobiography as tools for the construction of information.

Key words: spirituality, subjectivity, experience, spiritual practices.

Agradecimientos

Comienzo agradeciéndole al Absoluto por su inspiración, por permitirme esta experiencia humana tan cargada de matices y regalarme la consciencia de sentirme eterna.

Agradezco a mis padres y a mi hermano por su apoyo incansable e incondicional, por entender cada noche o cada fin de semana que no compartí con ellos por estar escribiendo este texto y por motivarme a terminarlo en los momentos más retadores.

Doy gracias por la cantidad de amigos y conocidos que estuvieron alentándome a no renunciar a este tema de investigación que en un inicio generó tantas dudas y polémica por su carácter *poco común* en la ciencia.

Agradezco profundamente a mi asesor Nicolás por su guía, su confianza, su paciencia y por permitirme *ser yo* a lo largo del desarrollo de este proceso investigativo.

También le agradezco a la docente Claudia Rodríguez quien comenzó acompañándome en este proceso y me entregó herramientas rigurosas para desarrollarlo con éxito.

Muchas gracias a mis compañeros de cohorte, UMZ31, y a los docentes del CINDE que me dieron sus retroalimentaciones y permitieron que generara comprensiones interesantes que han sido consignadas a lo largo de este trabajo.

Y me siento profundamente agradecida con cada uno de los narradores: Luisa, Juan Camilo, Daniela y Gupta, por abrir sus corazones y entregarme tan valiosa información sobre sus vidas y sus caminos espirituales. Todos los encuentros fueron absolutamente enriquecedores tanto para esta investigación como para mi vida personal, y sin ellos no hubiese sido posible desarrollar esta tesis que hoy me genera tanta satisfacción.

A cada una de las personas aquí mencionadas: ¡GRACIAS! Y a los lectores que por algún motivo lleguen a este texto, les agradezco por leerlo con los ojos del corazón, permitiéndose abrir su mente para motivarse a comprender un poco más sobre espiritualidad y si alguno se inspira a tomar alguna acción a partir de su lectura, sepan que me sentiré extremadamente honrada pues el propósito personal de esta investigación fue visibilizar la espiritualidad como un tema posible y digno de ser analizado dentro de la academia, y necesario y urgente de ser abordado en nuestra sociedad para que acompañe los caminos de transformación y resistencia.

Daniela Jiménez Restrepo

Abril 2021

A mis padres, Fredy y Marleny,
Por ser mi inspiración, apoyo y compañía.

Tabla de contenido

A modo de introducción.....	9
CAPÍTULO 1	
Punto de partida	11
1.1 La construcción del problema	11
1.2 Espiritualidad como tema de investigación posible	15
1.3 Objetivos de la investigación	22
1.3.1 Objetivo general	22
1.3.2 Objetivos Específicos	22
CAPÍTULO 2	
Ruta conceptual.....	23
2.1 Experiencias de espiritualidad.....	23
2.2 Subjetividad(es): construcciones entre lo individual y lo social	30
CAPÍTULO 3	
Sendero metodológico	33
3.1 Sobre la investigación comprensiva	33
3.2 La fenomenología hermenéutica como horizonte epistemológico.....	34
3.3 Estrategia metodológica	37
3.3.1 Aportes desde la investigación biográfico – narrativa.....	37
3.3.2 Herramientas para la construcción de la información	40
3.3.2.1 La entrevista como conversación.....	40
3.3.2.2 La fotobiografía como proyección de subjetividades	41
3.4 Narradores	42
3.5 Consideraciones éticas	42
3.6 La lectura de la información construida	44
CAPÍTULO 4	
Encuentros y sentidos	46
4.1 Experiencias de espiritualidad.....	46
4.1.1 Luisa: Pilotear la vida desde lo físico	47
Vivir desde la sospecha.....	48
El camino del Reiki.....	51

Pilotear la vida desde lo físico	53
4.1.2 Juan Camilo: La ceremonia es la vida	55
El despertar	57
Las medicinas ancestrales como camino	59
La ceremonia es la vida.....	60
Tuve que sentir el dolor para poder abrir el corazón	63
4.1.3 Daniela: Volví a nacer	65
Yo me morí y volví a nacer.....	65
El yagé como escuela.....	69
Espiritualidad como consciencia.....	72
4.1.4 Gupta: Ver a Dios en todo	73
El sendero del Bhakti Yoga como camino espiritual.....	73
La vida como devoto.....	78
Entender la vida de forma completa	81
4.2 Experiencias espirituales como parte de la experiencia humana	82
4.3 Construcción de subjetividades a partir de experiencias de espiritualidad	88
4.3.1 La fotobiografía: proyección de transformación	88
4.3.2 «Despertar» como sujeto constreñido a la consciencia	91
4.4 Subjetividades espirituales	93
4.4.1 Construcciones sobre el sí mismo como ser espiritual	97
4.4.2 Alteridad cosmobiocéntrica: aproximaciones a las relaciones	100
4.4.3 La espiritualidad en la acción: aproximación al mundo político - social	105
4.4.4 Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana	109
4.5 Cerrar una investigación es abrirla.....	110
Referencias.....	114
Anexos	122
Corpus documental.....	122
Consentimiento informado.....	125
Guía de entrevista.....	126
Tabla de resultados por categorías y subcategorías	127
Ejemplo de matriz de análisis.....	128
Mapas mentales aspectos importantes narradores.....	129

Presentación

No sé, qué será pensar en la espiritualidad. No sé si será otra realidad o tan sólo alguna de esas distopías foucaultianas que nos enredan la existencia, y no sabemos si en realidad estamos existiendo, es un sueño, o tan sólo, estamos tendidos, jugando bajo las tablas de una cama a los escritores o a los investigadores; pero sí sé, que ya habiéndola nombrado existe, al menos en el plano de lo académico o mejor aún –o... no sé si peor– en el plano de la escritura académica o lo que esperamos que un académico escriba; la espiritualidad. ¿Cuál es la manera correcta de hacerlo? ¿Cómo escribir un texto académico? No olvido esa introducción que, en la *Arqueología del saber* de Michel Foucault, me dejó marcado para siempre y sin lugar a dudas y quizás sin leerlo, también a otros, y seguro también a Daniela, que, es en este momento, la protagonista de esta distopía que llamaremos subjetividades espirituales. Decía Foucault en el mencionado texto:

Más de uno, como yo sin duda, escriben para perder el rostro. No me pregunten quién soy, ni me pidan que permanezca invariable: es una moral de estado civil la que rige nuestra documentación. Que nos dejen en paz cuando se trata de escribir.

Sin perder el rumbo, sin perder el rigor, eso hice. Dejar que este texto se escribiera perdiendo el rostro. Es extraño, pero seguramente así lo ha dispuesto la embarcación al dejarla navegar por el río de Heráclito. Como profesor –eso dicen que soy– y como el director de la tesis de maestría de Dani, me sumo entre copas de vino, al término de los puntos suspensivos de la investigación *Subjetividades Espirituales: Construcción de subjetividades a partir de experiencias de espiritualidad*, a una apuesta narrativa –como nos gusta– digo esto entre líneas, no por ser la apuesta metodológica, sino la apuesta política. Permitir que otros hablen y se dejen llevar al texto: para comprenderlos, para inmortalizarlos y sin perder el hilo; para que pierdan su rostro.

A continuación, podrán deleitarse, rasgarse las vestiduras y quizás, sentir la conexión más genuina con aquello que llamamos espíritu, al leer cada capítulo de este texto.

¡Salud!

Escrito en Sabaneta y con el corazón en Betulia dónde aún recogen café.

Nicolás Londoño Osorio.

A modo de introducción

Preguntarse por la experiencia sugiere generar una conversación desde la subjetividad y la historia de vida de quien se cuestiona, recordando que la experiencia es “*eso que me pasa*” como lo conceptualiza Larrosa (2006), de aquí que esta investigación se permita la primera persona y le de valor a las biografías en las que se viven las experiencias de espiritualidad como el contexto en el que surge el conocimiento que en adelante se describirá sobre las subjetividades espirituales.

La espiritualidad en mi experiencia personal ha tenido grandes impactos desde lo positivo, transformando las formas en que me relaciono conmigo misma, los otros y la vida en general. Es desde aquí que emerge mi interés por investigar este tema, con el propósito de visibilizar la espiritualidad como una unidad de análisis pertinente de habitar la academia, pues además de sus bondades en lo individual como estrategia de afrontamiento que se ha asociado a la mejoría de la calidad de vida y fortalecimiento de los procesos de resiliencia ante situaciones adversas, también la espiritualidad “tiene una clara dimensión política [...] [que] se expresa en el hecho de que nos da una sensibilidad distinta frente a la vida y la fuerza para poder comprometernos con ella y luchar por transformarla” (Guerrero, 2011, p. 26).

La dimensión política en sí misma, superando la confusión con la politiquería, nos implica comprometernos con el otro, pensar nuestro actuar más allá de la estricta individualidad, y en este sentido “ese actuar ‘para’ y ‘con’ los demás, deviene en algo trascendente y, por tanto, espiritual” (Guerrero, 2011, p. 26). Sin embargo, el sistema social y económico imperante nos estimula a encerrarnos en nosotros mismos y a enfocarnos en el beneficio que podemos obtener de los otros (incluyendo seres humanos, animales y naturaleza). Esta forma de vida en el mundo occidental, donde se ha legitimado el modelo capitalista, neoliberal, patriarcal, positivista, colonialista, antropocéntrico, se ha enfocado en señalar nuestras diferencias con el medio natural y los animales, pero además ha creado diferencias entre los grupos humanos, y son aquellos, los dueños del poder y la dominación quienes han establecido las zonas del ser y las zonas del no ser; así lo expone Frantz Fanon (2010).

Al estimular la disposición que tenemos como seres humanos a la espiritualidad, estamos fomentando esa pregunta por lo que nos trasciende, dotamos de sentido nuestras acciones y nos pensamos desde la consciencia de unidad que nos acompaña a devolverle los lazos sagrados a la existencia y de esta manera procura un mejor relacionamiento con todo lo vivo, y nos ubica en una postura cosmobiocéntrica (Guerrero, 2011), donde la prioridad es la

vida de todos y de todo, que termina por acompañarnos en nuestras decisiones y nuestras orientaciones al actuar.

Es por esto que me atrevo a suscribir este trabajo en los caminos de las epistemologías del Sur, que pretenden darles valor a esos conocimientos *otros*, que quizá, no han sido apreciados por el paradigma imperante, y permitimos, además, entender la espiritualidad como «insurgencia simbólica» pues “la espiritualidad ha sido y es un instrumento insurgente para luchar contra la perversidad del poder” (Guerrero, 2011, p. 27) que nos ha impuesto subjetividades como «sujetos sujetados» o controlados. Como lo indica Foucault (1988) en “El sujeto y el poder”:

el problema político, ético, social y filosófico de nuestros días no es tratar de liberar al individuo del Estado y de las instituciones del Estado sino liberarnos de ambas, del Estado y del tipo de individualización que está ligada a éste. Debemos promover nuevas formas de subjetividad a través del rechazo de este tipo de individualidad que nos ha sido impuesta durante siglos. (p. 11).

Es por esto que la espiritualidad, dentro de este trabajo, se conceptualiza como una experiencia que permite la construcción de sujetos, pensándolos como lo propone Foucault (1988) “el sujeto como constreñido a su propia identidad, a la conciencia y a su propio autoconocimiento” (p. 10) y a partir de aquí se propone la espiritualidad como “un sendero para la liberación interior, de las subjetividades y de las sociedades” (Guerrero, 2011, p. 22).

Por esta razón surge mi interés por comprender cómo son las subjetividades que se construyen en relación a experiencias de espiritualidad, con el objetivo de que otras personas, sobre todo en el mundo académico, se puedan acercar al tema y conocerlo desde el rigor metodológico que implica investigar para una maestría en educación y desarrollo humano, pero también desde las voces e historias de vida que los y las narradoras relatan alrededor de este tema haciéndolas cercanas a nuestra experiencia; pero sobre todo, este interés investigativo surge como una posibilidad de presentar la espiritualidad como un camino de transformación individual y social pues investigar, más allá de un requisito académico, a mi manera de ver, es una actividad humana que nos permite confrontarnos con nuestras pasiones y entregarle al mundo comprensiones situadas en un contexto que alimenten el acervo cultural, pero más allá de quedarse en el papel, investigar ha de ofrecer una posibilidad de transformar realidades individuales y sociales.

CAPÍTULO 1

Punto de partida

“... el intelecto es simplemente una herramienta, pero es en el corazón en donde se encuentran las grandes motivaciones humanas, sus realidades más profundas, aquello que más feliz o infeliz hace a la gente, lo más importante de todo. Por eso el intelecto debe servir para ayudar a ser feliz al ser humano, pero muchos aquí llamados ‘inteligentes’ creen que es al revés, que el hombre debe servir a los fríos cálculos cerebrales que ellos hacen con base a datos o teorías superficiales, y no pueden ver lo importante, lo trascendente: la felicidad humana. Eso simplemente lo ignoran”

*Ami, el niño de las estrellas
- Enrique Barrios -*

1.1 La construcción del problema

En la actualidad, pensar el fenómeno de la espiritualidad en ciencias sociales genera cierta resistencia, pues como encontré en un primer acercamiento a la literatura “hablar de espiritualidad en espacios académicos generalmente trae consigo reacciones de asombro y desconcierto por parte de la mayoría de personas que escuchan el tema” (Patiño, 2014, p. 5). Esta afirmación fue recurrente en las tesis revisadas para construir el corpus documental y también ha sido parte de mi vivencia personal al proponer este proyecto, pues como lo señala Patricio Guerrero (2011), la espiritualidad ha sido asociada a categorías que no son consideradas como científicas como lo son la religión, el misticismo, la metafísica, el animismo, lo sobrenatural, entre otras.

Lo que podríamos nombrar como un rechazo al estudio académico de la categoría espiritualidad, pudo originarse en la tradición de la ciencia moderna, la cual se caracteriza por apoyarse en “el racionalismo fundamentalista cartesiano occidental, cuyo discurso del método enseñó entre otras cosas, que para conocer la realidad y la vida y poder describirlas y teorizar sobre ellas, había que diseccionarlas” (Guerrero, 2011, p. 22), de esta manera se dividió al ser humano entre espíritu y materia, como lo declara René Descartes en su conocida sentencia «pienso, luego existo» lo que hizo que la concepción de hombre, desde la perspectiva occidental, fuera dual. “La hegemonía de la razón cartesiana construyó una visión fragmentada de lo humano al decirnos que somos solo seres racionales” (Guerrero, 2011, p. 29) y priorizó

lo observable, objetivo, material y conductual, desechando lo intangible, no observable y no controlable por las leyes de la física como lo emocional y lo espiritual.

Algunos representantes de este pensamiento son los nombrados «maestros de la sospecha» por Paul Ricoeur (1970): Karl Marx quien describe lo religioso como una «conciencia invertida del mundo» y como un narcótico intelectual que dificulta el compromiso y la emancipación social; Friedrich Nietzsche el cual considera lo religioso como una alteración de la personalidad y a Dios como negación de la vida; y Sigmund Freud quien pensaba la religión como una «neurosis obsesiva universal» y como un síntoma de inmadurez psíquica (Guijarro-Díaz, 1975; Massh, 1969; Huber, Piron & Vergote, 1967; Fromm, 1976, citados en Valiente-Barroso, 2013, p. 68).

Como vemos, en su momento se evaluaba lo espiritual desde lo religioso, pues ambos conceptos se habían fundido desde “el equívoco muy generalizado de creer que solo la religión tiene el monopolio de la espiritualidad” (Guerrero, 2011, p. 21), pero como se explicará más adelante, los dos tienen diferencias que los distancian al uno del otro, y para efectos de este trabajo me enfocaré en la conceptualización de la espiritualidad.

Es William James (1902) quien, con su obra *La Variedad De La Experiencia Religiosa*, produce un punto de inflexión en el interés científico acerca de la espiritualidad presentando una diferencia entre la religión como institución y la religión como práctica personal, donde esta última opera a través de factores emotivo-cognitivo-conductuales. Posteriormente aparece Gordon Allport (1950) quien en su libro *The Individual and His Religion*, hace una diferenciación entre la «religión intrínseca» referida a la fe genuina o devoción y «religión extrínseca» como asistencia a la iglesia para obtener un estatus a nivel social (Quiceno, 2009). Sin embargo, es hasta mediados del siglo XX que la investigación en espiritualidad y religiosidad comienza a extenderse y a mediados de los ochenta se establece la psicología de la religión y la espiritualidad (Irurzun, Mezzandra, y Preuss, 2017; Quiceno, 2009) la cual es la disciplina que se ha encargado principalmente de adelantar estudios en esta categoría que en 2009 tenía registradas más de 1.200 investigaciones según lo declara Quiceno (2009).

El interés investigativo principal de la psicología de la religión y la espiritualidad, se ha enfocado sobre todo en la relación de estas categorías con la salud física y mental, encontrando que se ha relacionado con la mejoría en la calidad de vida, la resiliencia, el bienestar psicológico, y los procesos de afrontamiento de estresores vitales, entre otros (Irurzun, Mezzandra, y Preuss, 2017; Quiceno, 2009; Valiente-Barroso, 2013). Estos resultados se relacionan con el corpus documental construido para este proyecto de investigación, donde se revisaron artículos y tesis escritos a partir del año 2000 hasta la fecha (2020), y donde se

encontró que en los últimos veinte años se ha mantenido el interés por estudiar la espiritualidad como estrategia de afrontamiento, ya no solo en cuestiones de salud-enfermedad, sino que el interés se ha ampliado a otras condiciones de vulnerabilidad como ser víctima de la violencia o estar cerca del final de la vida. Además de esto, encontré otras dos tendencias de investigación: una de ellas referida a pensar la espiritualidad como una herramienta de intervención en salud y en los procesos organizacionales, y la otra, interesada en develar las representaciones sociales acerca de la espiritualidad, lo cual se podrá revisar de manera detallada en el acápite *Espiritualidad como tema de investigación posible*.

Dentro de estos antecedentes de investigación, he realizado la distinción entre espiritualidad y religiosidad, pues ésta última se ha vinculado con las instituciones de diferentes culturas, como por ejemplo la Iglesia Católica que impera en gran parte de occidente, teniendo en cuenta que “la religión es un sistema organizado de creencias, prácticas, rituales, y símbolos diseñados para facilitar la cercanía a lo sagrado o trascendente” (Quiceno, 2009, p. 323) que “por su carácter institucionalizado, muchas veces ha estado ligada al poder y su ejercicio, y se ha mostrado intolerante, sectaria, dogmática, y en nombre de la defensa de esos dogmas, se ha justificado la injusticia y la dominación” (Guerrero, 2011, p. 22). Según Hood (2003) retomado por Quiceno (2009) “la religión es vista como sustantiva, estática, institucional y [...] la espiritualidad es evaluada como funcional, dinámica, personal, subjetiva, basada en la experiencia” (p. 313).

Uno de los principales autores en este tema, es Piedmont (2001) quien ha trabajado desde un enfoque cuantitativo generando instrumentos de medición de la espiritualidad y ha publicado múltiples investigaciones en la American Psychological Association. Piedmont conceptualiza la espiritualidad como una disposición inherente a los seres humanos cuya meta es orientar la conducta hacia la trascendencia lo que deviene en un sentido de vida más amplio relativo al destino del hombre después de la muerte (citado en Irurzun, Mezzandra, y Preuss, 2017, p. 208).

Otro de los autores más representativos es Koenig, quien junto a muchos otros ha desarrollado el constructo de espiritualidad, y con McCullough y Larson (2001) la han definido como “la búsqueda personal para entender las respuestas a las últimas preguntas sobre la vida, su significado, y la relación con lo sagrado o lo trascendente, que puede o no conducir al desarrollo de rituales religiosos y la formación de una comunidad” (Citado en Quiceno, 2009, p. 323), lo que la diferencia entonces de la religiosidad que es estricta y dogmática.

Dentro de los diferentes artículos y tesis revisados, fue común encontrar que los autores definen la espiritualidad como una dimensión del ser humano, equiparándola con las

dimensiones biológica, psicológica y social; sin embargo, Anandarajah & Hight (2001) brindan una concepción más amplia de espiritualidad que muestra otros matices relevantes para su estudio desde las ciencias sociales, pues la entienden como

una parte compleja y multidimensional de la experiencia humana. Ésta tiene aspectos cognitivos, experienciales y comportamentales. Los aspectos cognitivos o filosóficos incluyen la búsqueda por el sentido, el propósito y la verdad en la vida y creencias y valores por los cuales vive un individuo. Los aspectos experienciales y emocionales involucran sentimientos de esperanza, amor, conexión, paz interior, comodidad y apoyo. Estos se reflejan en la calidad de los recursos internos del individuo, la capacidad de dar y recibir amor espiritual, y los tipos de relaciones que existen con uno mismo, la comunidad, el medio ambiente, la naturaleza y lo trascendente (por ejemplo, un poder mayor que el de uno mismo, un sistema de valores, un Dios, una conciencia cósmica). Los aspectos de comportamiento de la espiritualidad involucran la forma en que una persona manifiesta externamente las creencias espirituales individuales y el estado espiritual interno. (p. 83).

Esta conceptualización de Anandarajah & Hight (2001) es coherente con la propuesta de Patricio Guerrero (2011) quien ha definido la espiritualidad como

una forma particular de construir sentido en los territorios del vivir. Consiste en formas distintas de sentir, de pensar, de hablar y de actuar en el mundo y la vida, es un horizonte para interactuar con otros seres humanos o no humanos, con los que se construye el tejido de la existencia. (p. 22).

Lo que nos comienza a orientar estas definiciones, es que estimular la espiritualidad interviene en los procesos de construcción de subjetividades, entendiendo que la subjetividad se puede conceptualizar como “un saber, un estar y un hacer en el mundo” (Serna, 2012, p. 6), que si observamos, esto se corresponde con las enunciaciones de espiritualidad de Anandarajah & Hight (2001) y de Guerrero (2011), señalando que las experiencias de espiritualidad producen unas formas de subjetivación particulares, teniendo en cuenta también que “la subjetividad es una producción simbólico - emocional de las experiencias vividas” (González-Rey, 2012, p. 13) en el mundo social, donde se construyen desde una relación dialéctica entre lo intersubjetivo y lo individual (Candau, 2002; Bhabha, 2003; Bajtin, 1997, citados en Herrera et al, 2012, p. 157).

A partir de lo anterior surge el interrogante que guiará este estudio que se pregunta *cómo son las subjetividades que se construyen en relación a experiencias de espiritualidad en*

personas que llevan a cabo prácticas espirituales, entendiendo las últimas como posibilidades de estimulación a esta disposición inherente al ser humano.

1.2 Espiritualidad como tema de investigación posible

Espiritualidad es un término que ha sido históricamente excluido del ámbito académico, y que, aún hoy después de que se comenzara a investigar, es controversial hablar de éste y preguntarse por sus características, vivencias y generalidades en las ciencias sociales. Sin embargo, en los últimos cincuenta años se ha despertado el interés de los investigadores en múltiples países de América y Europa, permitiendo comenzar a indagar por este tema que ha sido un tipo de tabú en las ciencias positivas de la cultura occidental.

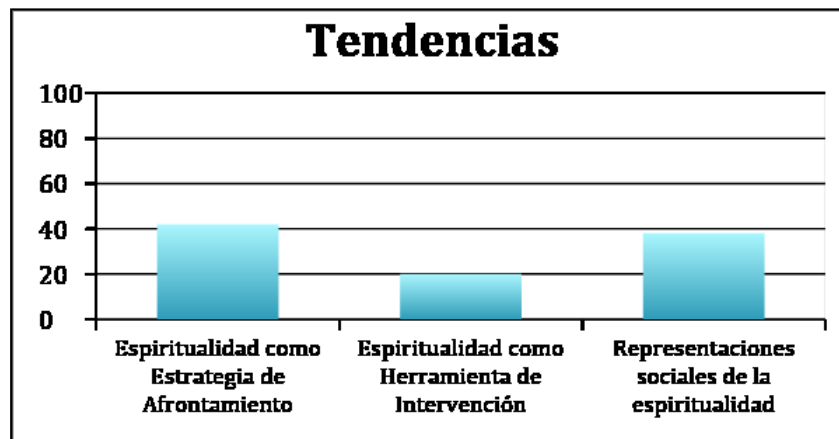
El propósito de este acápite es ejecutar un rastreo sobre las investigaciones que se han realizado en torno al tema de la espiritualidad, con el fin de conocer qué se ha venido haciendo, cómo lo han hecho y qué resultados se han obtenido, en otras palabras, conocer el estado actual de la espiritualidad como tema de investigación posible.

Para esto realicé una búsqueda en diferentes bases de datos y repositorios de universidades, nacionales e internacionales, entre el año 2000 y 2020, en diferentes idiomas (español 64%, inglés 32% y portugués 4%). Se revisaron 50 textos académicos de los cuales el 72% fueron artículos de resultados de investigación y el 28% restante fueron tesis tanto doctorales como de maestría y en menor cantidad, tesis de pregrado que se consideraron valiosas por el desarrollo que se les dio. Los artículos se encontraron en bases de datos como *Dialnet, Springer, Redalyc, SAGE, NIH Public Access, Elsevier Doyma y Taylor and Francis Online*. En esta última, se encontró una revista llamada *Journal for the Study of Spirituality*, dedicada a publicar investigaciones relacionadas con el tema de espiritualidad, que se realizan en diferentes países en su mayoría de Europa.

Las tesis, por su parte, fueron encontradas en los repositorios de las universidades y accedidas a través de *Google Scholar*. La mayoría de tesis revisadas fueron de maestría y doctorado, realizadas casi todas en países de habla hispana. Colombia es el país en el que se encontraron más investigaciones académicas en niveles de maestría y pregrado (lo cual pudo ocurrir porque se buscaron en repositorios de las principales universidades del país), y en España se registró la mayor cantidad de tesis sobre espiritualidad en el nivel de doctorado.

En la revisión general entre artículos y tesis, se encontraron tres tendencias u orientaciones de los intereses investigativos: el 42% de las investigaciones se orientan a estudiar la Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento en situaciones de vulnerabilidad

como la enfermedad física y mental, víctimas del conflicto armado y personas al final de la vida; el 38%, se orientó a investigar las Representaciones Sociales de profesionales, universitarios, adultos, adolescentes y empleados; y el 20% restante, se ocupó de preguntarse por la Espiritualidad como Herramienta de Intervención tanto en profesionales de la salud como en el área organizacional.



Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento, es la tendencia que más se repitió (42%) durante el rastreo de los textos, permitiendo comprender que las personas que atraviesan condiciones graves de enfermedad y que están cercanas a la muerte, son el grupo poblacional donde el tema surge con más frecuencia, como lo menciona Rufino (2015), en su estudio *Las Necesidades Espirituales Como Elementos En El Bienestar Del Paciente Paliativo* al parecer “el ser humano tiene inherentemente necesidades espirituales que puede no ser consciente de ellas hasta el momento de su muerte” (p.72). Siguiendo esta línea, Rivera-Ledesma y Montero (2005), en su investigación *Espiritualidad Y Religiosidad En Adultos Mayores Mexicanos*, encontraron que “el 66% de los sujetos declaró que esta [la espiritualidad] se había vuelto más importante ahora que se encontraban en la tercera edad, que cuando eran más jóvenes” (p. 56). En este estudio, los autores se preguntaron si los adultos mayores eran capaces de beneficiarse de su vida espiritual para disminuir síntomas como la depresión, y los resultados apoyaron parcialmente su hipótesis pues tomaron en cuenta, que la depresión en los adultos mayores tiene diferentes factores que la pueden prevenir como el grado de convicción espiritual, el soporte social y las estrategias de afrontamiento.

Otro estudio que se realizó en mujeres adultas mayores, en edades muy avanzadas, llamado *Spirituality As Lived Experience: Exploring The Essence Of Spirituality For Women In Late Life*, encontró que para estas mujeres la espiritualidad es importante pues “confían en su espiritualidad como algo esencial para su fuerza interior y son abiertas y perspicazmente

conscientes de esto” (Manning, 2012, p. 9). Ésta fue una investigación cualitativa donde el autor, a través de las narrativas, encontró que estas mujeres se sentían realizadas con la vida y consigo mismas, y se le atribuyó esto a la práctica de la espiritualidad.

Una investigación realizada también con mujeres, pero en este caso eran pacientes con diferentes tipos de cáncer (*Perspectiva Espiritual De La Mujer Con Cáncer* de Galviz-López y Pérez-Giraldo, 2011), relacionó que la espiritualidad hace referencia a la búsqueda de significados que pueden ayudar en el afrontamiento durante el proceso de la enfermedad, como por ejemplo comprender el “sentido de vida, lo que representa la enfermedad, el dolor, etc., para su trascendencia y su felicidad interior” (p. 266). En las conclusiones de los resultados se dijo que el estudio “aporta nuevo conocimiento a la construcción del cuidado de las mujeres con enfermedad oncológica y señala que una perspectiva espiritual moderada puede ser un potencial para su cuidado integral” (Galviz-López y Pérez-Giraldo, 2011, p. 268).

Como lo dice Gómez (2010) en su estudio *Espiritualidad E Incertidumbre Ante La Enfermedad En Personas Con Diabetes Mellitus Tipo 2*, “el bienestar espiritual puede ser un importante recurso interno para las personas obligadas a adaptarse a la incertidumbre relacionada con los problemas a largo plazo en la salud” (p. 62). Dentro de estas investigaciones, pertenecientes a esta tendencia, se ha encontrado que la espiritualidad es una estrategia de afrontamiento ante la enfermedad, que permite atravesar esta situación, incluso relacionándose con la mejoría de la calidad de vida, como lo menciona este estudio donde se encuentra que “un nivel alto de espiritualidad, permite que la incertidumbre sea controlable y valorada como una oportunidad, en situaciones de cronicidad como en la diabetes mellitus tipo II, con posibilidades de mantener una mejor calidad de vida” (Gómez, 2010, p. 72). Esta autora recomienda que otros profesionales se sumen a preguntarse por la espiritualidad con rigurosidad metodológica, ya que, en su revisión, encontró que la enfermería ha sido la principal profesión en la que se ha abordado y se requiere de nuevas comprensiones que permitan robustecer el tema multidisciplinariamente.

Lo anterior se relaciona con la investigación de Barreto *et al* (2013), *Bienestar Emocional Y Espiritualidad Al Final De La Vida*, pues ellos encuentran que “la espiritualidad es un componente central para el bienestar emocional de los pacientes al final de la vida” (p. 30) ya que ayuda en la comprensión del sentido de la enfermedad, permitiéndoles sentirse confiados y tranquilos, mejorando sus niveles de estrés y por ende su calidad de vida. Como también se encontró en el estudio *La Espiritualidad Como Recurso De Afrontamiento Ante La Enfermedad Crónica En Dos Sistemas Familiares* de Ávila y Gutiérrez (2017), “la espiritualidad deja de ser una tradición o parte de los ritos y costumbres familiares, y pasa a

convertirse en su mejor aliado y fortaleza para afianzar los vínculos afectivos” (p. 78) mejorando así la red de apoyo que se relaciona positivamente con el bienestar y la calidad de vida durante la enfermedad crónica.

En su investigación cuantitativa de nivel doctoral, *Implicación De La Espiritualidad En La Resiliencia Y En La Calidad De Vida De Pacientes Oncológicos*, Ros (2017) encuentra que “la evaluación realizada de la variable “espiritualidad” mostró una correlación positiva significativa ($p < 0,001$) con respecto a la variable “resiliencia” ($r = 0,853$)” (p. 217), lo que permite interpretar que la espiritualidad es una herramienta para afrontar la enfermedad, reduciendo el sufrimiento y aumentando la capacidad para ser resiliente. Un dato interesante que anuncia este autor es que “aquellos pacientes que poseen un alto nivel de espiritualidad, han obtenido mejores resultados dentro de la escala de función física, que los pacientes que poseen un bajo nivel espiritual” (Ros, 2017, p. 255). Aunque en las investigaciones mencionadas anteriormente ya se venía hablando de una asociación de altos niveles de espiritualidad con la calidad de vida, en esta investigación especialmente se hace énfasis en observar el funcionamiento físico, es decir, poder relacionar lo «intangible» de la espiritualidad, con lo medible y observable del funcionamiento físico que señala que la salud del cuerpo puede verse beneficiada cuando las personas tienen altos niveles de espiritualidad.

Otro aspecto interesante de este estudio es que se encuentra que el componente de la espiritualidad, “prácticas espirituales, es el que mayor correlación posee con la resiliencia y con la calidad de vida relacionada con la salud, tanto en el área de funcionamiento, como en el de síntomas y en el de calidad de vida global” (Ros, 2017, p. 276). Esto señala las prácticas espirituales como una parte importante de las experiencias de espiritualidad.

En un estudio realizado en Portugal por Fonseca (2017) donde el objetivo era analizar cuantitativamente la relación entre espiritualidad y resiliencia, se estableció que se dan circunstancias en que “los sujetos sean más conscientes de sus limitaciones y debilidades personales, el uso de la espiritualidad es a menudo una solución atractiva para la resolución de la adversidad, o al menos para la percepción de una mayor comodidad” (p. 306). Realizando un análisis de la anterior afirmación se puede entender que, a pesar de las circunstancias, las personas que tienen un nivel espiritual más alto y/o fortalecido, parecen interpretar las situaciones de una manera más adaptativa.

Esto lo ratifica Cabal (2019) quien realiza una investigación cualitativa con mujeres víctimas de la violencia en el Putumayo, Colombia; donde encuentra que “esta espiritualidad que aflora en medio de las situaciones de violencia y condiciones de vulnerabilidad vividas por muchas mujeres genera esa fuerza que les permite trascender los escenarios de guerra” (p. 26),

lo que nos habla una vez más de que a través de la espiritualidad, como estrategia de afrontamiento, las personas pueden resignificar las condiciones a las que están expuestos aleatoriamente.

En el análisis que realiza Salgado (2012) dentro de su estudio *Efectos Del Bienestar Espiritual Sobre La Resiliencia En Estudiantes Universitarios De Argentina, Bolivia, Perú Y República Dominicana*, declara una asociación positiva entre ambas variables, como sigue:

Al respecto, creemos que es trascendental el comprobar que el bienestar espiritual es una variable predictora de la resiliencia, pues no cabe duda que en todo ser humano como parte de su desarrollo, existen situaciones en las cuales debe lidiar con la adversidad que genera dolor y sufrimiento, donde tendrá por lo menos dos opciones, sucumbir ante ellas o ponerse de pie y salir fortalecidos, pero no solo es eso, sino darnos cuenta que aquellos que alcanzan mayores niveles en la dimensión religiosa del bienestar espiritual, son personas con mayor predisposición a levantarse. (p. 412).

Se puede apreciar que hay una fuerte relación entre ambas categorías que, a pesar que lo menciona como «dimensión religiosa», dentro de este trabajo entenderemos, más adelante, que la espiritualidad va más allá de la institucionalización y lo dogmático de la religión; sin embargo, habla de una relación entre el bienestar espiritual y la resiliencia como un apoyo para el afrontamiento de las situaciones adversas.

En su investigación *A Espiritualidade No Cuidado Perioperatório: A Perspectiva Do Paciente*, Silva & De Mazzi (2019) hacen referencia a que “los pacientes desean recibir apoyo espiritual durante el cuidado de la salud” (p. 10) y muchos de los profesionales no contemplan la espiritualidad como una posibilidad para la intervención, por esto en su propuesta terminan recomendando que las personas encargadas de los cuidados de los pacientes puedan desarrollar una perspectiva espiritual para acompañar a estas personas durante el proceso de recuperación.

Esta conclusión, introduce la tendencia Espiritualidad como Herramienta de Intervención (20%), en la cual se encontraron investigaciones donde profesionales de la salud tanto física como mental y profesionales dedicados al ámbito organizacional, estudiaron cómo la espiritualidad se puede vincular en sus procesos. Por ejemplo, una investigación que se centró en la relación psicoterapia y espiritualidad, (nombrada precisamente así), afirmó que “la psicología y la espiritualidad vendrían a estudiar lo mismo, ya que psique es alma en alemán, y el alma se asemeja al espíritu, por ende, si la psicología estudia la psique, significa de alguna manera que estudia el espíritu” (Echeverri, 2013, p. 37). Lo anterior nos muestra que, desde un

inicio, en una profesión como la psicología, se había planteado la espiritualidad como una posibilidad y parte del ser humano desde su integralidad.

En otra investigación donde se buscaba determinar en un consenso de expertos, si la espiritualidad podía ser un factor protector en mujeres con depresión que tenían riesgo suicida, una de las conclusiones del estudio “consideró que la espiritualidad y religiosidad son elementos adicionales útiles y complementarios a las intervenciones psicosociales habituales” (Taha, Florenzano, Sieverson, Aspillaga y Alliende, 2011, p. 350). Dentro de este estudio se sugiere que “hay evidencia que destaca el rol protector de la espiritualidad y religiosidad en la salud y bienestar en general, sea físico o mental” (Taha, Florenzano, Sieverson, Aspillaga y Alliende, 2011, p. 354).

En una tesis realizada en Bogotá donde se buscaba establecer cómo se podía pensar la espiritualidad como intervención en psicología desde los diferentes enfoques de cuatro profesionales, se concluyó que “la espiritualidad en los enfoques transpersonal, conductual y socioconstruccionista está ligada con una capacidad de extenderse o trascender hacia el bienestar” (Echeverri, 2013, p. 36) a lo que la autora le suma que pensar la espiritualidad de esta manera abre una posibilidad de integrarla al proceso psicoterapéutico “teniendo en cuenta una intervención psicológica se basa sobre las posibilidades de bienestar y desarrollo de las personas” (Echeverri, 2013, p. 36).

Por su parte, en una investigación orientada a observar qué ocurría con la espiritualidad en el mundo organizacional, se encontró que

la espiritualidad puede ser benéfica para el desempeño del profesional en el ambiente de trabajo, visto que ésta puede influenciar de forma positiva en aspectos como el compromiso organizacional, la superación de las adversidades en el trabajo, la realización personal de los profesionales, además de ser uno de los factores que promueven la caída de los niveles de absentismo. (Mesquita, Costa, Neves, Alves, De Souza y De Cássia, 2014, p. 221).

La última tendencia de interés investigativo que se encontró fueron las representaciones sociales acerca de la espiritualidad, que se abordaron desde diferentes perspectivas. Por ejemplo, se preguntó por las percepciones que tienen los profesionales sobre el tema, como se muestra en un estudio donde se buscó entender cómo los profesionales percibían la fe en los pacientes con cáncer, se concluyó que la espiritualidad, aunque varía del uno al otro, está allí para aprehender el sentido de la vida, es por esto que “el profesional de la salud debería ser el medio para ayudar al paciente a retomar el sentido de su vida” (Espíndula, Ranier y Ales, 2010, p. 6). Estos autores llegan a esto después de entender que el escenario de enfermedad es

desalentador para muchos pacientes y sus familias, y el lugar en el que más tiempo pasan es en la clínica y es por esto que allí deben ser vistos como un ser integral.

También se encontraron investigaciones donde se preguntó por el significado que le atribuyen las personas a la espiritualidad. Se entrevistaron en mayor cantidad a grupos de adolescentes y universitarios, en su mayoría “los estudiantes consideran importante la espiritualidad porque les ayuda a ser mejores personas, mantener buenas relaciones en lo individual y lo colectivo que se reflejan en acciones positivas en su contexto” (Beltrán, García, Manzano, y Murillo, 2015, p. 94). También en una investigación realizada con jóvenes chilenos, se pudo constatar que

la experiencia religiosa sigue teniendo un espacio importante en las formas de estar, hacer y sentir de los jóvenes de ambos sexos del estudio. Aun cuando su rechazo hacia la institucionalidad religiosa —reflejada en la iglesia católica especialmente— es evidente, resulta significativo constatar que los jóvenes están desplegando, en sus estilos y formas de vida, otras formas de apropiación de la herencia católica tradicional. (Silva, Romero y Peters, 2010, p. 221).

Esto nos habla de que la espiritualidad es un constructo que está siendo retomado por las nuevas generaciones desde formas *otras*, diferentes a la tradición eurocéntrica.

En menor medida se encontró un interés por conocer la percepción de la espiritualidad en la empresa. Una de estas investigaciones fue realizada por Pérez (2007), que fue un estudio exploratorio sobre el tema de la espiritualidad en el ambiente laboral, un estudio cuantitativo donde se aplicó un cuestionario a 250 trabajadores donde se buscaba medir las representaciones sobre espiritualidad a nivel organizacional. En esta investigación encontraron que “la mayoría de los/as empleados/as (n = 215, 86.7%) opinan que su trabajo debe proveerles oportunidades para el crecimiento y desarrollo personal y espiritual” (Pérez, 2007, p. 42).

Por su parte Moreno, García, y Hernández (2015), realizaron un estudio de caso también preguntándose por la espiritualidad en la organización. Según la compilación de las entrevistas que realizaron, los investigadores pudieron apreciar que:

la espiritualidad en el lugar de trabajo se relaciona con individuos que perciben su actividad laboral como un camino espiritual, como una oportunidad para crecer en lo personal y contribuir a la sociedad de manera significativa. Es por ello que sentirse plenamente identificados con las labores realizadas y considerar que la misma forma parte esencial de la vida, contribuye a sacar lo mejor de cada quien, desarrollando su mayor potencial como personas. (p. 43).

En este acápite se ha realizado un recorrido a partir de la revisión de diferentes investigaciones que se han realizado en los últimos veinte años, que permiten identificar el creciente interés por el tema de la espiritualidad. En diferentes investigaciones revisadas anteriormente se presentan múltiples indicios de que vivir experiencias de espiritualidad genera impactos en la vida de las personas como se señaló en las tendencias encontradas: espiritualidad como estrategia de afrontamiento, espiritualidad como herramienta de intervención y representaciones sociales sobre espiritualidad, todas apuntando a que las personas que tenían mayores niveles de espiritualidad, experimentaban una mejor calidad de vida, sentimientos de bienestar y sentido de la vida, sin embargo en las dos primeras tendencias se evalúa la espiritualidad con relación a personas en condiciones vulnerables como la enfermedad física y mental, víctimas de violencia o personas en edades avanzadas.

Sin embargo, no se encontraron investigaciones que permitan identificar la relación entre las experiencias de espiritualidad y la relación con la configuración de subjetividades en personas que realizan prácticas cotidianas de espiritualidad llevando un proceso consciente a lo largo de su historia de vida, diferente a como se ha abordado en la mayoría de las investigaciones que se enfocan en poblaciones vulnerables y de cómo la espiritualidad puede ayudarles a sobrellevar esa situación. El propósito es comprender cómo se da la configuración de subjetividades desde la visión de personas que no necesariamente se encuentran en una situación vulnerable, si no que realizan prácticas espirituales de manera cotidiana.

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Comprender las subjetividades que se construyen en relación a experiencias de espiritualidad en personas que llevan a cabo prácticas espirituales.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Describir las experiencias de espiritualidad de las y los narradores alrededor de sus historias de vida como contexto de construcción de subjetividades.
- Analizar la construcción de subjetividades de las y los narradores que emergen a partir de sus experiencias de espiritualidad.

CAPÍTULO 2

Ruta conceptual

*“... muchos piensan que espiritualidad significa complicados
ejercicios mentales y nada más;
otros, que quiere decir retirarse del mundo,
mortificarse, purificar el cuerpo, vivir orando,
o tener alguna fe, pero nada más.
Todo eso, cuando no hay amor, no vale nada.
Si hay amor, éste debe convertirse en obras de bien”*

*Ami regresa
- Enrique Barrios –*

Llevar a cabo una investigación requiere unos puntos de partida conceptuales sobre aquello que estamos interesados en estudiar, pues nos permite enrutarnos hacia donde queremos apuntar, teniendo en cuenta que generalmente un concepto se puede definir apelando a la subjetividad de quien lo aborda. Es por esto que en este capítulo señalo las unidades de sentido por las que me pregunto dentro de esta investigación, las cuales son *experiencias de espiritualidad y configuración de subjetividades*.

2.1 Experiencias de espiritualidad

Preguntarse por la experiencia es preguntarse por lo que viven las personas y el significado que cada uno le da, pues varias personas pueden atravesar el mismo acontecimiento pero la experiencia será única para cada uno, pues como lo indica Jorge Larrosa (2006) la experiencia es “eso que me pasa” (p. 88), y siguiendo su conceptualización, se entenderá que hay varios factores que entran a configurarse cuando hablamos de experiencia: un acontecimiento externo a mí, algo que no soy yo *me* pasa, es decir que hay algo afuera y que el lugar donde ocurre *soy yo*, es mi subjetividad, y a partir de mi reflexión esto entra a transformarme. A esto Larrosa (2006) lo denomina como principio de alteridad, principio de reflexividad, principio de subjetividad y principio de transformación. Es decir que la experiencia tiene como componentes: un acontecimiento externo, mi reflexión sobre este partiendo de mi subjetividad y la transformación de mis esquemas cognitivos, afectivos y comportamentales.

De lo anterior tenemos que recalcar el principio de subjetividad que menciona el autor, ya que los acontecimientos están ocurriendo en todo momento, pero para cada persona tiene un significado diferente y esto parte de su propia configuración de subjetividad. Larrosa (2006) logra ilustrar lo anterior de una manera sencilla en el siguiente ejemplo:

Si todos nosotros leemos un poema, el poema es, sin duda, el mismo, pero la lectura es en cada caso diferente, singular, para cada cual la suya. Por eso podríamos decir que todos leemos y no leemos el mismo poema. Es el mismo desde el punto de vista del texto, pero es distinto desde el punto de vista de la lectura. (p. 101).

También es valioso retomar el principio de transformación, que es uno de los factores que, para efectos del estudio, más compete, ya que entender la experiencia como eso que *me* pasa pero que *me* transforma es donde toma todo el sentido esta unidad, pues hay movimientos dentro de la psiquis de asimilación y acomodación, que permiten que el sujeto pueda evolucionar y una vez que pasa por una experiencia, no vuelve a ser el mismo y dentro de esta investigación es precisamente lo que se quiere comprender: cómo son las subjetividades que se construyen en relación a experiencias de espiritualidad.

El teólogo Brian Childs (1990), propone entender la experiencia como “la participación o el encuentro con la realidad” (citado en Mazzini, 2018, p. 248) y hace referencia al conocimiento práctico que emerge a partir de esa participación respondiendo a los interrogantes de ¿qué ha sucedido? ¿qué hemos hecho con lo que nos sucedió? ¿qué he aprendido de aquello que sucedió? Childs (1990) lee la experiencia desde un sentido holístico incluyendo la inmediatez inicial de lo que ocurrió, pero también incluyendo la reflexión sobre esto que ocurrió, además de tener en cuenta el factor relacional como fundamental en las experiencias pues las relaciones le dan contenido a las vivencias, ya que “la experiencia comprende tanto el mundo sobre el que actuamos, como los «otros» con quienes se establecen relaciones diversas: la naturaleza, uno mismo, los demás seres humanos, las estructuras sociopolíticas, y lo trascendente” (Mazzini, 2018, p. 249).

Para esta investigación es fundamental comprender las experiencias porque “no existe «un saber» separado de la experiencia personal y comunitaria [...] además, la experiencia, aunque sea personal y solitaria se da siempre en el contexto de una comunidad de referencia. Fuera de ese contexto no es posible pensar la realidad” (Mazzini, 2018, p. 249). Entonces, a través de la experiencia podemos acceder a significados compartidos que nos ayuden a comprender cómo son las subjetividades cuando las personas viven la espiritualidad.

Ahora la pregunta es cómo entender la espiritualidad y es importante comenzar por desligarla de algunos aspectos que han sido asociados a esta como la religión, lo metafísico, las experiencias místicas, lo intangible y lo inmedible, por esta razón se ha generado un tabú cuando se piensa su papel dentro de la ciencia. El profesor Patricio Guerrero (2011) plantea que la espiritualidad debe entenderse más allá de la religión, pues la última, es una institución que “ha estado ligada al poder y su ejercicio, y se ha mostrado intolerante, sectaria, dogmática, y en nombre de la defensa de esos dogmas, se ha justificado la injusticia y la dominación” (p. 21-22). Es fundamental comprender entonces, que la religión ha intentado monopolizar la espiritualidad, pero que fuera de estas instituciones también se viven experiencias de espiritualidad.

De la misma manera, este autor propone que la espiritualidad debe pensarse más allá del misticismo, pues no solamente las personas que viven experiencias místicas pueden considerarse espirituales, sino que toda persona puede ser espiritual y/o vivir la espiritualidad como experiencia personal, pues siguiendo al filósofo Pierre Teilhard de Chardin “no somos seres humanos con una experiencia espiritual, si no que somos seres espirituales con una experiencia humana” (citado en Piedra, 2017).

También es importante aclarar que la espiritualidad es mucho más de lo que ha hecho el sistema capitalista de ella, el cual ha retomado prácticas espirituales para venderlas, para volverlas exóticas y crear una visión contemporánea que ha confundido la espiritualidad con “una espiritualidad light, que alimenta un narcisismo cínico para meternos en una indiferencia perversa que nos aleja del dolor del mundo, que nos inmuniza frente al sufrimiento de los otros” (Guerrero, 2011, p. 27). Además, cuando se ve la espiritualidad desde este sistema, se la piensa como una cura o incluso un reemplazo del tratamiento psicológico para los trastornos mentales o el estrés tan común en nuestro tiempo; es decir, se tiene un interés en ganar beneficios individuales a través de la espiritualidad.

Entonces entendemos que la espiritualidad no representa algún tipo de culto, ni es dogmática, ni institucionalizada, ni pertenece al marketing del capitalismo. Se debe concebir más bien como una experiencia individual y subjetiva teniendo en cuenta que como los seres humanos somos gregarios, la espiritualidad se construye a nivel social e históricamente situado. Guerrero (2011) a través de su conceptualización, argumenta que la espiritualidad “da una dimensión trascendente a la alteridad” (p. 23), refiriéndose con trascendencia a la posibilidad de mirar más allá de nosotros mismos con respecto a otros seres vivos incluyendo a otros humanos, animales e incluso, a la naturaleza, ya que “la alteridad abarca la comunicación de

las existencias, el encuentro, la dimensión social del hombre, la amistad, los deberes para con los demás, la ética del prójimo y la del lejano o extraño” (Ruiz-De la Presa, 2007, p. 14).

Con esta visión de la alteridad Guerrero (2011) muestra que existen diferentes perspectivas: la teocéntrica o centrada en la idea de un dios proveniente de la religión; la antropocéntrica, donde el foco es el hombre y pertenece al racionalismo; y la alteridad cosmobiocéntrica que se propone desde la mirada de la trascendencia de la espiritualidad, es decir, la espiritualidad permite integrar la alteridad con su sentido holístico. Esto nos permite entender al ser humano como “un ser social y cultural, hecho para la alteridad y que permite dar un sentido trascendente a esa alteridad, puesto que: “el tú no representa a ‘otro’, sino al ‘tú de un yo’” (Panikkar, 1993 citado en Guerrero, 2011, p. 24). Este sentido de la alteridad, permite una visión integral de nuestro lugar en el mundo, que nos ayuda a entender que somos seres en relación con otros y únicamente a través del otro es que existimos nosotros. Guerrero (2011) define pues la espiritualidad como

una forma particular de construir sentido en los territorios del vivir, consiste en formas distintas de sentir, de pensar, de hablar y de actuar en el mundo y la vida, es un horizonte para interactuar con otros seres humanos o no humanos, con los que se construye el tejido de la existencia. (p. 22).

A esto se le puede sumar la perspectiva de Piedmont (2001), quien señala que la espiritualidad es fundamental para los seres humanos construir el sentido de la existencia, pues es el único ser viviente que es consciente de su propia mortalidad lo que le implica mirar más allá de manera trascendente. Es por esto que define la espiritualidad como “la capacidad de los individuos para estar fuera de su sentido inmediato del tiempo y el lugar y para ver la vida desde una perspectiva más amplia y objetiva” (Piedmont, 1999 citado en Piedmont, 2001, p.5).

Por su parte Koenig (2010), otro de los autores más relevantes en el tema, refiere que la práctica de la espiritualidad parece estar asociada a la salud mental pues les brinda a las personas un apoyo social además de que da una guía de estilo de vida saludable con sí mismo y en relación con los otros. Este autor, se focaliza en la trascendencia como factor diferenciador de la espiritualidad, frente al humanismo o los valores morales. En su visión la espiritualidad se une a “la trascendencia que está fuera del ser, pero al mismo tiempo está dentro de él” (Koenig, 2010, p. 116).

Otro autor que propone un modelo para entender la espiritualidad, es Reed (1992) quien afirma que la espiritualidad se hace visible a través de la conexión e integración del individuo con el yo, con otros y con dimensiones trascendentes, categorías que denomina como intrapersonal, interpersonal y transpersonal (Citado en Buck, 2006). Delaney (2005) además

agrega que paralelo a esas categorías propuestas por Reed (1992), se encuentra el autodescubrimiento del significado y del propósito, las relaciones como esa conexión del viaje personal con otros seres, y la conciencia ecológica que conecta al individuo con la naturaleza y experimenta toda la vida como ser interconectado (Citado en Buck, 2006).

Las anteriores conceptualizaciones alimentan la visión de la espiritualidad como inherente al ser humano, que engloba toda su vida haciendo una conexión con el sentido de la trascendencia, que no es necesariamente pensar en el más allá, sino la posibilidad que tiene el sujeto de salirse de sí mismo y verse como un ser interrelacionado. Además, Anandarajah & Hight (2001) proponen superar la concepción de la espiritualidad como una dimensión sino más bien como “una parte compleja y multidimensional de la experiencia humana [pues] ésta tiene aspectos cognitivos, experienciales y comportamentales” (p. 83). Es decir, se ve la espiritualidad como un elemento transversal a la experiencia humana pues como lo veíamos en Guerrero (2011), la espiritualidad orienta las formas de sentir, pensar, hablar y actuar, lo que se refiere a que le da contenidos a la existencia.

Así mismo para esta investigación es importante señalar que dentro de la propuesta, este autor hace un señalamiento de la dimensión política de la espiritualidad, la que retoma de la concepción del pueblo *Kitu Kara*, quienes apelan que la dimensión política de la espiritualidad la cual

nos da una sensibilidad distinta frente a la vida y la fuerza para poder comprometernos con ella y luchar por transformarla; pues al vivir más allá de la estricta individualidad, y comprometernos con los dolores, sueños y esperanzas de los otros, o de la naturaleza, estamos llevando a cabo una actividad espiritual. (Guerrero, 2011, p. 26)

En este mismo sentido habla que la política se torna espiritual en cuanto “transforma nuestras subjetividades, decoloniza el ser, y se plantea un horizonte civilizatorio y de existencia diferente” (Guerrero, 2011, p. 26) y esto permite una militancia por la vida, y aquí se debe precisar, siguiendo al autor, que la espiritualidad como elemento de la experiencia humana es una construcción social e histórica que le permite dar sentido a la existencia donde es fundamental tener en cuenta que

si la espiritualidad es una construcción humana, por lo tanto, es también un escenario de lucha de sentidos, y por lo mismo no puede vérsela alejada de las cuestiones relacionadas con el poder, puesto que la espiritualidad, está también atravesada por relaciones de poder. (Guerrero, 2011, p. 27).

Esto señala que la espiritualidad como parte de la subjetividad, puede ser instrumentalizada para dominar, pero también es un “instrumento insurgente para luchar contra la perversidad del poder” (Guerrero, 2011, p. 27) y es en esa posibilidad de transformación de subjetividades, donde la espiritualidad cobra sentido para esta investigación enmarcada en las ciencias sociales.

De aquí que dentro de este trabajo se entienda la espiritualidad como un componente multidimensional transversal a la experiencia humana que orienta las formas de sentir, pensar, hablar y actuar, ubicándonos en una concepción cosmobiocéntrica del mundo que reconoce la alteridad desde el sentido de la trascendencia o del poder mirar más allá de nosotros mismos con respecto a otros seres vivos (humanos, animales y naturaleza). Además, desde mi perspectiva y apoyada en los antecedentes revisados, estas formas de posicionarse frente a la existencia se van construyendo a través del acercamiento a diferentes prácticas cotidianas que se realizan con el fin de alimentar la espiritualidad, pues como lo señala Bordes (2006) “todo componente espiritual tiene una acción práctica” (p. 16) que Elizabeth Liebert (2005 citado en Mazzini, 2018) propone entender como «práctica» a ese modo particular de «hacer» en la espiritualidad.

Antes de adentrarnos a definir qué son las prácticas espirituales, es necesario comprender cómo se ha abordado el concepto de «práctica» desde las ciencias sociales a partir de la teoría de las prácticas sociales. Shove, Pantzar y Watson (2012) en el libro *The Dynamics Of Social Practice* conceptualizan las prácticas como una interrelación de tres elementos: competencias, sentido y materialidades. En cuanto a las competencias se refieren a los saberes prácticos y habilidades que pueden hacer parte de los procesos de enseñanza – aprendizaje. El sentido como segundo elemento “hace referencia al conjunto amplio de aspectos teleoafectivos, valoraciones y repertorios culturales sobre el cual se establece el significado y necesidad de una práctica para quienes las ejecutan” (Ariztía, 2017, p. 225); aquí se incluyen las emociones, las creencias y significados subjetivos, pero también compartidos de la práctica. Y en referencia a las materialidades, se habla de las herramientas, infraestructuras y recursos que se necesitan para realizar una práctica (Ariztía, 2017).

Ahora, teniendo en cuenta estos tres componentes, analizamos que las prácticas son “formas de comportamiento social que median entre lo subjetivo y lo objetivo” (Chopp, 1995 citado en Mazzini, 2018). La propuesta de Chopp (1995) se enfoca a pensar una práctica como un «patrón de significado» que se construye en lo social, pero que se le da forma en lo individual, “dichas prácticas proporcionan sentido y orientación al mundo de los que se adhieren a ellas y guían su acción” (citado en Mazzini, 2018, p. 250). Lo anterior nos permite introducir la diferenciación que hace Schatzky (1996 citado en Ariztía, 2017) entre una

comprensión de las prácticas en cuanto performances y las prácticas en cuanto una entidad o unidad analítica.

Cuando las prácticas son analizadas como «performances», el análisis se centra sobre la ejecución y las prácticas sólo existen a través de su realización. “Entender las prácticas como performances implica valorizar el mundo social como el resultado o efecto de las actividades concretas” (Schatzky, 1996 citado en Ariztía, 2017, p. 226). Por su parte, cuando se analizan las prácticas como una «entidad o unidad analítica» se trasciende la idea de que la práctica se reduce a su realización (o performance). Desde este punto de vista, se entiende que “las prácticas anteceden teóricamente tanto a los individuos como a las instituciones, dado que, en ambas, son quienes aparecen durante la ejecución de las prácticas” (Ariztía, 2017, p. 226), esto indica que una práctica tiene una historia y unos elementos que el sujeto en su individualidad, al ser un ejecutor, puede actualizarla permitiendo que emerja tanto la comunidad o grupo de referencia al que la práctica pertenece, al igual que su subjetividad.

Elizabeth Liebert (2005) realiza una conceptualización de las «prácticas espirituales» desde la teología pastoral cristiana, sin embargo, orienta en entender el concepto más allá de lo religioso. Liebert (2005) entiende la práctica espiritual como “la acción intencional y repetida de la espiritualidad vivida” (citado en Mazzini, 2018, p. 250), además agrega que es la “experiencia compartida y la autorreflexión crítica de la espiritualidad vivida” (citado en Mazzini, 2018, p. 251). Esto nos indica que las prácticas espirituales son esa parte observable de la espiritualidad que la vuelve concreta y nos da la posibilidad de acceder a ella, pues “la práctica ofrece un posible marco para el acceso a la experiencia inmediata de la vida espiritual” (Mazzini, 2018, p. 253).

Las prácticas espirituales las entenderemos pues, como actividades que los participantes realizan frecuentemente y que cada quien nombra como perteneciente a su vivencia de la espiritualidad y/o que pertenece a alguna tradición espiritual. Sin embargo, dentro de esta investigación, este concepto no se lee desde alguna religión o culto, sino que se apela a la subjetividad de los participantes y sus vivencias. Algunas prácticas de espiritualidad que se pueden nombrar como ejemplos, independientemente de su tradición proveniente, son: la oración, la meditación, los encuentros y reuniones con otros practicantes, entre otros.

A partir de las reflexiones enunciadas anteriormente, conceptualizamos entonces las experiencias de espiritualidad como aquellas construcciones de sentidos que transforman las subjetividades a partir de acciones intencionales y repetidas que se realizan con el propósito de estimular la disposición inherente que tienen los seres humanos hacia la trascendencia que deviene en formas de sentir, pensar, hablar y actuar en los territorios del vivir.

2.2 Subjetividad(es): construcciones entre lo individual y lo social

Al igual que la espiritualidad, el estudio de las subjetividades ha comenzado recientemente y es curioso pues no era estudiada por las mismas razones: la hegemonía del modelo científico y el paradigma positivista, pues “la atribución de objetividad al saber, despojándolo de su carácter necesariamente subjetivo implicó la exclusión de la subjetividad en las propias ciencias humanas” (González, 2012, p. 12). Se debe aclarar que las subjetividades “no suponen de ninguna manera un repliegue al sujeto ni al individualismo” (Serna, 2012, p. 6) por el contrario se habla de una dimensión social y de una diferenciación de las totalidades.

Antes de entender el concepto de subjetividad(es), debemos repasar el de sujeto, para lo cual lo pensaremos desde Martínez y Cubides (2012) que “el sujeto implica un modo de ‘ser’ y ‘estar’, una multiplicidad de acciones y posiciones y una producción social” (p. 176), el cual no tiene una identidad preestablecida, ni dada, ni es natural, sino que es un ser que está en construcción continua. Según Michel Foucault (1988), el sujeto es un producto del discurso que debe leerse desde dos perspectivas: “sujeto a otro por control y dependencia, y sujeto como constreñido a su propia identidad, a la conciencia y a su propio autoconocimiento. Ambos significados sugieren una forma de poder que sojuzga y constituye al sujeto.” (p. 10). Siguiendo a Foucault (1975 citado en Aquino, 2013) el sujeto es entonces un resultado de los efectos del poder y de los dispositivos sociales que permiten la fabricación del «individuo disciplinario»; de aquí que “la subjetividad es resultado de los mecanismos de normalización en el individuo, es decir, de la forma en que los dispositivos disciplinarios se articulan entre sí y producen un tipo de mentalidad congruente con las condiciones culturales existentes” (Foucault, 1975 citado en Aquino, 2013, p. 261).

El concepto “modo de vida” en Foucault (1999) hace una diferenciación entre subjetividad e identidad proponiendo que “es una forma no natural, sino cultural, política e histórica, sujeta a una práctica y una experiencia” (citado en Vommaro, 2012, p. 66), una vez más apelando a lo procesual, a lo que se va construyendo, a lo que va siendo. El eje de análisis de Foucault es el «conocerse a sí mismo» y esto le da significado al cuidado de sí que para el autor “reconstruir la historia del “cuidado” y de las “técnicas” de sí [es] una manera de hacer la historia de la subjetividad (Aquino, 2013, p. 262).

Unido a lo anterior, Esperanza Paredes (2012) expone que el sujeto se considera un resultado de intercambios comunicativos intersubjetivos que se dan en el proceso de

autorreconocimiento en el mundo y que tienen un carácter inconsciente, y es esta “comprensión a la que subyace la concepción del ser en tanto devenir” (p. 115), es decir que *vamos siendo* y no que *ya somos* desde una concepción inmóvil, estática y esencialista del sujeto. De ahí que las subjetividades se pueden definir como:

Un saber, un estar y un hacer en el mundo [...] por órdenes [...] como lo ontológico, lo epistemológico, lo gnoseológico o lo axiológico. La subjetividad intercambia, trueca o permuta de manera permanente este conjunto de órdenes, constituyendo al mundo social no al margen de cualquier criterio de realidad, de verdad, de moral, de ética o de política ni mucho menos falseándolos, sino en virtud del entrevero de estos criterios provocado, ante todo, por la fuerza de lo inmediato, de lo inminente, del acontecimiento que [...] es la unidad creativa, generativa, de lo social. (Serna, 2012, p. 6).

Esto se relaciona con la propuesta de Fernando González Rey (2012) quien afirma que “la subjetividad es una producción simbólico - emocional de las experiencias vividas” (p. 13), donde las vivencias no determinan la construcción de la subjetividad, sino que es el significado que el sujeto les asigna. Se habla de procesos de subjetivación ya que “la construcción de subjetividades se produce en proceso, en movimiento” (Guattari, 1995; Berardi, 2003, citados en Vommaro, 2012, p. 64), se da en la interacción con el otro, la sociedad y consigo mismo, y “es en el intercambio de lenguaje en que se constituye la subjetividad” (Martínez, 2012, p. 82). No se trata de un proceso meramente individual ni como un fenómeno únicamente social donde el sujeto es siempre subjetivado por otro (la concepción del sujeto sujetado) sino como una dialéctica de ambos aspectos (Candeau, 2002; Bhabha, 2003; Bajtin, 1997, citados en Herrera et al, 2012, p. 157).

La distinción del significado de subjetividad que hacen Martínez y Neira (2009) propone que esta palabra se puede utilizar para referirse al conocimiento o al sujeto. Haciendo referencia al conocimiento, la subjetividad se presenta como una “propiedad de las percepciones, argumentos y lenguajes basados en el punto de vista del sujeto y, por lo tanto, influidos por sus intereses y deseos particulares” (p. 16). Desde la perspectiva del sujeto, que es la que se estudiará dentro de este proyecto de investigación, la subjetividad se refiere a la representación que hacen los sujetos de sí mismos, que se han formado a partir de condiciones históricas, políticas, culturales, religiosas, etc. Siguiendo esta idea, los autores conceptualizan la subjetividad como

la capacidad de interacción, la intencionalidad, la negociación, pero también como la capacidad del sujeto para constituirse a sí mismo como individuo. La

subjetividad estará dada por la experiencia como el cúmulo de hechos vividos que nos constituyen y acompañan durante toda la vida como individuos; de ahí que podamos decir que ella es un producto, un momento en las coordenadas históricas que permiten hablar desde la experiencia que se realiza en lo subjetivo, lo individual, lo propio, lo diferente del otro. Una misma experiencia vivida por personas diferentes adquiere valores únicos en cada uno. La carga emocional adjudicada es dada por quien lo vive y sólo comprendida por él. (Martínez y Neira, 2009, p. 17).

Aquí Martínez y Neira (2009), introducen la importancia de pensar la subjetividad desde la experiencia pues esta permite una transformación de lo que se ha construido a partir de los dispositivos sociales. De aquí que se presente la subjetividad en dos vertientes: como la forma de ser y estar en el mundo desde los «modos de subjetivación» pero también como la posibilidad humana de construimos a nosotros mismos como sujetos de nuestras acciones.

El ser sujetos de la propia experiencia es la capacidad de transformación, es la posibilidad de ser de otro modo. [...] El sujeto entonces es una forma que se puede modificar a sí misma o que puede ser modificada desde sus relaciones externas y que, por lo tanto, entra en interacción con el medio que lo rodea en sus circunstancias. (Martínez y Neira, 2009, p. 17).

Para concluir y reunir lo expuesto anteriormente, retomaré la definición de Juan Carlos Amador (2009) donde declara que:

La subjetividad es un concepto que alude a la constitución del sujeto, a su definición discursiva y práctica, y a las condiciones que le han permitido existir y ser gestionado de ciertos modos, al demarcar y orientar sus condiciones de existencia en el mundo. En consecuencia, las subjetividades deben ser comprendidas en relación con la sociedad y la cultura, con el devenir de individuos que se sitúan en el orden social y cuyas trayectorias existenciales circulan en medio de matrices culturales que expresan las condiciones históricas, societales. (p. 154).

Interrogarnos por la construcción de subjetividades implica entonces indagar por narrativas, discursos, modos de subjetivación, relaciones de poder, pues esta unidad de análisis suscita “un modo de hacer en el mundo, un modo de hacer con el mundo, un modo de hacerme en el mundo” (Martínez y Neira, 2009, p. 18), que es lo que guiará esta investigación indagando acerca de las experiencias de espiritualidad que impactan estos modos de construcción de subjetividades.

CAPÍTULO 3

Sendero metodológico

*“Hermoso es todo, a cada instante...
para el que sabe ver”*

*Ami regresa
- Enrique Barrios -*

3.1 Sobre la investigación comprensiva

Esta investigación se ha planteado desde una perspectiva comprensiva de carácter cualitativo, debido a que el objetivo es, precisamente, comprender las subjetividades que se construyen en relación a experiencias de espiritualidad en personas que llevan a cabo prácticas espirituales. Es en esa búsqueda de aproximarnos a la comprensión y en ese apelar a la subjetividad, que el enfoque cualitativo tiene pertinencia para este estudio. Esta perspectiva se caracteriza por que percibe la realidad, no como una realidad objetiva o empírica, sino como una realidad epistémica que, como lo expresa Sandoval-Casilimas (2002),

necesariamente requiere, para su existencia, de un sujeto cognoscente, el cual está influido por una cultura y unas relaciones sociales particulares, que hacen que la realidad epistémica dependa para su definición, comprensión y análisis, del conocimiento de las formas de percibir, pensar, sentir y actuar, propias de esos sujetos cognoscentes. (p. 28).

Es decir, el concepto de realidad se encuentra mediado por la relación que el sujeto establece con esta, lo que va a depender del contexto del sujeto y de su historia.

Lo anterior se relaciona con la forma en que el investigador se aproxima al objeto de estudio, pues desde esta perspectiva se entiende que es en la interacción en la que surge el conocimiento, por esto, “la subjetividad y la intersubjetividad se conciben, entonces, como los medios e instrumentos por excelencia para conocer las realidades humanas” (Sandoval-Casilimas, 2002, p. 29), y no son un impedimento a la hora de acercarse a la realidad.

La investigación es comprensiva porque “es en sí misma una perspectiva en la que se auscultan, con la mediación del lenguaje, los diferentes lenguajes (sistemas signíco - simbólicos) en los que se expresa la experiencia humana” (Luna, 2006, p. 16). Es, entonces, a través del lenguaje que accedemos al conocimiento particular y natural de los sujetos y a partir de este podemos llegar a las comprensiones desde los mismos sujetos que revelan el sentido de

su experiencia y que permiten vislumbrar el proceso de construcción de subjetividades a partir de ella.

3.2 La fenomenología hermenéutica como horizonte epistemológico

Siguiendo la perspectiva comprensiva, esta investigación opta por un enfoque epistemológico desde la fenomenología hermenéutica, ya que en este “se ponen en discusión los sentidos que las personas dan a sus propias experiencias y vivencias, con las interpretaciones posibles que puedan construirse a partir de referentes más amplios puestos en diálogo con las experiencias particulares” (Ramírez, 2016, p. 83), es decir, desde este enfoque se permite la comprensión del sentido de la experiencia de los sujetos participantes, realizando trayectos de ida y vuelta para la interpretación, partiendo siempre desde la perspectiva subjetiva.

Este horizonte epistemológico se configura teniendo en cuenta ambos enfoques: la fenomenología y la hermenéutica. En cuanto a la tradición fenomenológica es importante retomar que sus orígenes están en la palabra griega *fenomenon* la cual significa “mostrarse a sí misma, poner en la luz o manifestar que puede volverse visible en sí mismo” (Barbera e Inciarte, 2012, p. 201). Es Edmund Husserl quien la desarrolla como corriente filosófica que tiene el interés de estudiar “cómo los individuos comprenden los significados de las experiencias vividas” (Fuster, 2019, p. 204). La fenomenología surgió en respuesta al enfoque positivista que en su forma de investigar se situaba desde la observación al individuo y apelaba por la objetividad de esa observación del investigador.

Para Heidegger (2006) la fenomenología se caracteriza por “permitir y percibir lo que se muestra, tal como se muestra a sí mismo y en cuanto se muestra por sí mismo” (Fuster, 2019, p. 204). Lo que se busca desde esta tradición es llegar al fenómeno a través de las experiencias de los sujetos, manteniendo una actitud basada en lo objetivo, buscando acercarse al fenómeno desde la perspectiva de quien vive la experiencia. La fenomenología se ha planteado como una actitud “lo que supone una relación particular con el mundo; esta relación es la denominada *epoché* que implica la posibilidad de poner entre paréntesis el mundo para llegar a la sustancia del yo” (Luna, 2006, p. 19). La fenomenología fue introducida para poder investigar en ciencias sociales (o del espíritu como inicialmente fueron llamadas), manteniendo el rigor científico, reconocido en su momento por las ciencias positivistas. Por esto se vuelve idealista al pretender que el investigador no pondría su subjetividad y sus propias comprensiones en juego al momento de observar el fenómeno de estudio.

Es Martin Heidegger quien “propone volcar la fenomenología en la hermenéutica, pues aquella no está libre de prejuicios ni puede considerarse una descripción neutral y transparente de lo real, ni la propia conciencia un yo imparcial” (León, 2009, p. 270). Heidegger se da cuenta que la propuesta de Husserl, la epojé, no hace posible la recta comprensión del fenómeno y su propuesta es una fenomenología como método que consiste en “hacer ver desde sí mismo aquello que se muestra, y hacerlo ver tal como se muestra desde sí mismo” (Heidegger, 2003 citado en León, 2009, p. 277), resaltando que las cosas no tienen un significado en sí mismas, sino que cada sujeto las proyecta desde sus experiencias. Esto se nombró como el giro hermenéutico, donde se le dio la relevancia a la interpretación, que se da a partir de una actitud reflexiva.

El objetivo de Heidegger era “entender lo que significa ser una persona y cómo el mundo es inteligible para los seres humanos” (León, 2009, p. 273). Lo que lo diferencia de Husserl es su concepción de que una entidad puede manifestarse por sí misma de diferentes maneras, pero depende de las formas en que se acceda a esta lo que varía su significado, entendiendo que proviene de la interpretación que tiene bases históricas. “Si la interpretación dentro de lo ya comprendido se nutre de ello, entonces se mueve en un círculo” (León, 2009, p. 279), conocido como el círculo hermenéutico.

Es sabido que es Hans-Georg Gadamer quien hace un giro hacia el lenguaje, cuando introduce que la hermenéutica “muestra una visión que se basa en la interpretación de la cultura por medio de la palabra, esto es, mediante la escritura, la lectura y el diálogo” (Barbera e Inciarte, 2012, p. 203) que, como lógica de acción social, “busca comprender al fenómeno en toda su multiplicidad a partir de su historicidad y mediante el lenguaje” (Barbera e Inciarte, 2012, p. 204).

La hermenéutica ha desarrollado “el tema de la comprensión como rasgo esencial de la existencia humana” (Herrera, 2009, p. 103 - 104), además de que pone en el camino la posibilidad de la interpretación desde el contexto del sujeto. Como lo dice Gadamer (1993)

el objetivo de la hermenéutica no es confirmar y ampliar las experiencias generales para alcanzar el conocimiento de una ley del tipo de cómo se desarrollan los hombres, los pueblos, los estados, sino comprender cómo es tal hombre, tal pueblo, tal estado, qué se ha hecho de él, o formulado muy generalmente, cómo ha podido ocurrir que sea así (p. 11).

A medida que se desarrollaron ambas tradiciones parecían oponerse la una a la otra, en cuanto la fenomenología buscaba mantenerse con un rigor cercano al naturalismo y la hermenéutica aceptaba el hecho de la interpretación subjetiva, pero con Paul Ricoeur (2001) se

da paso a la integración de ambas. Ricoeur, al igual que Heidegger, propone superar el idealismo husserliano que pretendía que la esencia de las cosas se hiciera presentes tal como son “poniendo entre paréntesis el juicio sobre la validez de los presupuestos, opiniones o interpretaciones acerca de ellas” (León, 2009, p. 269). La apuesta de Husserl era una mirada neutral que se desconectara de las preconcepciones, a lo que Heidegger, después retomado por Ricoeur, señala que

poner entre paréntesis la historia, solo sirve para encubrir los prejuicios operantes en toda descripción que se vale de conceptos. Todos los conceptos están saturados de tradición y de teoría, de manera que, si se pretende ignorar aquello, operan de todas maneras de un modo inadvertido. (León, 2009, p. 277).

En su ensayo *Del Texto A La Acción*, Ricoeur (2001), propone la fenomenología hermenéutica a partir de dos tesis de las que se basa para fundamentar el enfoque mostrando cómo la fenomenología y la hermenéutica se corresponden la una a la otra. La primera tesis se refiere a que la contraposición de la hermenéutica no es hacia la fenomenología, sino que está dirigida a la propuesta idealista de Husserl (mencionada anteriormente) que Ricoeur llama idealismo husserliano. En la segunda tesis, lo que propone es que la hermenéutica se construye con base en la fenomenología es por esto que “lo que se da entre fenomenología y hermenéutica es una interdependencia” (Ricoeur, 2001, p. 40). El presupuesto fenomenológico de la hermenéutica “es que toda pregunta sobre un ente cualquiera es una pregunta sobre el sentido de ese ente” (Ricoeur, 2001, p. 54) y es por esto que son interdependientes. La pregunta ontológica es una pregunta fenomenológica que se vuelve hermenéutica en la medida en que el sentido está encubierto.

Además, la hermenéutica remite de otra manera a la fenomenología, invitando que el distanciamiento que se hace del objeto, surja desde la experiencia de pertenencia. La *epojé* que propone la hermenéutica

no guarda relación con la *epojé* según la fenomenología, sino con una *epojé* interpretada en un sentido no idealista, como un aspecto del movimiento intencional de la conciencia hacia el sentido. En efecto, a toda conciencia de sentido pertenece un momento de distanciamiento, de poner a distancia lo vivido, en la medida en que adherimos a ello pura y simplemente. La fenomenología comienza cuando, no contentos con vivir -o con revivir-, interrumpimos lo vivido para darle significado. Por eso *epojé* y orientación de sentido están estrechamente ligadas. (Ricoeur, 2001, p. 56).

La invitación de la hermenéutica es entonces a significar la tradición que nos ha sido transmitida, desde la reflexión de nuestra pertenencia. La fenomenología hermenéutica de Ricoeur, se basa en el orden lingüístico que había sido introducido por Gadamer, retomando que el lenguaje da estructura a la experiencia estética e histórica.

Según Ayala (2008) el valor de la investigación fenomenológica hermenéutica está en “su capacidad de acceder a la comprensión profunda de la experiencia humana investigada desde diversos ámbitos disciplinares” (p. 410). Es por esto que, desde este horizonte epistemológico, el investigador se interesa por “el estudio del significado esencial de los fenómenos, así como por el sentido y la importancia que éstos tienen” (Ayala, 2008, p. 411) y esto resulta fundamental para esta investigación en particular pues se pregunta por cómo son las subjetividades que se construyen en relación a experiencias de espiritualidad.

En conclusión, la fenomenología hermenéutica se enriquece de ambas tradiciones y su interés investigativo se fundamenta en descubrir los significados a partir de la descripción y la comprensión de las experiencias cotidianas que tienen los sujetos, es por esto que la experiencia humana encuentra en la fenomenología hermenéutica un horizonte privilegiado y riguroso de investigación (Ayala, 2008). Podemos observar entonces que ambos enfoques apuntan a los significados que se dan de la experiencia mediados por el lenguaje por lo que se dice que “la fenomenología es hermenéutica, y la hermenéutica tiene una presuposición fenomenológica” (Domingo, 2001, p. 295) y juntas son un enfoque valioso para la investigación comprensiva.

3.3 Estrategia metodológica

Preguntarse por las subjetividades implica reconocer que su construcción se da en medio de un contexto y unas coordenadas históricas específicas pues “la subjetividad es una producción simbólico - emocional de las experiencias vividas” (González-Rey, 2021, p. 13) y “es en el intercambio de lenguaje en que se constituye” (Martínez, 2012, p. 82). Por esta razón la estrategia metodológica que se elige para desarrollar esta investigación parte de un diseño biográfico - narrativo, pues por medio de este podemos acceder a las experiencias de los participantes donde el objetivo no es generalizar el conocimiento sino, como lo enuncia Gadamer (1993), es comprender cómo es la particularidad de esas experiencias.

3.3.1 Aportes desde la investigación biográfico – narrativa

Contar historias es algo inherente al ser humano como ser del lenguaje. Cuando se cuenta una historia, las nociones de pasado, presente y futuro se conjugan en un discurso

totalizante donde emerge la subjetividad e intersubjetividad del sujeto. En palabras de Ricoeur (2006), “la historia narrada es siempre más que la simple enumeración, en un orden seriado o sucesivo, de incidentes o acontecimientos, porque la narración los organiza en un todo inteligible” (citado en Arias y Alvarado, 2015, p. 172). La narrativa permite que el sujeto integre sus recuerdos de modo que emerjan sentidos actualizados al momento en que narra.

Narrar, implica poner lo vivido en palabras, en tanto ideas y emociones; resignificar las experiencias, llenar de sentido la propia historia al re-nombrar y re-crear una serie de acontecimientos, que más que responder a un orden cronológico y objetivo, responden a un entramado lógico y subjetivo, que da cuenta de la configuración particular y compleja frente a los hechos vividos. (Arias y Alvarado, 2015, p. 172).

Es fundamental entender que las narrativas no se dan en un contexto vacío o que el sujeto expone únicamente su mundo interno como algo particular. Las narrativas permiten evocar las construcciones que se han venido haciendo en el transcurrir de la vida que, como se mencionó anteriormente, parten de procesos intersubjetivos, donde las realidades de los sujetos se forman a partir de sus vivencias compartidas en un contexto social, lo que nos indica la posibilidad de que a partir de las narrativas individuales se pueda construir una imagen del grupo social al que pertenece el sujeto.

La investigación narrativa ha surgido para darle un método coherente a las epistemologías provenientes de la perspectiva cualitativa que “al ser uno de los métodos propios de las ciencias sociales, en contraposición al enfoque positivo, no tiene la pretensión de establecer reglas generales, leyes universales ni constantes transitorias” (Arias y Alvarado, 2015, p. 173). Por su parte, el método biográfico no tiene tal correspondencia con la investigación cualitativa “puesto que hay estudios biográficos desde una metodología cuantitativa, pero una parte sustancial de los estudios biográficos adoptan una metodología narrativa” (Bolívar y Domingo, 2006, p. 1). Sin embargo, al pensarse como método en conjunto, biográfico-narrativo, es una herramienta investigativa pertinente cuando se busca comprender los significados, sentidos, saberes y construcción de subjetividades de las personas.

El método biográfico – narrativo tiene fundamentos epistemológicos en la hermenéutica, pues le da especial relevancia a la dimensión discursiva de la individualidad, a las vivencias y significados que se estructuran a través del lenguaje. Desde este enfoque, el método biográfico – narrativo permite “contar las propias vivencias, y “leer” (en el sentido de

"interpretar") dichos hechos/acciones, a la luz de las historias que los agentes narran” (Bolívar y Domingo, 2006, p. 3)

Como he planteado anteriormente, esta investigación tiene una mirada comprensiva de la realidad que viven los participantes; desde el método biográfico – narrativo, la realidad se piensa como una construcción social, y es por esto que no se habla de objetividad ni de recogida de datos como tal, pues se precisa que la información se genera para la investigación, entendiendo las narrativas como construcciones que surgen en la conversación entre participante y el investigador, “esto deconstruye el ideal de “Verdad” (en singular y con mayúscula), para dar paso a la idea de “verdades” (en plural y con minúscula) que se entretajan en el hecho mismo de narrar y en la construcción del propio relato” (Arias y Alvarado, 2015, p. 173).

Bolívar, Domingo y Fernández (2001) afirman que el método biográfico – narrativo busca explorar los significados más profundos dentro de las historias de vida de los participantes; su propuesta es que incluso más que una metodología de recogida y análisis de información se pueda constituir en una perspectiva. Para esto proponen cinco postulados: 1) el enfoque biográfico – narrativo tiene un componente narrativo que es por excelencia la vía para transmitir el conocimiento práctico, experiencial y de vida; 2) este enfoque es constructivista porque las narrativas se van construyendo, interpretando y focalizando en función del interés investigativo; 3) las narraciones biográficas tienen sentido dentro de unos contextos en particular, en el que se produjeron y en el que son contadas; 4) este enfoque también se constituye como interaccionista pues los significados se interpretan en un contexto y tienen interacción e influencia en otras vidas, contextos, situaciones, etc. entre los que se va construyendo el sentido de la narración; 5) este enfoque también tiene un carácter dinámico pues son construcciones que se dan en un proceso continuo no homogéneo (Bolívar y Domingo, 2006). Además, según Bolívar (2012), la investigación biográfico – narrativa, tiene cuatro elementos que la componen: un narrador que cuenta sus experiencias, un intérprete o investigador, unos textos que se generan a partir de las narrativas y los lectores que interpretan el informe final desde sus propios marcos de referencia.

Elijo el método biográfico – narrativo porque considero adecuado este encuentro con el sujeto participante para acompañarlo a construir sus narrativas en torno a las experiencias de espiritualidad. Es necesario clarificar las diferencias con la autobiografía donde el sujeto es quien realiza la narración de su propia vida donde “el investigador no controla el proceso de recordar” (Huchim y Reyes, 2013, p. 7). El trabajo autobiográfico se ha pensado como un proceso más espontáneo y mediado por el narrador; mientras que el trabajo biográfico –

narrativo, se da en la construcción entre narrador e investigador, donde el investigador es un catalizador de la rememoración.

La metodología de la investigación biográfico – narrativa se basa pues en el diálogo que se convierte en texto con fines investigativos. Es fundamental tener presente que los datos que surgen en la investigación no son datos preexistentes, sino que son datos que se crean en el diálogo entre narrador e investigador. También es importante comprender este tipo de investigación como un proceso no lineal que se va dando en realimentación constante con el fin de acercarse a la comprensión de significados (Arias y Alvarado, 2015) que resulta apropiado para la realización de este estudio.

3.3.2 Herramientas para la construcción de la información

El método biográfico - narrativo se sirve de la entrevista como principal herramienta como lo indica Flick (2004, citado en Huchim y Reyes, 2013, p.12), pues es a través de esta que se producen las narrativas, por esta razón la elijo como el pilar del trabajo de campo acompañándola con la fotobiografía como promotora de la conversación y el recuerdo, como se podrá detallar a continuación.

3.3.2.1 La entrevista como conversación

La entrevista en investigación cualitativa es íntima, flexible y busca ser abierta. Desde esta perspectiva, se define como una reunión para intercambiar información entre el investigador y el participante. Para esta investigación se diseñaron entrevistas semiestructuradas con el fin de promover la conversación sobre las unidades de sentido anteriormente enunciadas.

El diseño de la guía de preguntas se abordó desde la entrevista biográfica, la cual “no se trata sólo de que los narradores cuenten su vida, sino que –al ponerla en escena– encuentren el sentido de su trayectoria” como lo expone Antonio Bolívar (2012, p. 5) refiriéndose a la confluencia que hay entre investigador y participante. Bolívar (2012) señala que la postura del investigador tiene una apariencia contradictoria porque por un lado tiene una exigencia de la escucha activa y receptiva al participante y por el otro, requiere “una interrogación metódica, asentada sobre un conocimiento de las condiciones objetivas, atenta a los efectos de la relación de entrevista” (p. 5). Por esto, el autor recomienda dejar claro el objetivo de la entrevista de

modo que se adquiriera un “contrato narrativo” con el participante, donde se acuerde la confidencialidad y demás principios éticos en los que se basa la investigación.

Aunque cada entrevista es particular porque corresponde a sujetos, contextos y tiempos diferentes, las entrevistas biográficas le apuntan a describir acontecimientos que han producido un “cambio de rumbo” en la vida de los participantes que tienen impactos en sus experiencias y desarrollo. A estos momentos de “cambio de rumbo” se les denomina incidentes críticos (Bolívar, 2012) ya que permiten delimitar fases dentro de la vida del sujeto, personas que han influido en su recorrido, aspectos sociales circundantes y sucesos profesionales y/o institucionales. Dentro de la entrevista biográfica se busca que el participante además de relatar sus experiencias de vida, pueda tomar una perspectiva crítica sobre la misma y que logre hacer posibles relaciones causales entre los acontecimientos.

De aquí que las entrevistas diseñadas para este estudio sean semiestructuradas con tintes biográficos pues posibilita la emergencia de las subjetividades de los y las participantes a través de narrar sus historias de vida mediado por unas preguntas concretas que guían el relato.

3.3.2.2 La fotobiografía como proyección de subjetividades

Desde el método biográfico – narrativo, Bolívar y Domingo (2006) señalan que incluir la revisión de registros referentes al objeto de investigación que no fueron construidos como requerimiento del investigador, sino que son previos al desarrollo del estudio, es muy valioso porque los sujetos pueden reconstruir retrospectivamente elementos que provengan de estos registros; sin embargo no se puede reemplazar la entrevista biográfica por esto, por lo que se propone para este proyecto como una técnica complementaria a la entrevista biográfica, pero que permitirá emerger nuevas reflexiones por los participantes pues como lo argumenta Plummer (2004) estos registros son “todos aquellos documentos en los que una persona revela sus características sociales y personales en formas que las hacen accesibles para la investigación” (Citado en Bolívar, 2012, p. 6).

Se plantea entonces realizar un análisis de fotografías en conjunto con los participantes ya que las fotografías son un medio por el que las personas guardan memorias y cuando se conservan se dotan de significado donde emerge la subjetividad, pues en las fotografías hay dos tipos de contenido: un contenido manifiesto que es lo descriptivo que se puede identificar al observar la fotografía, y un contenido latente que es el significado que le da la persona a la fotografía y está vinculado a una asociación a nivel inconsciente por lo que la reviste de afectividad (Álvarez-Gayou, 2003), pues como lo ilustra Fina Sanz (1998)

la fotobiografía se define como una técnica de recolección de datos por medio de fotografías, en la cual la persona va narrando un fragmento de su vida con sus propias palabras, señalando los acontecimientos y experiencias más importantes y atendiendo los sentimientos y las emociones que esto le genera. (Álvarez-Gayou, 2003, p. 121).

Esta técnica se realiza pidiéndole al participante que seleccione fotografías ya existentes que cuenten parte de su historia, en este caso se pidió que buscaran dos fotografías, una que representara su *yo* antes de comenzar sus prácticas espirituales y una que representara su *yo* actual, y se propuso describir cada imagen y conversar acerca de los pensamientos, sentimientos e interpretaciones que le suscitan al participante, además de invitarlos a la reflexión sobre sus subjetividades en relación a las experiencias de espiritualidad.

3.4 Narradores

En un estudio biográfico, según Creswell (2017), se puede tener en cuenta que los sujetos participantes sean, desde un enfoque pragmático, voluntarios o personas del común, o bien una persona “que se distinga por sus logros o en cosas del común y que proporcione luces sobre un fenómeno específico o tema que se está explorando” (Creswell, 2017, p. 68). Desde un inicio, para los propósitos de esta investigación, se propuso llevarla a cabo con personas que sean practicantes activos de alguna actividad que ellos mismos consideren como espiritual. Ese será el principal criterio de delimitación para acceder a los narradores, además del criterio de participación voluntaria.

Busqué que el grupo de participantes fuera diverso en lo posible: diferentes prácticas espirituales, sexo, profesión, circunstancias, y el propósito de esta perspectiva era lograr una aproximación a una imagen amplia de la espiritualidad vivida y sus efectos sobre la construcción de subjetividades, independientemente de los factores diferenciales incluyendo la práctica espiritual que se lleve a cabo.

3.5 Consideraciones éticas

Esta investigación al proyectarse ser realizada con seres humanos, sostiene unos principios éticos que se alimentan desde la base del respeto por el otro, su subjetividad y su

historia. Además, dentro de este proyecto se apunta a la libertad de culto y a la aceptación de alteridades para una vivencia de la paz y el bienestar.

Como consideraciones principales se propone el establecimiento de un consentimiento informado que será entregado, tanto oralmente como por escrito, a cada uno de los participantes antes de comenzar con el proceso investigativo, buscando que ellos se vinculen como actores centrales del mismo. El objetivo del consentimiento es exponer el propósito y los alcances de la investigación, las técnicas de recolección y análisis de datos que serán utilizadas y cómo se manejará la información que allí emerja además de los compromisos y posibles riesgos (de que los hubiera) que él/ella adquiere al vincularse voluntariamente a la investigación.

A continuación, se presentan algunas consideraciones éticas basadas en lo que plantea María Teresa Luna (2006) que aportan al manejo ético de la investigación:

La libertad como opción para mostrarse u ocultarse: los participantes cuentan con la completa autonomía de compartir lo que ellos deseen en cada uno de los encuentros, además de que se entiende que para abrirse a otra persona se requiere de confianza suficiente para entrar a tocar temas profundos y que puedan socavar emociones incómodas para el sujeto. Por esta razón, la información llega desde el deseo y la voluntad del participante, evitando forzarlo para la consecución de los objetivos. Además, siempre se tiene presente de que el participante podrá cambiar de opinión acerca de su participación dentro del estudio.

La confidencialidad de la información: aunque sea una investigación autobiográfica, donde salen a la luz diferentes datos íntimos de los participantes, se busca mantener el anonimato del ser humano detrás de las experiencias relatadas, con el fin de respetar su derecho a la intimidad. Además de esto, se propone que tanto las entrevistas como las transcripciones de estas, sean asumidas por la investigadora para garantizar la confidencialidad. También se dejará claro que la información que durante el proceso emerja, únicamente se utilizará para los propósitos académicos declarados previamente de esta investigación.

El principio de reciprocidad: el participante al ser reconocido como un sujeto de derechos, le será garantizado que se le trate desde el principio de reciprocidad, no como un objeto de estudio, o un sujeto exótico y lejano a la realidad de la investigadora, si no como una persona que siente y piensa, que aunque es única, comparte la misma condición humana de la investigadora y por ende es tratado como su par, en una conversación donde hay dos interlocutores en pleno, siempre clamando al respeto y expresión neutral de la investigadora hacia las narraciones.

Además de lo anterior se propicia que los participantes puedan acceder a la información en cualquier momento solicitado y a que les sean compartidos los resultados posteriores al

proceso de investigación. Se manifiesta también que el proceso de vinculación de los participantes a la investigación es completamente voluntario y gratuito ya que esta investigación tiene fines académicos no remunerados y no tiene ningún fin económico.

3.6 La lectura de la información construida

Para analizar datos cualitativos es necesario organizar la información que se construye con los participantes de la investigación con el fin de “establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones” (Spradley, 1980 citado en Rodríguez, Lorenzo y Herrera, 2005, p. 135). El análisis de datos en la investigación cualitativa es un proceso que se da de manera circular en el cual se realizan diferentes ciclos de revisión con el fin de retomar la información para alcanzar a comprenderla en la mayor profundidad posible teniendo como base las preguntas de la investigación.

Para este estudio que tiene un enfoque biográfico - narrativo, se realizó la construcción de la información a través de dos entrevistas semiestructuradas y una fotobiografía por cada participante, las cuales quedaron registradas en audio y video, y posteriormente se transcribieron manteniendo la totalidad de los detalles de cada conversación siguiendo la recomendación de Bolívar (2012), y se hizo una primera reconstrucción para comenzar a establecer las conexiones entre elementos, dilucidar categorías y saber qué otras cosas era necesario enfatizar en el siguiente encuentro. Se fueron construyendo hipótesis interpretativas a partir del relato de cada participante que permitieran explorar la trayectoria de vida y comenzar a darle desarrollo a los objetivos investigativos para contrastarlo con la siguiente entrevista, a esto se le denominó proceso de interanálisis.

Me propuse realizar un análisis temático que permitiera adentrarnos en los significados que se encuentran dentro de cada narrativa realizada por los participantes. Este modelo de análisis se caracteriza porque el investigador retoma la información y la organiza en temas y categorías que le permiten dar cuenta de las realidades de los narradores en relación a los objetivos de la investigación (Bolívar, 2012), lo que permitió integrar la información a las preguntas iniciales al igual que posibilitó que de la misma emergieran unidades de sentido.

Teniendo esto en cuenta, realicé una lectura completa de toda la información construida con cada narrador buscando los puntos más relevantes, diferenciadores y/o llamativos de su historia y consignándolo en un mapa mental. Luego, organicé la información de cada uno en una matriz temática para apoyarme en la redacción de las narrativas individuales que vi necesarias en la medida en que había mucha información y de esta manera pude condensarla

para describir las experiencias de espiritualidad de los narradores. Después de escribir cada narrativa, intenté tejer las voces de los narradores y la de los referentes teóricos a través de mi interpretación de la información, reuniendo los temas para intentar darle respuesta a las preguntas de la investigación.

CAPÍTULO 4

Encuentros y sentidos

“...lo que cuesta conseguir se cuida más que lo que llega sin esfuerzo”

*Ami, el niño de las estrellas
- Enrique Barrios -*

Construir la información para esta investigación fue toda una experiencia espiritual desde lo personal pues pude conocer caminos nuevos y formas diversas de ver la vida; sin embargo, ha sido un reto a nivel académico al momento de analizar lo construido. Cuando tenía cada una de las transcripciones de las entrevistas, era muchísima información y parecía que a pesar de que yo había realizado los encuentros con los narradores, cada texto era como nuevo para mí por lo que requirió un trabajo de lectura y escritura constante para pensar, analizar y redactar este informe. He nombrado este capítulo Encuentros y Sentidos porque de esa manera fue dándose el proceso de análisis: al observar la información iba encontrando respuestas a las preguntas que motivaron este estudio y con esos encuentros fui tejiendo sentidos que permitieran proyectarse hacia la comprensión de las unidades de análisis planteadas.

A continuación, me propongo describir las experiencias de espiritualidad de las y los narradores, primero haciendo un ejercicio de relato biográfico de cada uno de los participantes y luego tejiendo la unidad de sentido que va permitiendo develar el proceso de construcción de subjetividades que se da alrededor de la espiritualidad para finalmente comprender lo que nombramos como subjetividades espirituales.

4.1 Experiencias de espiritualidad

Como señalaba en la ruta conceptual, para entender la experiencia retomé lo que expone Jorge Larrosa (2006) quien la define como “*eso que me pasa*” (p. 88); teniendo en cuenta que, esta conceptualización incluye un acontecimiento externo (*eso*) y la subjetividad como el lugar donde ocurre y desde el cual se reflexiona (*me*) para darle un sentido, las personas con quienes se construyó la información para este estudio, realizan alguna práctica considerada espiritual que es entendida como ese acontecimiento externo, *eso que me pasa*, porque a pesar de que considero que la espiritualidad no se limita a las prácticas, si entiendo que es confuso

determinar qué es espiritual cuando no se estimula de una manera consciente y dentro de esta investigación el interés es precisamente comprender las subjetividades que se construyen en relación a esta experiencia desde las prácticas.

Como veremos en cada una de las historias a continuación, las prácticas espirituales se vuelven un camino de estimulación de la espiritualidad y retomando que las prácticas son “formas de comportamiento social que median entre lo subjetivo y lo objetivo” (Chopp, 1995 citado en Mazzini, 2018), observamos que lo que hacen los narradores supera lo performativo para convertirse en una representación con significados y sentidos sociales que provienen de diferentes grupos y que actualiza en su individualidad por lo que “las prácticas anteceden teóricamente tanto a los individuos como a las instituciones, dado que, en ambas, son quienes aparecen durante la ejecución de las prácticas” (Ariztía, 2017, p. 226).

Ahora, es en la subjetividad donde las prácticas están impactando y a partir de las cuales los sistemas cognitivos de los narradores se actualizan haciendo procesos de asimilación y acomodación, la subjetividad es donde *me* pasa, donde reflexiono y le doy significado a lo que vivo. Es por esto que Larrosa (2006) nos señala que el acontecimiento incluso puede ser el mismo, pero que la experiencia es particular a cada persona, pues cada uno le da lugar a lo que vive desde sus esquemas y a la misma vez, lo que vive modifica sus esquemas. De aquí que cada historia de vida le da unas condiciones particulares a la experiencia de la espiritualidad donde cada narrador es el protagonista y permite dilucidar aspectos diferenciadores que conducen a construir una perspectiva de lo trascendente.

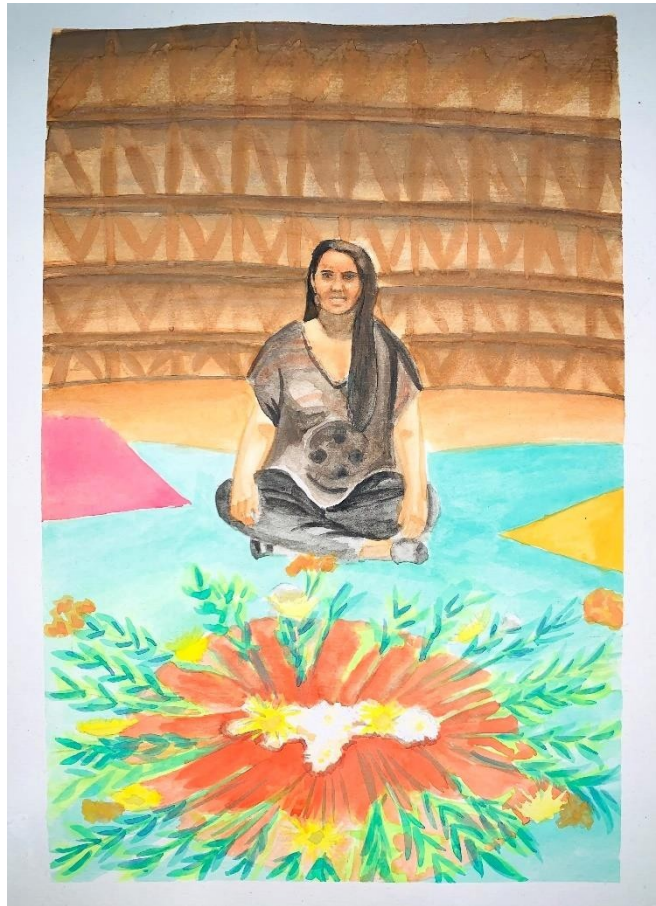
Por esto, a continuación, me propongo a realizar una reconstrucción de cada una de las narraciones de los participantes buscando así describir sus experiencias de espiritualidad, con el objetivo de exaltar los aspectos más representativos de sus caminos que nos permitan ilustrar la espiritualidad como un constructo amplio que se puede ver desde diferentes perspectivas, en este caso, encarnado en las experiencias de cuatro personas: Luisa, Juan Camilo, Daniela y Gupta.

4.1.1 Luisa: Pilotear la vida desde lo físico

Luisa es una mujer de 26 años quien actualmente se dedica a acompañar procesos terapéuticos desde el Reiki, la Terapia Menstrual y otras herramientas holísticas que procuran el bienestar físico, mental y espiritual de las personas. Además, como maestra Reiki ofrece formaciones e iniciaciones en esta tradición proveniente de Japón. Estudió una tecnología en construcción y acabados arquitectónicos y se dedicó a esta labor por algunos años mientras

estudiaba ingeniería civil, y actualmente se encuentra cursando séptimo semestre de trabajo social en la Universidad de Antioquia.

Se ha acercado a la espiritualidad desde diferentes prácticas buscando una sanación a nivel físico principalmente, pues hace algunos años apareció un sangrado menstrual que le duró alrededor de 3 meses y que fue producto de unos quistes en sus ovarios, lo que la llevó a consultar con diferentes especialistas, entre estos un médico bioenergético, su terapeuta menstrual y un centro de bienestar holístico donde le realizaron sesiones de Reiki que mejoraron significativamente su condición.



Vivir desde la sospecha

Luisa nació en una familia católica donde fue bautizada, e hizo la primera comunión y la confirmación que son típicos de esta religión. Dice que desde pequeña le gustaban los lugares que olieran a incienso y que por alguna razón tenía un cristal que lo llevaba a todas partes, sin saber cómo se usaba o cuáles eran sus propiedades, simplemente le gustaba tener su cristal cerca de ella. Una de las primeras *sospechas* (como ella lo nombra), que la acercaron a la espiritualidad como la vive actualmente, porque *desde la sospecha ... se puede empezar a vivir, y la empecé a vivir yo y la vivo, porque aún hay un montón de sospechas, que siguen siendo sospechas* (Luisa, 2020, conversación 1), fue una “*pelea con Dios*” que se dio a partir del suicidio de uno de sus mejores amigos de adolescencia:

El Dios que me... que he creído, lo debe estar tratando como un hijuemadre, allá en medio del infierno, pues, allá debe estar sufriendo horrible el alma de Santiago... porque ¿cierto? El Dios que yo conocía, hacía eso, entonces ahí tuve un quiebre muy grande, una pelea muy grande con Dios. (Luisa, 2020, conversación 1).

A partir de este evento, Luisa comienza a cuestionarse sobre esa idea de Dios que, desde su educación, que partía de las concepciones de la religión católica, se había formado. Ella lo

nombra como un quiebre en su historia de vida, donde todo da un giro inesperado y es un duelo, que, hasta hace pocos años, *fue muy duro de superar*.

Cuando ya se encontraba ejerciendo la tecnología en construcción y acabados arquitectónicos, le diagnosticaron quistes en los ovarios que se manifestó con un sangrado menstrual que duró alrededor de tres meses. Como tenía síntomas que le hacían difícil realizar sus labores comenzó a buscar diferentes herramientas que le ayudaran a sentirse mejor, sin saber que a partir de esto comenzaría a descubrir una de sus más grandes pasiones actuales: conectar con su espiritualidad.

Llegué a un temazcal, una prima me invitó a un temazcal, de ese temazcal conocí la terapia menstrual, empecé la terapia menstrual, al tiempo hice... Estuve con bioenergético, cambié de dieta, empecé los círculos de mujeres, y empecé a conocer ese tema de los rituales, de lo femenino, y ya, al otro año, empecé Reiki, ¿sí? Estudié el primer nivel de Reiki [...] eso ha sido como las prácticas como por las que llegué, ¿cierto? Esas fueron como las formas en que se empezó a conectar la espiritualidad. (Luisa, 2020, conversación 1).

La primera vez que Luisa se acercó al Reiki fue como paciente y cuenta que no entendía cómo la reikista con solo pasarle las manos podía decirle cosas tan precisas sobre lo que le estaba pasando en su cuerpo, cosas que comenzaron a tener forma a medida que ella ha continuado su trabajo de sanación con estas herramientas, pero que en ese momento ella no podía entender. Con el Reiki y la Terapia Menstrual aparece lo que ella nombra como otra *sospecha* de que el tema de los quistes tenía que ver con su percepción de su feminidad y sexualidad, lo que le permite asociar los síntomas físicos a temas emocionales que no se han sanado.

El tema de los quistes por ejemplo tenía que ver con la feminidad ¿cierto? Con el aceptar ser mujer, con el odiar, odiaba la menstruación horrible... ¡Amo la menstruación! pero antes era horrible, para mí era desgastante: mucho flujo, muchos días, cólicos, trabajando en una obra... entonces yo pensaba, subir un alambrado y que me pasara en una obra llena de hombres ¡habían muchas cosas! además de pensar “ay bueno, si hubiera sido hombre, hubiera sido mochilero pero como uno es mujer, no pero que bacano trabajar en minas, pero como soy mujer a las mujeres casi no les dan trabajo en minas” cosas muy sencillas, cosas muy simples como la toma de densidades de un lleno porque eso afecta la fertilidad entonces eso no lo dejaban, o sea, un montón de cosas de desventajas de ser mujer. (Luisa, 2020, conversación 1).

En este caminar, Luisa comienza a hacerse más preguntas sobre cómo quiere que su vida se desarrolle, menciona que constantemente se cuestionaba si quería hacer para el resto de su vida lo que venía haciendo, si se veía como ingeniera, pues además de trabajar había comenzado ingeniería civil con el fin de alcanzar salarios superiores. Dice que estas preguntas comienzan a aparecer después de realizar el primer nivel de Reiki el cual trabaja todo lo físico y, como ella lo expresa, este nivel causa *revolcones* en todo lo concreto, lo observable o tangible, y para ella significó renunciar al trabajo y cambiarse de carrera a Trabajo Social. Dice que *si no hubiera sido por el Reiki* ella no habría logrado hacer ese cambio en su vida ya que su condición económica cambió a depender de lo que su familia le brindara, pero siguió avanzando en el camino y formándose en los siguientes niveles y con las comprensiones que todo esto le daba se permitió la incomodidad y a partir de esta se fue forjando la realidad en la que hoy vive.

A pesar de que Luisa nunca soñó con ser maestra Reiki o nunca se imaginó que llegaría a serlo, comenzó a apasionarse porque veía que en su vida las cosas iban dando giros y cada vez podía sentirse con mayor bienestar, lo que la llevó a decidir abrirse a acompañar procesos terapéuticos a otras personas que eran cercanas a ella. Un día le hicieron una invitación para asistir a un taller con otras mujeres y veía que sus recursos no se lo permitían pues no se encontraba trabajando, y con esa motivación se lanzó a abrir su primer taller para el público general, lo que le permitió descubrir que le gustaba enseñar además porque *digamos que el enseñar le abre a uno puertas a nivel espiritual también muy grandes, entonces... porque cuando uno enseña, uno aprende, ¿sí? Entonces cada taller resulta siendo una clase para uno mismo entonces fue muy bonito* (Luisa, 2020, conversación 1). A partir de ese taller, Luisa se da cuenta que compartir con otras personas estas herramientas que tanto le habían servido a ella, se podría convertir en su camino laboral, esto lo nombra como otra de las *sospechas* que le han dado un giro a su vida:

El atreverme ... o sea, como el decir "ah juemadre, de esto también se vive" creo que ese ha sido y está siendo aún... el yo decir: "sí, de esto puedo vivir" o sea no solamente, sino también aterrizar esa información. Porque siento que con lo espiritual pasa algo y es "¡ay, sí! Es un don, tan bonito" pero también hay mucho asunto de escasez, ¿sí? Y como de "¿pero por qué vas a cobrar sí...? O sea ¿tu vivir de esto?" ¿cierto?, siento que hay un asunto ahí muy teso, entonces el uno poder decir "sí" darle valor a esto y al estudio, o sea porque es un asunto de estudiar ¿cierto? De estudiar y de vivir muchas cosas que... ¡sí! Así como alguien se mata 5 años siendo ingeniero, uno en esto también ¿cierto? Entonces emm... siento que ese ha sido otro. El atreverme a "bueno, voy a

hacer talleres, voy a hacer consulta” digamos que el tema de hacer consulta como abierta al público, de pronto en un espacio... que ahí fue cuando llegó Casa Shanti... y ¿cierto? Y me abrí... a desconocidos... ¿cierto? Entonces ese sería otro... como el atreverme a expandir, sería un poco eso... sería esa la palabra, a expandir esta información. (Luisa, 2020, conversación 1).

El camino del Reiki

Luisa ha elegido el reiki tradicional japonés, como su opción para vivir su espiritualidad porque *el Reiki es un camino, el Reiki no es únicamente para hacer terapia, no es una técnica y ya, no es solamente poner las manos, sino que es un asunto que atraviesa cada nivel de tu vida en unos niveles de profundidad distintos (Luisa, 2020, conversación 2).*

Según sus comprensiones, cualquier persona puede aprender Reiki, desde niños hasta adultos, hombres y mujeres con capacidades múltiples, incluso personas que no tengan manos pueden hacer Reiki, pues *Reiki no es únicamente la imposición de manos [...] Es coger la energía del universo, activarla y siempre que salga desde el amor” (Luisa, conversación 2, 2020).* Como formación, el Reiki se divide en 4 etapas *“cada uno de los niveles de Reiki se mueve a diferente nivel: el primer nivel es a nivel físico, el segundo mental-emocional [...] y a nivel espiritual, tercero y cuarto (Luisa, 2020, conversación 1).*

Como técnica, cuenta Luisa, el Reiki tiene un protocolo particular que invita a disponer toda la energía para estar en el momento presente, sin embargo, afirma que, este protocolo puede ser muy subjetivo y adaptado a cualquier persona, pero sí existen algunas recomendaciones básicas como por ejemplo mantener el espacio ordenado, encender una vela y disponer un vaso de agua, y otras cosas que ayuden a conectar con los elementos de la naturaleza, como flores, cristales, incienso, geometría, entre otros, pero lo más importante es convertir el espacio en un lugar especial. A pesar de esto, el Reiki se puede hacer de manera presencial o a distancia, pues se tiene la concepción de que la energía trasciende el espacio físico, haciendo que cualquiera pueda recibirlo sin importar dónde se encuentre. Cuando se trata de un ser humano o de un animal, el Reiki se realiza pasando las manos por cada uno de los centros energéticos llamados *chakras*, sin embargo, Luisa sugiere que esto se hace de manera intuitiva moviéndose por las diferentes partes del cuerpo. También se le puede hacer Reiki a los alimentos y a los cristales para limpiarlos y que puedan brindar su mayor potencial.

Además de hacerlo como terapia para el bienestar de otras personas, el Reiki se considera una autoterapia pues es una forma de entrar en una meditación profunda como lo indica Luisa, ya que se recomienda que cada persona - reikista - se realice a sí mismo la técnica

todos los días, además cuando el reikista está acompañando a alguien desde la terapia, también lo está haciendo para sí mismo.

Sin embargo, Luisa menciona que el Reiki no se queda en la técnica o la terapia para otros o en la autoterapia pues

El propósito [del Reiki] más amplio es trascendencia [...] o sea como trascendencia y evolución espiritual. O sea, como que a nivel físico, tiene un propósito que es bienestar y salud; a nivel emocional: bienestar, tranquilidad, una vida más llevadera...pero a nivel espiritual es trascender. Entendiendo el trascender como un alma, que viene aquí, vive, experimenta unas cosas, pero si no las trasciende puede quedarse viviendo, viviendo, viviendo y pues haciéndose la vida más difícil, e incluso el trascender es como poder aprender o integrar esos aprendizajes incluso de otras vidas, o poder integrar esos aprendizajes de la infancia. (Luisa, 2020, conversación 2).

En lo que Luisa ha podido experimentar el Reiki se vuelve un estilo de vida, donde solo recordar sus principios ya se está practicando, pues *se habla que el Reiki es la palabra, que es la mirada, es la esencia* (Luisa, 2020, conversación 2), además ella agrega que

Siento que [el Reiki] me ha abierto puertas a otras experiencias espirituales como los ángeles, los cristales, el tema de las velas, las plantas, el sahúmador, la terapia menstrual... siento que sin Reiki, no hubiera llegado a ninguna de esas otras. Siento que además potencia esas otras prácticas. (Luisa, 2020, conversación 2).

La llegada de Luisa al Reiki, se da buscando sanación en el momento que le diagnosticaron quistes en los ovarios y como ella recuerda, y comenzó su formación como reikista porque

sale más económico aprender, que hacerse sesiones de Reiki. En mi caso fue una motivación muy desde la necesidad física y emocional, de hecho, en ese momento no era como que “¡ay si! y me voy a emocionar, y voy a ser maestra” uhm, uhm... yo en ningún momento me vi haciendo terapia a otras personas” (Luisa, 2020, conversación 2).

Dice que fue un camino de descubrirse y abrirse, de salir de *ese mundo tan cuadrulado de la ingeniería civil* y permitirse nuevas experiencias; a partir de ver su mejoría quiso acompañar a otras personas en este camino, primero como terapeuta y desde el año pasado se formó para entregar iniciación a otras personas. Disfruta el camino del Reiki tradicional japonés porque *es un asunto muy filosófico [...] yo siento que es porque es una experiencia, o sea, es una técnica y un camino para humanos, muy humanos, muy de lo cotidiano”* (Luisa, 2020,

conversación 2) y agrega que *“Reiki es algo espiritual porque trasciende... porque integra lo físico, lo mental, lo emocional entendiendo que todo es energía* (Luisa, 2020, conversación 2).

Luisa menciona que realiza otras prácticas espirituales como conectar con su menstruación estando atenta a su ciclicidad, siendo consciente de sus emociones, su libido y su energía de creación; además practica yoga por temporadas, le gusta meditar y armonizar sus espacios con cristales, geometría sagrada, aromas y velas; también señala que, para ella, diseñar la publicidad, los posts para Instagram o un taller de su emprendimiento como terapeuta, es un proceso de mucha conexión. Para ella sus prácticas espirituales son *ritualizar la vida* (Luisa, 2020, conversación 2).

Pilotear la vida desde lo físico

Luisa ha logrado representar la espiritualidad como una totalidad diciendo que en su percepción *la espiritualidad no se puede basar únicamente en prácticas... sino que la espiritualidad está en todo* (Luisa, 2020, conversación 1) y de esta manera recuerda la frase célebre de Pierre Teilhard de Chardin “somos seres espirituales viviendo una experiencia humana”, es por esto que dice que

podría definir espiritualidad como el conjunto de experiencias profundas que pueden darse en lo cotidiano, o no... que pueden ser de manera tangible, o no. En tangible pueden ser prácticas, pueden ser rituales, pueden ser unas ceremonias, por decirlo así, pero también puede ser lo intangible como la intuición, las emociones, el relacionamiento con el otro, desde lo físico o no. (Luisa, 2020, conversación 1).

La espiritualidad no es únicamente el ritual, la espiritualidad no es únicamente la clarividencia, la intuición, la clariaudiencia. La espiritualidad está en todo, en nuestras relaciones, de hecho, siento que es como el callito de la espiritualidad... ser espirituales en un templo, en la montaña, ermitaño, yo con yo ¡qué dicha! ¡Ave María! Nadie me pone problema más allá de yo misma, pero el estar aquí, el vivir cosas, el encontrarme con, el incomodarme... ahí está la espiritualidad. (Luisa, 2020, conversación 2).

Para Luisa, la espiritualidad se trata pues de *reconocer el valor de la vida, la sacralidad de la vida* (Luisa, 2020, conversación 1) en todas sus dimensiones. Dice que su tema de investigación para su trabajo de grado ha sido relacionado con la espiritualidad y trabajo social y es por esto que a nivel teórico ha sido una búsqueda muy grande para ella, pues se ha encontrado con grandes retos para abordar el tema dentro de la academia pues *trabajo social ha sido, una... siento que es una carrera que aún es muy escéptica a este tema* (Luisa, 2020,

conversación 1) y su gran pregunta con respecto a lo académico es *cómo aterrizar un concepto que no es para nada... ¡bueno! que no es únicamente racional a algo tan racional* [la academia] (Luisa, 2020, conversación 1).

Recordando que Luisa llegó a estimular su dimensión espiritual a partir de los síntomas que le generaron los quistes en sus ovarios, ella menciona que

la espiritualidad en mi caso concreto está es en pilotear la vida desde lo físico... poder pilotear desde lo físico, desde lo tangible, y desde el presente esas otras dimensiones, por decirlo así: la dimensión emocional, la dimensión mental, y ya... como esas otras dimensiones, o cuerpos del ser, que a veces son muy complejos de entender pero que todos lo vivimos. (Luisa, 2020, conversación 1).

Además, menciona que vive su espiritualidad desde las sospechas, refiriéndose a las preguntas que se hacía desde que era muy pequeña.

Para Luisa la espiritualidad ha significado sanación a nivel físico y a nivel mental, emocional y relacional, ella lo nombra como *revolcones*, refiriéndose a la responsabilidad que implica ser consciente y tomar las decisiones siendo coherente con esa consciencia. Además, menciona que la espiritualidad le brinda panoramas para aclarar sus preguntas y/o síntomas.

Siento que me ha permitido empezar a comprender la relación que hay entre un síntoma físico o emocional y un conflicto emocional o espiritual por resolver [...] puedo buscar por allí, puedo buscar por allá... o listo, yo sé que esto tiene que ver con un asunto... no sé, de ancestros, o esto tiene que ver con un asunto de sexualidad... o tiene que ver con un asunto de papás y de culpas o de cargas, etcétera... de niño interior” (Luisa, 2020, conversación 1).

El estimular su dimensión espiritual, le ha traído a Luisa formas diversas de asimilar aquello que la saca de su zona de confort, diciendo que no cree que estos caminos espirituales le impliquen desventajas, sino que requieren una toma de consciencia considerable:

No se si sean desventajas, ¿cierto? porque son, simplemente son. Pero digamos que los revolcones, como te decía, el uno ser consciente, o sea la responsabilidad es muy pesada, es tesa... o sea, es que cuando yo no... cuando yo simplemente digo “¡ay no! es que me gusta mucho alguien y no soy capaz de dejarlo” por ejemplo, es una cosa... pero cuando uno dice “¡ah juemadre!, es que me estoy hiriendo... o sea, yo estoy permitiendo ciertas cosas... o yo estoy cediendo mi poder en este momento” [...] la desventaja, pero que resulta siendo una ventaja, para ese beneficio, es la incomodidad, ¡esa es la palabra! incomodidad... porque a través de la incomodidad... que yo sienta algo aquí (señala el pecho) sea esta relación, sea este trabajo, sea en esta carrera, sea

en este cuerpo... algo me está incomodando, me da señales, o sea, a partir de la incomodidad cojo... tengo por dónde agarrarlo. ¿cierto? Entonces, es como poder esas desventajas que sean pa' pilotearlas. (Luisa, 2020, conversación 1).

Su visión de la espiritualidad como totalidad le ha implicado reconocerla en su labor y el decidir dedicarse a expandir esta información o a entregar los beneficios del Reiki y demás terapias que realiza, le ha sugerido un choque en sus viejas creencias las cuales confronta con las de muchas personas que hay a su alrededor.

De manera que, para Luisa, sus experiencias de espiritualidad han sido llevadas a las diferentes áreas de su vida, como bien lo mencionó anteriormente, ella percibe la espiritualidad en todo: en lo físico, lo mental, lo emocional, lo relacional y lo profesional, como hemos visto hasta ahora, por esta razón cuenta que vivir la espiritualidad la ha transformado en cada nivel de su existencia.

4.1.2 Juan Camilo: La ceremonia es la vida

Juan Camilo es un hombre de 31 años, quien, desde que comienza la conversación, hace referencia a sus aprendizajes en el camino espiritual mencionando que no se identifica con un género ni una etnia porque *soy hijo de Dios*. Estudió algunos semestres de comunicación audiovisual y luego realizó una tecnología en gráfica digital, pero durante los últimos años ha trabajado como representante de ventas dependiente en una empresa. Sin embargo, dice que, con todo lo que ha pasado recientemente en su vida, ha venido trabajando en proyectos de manera independiente buscando hacer lo que ama para entregárselo a otras personas y se ha dedicado a crear productos que puedan aportar a la salud física y espiritual de hombres y mujeres, enfocándose sobre todo en la alimentación que para él ha sido tan determinante en el proceso de salud - enfermedad que ha venido atravesando y que ha sido parte de su *despertar espiritual* como él lo nombra.

Resulta que a mí me diagnosticaron hace como un año, un cáncer, pero... ha sido pues como una maestría, una bendición muy grande en mi vida, porque a raíz de ahí, pues como que se abrieron y se lograron integrar muchas cosas que no se habían logrado integrar, yo ya las sabía pero no las podía llevar pues como al ser... entonces para esto hubo ese dolor, y hubo ese miedo y hubo esa cercanía a la muerte, pero digamos que... lo que más he aprendido o lo que más me ha servido de lo que he podido como... aprender, y como integrar y como comprender más allá de las cosas, es que nosotros tenemos que liberarnos de las creencias limitantes, y... tenemos que liberarnos de



muchas cadenas con las que nosotros venimos, de vidas pasadas, de nuestros ancestros [...] ha sido una lección de humildad donde... hay que rendirse o rendirse ante...ante la vida, desaprender lo aprendido y liberarse de todo tipo de creencias, entonces, todo tipo de creencias es todo tipo de creencias, porque digamos que una creencia es como un organismo...un sistema o un organismo, si tú te entras, te absorbe y no te va a dejar ver lo otro que hay alrededor, los otros organismos, pero resulta que hay algo más allá de todo esto, que es como la energía de Dios, que viene

del gran sol central pero que también viene del centro de la tierra y está en cada uno de nosotros, solo nosotros logramos comprender y liberarnos de esas creencias [...] entonces ¿qué comprendí yo? que la enfermedad y la cura es una dualidad, entonces uno no se enferma sin la cura, simplemente nosotros tenemos unos puntos energéticos que se desalinean y cuando eso se desalinea, pues... como que... no funciona bien, entonces ahí crea ciertas... patologías, entonces el cuerpo se altera y más a nivel energético pues se desalinea y ya después físico, emocional, todo se... desalinea entonces comprendí yo que uno, más que curarse una enfermedad, en realidad uno tiene que cuidar su energía siempre alineada para... para no distorsionarse. (Juan Camilo, 2020, Conversación 1).

Para Juan Camilo, su experiencia con el cáncer ha sido un proceso que le ha permitido adentrarse en las enseñanzas espirituales que venía construyendo años antes de que todo esto comenzara. En repetidas ocasiones, menciona que él ya tenía muchos conocimientos, pero reitera que debía integrar todas esas enseñanzas porque no estaba siendo coherente con estas, por lo que su cuerpo se desbalanceó y terminó viviendo todo lo que ha vivido recientemente para poder aprender.

El despertar

Aproximarse a la espiritualidad para Juan Camilo ha significado un *despertar* pues dice que antes de comenzar sus prácticas era *una persona del común [...] como parte del sistema... tú eres una...una hormiguita más de la matrix, donde tienes los mismos hábitos, trabajas, comes, 'tin'... pero no hay presencia, todo es como un piloto automático* (Juan Camilo, 2020, conversación 1). Juan Camilo cuenta que comenzó su *despertar espiritual* porque venía en un proceso de adicción a la marihuana desde muy temprana edad y no quería seguir dependiendo de esta porque *con la marihuana resulta que yo me refugiaba en eso, entonces yo todos los días me iba y compraba un bareto, me fumaba el bareto y era como ¡una fuga!, ¡UNA FUGA!* (Juan Camilo, 2020, conversación 1). El refugiarse en la marihuana se lo atribuye a *una carencia con la madre, un amor de madre que yo no lo sentía en realidad* (Juan Camilo, 2020, conversación 1) y es a través de querer dejar este hábito que se encuentra con un retiro espiritual donde comienza a vivir una serie de experiencias que lo llevan a ese *despertar*.

Yo entré a este camino espiritual, después de una experiencia que tuve, porque yo fumaba mucha marihuana, o sea yo quería como dejarla, y fui a un grupo de cuarto y quinto paso, que son como de alcohólicos y anónimos, pero la palabra alcohólico, se cambia por cualquiera... defectos de carácter, que es lo que todos tenemos. Entonces yo me metí a este grupo y... entonces tuve mi primer despertar con una catarsis que viví, que fue... como... contar, liberarme de muchas cosas. El cuarto y el quinto paso es hacer un inventario moral de tu vida y después contárselo a alguien, entonces es como una confesión, entonces tu escribes y empiezas a recordar un poco de cosas de infancia, de cosas que... de la sexualidad, de, de cosas que han pasado y uno escribe todo eso, cosas que uno dice: "¡No, yo me voy a llevar eso a la tumba!" entonces... yo tuve mi primer catarsis así, haga de cuenta que como si, era la primera vez que empecé a ver a color, o sea yo siempre estaba en blanco y negro, hace cinco años, entonces yo me metí al grupo, me metí al grupo y... y entonces ya era firme, sirviendo, ayudándole a la gente. (Juan Camilo, 2020, conversación 1).

Para Juan Camilo, hoy la marihuana es un motivo de agradecimiento porque dice que lo trajo a todo lo que ha construido actualmente que le regala bienestar y conexión con la vida: *la marihuana es una energía femenina, muuuuy poderosa, muy poderosa, ¡y le doy las gracias!, porque gracias a ella es que yo estoy donde estoy* (Juan Camilo, 2020, conversación 1), pues reconoce su proceso que lo estaba llevando a sentirse cada vez más vacío:

Eran esos momentos que tú dices, como que no encuentro sentido a la vida, como esas crisis existenciales que a veces nos dan, que... me fumaba un bareto y después decía “¿por qué me fumé esto?”, como “¡ahh! ¿por qué hice eso?”, como un inconformismo con todo, digamos que había algo que había que llenar y yo no sabía ni qué era lo que había que llenar, como un vacío, o uno siente un vacío aquí... yo hace mucho no siento eso, hace más de cinco años. Uno siente como un vacío “acá” como ¡ahh! una cosa “aquí” [señala el pecho] (Juan Camilo, 2020, conversación 1)

Después del retiro donde lo acompañaron para disminuir la adicción a la marihuana, Juan Camilo conoció personas que le recomendaron las medicinas ancestrales, las cuales han sido una de sus principales prácticas de espiritualidad que lo han acompañado a estimular su conexión con la trascendencia y dice que fueron determinantes dentro de su proceso.

Tuve mi despertar... en un... en una experiencia, fue en un retiro espiritual que tuve, y ahí tuve mi primer despertar, y fue muy bonito, y todo eso pero... hasta que no participé de una ceremonia ancestral, no logré como ver más allá de las cosas, porque... a veces nosotros tenemos que activar ese... ese “subconsciente”, ese inconsciente, unirlo y la única... la manera de hacer eso es o... someterte a una terapia de hipnosis o tomar alguna planta enteógena que te permite ir más allá de este plano y ver el espíritu, pero en realidad eso lo único que te muestra es como... la luz en el camino, pero tú eres el único responsable de caminar. Entonces... ¿qué comprendí yo? que la vida es una ceremonia y cada instante es santo, entonces cuando tu empiezas a consagrar la vida y a ver un ritual en cada cosa, y tu ritualizas tu vida, y tú tienes tu altar, y tú tienes tu... alimentas tu espíritu con cada acto simple, con cada detalle, en cada detalle, logras como empezar a... a forjar ese camino espiritual que va más allá de las palabras... porque no... no se puede describir, yo aquí te puedo tratar de contar pero en realidad la gente no lo va a comprender hasta que lo viva. (Juan Camilo, 2020, conversación 1).

Juan Camilo apunta que *el despertar nunca termina* pues siempre se están conociendo muchas cosas nuevas que traen sanación y que piden coherencia en el actuar porque no vale la pena solo entender sino que es necesario llevar todo esto a la vida cotidiana, esto lo dice porque él ya había empezado esos pequeños despertares pero sentía que no se lo había tomado en serio, pero luego de una situación que pasó con su hermano, la cual él llamó “*la noche oscura del alma*”, ahí comenzó a tomarse en serio el camino del despertar de la consciencia pues *a raíz de ese suceso fue que ya yo pude como meterme de lleno en esto* (Juan Camilo, 2020, conversación 1).

Las medicinas ancestrales como camino

Lo que Juan Camilo ha denominado como su *despertar de la consciencia* se ha dado a través de ceremonias de medicinas ancestrales que son plantas que han sido utilizadas por diferentes tribus indígenas de Latinoamérica, que se consumen y que entran al cuerpo con la intención de buscar sanación, de permitirle aflorar al inconsciente a través de alucinaciones que son llamadas “*pintas*” en las que Juan Camilo afirma que se logran conexiones que permiten conocerse a sí mismo, responder preguntas que en el mundo material no le encontramos respuesta.

Todo está en el cerebro y todo, pero hay cosas que uno vive, que uno siente, que se queda para uno y uno dice como son regalos para el alma [...] son cosas que uno, la paz que uno siente en ese estado, uno no la siente casi en este 3D, en esta existencia, pero ahí son cosas que nos van llegando del universo, del cielo y son bendiciones. (Juan Camilo, 2020, conversación 2).

Una de las medicinas ancestrales que más ha acompañado el proceso de Juan Camilo es el yagé el cual es descrito por él como *un acelerador de procesos también; cuando tú entras en esto tú digamos que tú aceleras un poco más tus procesos para que tengas que sufrir menos, para que puedas sentir más tranquilidad, para liberarte de más cosas porque nosotros venimos de hacer muchas cosas y la idea es que vamos soltando cargas, soltando cargas y ahí nos vamos yendo* (Juan Camilo, 2020, conversación 2), por lo que es fundamental tener un propósito muy claro cuando nos acercamos a este tipo de prácticas pues no deben ser tomadas como un juego pues de hecho implica mucha responsabilidad y se hace con intenciones muy específicas como lo cuenta Juan Camilo a continuación:

El propósito con las ceremonias es expandir, o sea nosotros buscamos expandir la experiencia, para darnos cuenta que somos uno con el todo, para darnos cuenta que no somos solo un cuerpo físico, para sentir la presencia de Dios, para entrar en una oración profunda, para entrar en una sacralidad profunda con nosotros mismos, darnos cuenta que Dios también habita en nosotros, es un sin número de cosas que yo me puedo quedar diciendo, pero es algo que tampoco puedo llevar en palabras, porque simplemente es inefable. (Juan Camilo, 2020, conversación 2).

Juan Camilo llegó al yagé en ese camino para dejar de fumar marihuana, pero fueron experiencias muy fuertes las cuales él dice que no se sentía preparado porque no conocía muchas cosas. Poco a poco fue encaminándose, conociendo más personas que lo ayudaron en este proceso y en el evento con su hermano comprendió que necesitaba reconectarse con este proceso.

Yo lo hice [tomar yagé], dejé de hacerlo, ya después fue que me conecté por algo que pasó con mi hermano, fue una noche oscura del alma que vivimos, que cuando pasan estos acontecimientos es como que fuerza al espíritu a despertar más rápido, pues, cuando pasa algo muy fuerte en nuestras vidas nosotros como que ¡fuuuuh! y de una llega como una luz más grande a iluminarnos y también por eso, después de algo muy muy fuerte que me pasó con mi hermano volví a retomar la medicina, pues volví como a entrar a este camino de verdad. (Juan Camilo, 2020, conversación 2).

Para Juan Camilo, el camino del yagé ha traído grandes revelaciones que le han ayudado a sanar en todas las dimensiones, dice que

cuando tú tomas yagé digamos todo el conocimiento de la selva y de la tierra llega y a veces sacude y es fuerte pero entonces tú sientes cómo Dios te habla por medio de la planta y es como la misma conciencia de uno diciéndole un poco de cosas que uno nunca ha querido escuchar, digamos que son cosas que nosotros siempre hemos reprimido entonces nuestro subconsciente se une con nuestro consciente y ya no hay secretos. (Juan Camilo, 2020, conversación 2).

A partir de sus experiencias con el yagé ha logrado comprender cómo ha llegado al lugar en el que está, incluso en el proceso de cáncer ha participado de ceremonias donde ha encontrado información que le ayuda a dilucidar las razones y las vías de sanación que necesita para su aprendizaje como humano en esta tierra. Juan Camilo también menciona que volvió a usar marihuana después de haber superado esta adicción, pero ahora la considera una planta sagrada que tiene muchos beneficios y solo consume de plantaciones que se hacen con conciencia...

...no marihuana de herbaje, que viene con unos pensamientos profanos, de... lujuria, de... avaricia, no... sino orgánica, que uno sabe que la cultiva un hermano, que... ¡eso sí!, se crea el espacio como ceremonia para hacerlo y eso permite que el espíritu se expanda, y trace una manera muy diferente, porque ella no tiene la culpa, de prostituirla (Juan Camilo, 2020, conversación 1).

La ceremonia es la vida

Juan Camilo habla que la espiritualidad *es realmente la esencia de dónde venimos* y explica que somos espíritu mucho más que el cuerpo físico y esto es lo que él ha podido comprender a través de las diferentes ceremonias de medicinas ancestrales (plantas) que ha podido vivir. Estas ceremonias son momentos específicos que se llevan a cabo con personas

especializadas en el tema, por lo que no son algo que se realiza cotidianamente y es por esto que Juan Camilo menciona que la vida es la que se debe convertir en una ceremonia constantemente y a través de diferentes prácticas busca que esto sea de esta manera.

La vida es un ritual, o sea, la ceremonia es la vida y cada instante es un instante santo y cada momento es un ritual, uno tiene que, uno no tiene qué, uno debería de ritualizar la vida más, de vivirla como más sagrada, como que si voy a comer voy a comer y doy gracias y me voy a conectar de verdad con ese alimento y es lo mismo de estar presente, porque cuando tú no lo haces estás distraído a toda hora entonces uno no está como presente y no estás en ese acto de vivir, entonces, cuando voy a descansar, voy a descansar; cuando voy a comer, voy a comer; cuando voy a meditar, es a meditar o cuando voy a meterme al Facebook, es a meterme al Facebook, es como... no sé, es como darle también una sacralidad a las cosas y no tratar de hacerlo todo a la vez o de estar distraído todo el tiempo con una sola cosa. Yo no sé, la vida es una cosa muy loca que cada cual va moldeando a su manera, pero uno tiene que tratar de dejar de distraerse tanto y ahorita es más difícil pues por la tecnología. (Juan Camilo, 2020, conversación 2).

Por esta razón, Juan Camilo expresa que sus prácticas espirituales las ha llevado a su cotidianidad y que son algo que atraviesan cada momento de sus días comenzando desde que se despierta dando las gracias por estar vivo, cuidando su alimentación, realizando estiramientos, respiraciones, haciendo diferentes ejercicios como yoga, capoeira, chi kung, etc., teniendo mucha consciencia de que *lo más importante a la hora de empezar el día también es como lo que le meto al cuerpo, porque vemos que todo es una comunicación con el cuerpo* (Juan Camilo, 2020, conversación 2). Dice que evita que sus prácticas tengan una estructura rígida porque cuando la estructura falla las personas entran en angustia y entonces abandonan lo que tienen que hacer así les siente bien, por lo que él prefiere dejarse llevar y *simplemente fluir con la danza universal*. Sin embargo, para Juan Camilo es importante tener algunos símbolos que lo acompañen a estimular su dimensión espiritual teniendo siempre presente que el trabajo es en el interior.

Obviamente yo sí tengo mi altar, me gusta prender unas velas, me gusta tener el fuego elemental, pero en realidad lo que más he aprendido es que nada externo va a poder impactarme desde adentro, porque lo externo simplemente se queda como afuera, en el falso ser, en el falso ego, si bien nosotros tenemos un ego para tener una identidad, pero no tenemos que entrar en el falso ego, pero tampoco en el falso ser en el que empezamos a hacer cosas que en verdad no somos y asumir como papeles que no,

entonces uno simplemente con humildad del universo y recordando que somos solo unas pequeñas partículas de Dios, así vibrando muy bonito entonces digamos que desde adentro es que podemos comprender, solamente callando la mente, en esos silencios, en esas contemplaciones... (Juan Camilo, 2020, conversación 2).

Para Juan Camilo, el propósito de todas sus prácticas espirituales es sentirse en *presencia*, es decir, poder estar atento a cada cosa que va viviendo sin sentirse enredado en sus pensamientos.

Es para poder liberarnos como de la ilusión de Maya, es para poder como salir de esa intranquilidad en la que vive el mundo colectivo, tú cuando estás en presencia digamos que no estás pensando en lo que pasó ayer ni lo que va a pasar mañana... ni qué es lo que hay, o sea, como que estás metiéndote pensamientos que no han pasado ni siquiera, estás gastando tus neuronas ahí en cosas que no han pasado, entonces la gente se angustia, se llena como de zozobra y es como un sentir que no nos pertenece, esa no es nuestra naturaleza, esos no somos nosotros, entonces por ejemplo yo esta semana tengo que hospitalizarme, tengo que hospitalizarme tres veces y que voy a estar delicado de pronto en un hospital ahorita estos tiempos pues, pero yo tengo la certeza y la confianza de que voy a vivir, sobreviviendo, que no muero, sigo respirando y doy gracias por eso y tengo ya como una real certeza, o sea, no tengo duda y vivo en presencia alegre, feliz, contento también, sin tener que amargarme de nada, sin tener como esa cosa aquí en el corazón, de que ¿qué me irá a pasar?, de que ¿será que me muero?, más bien estoy feliz y ya. (Juan Camilo, 2020, conversación 2).

Sentirse en *presencia* ha significado para Juan Camilo *aprender a escuchar y a darle valor a la palabra* buscando que cada momento de su vida esté enfocado en lo que verdaderamente le importa, evitando quedarse enfrascado en lo negativo y es por eso que dice que *lo que más me ha brindado esto es la paz y la armonía* en su diario vivir y para él esto *no tiene ningún... no tiene precio, tú no puedes pagar, puedes tener toda la plata del mundo pero al final es... feliz, si no estás en paz, eso no vale de nada, de nada...* (Juan Camilo, 2020, conversación 1). De aquí que para él este camino le haya enseñado el valor de la humildad, incluso para reconocer que las cosas que puede nombrar como ‘negativas’ son importantes dentro del proceso de la vida.

Todavía falta mucho, pero... digamos que, nunca voy a terminar de aprender, porque somos eternos aprendices, pero si he vivido un camino muy bonito, que ha sido perfecto y que cada circunstancia ha formado y ha forjado el ser que, que hoy en día... manifiesta, que no es el mismo de ayer, ni será el mismo de mañana tampoco, siempre estará en constante...cambio. (Juan Camilo, 2020, conversación 1).

Juan Camilo concluye haciendo énfasis en que las prácticas espirituales son las que le ayudan a sentirse conectado con la vida y le permiten romper esos condicionamientos que surgen cuando nos identificamos con el mundo material que no nos permiten darnos cuenta de nuestra esencia y por esto, para él la espiritualidad está en la acción cotidiana.

[Las prácticas] *no se pueden llevar a la palabra, porque no se pueden describir, porque cuando decimos qué es del espíritu, es como, como tratar de describir a Dios, que en realidad con solo decirle Dios no... no lo podemos manifestar en sí, en su grandeza, pero lo que es espiritual es lo que nos ayuda más allá de lo que podemos ver con los ojos del mundo, es lo que podemos sentir, es lo que te he tratado de decir, como que más allá de lo que veo por fuera es o que hay por dentro, entonces es como liberarnos de la ilusión, también de la, de la... porque pues, digamos que hay gente que es tan, tan, tan, tan distraída que no se dan cuenta del regalo que es vivir, del regalo que es respirar y que la distracción es como con las personas que viven en piloto automático, entonces por eso despertarse en conciencia es como, “uy marica, pará un momento, mirá qué es lo que estás haciendo, estás como haciendo lo mismo siempre y no estás cómo feliz”, entonces de esa manera la gente se va enfermando, no están haciendo lo que aman, están haciendo lo que les toca, entonces no... no... no son como armoniosos ni son coherentes tampoco con su vida, entonces digamos que la manera de... de... de llevar una espiritualidad es ser coherente, la espiritualidad está en la acción, está en el hacer, está en el levantarme todos los días y tener la disciplina de lavar las cosas, de organizar las cositas, de tender la cama, de ver las cosas, eso está en cada cosa, en cada cosita por simple que sea. (Juan Camilo, 2020, conversación 2).*

Tuve que sentir el dolor para poder abrir el corazón

Lo que Juan Camilo ha nombrado como su despertar espiritual llegó primero que el cáncer, por lo que el segundo ha sido una experiencia que ha interpretado con las herramientas que sus prácticas espirituales le han venido otorgando, lo que le permitió entender este proceso como parte del aprendizaje que debía experimentar en esta vida buscándole un propósito que incluso lo trascendiera como poder ayudar a otras personas.

A mí me dieron la noticia y yo... como que... ya estaba preparado, pues no... o al menos no me... no me deje abrumar, porque ya, digamos que en el espíritu me estaban preparando para vivir eso y si fue muy amoroso, pero entonces, eh... como que ¡Ay juepucha!, ¡Bueno, ahorita qué hago! Entonces yo, primero me rendí, yo me... yo me rendí: “pues si me muero, que más voy a...” pero entonces ¡jajajaja! ahí fue donde, yo

empecé a ir a unas clases de creación consciente, es como de una recodificación subconsciente, una cosa, con una nena..., todo está entrelazado, entonces yo fui allá y ella me dijo: “¡Cami! Tú estás como sin ganas de vivir, ¿tú no quieres vivir?, ¡Siéntase VIVO!”, porque cuando yo dije “me rendí” entonces yo dije bueno, “la muerte que haga lo que quiera” [...] entonces empecé a comprender que todo eso también me estaba pasando para un propósito mayor, de poder educarme yo en ese tema, y darle el mensaje a la gente para que no tenga que llegar a estas circunstancias, para que... como forjar ese carácter (Juan Camilo, 2020, conversación 1)

En este proceso de cáncer, Juan Camilo ha encontrado diferentes herramientas como la descodificación biológica donde se acompaña a las personas a comprender las razones emocionales de sus enfermedades físicas que para él ha sido muy revelador pues sentía que la forma en la que llevaba su vida hasta ese momento era *incoherente* como es nombrado por él, pues debía buscar integrar lo que había venido aprendiendo los años anteriores.

Este chakra de...de la voz, en mis propias palabras, entonces...de las imprudencias, yo era muy imprudente, entonces yo era muy chismoso, hablaba cosas que... que... que no me ‘incumbian’ a mí, yo no tenía por qué hablarlas, ¡o sea, por qué voy a hablar del otro, si...no!, entonces yo hablaba del otro, y...inconscientemente yo...repetía ese patrón, y juzgaba y señalaba y ¡Fa..., Fa..., ¡Fa! Y eran como unos puñales que yo me estaba clavando a mí mismo...entonces cuando yo empecé a lograr ver todo eso, todo eso...fue a través del silencio y de abrir el corazón [...] esa sanación es como la integración de... y ¡ahí vamos!, eso es muy bonito...entonces... si eso, es una historia muy... que apenas se... se le está dando como un hilo conductor, porque a medida que yo aquí te cuento y repito cosas, pero todo...todo es perfecto y todo ha sido muy bonito, entonces yo he visto esto, como... como una maestría, esto ha sido la maestría de mi vida... (Juan Camilo, 2020, conversación 1).

Hoy Juan Camilo observa el proceso de cáncer como un camino para integrar su verdad, para poder evolucionar dentro de sus creencias, como él lo dice:

Tuve que abrir el corazón, tuve que sentir el dolor, tuve que sentir el dolor para poder abrir el corazón y para poder conectarme con cada cosa esencial porque muchas veces a nosotros nos hablan o decimos, escuchamos eso, pero una cosa es escucharlo, hablarlo, decirlo y otra cosa es vivirlo, experimentarlo (Juan Camilo, 2020, conversación 2)

A partir de vivir toda esta experiencia de enfermedad, Juan Camilo se adentró al canto como una práctica espiritual que le ha ayudado a sanar y a integrar su vivencia con el cáncer

linfático. Dice que el canto lo conoció a través del yagé y lo ve como una *liberación del espíritu*. Hace énfasis en que ni el canto ni el yagé lo van a sanar, sino que son herramientas que le permiten comprender e integrar todo este aprendizaje, pero

el yagé y el canto te dan fuerza... te dan una fuerza, te da una raíz, por eso decimos que es volver a la tierra, porque cuando tú vuelves a la tierra entonces tú echas raíz y el árbol se vuelve más sólido y puede aguantar más esas tormentas [...] tú vas a tu centro y ves tu respiración aquí y vas a ese centro y baja la emoción, cuando baja la emoción sientes la paz. (Juan Camilo, 2020, conversación 2)

Para Juan Camilo, el canto es una *manera de armonizar, de sentir paz, de sentir armonía, de estar tranquilo, de liberar el espíritu, de volar* (Juan Camilo, 2020, conversación 2); el canto se ha convertido en uno de sus principales recursos para integrar los aprendizajes que le dejó la enfermedad pues dice que a través del canto de música medicina se busca la coherencia entre lo que se hace, se piensa y se dice, todo al mismo tiempo haciendo una alabanza al universo. Además del canto que llega a través del yagé, menciona que ha tomado talleres de canto terapéutico donde ha descubierto que la voz revela nuestra naturaleza y que a través de ella podemos comprender aquello que necesitamos sanar a nivel espiritual.

4.1.3 Daniela: Volví a nacer

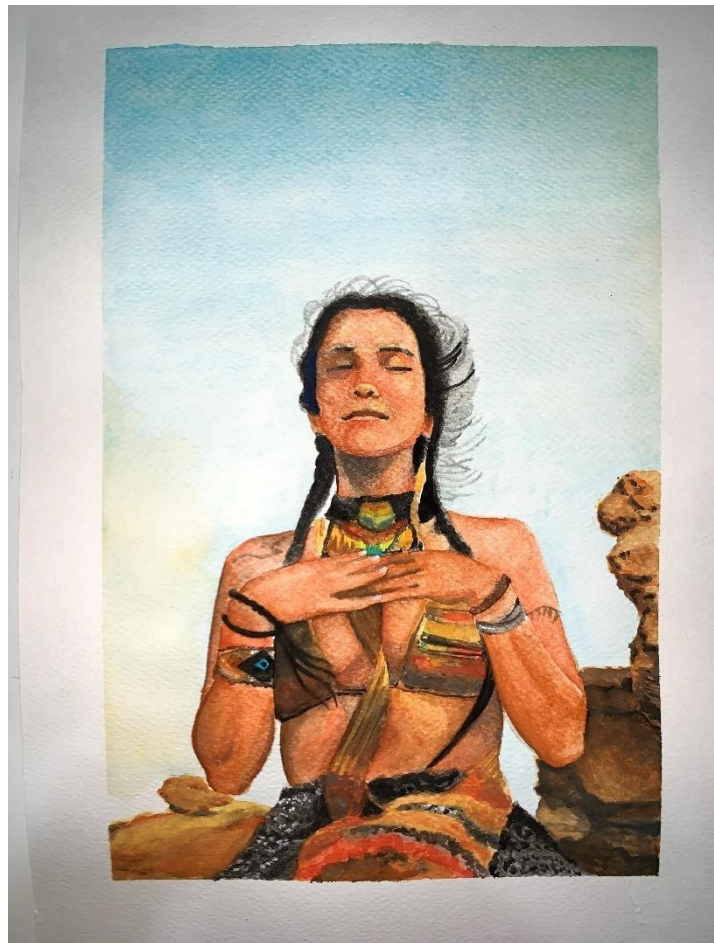
Daniela es una mujer de 32 años, estudió diseño de modas y actualmente tiene su propia marca llamada *Nuna Amautta*, que significa *espíritu sabio* en lengua quechua; es una marca de ropa y accesorios femeninos donde logra fusionar su carrera profesional con su estilo de vida desde lo que ella nombra como espiritual, donde su propósito “*es educar a la mujer sobre cómo se puede vestir, pero cuidando su cuerpo*” (Daniela, 2020, conversación 1). Daniela se identifica con el género femenino, pero apunta que todos los seres humanos tenemos energía femenina y masculina que se deben de balancear internamente, pero en su caso puntual, se siente muy femenina y le gusta resaltar su feminidad, por esto sus diseños se enfocan en reconectar con elementos que le recuerden a la mujer su naturaleza.

Yo me morí y volví a nacer

Hace más o menos seis años, Daniela era una diseñadora de modas que trabajaba en una empresa de ropa interior donde las demás personas que laboraban allí no habían pasado por la universidad, sino que tenían un negocio exitoso que había surgido porque sabían coser; por esto desde que Daniela llegó, su labor fue crear el departamento de diseño, donde dice que aprendió mucho porque nunca lo había vivido. Cuenta que era un trabajo bien remunerado y

que le gustaba mucho por lo que estuvo allí alrededor de seis años, sin embargo, comenzó a volverse muy retador porque sus compañeros hacían cosas que no le permitían desarrollar todo su potencial profesional ni personal. Además, esto se combinó con la ruptura de una relación sentimental, lo que la llevó a sentirse muy estresada y frustrada con lo que estaba viviendo.

Me sentía vacía, como que me faltaba algo y empecé a buscar retiros, empecé a ir donde un bioenergético, comencé a buscar alternativas, como



acupuntura para el estrés, porque me estresaba mucho en el trabajo, entonces yo decía “como que necesito algo”, o sea llega un punto en que ya... entonces una vez estaba hablando con una amiguita, que es como mi angelito por así decirlo, me ha ayudado un montón y me ha mostrado cosas muy bonitas... entonces estábamos hablando un día, una tarde, y llegamos al tema del yagé, yo le dije que yo quería tomar, que no tenía muy claro en realidad qué era eso pero que quería probarlo. (Daniela, 2020, conversación 1).

De esta manera sintió curiosidad por conocer el yagé, que es una mezcla de plantas tradicional de las culturas indígenas del Amazonas, que se toma con propósitos *de sanar y/o acceder a conocimientos* en el ámbito de la espiritualidad. Para Daniela, su primera ceremonia de yagé fue un punto de inflexión a partir del cual nunca volvió atrás, fue una noche donde *yo me morí y volví a nacer* (Daniela, 2020, conversación 1) refiriéndose a que su vida cambió por completo, porque sintió que *me sacudió la medicina y me dijo como “venga que las cosas no son así”* (Daniela, 2020, conversación 1). Fue una noche donde Daniela lloró por horas y se confrontó consigo misma, y a pesar de las austeridades, sintió que ese era el camino que debía tomar para apoyarse en su proceso de evolución como ser humano y para mantenerse más tranquila y en paz consigo misma y el mundo.

La medicina me empezó como a guiar y mostrar, desde esa primera toma, muchas cosas, entonces mi vida empezó a cambiar, como mis hábitos... ahí fue cuando yo empecé a tejer, entonces empecé como en mucha transformación, es tanto que al mes mi mamá vio tanto cambio en mí que me dijo “lléveme” y mi mamá va conmigo desde que yo empecé a tomar, es mi compañera de ceremonia, entonces cuando uno hace eso en familia, y más con la mamá, más fuerza coge el proceso y más la medicina trabaja, entonces ya ha sido como un proceso de evolución para mí. (Daniela, 2020, conversación 1).

Su vida tuvo un giro muy especial que la ha ayudado a vivir de una manera que le permite sentirse en bienestar y armonía, y que ha podido llevarlo también a su hogar, a través de su ejemplo, que es la forma más eficaz que ella ve para enseñarle a las personas sin interferir en sus procesos, y es por esto que hoy en día tanto su madre como su hermana asisten a las ceremonias de medicina ancestral con ella.

Para Daniela, haber encontrado este camino ha tenido gran importancia, pues su vida ha cambiado significativamente y ha podido encontrar paz en todo lo que hace, por lo cual ella siente mucha gratitud de haber podido llegar hasta esta herramienta pues a través del yagé ha aprendido a transformar cada área de su vida. Su primera reacción cuando empezó a experimentar los cambios fue sentir que había perdido el tiempo al no haberse acercado antes a esta práctica, pues su vida es otra por completo y esto la hace mucho más feliz, aun sabiendo que ha ido renunciando a cosas que eran importantes para ella como por ejemplo salir de fiesta con amigos o incluso pensarse como una diseñadora que no va a Colombiamoda cuando antes era un evento tan relevante dentro de su carrera, al igual que en el área erótico-afectivo, donde se quedó alrededor de cinco años sin construir una relación de pareja porque sentía que necesitaba sanar, entre otras cosas que le han venido ayudando para mejorar.

La medicina llega a mostrarte como que la vida es más simple de lo que uno se imagina, entonces fue como un choque muy fuerte en muchos sentidos, pero de a poquitos... o sea como que llegó, desarmó todo y de a poquitos otra vez como empezando a armar pieza por pieza y ahí voy, así fue mi proceso, y lo que te digo, uno inicia algo, o sea como cuando buscas algo de corazón y que de verdad es algo que tu sientes y llamas, todo va llegando, van llegando las personas, va llegando el momento, van llegando las herramientas, la misma medicina se va volviendo tu guía, entonces ahí es cuando uno dice “dejar las manos en Dios”. (Daniela, 2020, conversación 1).

Para Daniela, estar en este camino de *despertar*, como ella lo nombra, ha significado seguir ciertas disciplinas que ha aprendido con sus maestros, incluyendo la misma medicina

que para ella es una fuente de información que la guía en su actuar. Las disciplinas son vistas como oportunidades para mejorar, para cuidar de sí misma y para ayudarle a organizar lo que aún ella no sabe cómo manejar.

El camino que Daniela ha venido construyendo se complementa desde diferentes prácticas las cuales tienen como eje central la disciplina que es la que le permite mejorar. Daniela comenzó sus prácticas espirituales con las medicinas ancestrales pero ha ido descubriendo otras herramientas que la acompañan como el tejido, el yoga y la guitarra, para las cuales ella menciona que necesita cumplir con ciertas condiciones y hacer sacrificios que le permitan cada vez ser mejor en su práctica, pues para aprenderlas es necesario ser dedicada y renunciar a ciertos hábitos que la anclan al pasado.

Se siente la diferencia, cuando tu empiezas como a cumplir ciertas disciplinas o a seguir ciertos órdenes. Vas sintiendo cómo vas avanzando y cómo tu proceso va evolucionando, como cada vez mejor, cómo te vas enfocando, cómo te va llegando todo lo que tienes que hacer de una manera más clara... (Daniela, 2020, conversación 2).

En esas disciplinas, Daniela se ha encontrado con momentos retadores que la confrontan, pues antes de elegir vivir estas prácticas de espiritualidad llevaba una vida sustancialmente diferente donde se alimentaba de otra manera, invertía su tiempo libre en rumbas, no dedicaba tiempo a sanar o a cuidar de su salud emocional, pero en la medida en que ha ido avanzando se ha dado cuenta de que para vivir en la armonía que quiere, tiene que hacer ciertas renunciaciones.

Hay momentos duros, hay mucha soledad. Dependiendo del camino que tu escojas hay disciplinas y estas implican alejarse de cosas que uno las ve como normales, como de la vida normal humana, pero que en realidad en el mismo camino y en el mismo proceso te vas a dar cuenta de que estas cosas no te aportan nada, entonces te alejas de ello. (Daniela, 2020, conversación 1).

Menciona que al inicio del proceso cuando comenzó a dejar de hacer cosas que antes eran normales para ella, y se sentía muy sola vivió un proceso que se ha dado cuenta que otras personas también viven cuando comienzan este camino y es comenzar a quejarse tanto por las elecciones de otras personas como por las propias, porque se cae en otra ilusión que es pensar que el camino que se elige es la solución a todo y es el único camino correcto, pero también dentro del mismo caminar se ha ido dado cuenta que es necesario hacer las paces con esas ideas para poder conseguir la tranquilidad que anhela.

Cuando uno está iniciando como ese proceso de despertar uno se juzga mucho, entonces estaba pasando por ese proceso de auto juzgarse, pensando porque había hecho esas cosas, es como ese proceso de reconciliación y de perdón, entonces fue muy teso porque había una parte que jalaba a mi pasado, a la vida normal entre comillas, pero ya había otro lado que era lo que me había mostrado la medicina. (Daniela, 2020, conversación 1).

El yagé como escuela

Daniela comenzó su camino de prácticas espirituales a través de las ceremonias de yagé, pues desde la primera vez que asistió tuvo un impacto significativo en su vida. Para Daniela, el yagé se ha convertido *en el camino que elegí* pues le ha traído grandes enseñanzas y le ha ayudado a mejorar como persona y como profesional porque dice que es una guía en todos los niveles.

Ella cuenta que antes de acercarse a este camino, le gustaba asistir a misa de la iglesia católica porque era lo que le habían enseñado en su casa, pero que nunca la espiritualidad había sido una pregunta en su vida. A través de la comunidad donde se ha formado en este camino, ha podido comprender que todas las creencias son válidas pues *acá el dios es la luz, es la naturaleza, es como tu... tu propia divinidad, es muy bonito* (Daniela, 2020, conversación 2), pues en las ceremonias llegan personas de diferentes religiones o sin religión, pero todos unidos con el propósito de sanar, de vivir en armonía y evolucionar espiritualmente.

Daniela ya ha pertenecido a esta comunidad por más de 6 años, y dice que quiere continuar participando de las ceremonias pues aún tiene muchas cosas para integrar y seguir sanando además que es una ayuda muy grande pues recibe guía en lo personal y en lo laboral.

La medicina tiende como a curar todo eso, pero se necesita de tiempo, entonces eso es como uno de los propósitos, como de seguir sanándome para seguir siendo como una mejor persona y también como tener ese enfoque de “para dónde voy” ... como de seguir recibiendo esa guianza de pronto como de mis proyectos personales, que todo eso como que... una característica muy bonita de la medicina es que la parte del trabajo te enfoca mucho. Te da mucha claridad y te conecta mucho. O sea, enfoca mucho como al ser humano, como a su misión de vida y a toda la parte laboral. (Daniela, 2020, conversación 2).

Daniela es enfática que equivocadamente muchas personas han confundido el yagé con una droga alucinógena que se toma con propósitos de diversión o por simple curiosidad. Para ella asistir a ceremonias de yagé se ha convertido en un compromiso de sanación consigo

misma, que requiere vivir ciertas incomodidades como ayunar, vomitar al tomar la medicina, sentirse desesperada durante el proceso y confrontarse con todo lo que el yagé le muestra, pero en su experiencia ha valido la pena y le ha proporcionado lo que ella estaba buscando, lo que hace que cada ceremonia se viva con devoción y amor por el proceso a pesar de las austeridades.

Ya cuando uno lo adopta como un camino espiritual que hace parte de la vida de uno... es como una fiesta, es como un día especial, como por ejemplo así que tú tienes una fiesta como la de los grados, que se prepara uno para ese día... ya uno tiene ropa especial, entonces yo en este momento tengo un cajón en el que guardo mi ropa de medicina, esa ropa yo no la toco en ningún otro momento, solamente como para las ceremonias y es ropa blanca. (Daniela, 2020, conversación 2).

Constantemente Daniela hace referencia a la comunidad que la ha venido acompañando en este camino, que es una familia indígena proveniente del Putumayo colombiano, a quienes describe como que son muy estrictos, van *muy como a lo ancestral, muy de las reglas de cómo eran los abuelos antes* (Daniela, 2020, conversación 2) y para ella esto es muy importante, porque es enfática en que el yagé no puede ser tomado como se hace actualmente, sin esas disciplinas y restricciones pues es algo muy delicado. En ese sentido, Daniela ha seguido el consejo de las personas que la acompañan y poco a poco ha ido integrando nuevos hábitos que le ayudan a cuidar su energía desde todas las áreas.

Uno de sus mayores aprendizajes en esta escuela que es el yagé y su comunidad específicamente ha sido cuidar las fases de su ciclo menstrual, al cual se nombra como *la luna de la mujer*, al encontrar similitudes entre los ciclos de la luna y la menstruación. Según estos aprendizajes las mujeres debemos ser conscientes de *limpiar y cuidar esa energía femenina, que es tan poderosa y como que hay que darle ese lugar y ese espacio, que normalmente no se lo damos* (Daniela, 2020, conversación 2), por lo que cada ciclo se convierte en una meditación y Daniela hace una ceremonia en el momento en que se va su menstruación.

Me siento en el altar, y voy es como a agradecer como por esa lunita que llegó y ya se fue. A cantar también un ratico, ya como con los instrumentos míos, míos, entonces también se siente como... uno lo siente como si... como una prueba... me siento como agradecer, a cantar un poquito, también a limpiar como la habitación y todo con incienso, me gusta mucho usar la salvia o el palo santo y ya como esa forma también de uno dar como la apertura a un nuevo ciclo o a un nuevo comienzo, entonces eso es como un ritual muy bonito [...] siento más conexión con mi feminidad, siento también como más consciencia en cómo la estoy viviendo... siento también como ese respeto a

darle ese tiempo para mí, como darle ese espacio, pues como respeto hacia mi cuerpo y darle como ese espacio para que se exprese, para que saque todo lo que necesite sacar ... mmm.... entonces sí, también siento mucha gratitud al final porque, igual que a uno le venga la luna eso es una bendición, eso significa que podemos dar, pues ¡dar vida! (Daniela, 2020, conversación 2).

Como lo nombra Daniela, todos estos aprendizajes han llegado a través del yagé y cada día siente más conexión con la divinidad porque se permite vivir esta experiencia de forma completa viviendo más allá de lo meramente físico, por esto dice que vive muy agradecida de este camino porque le ha traído regalos muy hermosos como lo mencionado anteriormente al igual que el canto y la guitarra que es tan importante para ella hoy en día.

Sobre el canto Daniela comienza diciendo que nunca se imaginó que iba a cantar porque *tenía un complejo con mi voz porque no es aguda* (Daniela, 2020, conversación 2) como se espera que sea una voz femenina, pero *la música llegó a través de la medicina* (Daniela, 2020, conversación 2), como una forma de sanación también, pues la música es fundamental cuando se participa de una ceremonia de yagé como lo explica a continuación.

¿Cuál es la función de la música?, va como empezando a armonizar también el espacio, o sea una ceremonia de yagé, es un momento de sanación, un momento donde te estás purgando, como todo eso que te está haciendo daño, entonces puede haber momentos en los que se siente la energía densa, porque estamos ahí todos en ese proceso... entonces la música es como algo fundamental, es como la magia de la noche y es también como en cierto momento de la noche, o sea no en cualquier momento si no que el taita es el que sabe en qué momento empieza a tocar y entonces eso lo que va es a empezar también a hablar... también así como en las pintas que son colores vivos, tú vas a empezar a sentir también como esas letras, porque todo son letras que ¡mejor dicho! tú las escuchas y tú no sabes cuál canción es más linda... y todas te hablan, o sea como cuando uno está despechado que uno dice “hay me salen todas las canciones”. (Daniela, 2020, conversación 2).

Además, una de las recomendaciones de los taitas dentro de su comunidad es que las personas que eligen el camino del yagé deben practicar instrumentos musicales y aprender alguna artesanía como el tejido, por ejemplo, pues de esta manera se conectan con la disciplina que es necesaria para llevar este estilo de vida. A pesar de que Daniela antes de sus 25 años no había practicado música, hoy en día es una de sus prácticas más importantes pues *la música también me ha ayudado mucho, la guitarra es como mi espada literal, así como en esos momentos que uno se siente bajito o triste, cojo la guitarra y eso de una sube* (Daniela, 2020,

conversación 2). Por esto, la música se ha convertido en una gran aliada y maestra en la constancia para Daniela quien dice que *puedes lograr lo que quieras, pero es de hacerle todos los días y la música es de practicar todos los días* (Daniela, 2020, conversación 1).

Además de estas prácticas provenientes del yagé, Daniela practica yoga y es profesora certificada, porque dice que la medicina le indicó que necesitaba conectarse con *la importancia de cultivar esa parte física, saber que uno no es solo parte espiritual o la parte interna sino saber que también es físico, entonces el yoga me ha ayudado a entender eso, que hay que tener todo fortalecido* (Daniela, 2020, conversación 3).

Espiritualidad como consciencia

A través de este camino que ha venido construyendo durante los últimos seis años de su vida participando de las ceremonias de yagé, Daniela ve la espiritualidad como la posibilidad de abrir los ojos y darse cuenta que tenemos que *mirarnos a nosotros mismos* procurando el bienestar a nivel interno como externo percatándonos que somos más de lo que se nos ha dicho.

Saber que no somos solo algo físico, que muchas veces es lo que pensamos, que es este cuerpo y es lo que producimos y es satisfacer el placer material... de que quiero trabajo para comprarme esto, sino que hay algo interno también y que ese es el motor real, que es lo que realmente mueve al ser humano y a todo, espiritualidad es cuando somos conscientes de que somos energía, de que tenemos un espíritu, de que así como alimentamos nuestro cuerpo físicamente y comemos todos los días, porque si no nos morimos de hambre, internamente también hay que hacerlo. (Daniela, 2020, conversación 1).

Daniela vive su espiritualidad cada día intentando ser consciente de lo que hace, estando presente, conectándose con Dios a través de la oración como una forma de mantenerse enfocada y recordar las decisiones que ha tomado para cuidar su espíritu porque lo asemeja al cuerpo físico que tiene que ser alimentado, aseado y protegido. Dice que trabajar en esa consciencia le ha permitido sentir paz interior que se puede exteriorizar en sus relaciones con otras personas y que ahí es donde está la verdadera espiritualidad.

Hay momentos en los que uno se siente como en dos dimensiones, es como que la vida real acá y en otros momentos en que uno... Por ejemplo, mi zona de confort sería estar en una finca, en una selva o en un lugar donde uno está aislado de todo, pero realmente uno nació es para estar acá, entonces no es la gracia estar en la zona de confort si no va a aplicar todo lo que uno está aprendiendo en la vida diaria. (Daniela, 2020, conversación 1).

De esta manera, Daniela se permite sentirse conectada con todo y cumplir su deber como ser humano, pero dice que para ella vivir en consciencia es fundamental porque de esta manera no está en el piloto automático de la sociedad sino que *me permite ser una persona como de pronto más profunda, no ser una persona que solo va por la vida ahí, como voy trabajo, llego a la casa, “trin”, como y me acuesto* (Daniela, 2020, conversación 2), sino que en su ideal se encuentra poder reconocer que cada día trae una enseñanza y un aprendizaje que merece la pena ser vivido.

4.1.4 Gupta: Ver a Dios en todo

Gupta es un hombre de 42 años, padre de dos varones, profesor de meditación y filosofía del yoga, y practicante de astrología védica. Su nombre civil es Fabio León, pero es conocido mayormente bajo el nombre de su tradición espiritual Gupta Govardhan Das, que significa “el sirviente (Das) de aquel que se oculta (Gupta) en la montaña sagrada (Govardhan)”, refiriéndose a Krishna, quien es visto como la suprema personalidad de Dios en su sistema de creencias.

Gupta es iniciado en Bhakti Yoga que es un camino espiritual que se basa en el servicio devocional a Dios, el cual no es considerado como una religión como la conocemos en occidente sino como una *tradición mística* que es transmitida de maestro a discípulo sin necesidad de conformar instituciones pero sí implican prácticas y disciplinas particulares que surgen de los cantos ancestrales (ahora escrituras) que se vienen compartiendo hace más de 5000 años en India, de donde proviene esta tradición.

El sendero del Bhakti Yoga como camino espiritual

El camino que Gupta eligió para vivir su espiritualidad es lo que él nombra como *el sendero del Bhakti Yoga*, que es una rama del yoga que se basa en la devoción por Dios, la cual se transmite a través de una sucesión discipular en una relación estrecha entre maestro y discípulo, donde se entregan una serie de prácticas y principios regulativos que tienen como objetivo *comenzar a cultivar lo que llamamos una naturaleza divina, bondadosa, comprometida, una naturaleza compasiva, una actitud integral, particular con la realidad, lo más honesta que se pueda y aspirar como a lo que se llama la pureza* (Gupta, 2020, conversación 2).

El sendero del Bhakti yoga, tiene una gran cantidad de símbolos que invitan a que las personas puedan llevar la práctica espiritual a su vida cotidiana *pues nosotros venimos de una cultura muy compartimentalizada* (Gupta, 2020, conversación 2) lo que hace que veamos el

trabajo, la vida personal, el ocio, las relaciones y la espiritualidad como cosas diferentes, sin embargo esta tradición invita a la integración de las diferentes áreas de la vida bajo una misma mirada que es la espiritualidad: *como de forma espiritual, mi familia vive de forma espiritual, mi día empieza de forma espiritual, me baño tomando en cuenta lo espiritual, de hecho, por decirlo así, mi entrenamiento gira en torno a ver lo sagrado en toda parte* (Gupta, 2020, conversación 2).



Tomar iniciación en Bhakti Yoga implica comprometerse a seguir cuatro principios que buscan cultivar la honestidad, la compasión, la austeridad y la pureza a través de diferentes regulaciones del comportamiento que se acompañan de *unos votos de canto y lo hacemos contando, o sea hay un compromiso concreto de cantar un número de mantras 'Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare'* (Gupta, 2020, conversación 2), con el que se busca purificar la mente de los miedos y condicionamientos sociales y *despertar en nosotros esa condición dormida de amar* (Gupta, 2020, conversación 2).

Por eso nosotros cuando tomamos iniciación nos comprometemos con no decir mentiras, ni jugar juegos de azar, ni fiarnos de alguna actividad deshonestas que pretenda ganar dinero sin hacer esfuerzos, cosas de ese tipo; el otro principio importante es que no comemos ni carne, ni huevo, ni pescado, ni tratamos de causar violencia innecesaria, precisamente a no hacerle daño a alguien solamente por el gusto, solo porque queremos algo, no porque sea necesario; tercero es que no utilizamos drogas, alcohol o ningún elemento que cambie nuestro estado de conciencia

o que lo altere, consideramos que debemos ser austeros, aprender a vivir el mundo como es y asumir las consecuencias de lo que hemos hecho para poder aprender de ellas, entonces por eso no se recomienda tener un estado alterado de conciencia porque eso te perturba; y el último es que se considera llevar una vida sexual regulada que esté orientada por el amor, por el compromiso... por el compromiso natural de desarrollar una familia, por eso no se ve con buen ánimo solo el sexo como complacencia, porque se puede decir que ese sexo puede hacer sufrir a otras personas, puede ser algo hermoso porque de ahí nace una vida, pero si uno pierde el control sobre eso, puede causar daño, entonces esos son los cuatro principios, acompañados al compromiso del canto, cantar unas rondas específicas son como los votos que se toman para la iniciación. (Gupta, 2020, conversación 2).

Estos principios regulativos se acompañan de diferentes prácticas y rituales que hacen parte de la tradición y que buscan promover el autoconocimiento, el aprendizaje y el fortalecimiento de la comunidad. Estas prácticas tienen un lugar muy importante porque se ven como pilares del desarrollo espiritual como lo explica Gupta. Está el *sadhana* que es la práctica diaria que incluye el canto en sánscrito de los diferentes nombres de Dios, se recitan mantras para recordar a los maestros, se leen las escrituras védicas y se medita en ellas, además se ofrece a Krishna cada comida del día; además, están los rituales de paso que son celebraciones que se realizan en momentos específicos de la vida donde se busca acompañar la transición de una etapa a otra.

El objetivo es modificar la estructura mental que nosotros hemos desarrollado, lo que hacemos todos los días y que nos cuesta cambiar, pero cuando cambia la situación, cuando tenemos que afrontar un nuevo nivel de existencia, no lo podemos hacer con el patrón viejo que teníamos, entonces estos rituales de paso vienen como un apoyo para eso, para empezar a permitirnos a nosotros de construir los hábitos que teníamos las construcciones que teníamos, los esquemas que teníamos y permitirnos unos esquemas nuevos. (Gupta, 2020, conversación 2).

También se realizan festivales y celebraciones cada mes o en fechas específicas, generalmente basados en el calendario lunar que sirven para recordar historias o pasatiempos de Dios en la tierra, que se celebran con ayunos, cantos, meditación, baile y comida, que se vuelven una oportunidad para recordar el vínculo que se tiene con la espiritualidad. Además, hay una práctica que para Gupta es muy especial llamada *Harinama*:

...los practicantes, de mi escuela concretamente, salen a cantar mantras a la calle, lo que generalmente la gente asocia con los 'Hare Krishna' cantando en la calle, que

pensaban que son locos... en verdad es algo muy hermoso, es un compromiso, o sea, la práctica del yoga no tiene que quedarse en los monasterios, o sea la purificación que se hace con los mantras se hace afuera, es como un llamado de decirle a las personas “si usted está buscando otra forma de ver la vida, si usted está buscando una perspectiva mucho más amorosa, si usted vibra con esta energía, ¡aquí estamos!” ¿cierto? porque normalmente la gente no lo sabe, entonces es también como esa labor de predicar, pero es una labor de purificación del ambiente y también una labor de presentación personal, porque salir a la calle y cantar es algo que en nuestro contexto no es bien visto, porque en esta cultura pensamos que solo se puede bailar y cantar en ciertas condiciones, por ejemplo cuando es de noche, en ciertos lugares como son los bares, con un estado alterado de conciencia, en compañía de una persona casi siempre buscando la complacencia o incluso cosas peores, entonces nosotros como que ya relegamos el baile exclusivamente a eso, pero uno puede bailar en la calle, de día, cantarle a Dios, que es algo que a nosotros nos da pena, pero es la forma original, porque los cantos giran en torno a Dios, pero la gente dice “¿por qué no cantan cosas normales?”, porque se volvió normal cantarle a las tendencias agresivas, a patrones mentales negativos o a la tristeza y demás entonces creemos que eso es lo normal, eso es un invento reciente, la música no sagrada es algo que lleva ciento y pico de años, toda esta música es como una forma de sacralizar la existencia y a nosotros se nos olvida eso, entonces eso es una práctica muy importante. (Gupta, 2020, conversación 2).

Como decía anteriormente, dentro de esta tradición los símbolos cobran un papel muy importante en la medida que se ven como posibilidades para recordar la conexión que se hace con Krishna a través de este camino, y es por esto que el maestro espiritual le da un nombre a sus discípulos como una oportunidad de meditar cada vez que es nombrado; también se otorga *un collar que es hecho de tulasi* (madera de albahaca sagrada) *que es algo que nos vincula con esta madre de servicio* (Gupta, 2020, conversación 2); además, proponen que tanto hombres como mujeres usen vestuario devocional llamados *doti y sari*, que es *un atuendo ancestral* pues es una ropa que se ha usado siempre, entonces le ayuda a uno a no identificarse con el cuerpo, sino a identificarse como alma espiritual, *¡es muy lindo!* (Gupta, 2020, conversación 2); también se aplican *tilaka* que es pasta de sándalo combinado con barro sacado de ríos sagrados de la India, esto lo aplicamos en diferentes partes del cuerpo que es como esa consagración a la divinidad, estamos haciendo señas como de “aquí pueden entrar” (Gupta, 2020, conversación 2).

Todos estos elementos se acompañan de un altar que es *el lugar donde nosotros entramos en contacto con lo sagrado, aunque no quiere decir que el resto de las cosas no sean sagradas, sino que es el lugar donde aprendemos, donde le decimos a nuestro cuerpo a través de la reverencia que este lugar es sagrado* (Gupta, 2020, conversación 2). En el altar se ponen *deidades* que pueden ser fotografías, pinturas o *murtis* (bustos) de representaciones de Krishna en sus encarnaciones en la tierra, y a estas *deidades* se les ofrecen los 5 elementos: fuego, aire, agua, tierra y éter representados en velas de ghee, un abanico, un recipiente con agua, un aroma, y una campana, acompañándolo de cantos de mantras con instrumentos musicales como el armonio, la mridanga y los címbalos.

... mucha gente confunde esto con idolatría, pues obviamente la gente no piensa que ese es Dios el que está ahí, pero si piensan que es Dios porque es que Dios está en todas partes. La forma en la que se explica esto es aprender a vivir con Dios, ese es el tema ¿Cómo viviría usted si viviese con Dios? A mí me encanta el tema de las deidades porque de alguna manera es una invitación, aunque uno gira todo el tiempo entorno a las deidades, el que está recibiendo el beneficio es uno, por ejemplo, las deidades se levantan temprano en la mañana, ¡les gusta levantarse temprano! tienen un menú especial, tienen comida muy presuntuosa pero muy saludable, toman baños todos los días, se visten todos los días, o sea uno los cuida como si fuese un bebé, cualquiera que tenga bebé se da cuenta que girar en torno a la vida de un bebé hace que uno tenga un ritmo más rápido, en cambio cuando uno está solo es muy laxo, uno dice hoy hago esto y mañana lo otro, pero con un bebé, uno está como que: “a esta hora come, a esta hora duerme”; cuando uno hace eso para Dios o para la deidad, lo que uno se da cuenta es que uno se comienza a pulir en muchos rasgos, por ejemplo empieza uno a levantarse temprano, a cuidar bien su alimentación, como a la deidad se le tiene que cantar todos los días, entonces una persona que canta todos los días está feliz todo el tiempo, o sea nosotros generalmente cantamos y lo hacemos de una forma profana, uno canta un tema, pero cuando uno todos los días saca espacios para tocar instrumentos, cantar y eso lo hace usted con su familia, eso lo comparte con las personas que están con usted y todo mundo gira entorno a eso, la disposición respecto a la vida misma cambia mucho, entonces es como que la deidad lo obliga a uno a cantar, comer y bailar todos los días, a vivir todos los días en festival,

Estas prácticas y enseñanzas son facilitadas por un maestro espiritual, que para Gupta es la pieza fundamental para vivir este camino con éxito, pues el maestro o *Gurú*, es quien entrega el conocimiento a través de la inspiración a practicar pues *todo es un regalo de los*

maestros, uno aprende que muchas de esas cosas no son mérito propio sino que son básicamente regalos, regalos que los maestros hacen a uno, cuando lo cuidan, lo quieren, lo acompañan, (Gupta, 2020, conversación 2), y es a través de los maestros que esta tradición se ha mantenido vigente en todo el mundo.

La vida como devoto

Gupta llega a este camino espiritual a través de la influencia de sus hermanos mayores, quienes ya venían explorando todo este tema desde que él tenía alrededor de ocho años, pero antes de adentrarse en estas prácticas, su padre lo había estimulado para leer la biblia y desde muy pequeño la estudiaba, dice que recuerda haberla leído por completo en ocho ocasiones. Recuerda que en su adolescencia se imaginaba siendo *devoto*, es decir, una persona que se inicia en la tradición del Bhakti Yoga, pero su imaginario inicial era llevar una vida monástica. A medida que fue creciendo apareció la curiosidad por escuchar discursos de otras religiones, culturas y filosofías pues desde muy pequeño Gupta se hacía preguntas sobre su existencia en esta tierra a las que no hallaba respuesta y por esto comienza a realizar estas exploraciones.

Cualquier cosa que yo escuchase, cualquier cosa que hablase de espiritualidad, de filosofía, de religión estaba ahí de cabezas, ¡todas! ¡Fui a todas! Yo tengo muchos familiares que son pentecostales, entonces iba a los cultos de ellos, aquí me visitaban testigos de Jehová y yo creo que yo soy de las únicas personas que esperaba los testigos de Jehová con la puerta abierta, los entraba, les daba algo de tomar para escucharlos, para hablar con ellos... cuanta cosa existía, ¡cuánta cosa! Entonces... y existen muchas cosas. Entonces tuve la oportunidad de ir donde gnósticos, donde los que se llamaban taoístas, estuve yendo a muchos movimientos que canalizaban extraterrestres, al movimiento de Sun Myung Moon, un movimiento coreano ¡muchas cosas! (Gupta, 2020, conversación 2).

Dice que después de hacer todo este recorrido, la tradición con la que más se conectó fue el Vaisnavismo, y desde los 16 años comenzó a acercarse a los yoga-monasterios donde fue aprendiendo todas las prácticas relatadas anteriormente que poco a poco integró en su vida. Gupta cuenta que en un inicio él imaginaba que la vida espiritual sólo se podía llevar como monje, lo que lo llevó a idealizar todo este camino y a confrontarse con sus aspiraciones personales y profesionales pues no se sentía seguro de poder cumplir este estilo de vida.

Cuando ya empecé a ir y a ver lo que significaba el compromiso de ser monje y todo el tema, para mí fue un choque porque tenía mucho miedo a decepcionar este ideal tan grande que tenía, y al confrontarme con la forma en la que vivía como joven, y la forma

en la que salía, quería hacer muchas cosas, quería estar en la universidad, aprender más cosas, quería tener pareja, o sea, ¡muchas cosas!... yo siempre sentí miedo en eso, sentía que para ser iniciado uno tenía que ser perfecto. Entonces yo me quería iniciar, la decisión mía de iniciarme fue desde muy, desde muy joven, y siempre la confirmé, cada día más quería, más quería, pero sin embargo tardé mucho en iniciarme, por esa incompreensión que tenía, pero yo siempre, siempre decidí... lo que fue complejo fue para mí... o sea, yo siempre quise, lo difícil fue decir “ahora lo voy a hacer”. (Gupta, 2020, conversación 1)

A partir de esas dudas y ese temor a no poder satisfacer ese ideal, le tomó diez años tomar los votos de iniciación, a pesar que siempre estuvo cerca a la comunidad, hacía servicio, llevaba principios como el celibato que se les sugiere a los más jóvenes, y durante muchos años trabajó por la ‘misión’ de su maestro espiritual aportando desde sus habilidades y combinándola con su carrera profesional en comunicación, donde junto a su mejor amigo crearon La Revolución de la Cuchara, un movimiento activista que promueve el vegetarianismo que se ha expandido mundialmente, en lo cual se sentía muy feliz pues *eso era lo que me encantaba, o sea, podía hacer las cosas que quiero, podía ayudar...* (Gupta, 2020, conversación 1).

Gupta pospuso la *iniciación* hasta que un día en una conversación con su amigo, se dio cuenta que por su ejemplo él (su amigo) no se había iniciado tampoco, y comenzó a cuestionarse y pensaba que se iba a iniciar para motivar tanto a su hermano como a su amigo diciéndose a sí mismo “*no pues, incluso si yo fallo, de todas maneras, yo voy a lograr que Hari se inicie, o sea, los voy a animar para que lleven vida espiritual, entonces vale la pena*” (Gupta, 2020, conversación 1). Esta reflexión lo llevó a finalmente tomar iniciación con lo que pudo comprobar que su ideal sobrepasaba la realidad y que no estaba bien orientado.

Tan pronto decidí iniciarme, me di cuenta que, pues que había sido un tonto, tanto tiempo sin hacerlo, esperando, con tantos trucos en la cabeza, pues con tantos enredos, ahí yo me di cuenta que el tema de mi vida espiritual no es un tema de perfección, no es un tema del ego, en pensar que soy mejor que alguien o superar a alguien, o ser la mejor persona que uno puede imaginarse ser. Yo me di cuenta que era un tema de servicio. (Gupta, 2020, conversación 1).

Al entender que la iniciación no implicaba la perfección, Gupta se percató que él ya venía hace muchos años llevando los principios regulativos y realizando las prácticas de una manera muy orgánica, lo que hizo que para él fuera muy natural asumirse como devoto y menciona que no recuerda un momento en el que se hubiera convertido como pasa comúnmente cuando las personas comienzan a asistir a nuevas prácticas religiosas.

Nosotros aquí hablamos en términos de conversión como “en qué momento usted se dio cuenta, en qué momento se convirtió, en qué momento...” por ejemplo mucha gente en la iniciación dice “¡wow! Yo tal día entendí que Krishna era Dios, tal día supe que iba a ser Hare Krishna, que iba a ser devoto” me acuerdo compartir muchas experiencias con muchas personas como “yo conocí a los devotos y al otro día me fui a vivir con ellos”, cosas así. Y yo me puse a hacer el ejercicio y yo no supe cuándo sucedió eso, yo incluso les digo a mis amigos “yo no sé cuándo yo me volví Hare Krishna” no sé en qué momento empecé a creer que Krishna o que no Krishna. Cosas como esas yo no las puedo advertir, posiblemente porque como te digo mi hermano, mis hermanos mayores ya me hablaban del tema y también un primo, un primo que, desde incluso antes nos hablaba del tema, entonces yo no me acuerdo cuando me volví así. Yo siempre he sido así. Nunca he tenido que pelear con eso y acompañando el proceso de muchas personas, muchas personas se debaten en la inseguridad o en el miedo y dicen “esto es mentiras, esto no es, esto no funciona, es que me están engañando, ¿y si esto es el diablo?” como la traba que nos pusieron a todos de decir “no se vaya de acá por el diablo” [...] pero básicamente ha sido más una transición suave que “me pasó algo y por eso cambié así”. Nunca me pasó que me hizo cambiar radicalmente la forma de pensar, fue más, ha sido más un proceso de aceptar. (Gupta, 2020, conversación 1).

De aquí que para Gupta, la espiritualidad sea vivida con tanta naturalidad y que se haya convertido parte transversal de su vida, pues además de sus prácticas formales y cotidianas, *mi servicio se convirtió en mi trabajo* (Gupta, 2020, conversación 1), es decir, el servicio que le entregó su maestro espiritual que era compartir conocimiento con otras personas, gradualmente se fue transformando en su forma de generar ingresos para sostener a su familia, que antes debía buscar de diferentes maneras como menciona que tuvo trabajos variados incluyendo la enseñanza en colegios e instituciones de educación superior.

Yo siento que la espiritualidad me... yo no diría que me ha afectado, yo diría que me ha constituido de alguna manera, no es algo que ha estado en momentos de mi vida, sino que ha sido esa actitud que ha transversalizado toda mi experiencia en la vida. Entonces para mí es muy difícil pensar mi vida sin mi búsqueda espiritual. O sea, no sabría como escindir las dos cosas. (Gupta, 2020, conversación 1).

Entender la vida de forma completa

A través de vivir esta tradición por más de 25 años, Gupta define la espiritualidad como trascendencia de lo material donde la persona *entiende la vida de forma completa, no en contra de lo material sino en forma completa* (Gupta, 2020, conversación 1), lo que para él ha significado permitirse ver la realidad y aceptarla en las formas en que se va presentando y esto le ha permitido sentir que su vida tiene propósito y le ha dado herramientas para *enfrentar la perplejidad del día a día* (Gupta, 2020, conversación 1).

Cuando se permite realizar una lectura sobre los puntos complejos de la espiritualidad, Gupta nombra que *hay que aceptar ciertas renunciaciones y ciertos sacrificios* (Gupta, 2020, conversación 1), pues desde su perspectiva, el camino de la espiritualidad implica tomar responsabilidades para salir del piloto automático que nos ha ofrecido la sociedad que nos condiciona a atarnos al mundo material y a la complacencia de los sentidos. Sin embargo, es enfático que su postura, y la de su tradición, no contraponen la espiritualidad a lo material, sino que se ven como una unidad.

La cultura védica no tiene una concepción de que lo espiritual tiene que vencer a lo material, no hay ni siquiera una pelea, antes todo lo contrario, al armonizar la energía material, al permitirse tener una relación adecuada y hacer las paces con la vida material y vivir en paz con la vida material es lo que se considera la base para manejar una vida espiritual, entonces no es un conflicto, es empezar a entender que lo material también es una sinergia de Dios, también es sagrada... usted tiene que respetar, usted no tiene que tratar mal al mundo material porque es temporal, ni a su propia mente porque le pone problema, o sea, usted no tiene que tratar mal a nada, ni siquiera resentir sobre usted mismo, sino todo lo contrario [...] espiritual sería utilizar de manera adecuada nuestra existencia, mientras que, el no espiritual es alguien que ignora el uso adecuado de nuestra energía temporal y simplemente se apega eso y sufre por ese apego, entonces en ese sentido yo creo que esto es una vida espiritual porque nos permite vincularnos con eso, con esa trascendencia. (Gupta, 2020, conversación 2) .

De manera que para Gupta, la espiritualidad representa integración y permite tener una visión más amplia de la vida pues no la limita a la experiencia de lo material o que con la muerte se acaba todo, sino que logra pensar toda la existencia como trascendente y por tanto eterna y esto se hace a través de las enseñanzas védicas que tienen más de cinco mil años de vigencia en el mundo.

4.2 Experiencias espirituales como parte de la experiencia humana

Como pudimos dilucidar en los textos anteriores, la llegada de los narradores a las prácticas espirituales se da por diversas razones que cada uno puede enunciar desde su subjetividad, sin embargo al ver la perspectiva más amplia y al tratar de capturar la esencia de las situaciones que los llevan a comenzar a practicar, podemos ver que dentro de este contexto, la espiritualidad se ha entendido como una estrategia de afrontamiento ante condiciones de vulnerabilidad pues como lo menciona Fonseca (2017) “el uso de la espiritualidad es a menudo una solución atractiva para la resolución de la adversidad, o al menos para la percepción de una mayor comodidad” (p. 306). Por ejemplo observamos que Juan Camilo llega por primera vez a un retiro espiritual porque quería superar la adicción a la marihuana, Luisa porque tenía una enfermedad física que no mejoraba con los métodos tradicionales y Daniela porque venía de una situación laboral estresante combinado con una ruptura amorosa que la estaba afectando sobremedida, lo que nos muestra que “el bienestar espiritual puede ser un importante recurso interno para las personas obligadas a adaptarse a la incertidumbre” (Gómez, 2010, p. 62) ya sea por una condición de salud o por una vivencia particular que lo esté agobiando.

Pero la historia de Gupta también nos da la posibilidad de pensar que la llegada a la espiritualidad no siempre tiene que ser a través de una especie de crisis o una situación de incertidumbre, sino que también se puede dar por otras condiciones como la influencia familiar, pues recordamos que en su caso particular, dos de sus hermanos mayores y su padre tuvieron mucha relevancia en el perfilamiento que fue haciendo, que poco a poco lo llevó a tomar las elecciones que lo han catapultado a lo que vive hoy en día donde su vida gira en torno a la espiritualidad. A partir de su investigación con familias, Ávila y Gutiérrez (2017) señalan que “la espiritualidad deja de ser una tradición o parte de los ritos y costumbres familiares, y pasa a convertirse en su mejor aliado y fortaleza para afianzar los vínculos afectivos” (p. 78) como lo vivió Gupta con su padre al compartir las lecturas de la Biblia, o como lo han podido experimentar Daniela y Juan Camilo quienes a partir de su ejemplo, han inspirado a sus familiares a participar de sus prácticas espirituales lo que ha permitido que se generen nuevas formas de relacionamiento como lo menciona Daniela: *cuando uno hace eso en familia, y más con la mamá, más fuerza coge el proceso* (Daniela, 2020, conversación 1).

Para los narradores, llegar a la espiritualidad ha sido una posibilidad de descubrir múltiples prácticas que los han acompañado, teniendo en cuenta que “la práctica ofrece un posible marco para el acceso a la experiencia inmediata de la vida espiritual” (Mazzini, 2018,

p. 253) que nos permite conocer las formas de estimulación de esta tendencia inherente al ser humano de relacionarse con lo trascendente. Estas prácticas espirituales entendidas como “la acción intencional y repetida de la espiritualidad vivida” (Liebert, 2005 citado en Mazzini, 2018, p. 250), nos permiten identificar que acercarse a la espiritualidad se puede dar desde múltiples vertientes y además cada práctica cuenta una historia y tienen implícitos grupos sociales, culturas y religiones que se ponen de manifiesto cuando son llevadas a cabo como lo son las tradiciones indígenas latinoamericanas de donde provienen las medicinas ancestrales, o las raíces orientales de donde son originarios tanto el Reiki (Japón) como el yoga y el Vaisnavismo (India).

Para esta investigación fue fundamental conocer las prácticas que realizaban los narradores, pues uno de los objetivos fue describir las experiencias de espiritualidad, y partiendo desde la definición que hace Larrosa (2006) de la unidad ‘experiencia’ como “eso que me pasa” (p. 88), se mencionó que las prácticas son *eso*, las vivencias que cada persona hace alrededor de este componente que le permiten generar significados y reflexiones que impactan su subjetividad como bien lo mencionaba el autor. Al observar las prácticas realizadas por los narradores se pueden establecer claras diferencias entre la una y la otra, que a lo mejor sugeriría que hacen que tengan conceptos distantes de la espiritualidad, sin embargo lo más interesante es que a pesar de que Gupta se relacione con lo trascendente a través de la imagen de Dios como Krishna, Daniela lo haga a través de Jesús, Juan Camilo prefiera nombrarlo como el todo y se conecte más con la naturaleza, y que Luisa no se preocupe mucho por darle un nombre e incluso lo ponga en las relaciones terrenales, a pesar de eso se puede recuperar que las prácticas espirituales están dirigidas hacia el mismo lugar: trascender la experiencia material entendiéndose a sí mismo y a los otros como *seres espirituales viviendo una experiencia humana*, como recuerda Luisa (2020, conversación 1) haciendo alusión a la frase del filósofo Pierre Teilhard de Chardin “no somos seres humanos con una experiencia espiritual, sino que somos seres espirituales con una experiencia humana” (citado en Piedra, 2017), que nos permite pensar en lo que señalaba Juan Camilo (2020, conversación 1): *espiritualidad es realmente la esencia de dónde venimos, porque nosotros no somos esta carne, nosotros somos espíritu*, de la misma manera que lo mencionaba Daniela (2020, conversación 1) cuando decía que *hay algo interno también y que ese es el motor real, que es lo que realmente mueve al ser humano y todo*. Entonces la espiritualidad es vista como un saber del sujeto que le permite entenderse más allá de su manifestación física y de los deseos que surgen en ella, y le permiten reconocerse como un ser de la trascendencia, entendiendo esto como que va más allá de lo que podemos experimentar a través de los sentidos del cuerpo y les permite

ver la vida en una perspectiva más amplia, más allá del tiempo y el lugar donde se encuentran como lo señala Piedmont (1999 citado en Piedmont, 2001).

Sin embargo Gupta (2020, conversación 1) hace una salvedad cuando dice que la espiritualidad *entiende la vida de forma completa, no en contra de lo material sino en forma completa*, es decir, no se ve lo espiritual como opuesto de lo físico, sino que se entiende como un todo y en la medida que el sujeto se considera espiritual se permite entender la vida de manera holística y aprender a gestionar lo físico a través de ese sentido de lo trascendente pues la persona *no espiritual es alguien que ignora el uso adecuado de nuestra energía temporal y simplemente se apega eso y sufre por ese apego* (Gupta, 2020, conversación 2), mientras que quien se permite estimular su espiritualidad, se permite comprender que lo físico es temporal pero que se tienen que vivir ciertos aprendizajes y se tienen que cumplir determinados deberes.

En este mismo sentido, también podemos establecer que para los narradores, la espiritualidad ha significado también “la búsqueda personal para entender las respuestas a las últimas preguntas sobre la vida, su significado, y la relación con lo sagrado o lo trascendente, que puede o no conducir al desarrollo de rituales religiosos y la formación de una comunidad” (Koenig, McCullough y Larson, 2001 citado en Quiceno, 2009, p. 323), como por ejemplo lo menciona Luisa cuando se cuestiona por lo que ocurre después del suicidio de su amigo o como lo establece Gupta cuando dice que la espiritualidad *le da sentido, le da propósito a mi vida*

[...] me provee muchos recursos para enfrentar la perplejidad del día a día (2020, conversación 1). Siguiendo con la propuesta de Koenig, McCullough y Larson (2001), también vemos cómo unos narradores han construido caminos más estructurados que otros, pero aun así se han permitido estimular su dimensión espiritual desde lo que han sentido, algunos en comunidad y otros más desde la individualidad, pero todos conectados con lo trascendente.

A pesar de sus diferencias, los cuatro narradores mencionan que la espiritualidad es transversal a su ser y a su hacer, como lo señala Patricio Guerrero (2011) cuando dice que la espiritualidad “consiste en formas distintas de sentir, de pensar, de hablar y de actuar en el mundo y la vida, es un horizonte para interactuar con otros seres humanos o no humanos” (p. 22). Daniela, por ejemplo, menciona que vive su espiritualidad *cada día tratando pues como de ser muy consciente de cada cosa que hago* (2020, conversación 1), recordando que para ella la consciencia es ver más allá de lo que se nos ha mostrado y más bien reconocer eso que no podemos ver. También observamos como Luisa hace la claridad de que la espiritualidad no se puede reducir a experiencias puntuales o a las prácticas pues *la espiritualidad no es únicamente el ritual, la espiritualidad no es únicamente la clarividencia, la intuición, la clariaudiencia...*

la espiritualidad está en todo, en nuestras relaciones... (2020, conversación 2) y tenemos que recordar que somos seres hechos a partir de relaciones, por tanto, somos seres espirituales.

Los narradores terminan por exteriorizar esta aproximación a la espiritualidad que hace Guerrero (2011), cuando cuentan que sus trabajos se ven mayormente influidos por sus comprensiones de lo espiritual, como Gupta, quien es profesor de filosofía del yoga y astrólogo védico, dice: *mi servicio se convirtió en mi trabajo* (2020, conversación 1) refiriéndose que a los compromisos que adquirió dentro de su comunidad y/o que le fueron entregados por su maestro espiritual, hoy los vive también como su trabajo. Por su parte Luisa realiza talleres sobre temas espirituales y terapias de Reiki, haciendo de su camino espiritual parte de su carrera y su fuente de ingresos; también Daniela creó una marca de ropa y accesorios donde el eje principal es la conexión de la mujer con la espiritualidad, y Juan Camilo se encuentra emprendiendo en proyectos que aporten a la salud integral de las personas a partir de los aprendizajes que él ha hecho en su camino de sanación desde lo espiritual.

Como vemos, la espiritualidad no se limita a la inacción o al estereotipo de que los espirituales son los monjes o religiosos, “no se queda en la dimensión contemplativa de la vida como equivocadamente se piensa, sino que es una energía interior que mueve a la acción” (Guerrero, 2011, p. 27) como lo señala Luisa (2020, conversación 2) no se trata de *ser espirituales en un templo, en la montaña, ermitaño, yo con yo ¡qué dicha! ¡Avemaría! Nadie me pone problema más allá de yo misma, pero el estar aquí, el vivir cosas, el encontrarme con, el incomodarme... ahí está la espiritualidad...* es decir, que se entiende la espiritualidad como una posibilidad para interpretar la vida y para relacionarse con esta desde las acciones muy puntuales que permitan transformar el mundo, que al conversar con los narradores, los cuatro mencionan que a través de su ejemplo y su servicio, con acciones pequeñas buscan impactar para que la sociedad, aunque sea su contexto más inmediato, pueda vivir en mayor armonía.

Otro punto interesante que encontré al analizar los textos de los narradores, es que todos consideran que lo retador de entrar en caminos espirituales no se puede considerar como desventajas, sino que son nombrado como *condiciones, incomodidades, responsabilidad y/o disciplinas*. Los cuatro apuntan a que hay momentos que son difíciles a medida que se gana consciencia pues *el uno ser consciente, o sea la responsabilidad es muy pesada* (Luisa, 2020, conversación 1), porque aparece una sensación de incomodidad, pues gran parte del trabajo de la espiritualidad implica dejar de buscar culpables fuera de sí mismo y hacerse cargo de las propias elecciones como explica Luisa *cuando uno dice “ah juemadre, es que me estoy hiriendo... o sea, yo estoy permitiendo ciertas cosas... o yo estoy cediendo mi poder en este momento”* (Luisa, 2020, conversación 1), entonces ahí se comienzan a comprender los

aprendizajes y las incomodidades terminan siendo un beneficio o como lo ve Juan Camilo *todo es para nutrir, hasta lo malo* (2020, conversación 1). Es por esto que Koenig (2010), propone que la práctica de la espiritualidad parece estar asociada a la salud mental pues les brinda a las personas una guía de estilo de vida saludable con sí mismo y en relación con los otros.

Tanto Daniela como Gupta, proponen que en sus caminos espirituales se han encontrado que se necesita hacer ciertas renunciaciones y sacrificios o disciplinas que se tornan incómodas y que incluso a veces lleva a *pensar que es mejor no ser espiritual y simplemente dejarse llevar por el cinismo propio de nuestra sociedad, como que nada importe* (Gupta, 2020, conversación 1), pues *la disciplina confronta mucho* (Daniela, 2020, conversación 1) y a veces implica alejarse de cosas que se disfrutaban pero que no aportan nada o que nos hacen daño a nosotros mismos o a otros seres y dan ejemplos como la alimentación, el consumo de alcohol y drogas, entre otros, lo que implica buscar un camino que no siempre es el más fácil como lo señala Gupta, pero que, para ellos, vale la pena el esfuerzo pues les trae mayor bienestar a largo plazo.

Cuando los narradores comienzan a mencionar los aprendizajes que les ha traído su práctica espiritual hacen referencia a sentirse en paz consigo mismo y con los demás, a reaccionar diferente, mencionan que las relaciones mejoran y que se aprende a valorar cada instante de la vida, se le apunta a trabajar con propósito y esto les ayuda a sentirse confiados y sostenidos. Algo importante a lo que hacen alusión es que su salud física también se ha visto impactada pues la mayoría de ellos mencionan que la enfermedad es un desbalance emocional que al cuidarse con las prácticas espirituales cada vez es más manejable pues como lo describieron Galviz-López y Pérez-Giraldo, (2011), la espiritualidad hace referencia a la búsqueda de significados que pueden ayudar en el afrontamiento durante el proceso de la enfermedad, como por ejemplo comprender el “sentido de vida, lo que representa la enfermedad, el dolor, etc., para su trascendencia y su felicidad interior” (p. 266).

Dentro de esos aprendizajes, se puede agregar también la relación que tienen las artes con la espiritualidad, pues los narradores han encontrado que por ejemplo la música es una de las formas más profundas de meditación, de oración y sanación con la cual ellos se conectan, pues como lo menciona Gupta *toda esta música es como una forma de sacralizar la existencia* (2020, conversación 1), es decir, que se hace con el objetivo de conectarse con lo sagrado. Además que se encuentran herramientas terapéuticas como por ejemplo el canto que tanto para Juan Camilo como para Daniela ha sido significativo dentro de su proceso, pues *por medio de la voz también hay una sanación muy profunda* (Juan Camilo, 2020, conversación 1) porque cuando se canta con fines espirituales se puede encontrar que *la naturaleza de tu voz revela tu*

propia naturaleza como lo señala la profesora de canto terapéutico de Juan Camilo, lo que permite que se alinee lo racional y lo emocional que habita dentro de cada uno de nosotros.

Por su parte, además del canto, Daniela ha incursionado en aprender instrumentos musicales y meditar a través del tejido, lo que le ha permitido involucrar el arte como parte importante de su camino espiritual y de sanación como ella lo nombra y esto se da porque se “utiliza la energía sutil del arte para conectar con la forma más sensible del ser: la esfera espiritual o transpersonal” (Cáceres y Santamaría, 2018, p. 143).

Así como el arte, encontré que los narradores hacían referencia a la feminidad dentro de la espiritualidad como un tema central, especialmente en las experiencias de las dos mujeres fue un punto muy importante, específicamente la relación con su ciclo menstrual, que se ve como una *energía muy fuerte* (Daniela, 2020, conversación 2) que se relaciona con lo sagrado y el misticismo del cuerpo femenino que tiene la capacidad para dar vida. Es muy llamativo entonces que ambas mujeres encuentren como una práctica espiritual *conectar con la menstruación... el estar atenta a todas las fases del ciclo* (Luisa, 2020, conversación 2) y señalan que se hace buscando establecer esa conexión consigo misma, y es una muestra de *respeto por mí, pues como por mí misma, por mi ciclo y por todo lo sagrado que [...] es este tiempo que tenemos las mujeres cada mes* (Daniela, 2020, conversación 2). Además, Juan Camilo hace referencia a que se deben liberar las prácticas ancestrales del machismo para que se puedan mantener en la unidad que propone la espiritualidad pues *la presencia de Dios va mucho más allá de cualquier cultura, de cualquier política y de cualquier sociedad* (Juan Camilo, 2020, conversación 3), devolviéndole un lugar importante a la mujer dentro de estas prácticas y la sociedad.

De esta manera vemos que las experiencias de espiritualidad de los narradores, aunque son diversas y parten de aproximaciones diferentes a la espiritualidad desde sus prácticas, se encuentran puntos comunes que señalan una esencia que engloba la relación con lo espiritual desde la trascendencia, como estrategia de afrontamiento, en su relación con el sentido de la vida y con su invitación a ver la existencia de manera completa, entre otras temáticas que señalan los narradores, que nos permite comenzar a dilucidar los significados de las experiencias vividas para emprender el camino de análisis de la construcción de subjetividades en torno a estas.

4.3 Construcción de subjetividades a partir de experiencias de espiritualidad

Antes de adentrarnos en el análisis de la construcción de subjetividades que emergen de las experiencias de espiritualidad de los narradores, vale la pena recordar que, desde esta investigación, se entiende la subjetividad como un proceso de construcción socio-histórico que se está haciendo todo el tiempo, el cual es diferente al concepto de identidad pues este “tiene un sentido de algo fijo, estático y no cambiante” (Beiras, 2012, p.36). La construcción de subjetividades parte pues de las experiencias vividas en interacción con el mundo, teniendo en cuenta que la experiencia tiene un valor único para cada sujeto pues “la carga emocional adjudicada es dada por quien lo vive y sólo comprendida por él” (Martínez y Neira, 2009, p. 17), lo que hace que tanto experiencias como subjetividades, sean únicas en cada ser humano.

Las experiencias de espiritualidad de los narradores parten de la diversidad tanto de sus características personales (edad, sexo, profesión) como de sus vivencias de la espiritualidad pues cada uno llega a esta por razones diferentes, en contextos distintos, con una historia particular y realiza una gran variedad de prácticas espirituales que van aportando a dicha experiencia. Esta pluralidad de factores terminan por configurar “un saber, un estar y un hacer en el mundo” (Serna, 2012, p. 6) que parte de la reflexión e integración de las experiencias de espiritualidad que, tenemos que recordar, ocurren y se interpretan desde la subjetividad y esta al mismo tiempo se transforma como lo señala Larrosa (2006), pues según él, la experiencia se caracteriza por cuatro principios: principio de alteridad, principio de reflexividad, principio de subjetividad y principio de transformación, donde un acontecimiento externo a mí, en este caso las prácticas espirituales, *me* pasa, es decir que el lugar donde ocurre *soy yo*, es mi subjetividad, y a partir de mi reflexión estas vivencias entran a transformarme, es decir, a mi subjetividad.

Por tanto, podemos afirmar que las experiencias de espiritualidad transforman las subjetividades de los narradores, de aquí que hablemos de construcción, porque son procesos móviles que se van haciendo: no somos, sino que vamos siendo.

4.3.1 La fotobiografía: proyección de transformación

La técnica de la fotobiografía fue un gran apoyo para estimular la conversación que nos permitió adentrarnos para conocer el proceso de construcción de subjetividades de los narradores, ya que sirvió como excusa para identificar las transformaciones que se han podido dar a partir de las experiencias de espiritualidad pues las fotografías son un medio para acceder a la memoria y tienen la virtud de capturar un contenido manifiesto o descriptivo y uno latente,

que está vinculado a las asociaciones subjetivas de cada persona como lo afirma Fina Sanz (1998 citado en Álvarez-Gayou, 2003).

En el ejercicio con los participantes de esta investigación, en cuanto contenido manifiesto de ambas fotografías que se les pidió a cada uno para la entrevista, pude identificar que los símbolos cobran importancia como un aspecto caracterizador de considerarse a sí mismo como «espiritual», pues en las fotografías que corresponden al pasado, o el antes de llegar a las prácticas espirituales, los narradores visten y tienen accesorios sustantivamente diferentes a las fotografías que proyectan su versión actual.

Collares, prendas, locaciones, compañías y expresiones son algunos elementos que a simple vista se pueden distinguir entre una fotografía y otra, haciendo que las escenas tomen un ambiente particular. En las fotografías actuales los narradores aparecen con elementos que los identifican con sus prácticas espirituales:

- Gupta aparece con sus hijos vistiendo *doti* o vestuario devocional, además tiene *kuntis* en el cuello símbolo de su iniciación, y los niños tienen *japas* que son collares hechos de madera de tulasi que se usan para meditar, y los tres llevan *tilaka* aplicada en la frente, que es una señal que se realiza con barro y pasta de sándalo, haciendo referencia a que el cuerpo es un templo del espíritu de Dios y además identifica su linaje como *gaudiya vaishnava*.
- Por su parte, Luisa aparece sentada en el suelo rodeada de esterillas de yoga que se encuentran ubicadas alrededor de un mandala hecho con flores en el cual se puede distinguir una figura en forma de útero en el centro; en la fotografía aparece también un manojo de salvia blanca, una hoja con los dibujos que representan los siete *chakras*, un tambor ancestral además de una campanilla, aromas, una vela, hojas, colores y un libro llamado *Jardines Mágicos* que habla sobre el ciclo menstrual.
- Daniela se encuentra sentada sobre unas rocas en un paisaje desértico. Está usando un top de vestido de baño y una falda con estampados étnicos, en sus muñecas y en el cuello lleva accesorios tejidos en chaquiras tradicionales de las culturas indígenas al igual que una mochila hecha de hilo también originarias de dichas culturas. Sus manos se encuentran posadas en el pecho, sus ojos están cerrados y tiene un esbozo de sonrisa que le da una expresión de calma.
- Por último, Juan Camilo aparece con una mirada serena usando un pasamontañas y una chaqueta sencillos; su locación es su nueva casa en la montaña y se encuentra acompañado de su gatita Aurora y su perro Goyo.

Cuando hablan sobre el contenido latente de las fotografías, logran realizar un proceso de introspección que les permite identificar el camino que ha sido recorrido hasta ahora como lo nombra Luisa, haciendo referencia al ejercicio de la fotobiografía.

Muy bacano ver cómo a través de lo que uno cuenta, escucha, ¿cierto? incluso, mira que varias veces como que me di cuenta que esto también ayuda a atravesar por el amor ¿cierto? como el “aahh tan bonito que así fue, ahh tan bonito que ahora es así”. (Luisa, 2020, fotobiografía).

Al preguntarle a cada uno quién es la persona de la fotografía, logran identificar aspectos desde lo físico hasta lo que nadie podría advertir a simple vista, como por ejemplo sus pensamientos o sentimientos más profundos, además que logran hacer una identificación de la transformación de sus subjetividades a partir de lo que han vivido en sus caminos desde la espiritualidad.

Cuando yo veo estas fotos me pregunto si esto todavía sigue pasando, si todavía sigo escondiéndome detrás de una socialización muy superficial, pero sigo experimentando esa incoherencia entre mis ideales y mis realidades, entonces es como extraño sentirme ante una imagen mía, yo pensaba que lo que me incomodaba era la imagen, pero lo que realmente me incomodaba era la capacidad de identificarme con lo que era evidente y era mi vida en ese momento. (Gupta, 2020, fotobiografía).

Ya ahí [en la foto] una mujer como con más vivencias por así decirlo, una mujer que ya ha empezado a reconocerse como en sus errores, que se ha caído y ha aprendido a pararse, que esas caídas le han costado y para levantarse a guereado full por así decirlo; también como una mujer con más gratitud como más en apertura [...] ya es una Daniela como más consciente, todavía falta mucho por trabajar pero que ya tiene una conciencia de que las cosas se deben hacer con sentido, con un por qué, con un sentir también, no solo porque sí y ya, también una mujer soñadora que ha cumplido lo que ha querido y sigue como en ese proceso pero ahorita más con esa claridad de entender que se debe caminar correcto, siempre buscando el bien, tanto afuera como adentro, que haya una coherencia con el pensamiento y el actuar. (Daniela, 2020, fotobiografía).

Vemos pues que a través del estímulo de la fotografías los narradores lograron realizar un ejercicio en el que se preguntaron por su historia enmarcada en sus experiencias de espiritualidad, donde pudieron identificar a través de su recorrido por las diferentes áreas de sus vidas en los momentos de las escenas de las fotografías, que la espiritualidad les brinda “una forma particular de construir sentido en los territorios del vivir [...] formas distintas de

sentir, de pensar, de hablar y de actuar en el mundo y la vida” (Guerrero, 2011, p. 22) que les guía para relacionarse tanto consigo mismos como con otros seres humanos, los animales, la naturaleza y el mundo social, pues se pueden precisar diferencias marcadas entre el contenido latente de una fotografía y la otra en cada participante.

4.3.2 «Despertar» como sujeto constreñido a la consciencia

Pensar las subjetividades como un proceso en construcción nos sugiere reconocer al sujeto en su capacidad para reflexionar sobre sus experiencias lo que le otorga “herramientas que le permiten reorganizar sus representaciones acerca de sí mismo, de los otros y de su lugar en la sociedad” (Briuoli, 2007, p. 84), lo que es congruente con una de las definiciones de sujeto que hace Foucault (1988): “el sujeto como constreñido a su propia identidad, a la consciencia y a su propio autoconocimiento” (p. 10), es decir, un sujeto que se puede construir a sí mismo. Sin embargo, Foucault (1988) también propone otra definición como “sujeto a otro por control y dependencia” (p. 10), lo que nos habla de las influencias externas que construyen al sujeto. Esto tiene relación con lo que mencionan los narradores de esta investigación cuando nombran que viven un *despertar espiritual*, que no es otra cosa que aproximarse a prácticas que le permiten el autoconocimiento, por tanto, se ven a sí mismos antes de llegar a la espiritualidad como sujetos sujetados a los condicionamientos sociales y ven sus experiencias de espiritualidad como una oportunidad para emerger desde el autoconocimiento.

Daniela por ejemplo ilustra que para ella sus experiencias le han traído una definición de espiritualidad como consciencia, que la nombra como *empezar a ver más allá de lo que usualmente vemos o de lo que el sistema nos muestra que es lo normal, que es lo que existe* (Daniela, 2020, conversación 1), lo que puede indicar que la espiritualidad se “presenta como un sendero para la liberación interior, de las subjetividades” como lo explica Guerrero (2011, p. 22), pues le permite al sujeto preguntarse por él en relación a su contexto y le otorga una perspectiva particular hacia la existencia que se puede ver como una actitud reflexiva que le implica pensar en sí mismo desde la trascendencia, permitiéndose configurar una visión cosmobiocéntrica de la alteridad que da los direccionamientos para pensar la dimensión política de la espiritualidad pues “la espiritualidad tiene una clara dimensión política [...] es su dimensión de consciencia más alta” (Guerrero, 2011, p. 26) pues busca que podamos mirar la vida más allá de lo que nos ha sido dado, con el propósito de que podamos comprometernos con nuestra propia sanación que nos permita relacionarnos en armonía con otros seres y el mundo.

El *despertar espiritual* se ve pues como la reflexión que hace el sujeto sobre su propia subjetividad a partir de una perspectiva trascendente que le permite comprender *la vida de forma completa* (Gupta, 2020, conversación 1), dándole la capacidad al sujeto de “estar fuera de su sentido inmediato del tiempo y el lugar y para ver la vida desde una perspectiva más amplia y objetiva” (Piedmont, 1999 citado en Piedmont, 2001, p. 5) otorgándole herramientas para aproximarse a la existencia de maneras particulares armónicas con el cosmos donde se reconoce todo como una unidad como lo podremos percibir en el siguiente fragmento narrado por Juan Camilo.

Liberarse de todas esas carencias, de todas esas dualidades y esos machismos, entonces todo tipo de creencias, culturas y sociedad uno no se las traga, uno aprende como a interpretarlas pero digamos que uno no se identifica con nada de eso, más con lo ancestral, como con Dios en uno, la presencia de Dios va mucho más allá de cualquier cultura, de cualquier política y de cualquier sociedad, es Dios en mí [...] la relación con el universo es una relación que yo tengo conmigo mismo porque yo soy mi propio universo, entonces lo que yo le haga al universo lo mismo me va trayendo. Pero digamos que uno va afinando esa relación es con Dios en mí, Dios está dentro de mí, uno se da cuenta que afuera no hay nada, que el universo está adentro, que la salida está hacia adentro, entonces va comprendiendo uno los silencios, la energía, la frecuencia de cada cosa y puedo tener un pensamiento más trascendental de contemplación, de calma, de paz, digamos que los pensamientos se reconfiguran y ya uno no piensa tanta bobada porque todo también está en la mente y precisamente es bajar de la mente al corazón ¡y eso duele! pero uno nada más respira y está en presencia y aprende uno a estar aquí y ahora, respirando, agradeciendo, pero digamos que eso lo va tejiendo cada uno con sus experiencias es algo inefable como Dios... lo trato de explicar ¡pero uno se queda corto! pero la relación con el universo y con Dios es la relación conmigo mismo. “Conócete a ti y conocerás los Dioses y todos sus misterios”. (Juan Camilo, 2020, conversación 1).

En este fragmento de conversación con Juan Camilo, podemos identificar lo que Guerrero (2011) nombró como la dimensión política de la espiritualidad que le da una actitud reflexiva frente a la vida y que a medida que va viviendo más experiencias de espiritualidad se sigue transformando por tanto siempre las subjetividades están en construcción pues son procesos en movimiento que todo el tiempo se están construyendo a partir de lo que se va viviendo. Juan Camilo es consciente de esto y puede reconocer que el proceso de construirse a sí mismo se ve influido por sus prácticas espirituales como cuenta a continuación:

Ahí me faltaba por descubrir ciertas cosas que he descubierto estos días ¡una persona totalmente diferente! he podido descubrir muchas cosas de mí y muchas raíces de sufrimiento que había desde niño y no había podido descubrir [...] estuve tomando yagé [...] entonces ahí empecé a comprender muchas cosas. (Juan Camilo, 20202, fotobiografía).

Esto puede indicar que a través de las prácticas espirituales se estimula la reflexividad como una posibilidad para sanarse a sí mismo y sanar las relaciones que son la base de la sociedad. Entonces las experiencias de espiritualidad estimulan al sujeto a revisar su biografía constantemente con el fin de construir nuevos sentidos que le permitan aproximarse a la existencia desde una alteridad cosmobiocéntrica, por tanto, no se ve como un sujeto acabado o hecho, sino que se está construyendo permanentemente.

4.4 Subjetividades espirituales

Como vimos, las subjetividades no son estáticas por tanto es complejo tratar de describirlas, pues son una construcción en movimiento y en constante cambio, sin embargo en este punto de la investigación, he entendido la subjetividad como una forma de aproximarse a la vida o como lo proponen Martínez y Neira (2009), la subjetividad es “un modo de hacer en el mundo, un modo de hacer con el mundo, un modo de hacerme en el mundo” (p. 18), es decir que guía el actuar, el sentir y el pensar respecto a sí mismo, a otros seres vivos y a la naturaleza.

Como punto de partida para intentar conceptualizar las subjetividades espirituales, comenzamos entendiendo que las experiencias vividas son la fuente de construcción simbólico/emocional de la producción de subjetividades como lo afirma Fernando González Rey (2012), por dicha razón esta investigación comenzó describiendo las experiencias de espiritualidad de los narradores para luego analizarlas a la luz de la construcción de subjetividades con el propósito de comprender cómo son las subjetividades que se construyen en relación a experiencias de espiritualidad en personas que llevan a cabo prácticas espirituales.

Comenzaré señalando que a partir de las experiencias de espiritualidad narradas por los participantes de la investigación, se puede dilucidar que se entienden a sí mismos como *seres espirituales* como lo propone Pierre Teilhard de Chardin en su conocida sentencia “no somos seres humanos con una experiencia espiritual, sino que somos seres espirituales con una experiencia humana” (citado en Piedra, 2017), lo que implica que el sujeto se entiende a sí mismo como espíritu y “el espíritu trasciende esa humanidad y nos lleva a la misma

trascendencia” (Guerrero, 2011, p. 24), entendiendo esta última como ‘llegar más allá’ de nosotros mismos y de la vida como la percibimos pues *espiritual es una persona que entiende que la vida trasciende la dimensión material* (Gupta, 2020, conversación 1) que puede utilizar la existencia de una manera adecuada entendiendo que su sentido del tiempo y el espacio son limitados por lo que necesita entrar en contacto con la capacidad de “ver la vida desde una perspectiva más amplia y objetiva” (Piedmont, 2001, p. 5) por lo que

espiritual sería utilizar de manera adecuada nuestra existencia, mientras que el no espiritual es alguien que ignora el uso adecuado de nuestra energía temporal y simplemente se apega eso y sufre por ese apego, entonces en ese sentido yo creo que esto es una vida espiritual porque nos permite vincularnos con eso, con esa trascendencia. (Gupta, 2020, conversación 2).

Que el sujeto se entienda como sujeto de la trascendencia le da una sensibilidad particular hacia la vida que impacta en sus procesos de construcción de subjetividad pues

la espiritualidad tiene una dimensión cósmica, holística, integral e integradora, total y totalizadora, no totalitaria, que nos muestra el orden cósmico de la existencia, en íntima interrelación con todo lo que expresa el milagro de la vida; la espiritualidad nos permite entender que somos parte de un cosmos vivo, que somos hebras del gran tejido cósmico de la existencia. La espiritualidad nos despierta a una visión global holística sobre nosotros mismos, sobre nuestro lugar en el cosmos, nos permite tomar conciencia de la fragilidad del planeta y del dolor y de la agonía de nuestra Madre Tierra, permite interrogarnos sobre el sentido de nuestra existencia, y de cómo los seres humanos podemos influir en el devenir del mundo y la vida. (Guerrero, 2011, p. 23).

Esta visión holística e interconectada de la existencia le devuelve el sentido místico y sagrado a la vida que es tan necesario volver a construirlo pues como contempla la sabiduría Sioux: “Al romperse el lazo sagrado con la vida, el corazón del ser humano se endurece, así el hombre solo se irrespetará a sí mismo, y a todo aquello donde la vida crece” (Guerrero, 2011, p. 28-29), lo que ha llevado a las diferentes crisis tanto ambientales como humanitarias. Sin embargo, los narradores como personas que viven experiencias de espiritualidad, mencionan que a través de las prácticas espirituales se busca reconectar con este lazo sagrado.

La vida es un ritual, o sea, la ceremonia es la vida y cada instante es un instante santo y cada momento es un ritual, uno tiene que... ¡uno no tiene que! uno debería de ritualizar la vida más, de vivirla como más sagrada, como que si voy a comer voy a comer y doy gracias y me voy a conectar de verdad con ese alimento y es lo mismo de estar presente, porque cuando tú no lo haces, estás distraído a toda hora, entonces uno

no está como presente y no estás en ese acto de vivir, entonces, cuando voy a descansar, voy a descansar; cuando voy a comer, voy a comer, cuando voy a meditar, es a meditar o cuando voy a meterme al Facebook, es a meterme al Facebook. Es como... ¡no sé!, es como darles también una sacralidad a las cosas y no tratar de hacerlo todo a la vez o de estar distraído todo el tiempo con una sola cosa. ¡Yo no sé! la vida es una cosa muy loca que cada cual va moldeando a su manera, pero uno tiene que tratar de dejar de distraerse tanto y ahorita es más difícil pues por la tecnología. (Juan Camilo, 2020, conversación 2).

Siguiendo esta misma idea Gupta señala que *para mí la espiritualidad es algo que tiene que ser expresado en la cotidianidad* (2020, conversación 1) lo que nos orienta a pensar la espiritualidad como una respuesta natural al orden cósmico (Solomon, 2003, citado en Guerrero, 2011) o como una dimensión inherente al ser humano (Piedmont, 2001), pues

la espiritualidad no es únicamente el ritual, la espiritualidad no es únicamente la clarividencia, la intuición, la clariaudiencia. La espiritualidad está en todo ¡en nuestras relaciones! de hecho siento que es como el callito de la espiritualidad, ser espirituales en un templo, en la montaña, ermitaño, yo con yo ¡qué dicha! ¡Avemaría! Nadie me pone problema más allá de yo misma, pero el estar aquí, el vivir cosas, el encontrarme con, el incomodarme... ahí está la espiritualidad. (Luisa, 2020, conversación 1).

Recalcando lo que indica Guerrero (2011), quien busca romper con el estereotipo social del sujeto espiritual que lo han caracterizado las represiones y renunciaciones al placer, el aislamiento, la vida monástica o el volverse asceta o ermitaño. Por el contrario, para los participantes, la espiritualidad significa descubrir la alegría de vivir a través de sus prácticas: *comer, cantar, y bailar todos los días*, como lo diría Gupta (2020, conversación 2) haciendo referencia al cuidado de las *deidades* de su tradición que lo obliga a *vivir todos los días en festival*.

Uno termina viviendo en un palacio, o sea uno termina viviendo como un rey, termina viviendo en un lugar por el que todo el mundo se está esmerando para que sea el mejor lugar, ¡dígame si esa no es la mejor idea de hogar que uno puede tener! o sea, el hogar es donde toda nuestra familia se esmera por tener el mejor ambiente, el ambiente más divino que existe. (Gupta, 2020, conversación 2).

Lo cual también nos recuerda que la espiritualidad va incluso más allá de los ritos y costumbres familiares y “pasa a convertirse en su mejor aliado y fortaleza para afianzar los vínculos afectivos” (Ávila y Gutiérrez, 2017, p. 78) como les ha ocurrido a Daniela, Juan Camilo y Gupta quienes han tenido la oportunidad de compartir sus prácticas espirituales con sus padres,

hermanos e hijos, haciendo de la espiritualidad una vivencia cotidiana que los conecta con la sacralidad de la existencia.

Yo como de forma espiritual, mi familia vive de forma espiritual, mi día empieza de forma espiritual, me baño tomando en cuenta lo espiritual, de hecho, por decirlo así, mi entrenamiento gira en torno a ver lo sagrado en toda parte. Entonces la forma en que yo lo práctico, además de los rituales de mi tradición, es tratar de encontrar lo sagrado en todo, en todo lo que hago. (Gupta, 2020, conversación 2).

Así pues, volvemos sobre la conceptualización que hacen Anandarajah & Hight (2001) donde proponen la espiritualidad como “una parte compleja y multidimensional de la experiencia humana” (p. 83), como lo señalan los narradores, donde se supera la concepción de espiritualidad como un área de la vida y se entiende como un todo, como una forma de relacionarse con el mundo y la existencia, que no es diferente de la definición de subjetividad, por lo que se puede entender que las experiencias de espiritualidad matizan las construcciones de subjetividad a una forma particular de razonar, sentir y actuar consigo mismo, los otros y el mundo.

La propuesta de Anandarajah & Hight (2001) incluye aspectos filosóficos que se preguntan por el sentido de la vida, aspectos experienciales que reflejan los recursos internos del sujeto y aspectos comportamentales que es la manera en que los sujetos manifiestan sus creencias espirituales, lo que nos sugiere que la espiritualidad es transversal a la vida.

Yo siento que la espiritualidad me... yo no diría que me ha afectado, yo diría que me ha constituido de alguna manera, no es algo que ha estado en momentos de mi vida, sino que ha sido esa actitud que ha transversalizado toda mi experiencia en la vida. Entonces para mí es muy difícil pensar mi vida sin mi búsqueda espiritual, o sea, no sabría como escindir las dos cosas. (Gupta, 2020, conversación 1).

Además, Juan Camilo propone ver la espiritualidad desde la acción pues de lo contrario serían meras reflexiones filosóficas que no tendrían ningún impacto en la experiencia humana.

La espiritualidad está en la acción, en el hacer, en el ser coherente con la palabra, hacer las cosas, no quedarme solamente con la idea, sino llevarlo a cabo, accionarlo y de ahí es cuando se enseña, a través de ese mismo ejemplo (Juan Camilo, 2020, conversación 2).

A partir de esto podemos decir que las experiencias de espiritualidad dan una forma particular de ser, percibir y hacer en el mundo que se puede caracterizar como construcción constante, sin intentar reducirla a una forma de identidad estática pues, como lo señalan los participantes, continuamente se va integrando de maneras diversas las vivencias de la

espiritualidad y se van haciendo nuevas comprensiones y el camino siempre parece transformarse pues se adquiere la consciencia de que hay mucho por conocer de sí mismo y del mundo que se traduce en sanación, como lo expresa Daniela, argumentando sus razones para mantener un camino espiritual fuerte.

Mi propósito es seguir sanando muchas... ¡sí! como muchas cosas que hacían falta como de mi vida, como de todos estos años que he vivido, de pronto todos estos años que viví en inconsciencia, por así decirlo, de pronto... como seguir armonizando todo esto y experiencias del pasado que a uno de pronto como que lo marcan [...] pero se necesita de tiempo, entonces eso es como uno de los propósitos, como seguir sanándome para seguir siendo como una mejor persona y también como tener ese enfoque de para dónde voy, como de seguir recibiendo esa guianza... (Daniela, 2020, conversación 2).

4.4.1 Construcciones sobre el sí mismo como ser espiritual

Uno de los pilares de la espiritualidad vivida en nuestra era está relacionado con la sanación y el bienestar como lo mencionábamos anteriormente, pues “la espiritualidad contemporánea ha ido incorporando progresivamente valores como la felicidad, la salud, el bienestar o el desarrollo personal” (Hanegraaff, 1996; Heelas, 2008; Illouz, 2010; Papalini, 2013, citados en Cornejo *et al*, 2019, p. 2). De aquí que los narradores refieran que sus aproximaciones a la relación consigo mismos se han transformado considerablemente, permitiéndoles reconocerse como seres dignos de valor, pues al afianzar el lazo sagrado con la existencia nos damos cuenta que *somos solo unas pequeñas partículas de Dios* (Juan Camilo, 2020, conversación 1) lo que implica contemplar que *Dios está dentro de mí, uno se da cuenta que afuera no hay nada, que el universo está adentro [...] la relación con el universo y con Dios es la relación conmigo mismo* (Juan Camilo, 2020, fotobiografía), por lo que podemos decir que se experimenta una percepción más armónica de sí mismo que al mismo tiempo guía la forma de relacionarnos con el otro pues como lo recuerda la sabiduría Tolteca que le da una dimensión espiritual a la alteridad cuando dice “yo soy tú, tú eres yo, y juntos somos Dios” (Guerrero, 2011, p. 24).

Entonces podemos observar que las experiencias de espiritualidad regalan una forma de aproximarse al propio ser de manera saludable pues la práctica de la espiritualidad parece estar asociada a la salud mental ya que les brinda a las personas un apoyo que da una guía de estilo de vida saludable con sí mismo y en relación con los otros como lo propone Koenig

(2010) y lo expresa Gupta a continuación, recordando que *sadhana* es la práctica espiritual que realiza diariamente.

Una de las cosas más importantes que me ha dado mi sadhana es que hay que dar un espacio para trabajar y hay que dar un espacio para sentarme y ver ,objetivamente qué es lo que está pasando conmigo y dispuesto a confrontar muchas cosas que no me gustan, pero sin necesariamente tratarme mal a mí en el proceso. (Gupta, 2020, fotobiografía).

Esto nos sugiere que la aproximación desde lo espiritual entrega unas prácticas de cuidado de sí que desde la perspectiva foucaultiana, se entienden como “prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones” (Chirolla, 2007 citado en Garcés y Giraldo, 2013, p. 188) permitiéndole la libertad, pues la finalidad del cuidado de sí propuesto por Foucault es precisamente el ejercicio continuo de la libertad, con lo que me arriesgo a afirmar que la espiritualidad puede considerarse como la contenedora de la ética pues “el sujeto ético es aquel que pretende hacerse a sí mismo” (Garcés y Giraldo, 2013, p. 188) rompiendo los condicionamientos sociales que no permiten ver lo sagrado de la existencia, cuando la espiritualidad propone *empezar a ver más allá de lo que usualmente vemos o de lo que el sistema nos muestra que es lo normal* (Daniela, 2020, conversación 1) permitiéndonos tomar una perspectiva crítica de este pues cuando eres parte del sistema *tú eres una...una hormiguita más de la matrix, donde tienes los mismos hábitos, trabajas, comes, tan... pero no hay presencia, todo es como un piloto automático ¡un piloto automático!* (Juan Camilo, 2020, conversación 1). Mientras que la ética foucaultiana nos recuerda que “se trata de hacer de la propia vida una obra de arte, de liberarse del pegajoso contagio que secretan unas estructuras sociales en las que rige la ley del sálvese quien pueda” (Sossa, 2010 citado en Garcés y Giraldo, 2013, p. 188), de la misma manera que los narradores nombran que *la espiritualidad está es en el reconocer el valor de la vida en todas sus dimensiones* (Luisa, 2020, conversación 1), que se trata de *ver lo sagrado en toda parte* (Gupta, 2020, conversación 1) y que *la ceremonia es la vida y cada instante es un instante santo y cada momento es un ritual* (Juan Camilo, 2020, conversación 2).

De aquí que entendamos que el amor propio, que surge de las experiencias de espiritualidad también sea entendido como resistencia a las estructuras sociales que contienen estereotipos e ideales del ser, y solo esa conexión sagrada con el todo permite conectarse con el respeto por sí mismo que no importan las circunstancias que se estén atravesando, el cuerpo se considera un templo que se consagra para recibir a la divinidad como lo hace Gupta cada

mañana al aplicarse *tilaka* en su frente o como lo expresa Juan Camilo teniendo en cuenta que en el momento de la entrevista estaba pasando por quimioterapias en su proceso de recuperación del cáncer.

Me amo más ¡impresionante! así sin barba, sin pelo, pero digamos que ya no me dejo afectar por un estereotipo que vende la sociedad; digamos que yo he aprendido a amarme en mi ser, obviamente me cuido, me gusta hacer ejercicio o haciendo yoga y me gusta conectarme con mi cuerpo y sentirme, pero más allá de cómo se ve, es cómo me siento, como cuando me como algo cómo es la comunicación con el cuerpo y la verdad ¡me amo muchísimo! Ahorita uno si empieza a sentir ese amor del cuidarse, del pensamiento, de cómo me estoy tratando, de cómo es la compasión conmigo mismo también, es muy bonito porque se aprende a amar uno y puede uno a amar cualquier cosa desde la misma libertad también. (Juan Camilo, 2020, fotobiografía).

Esta comprensión de Juan Camilo nos permite dilucidar que en la medida en que el sujeto se relaciona armónicamente consigo mismo, también se puede aproximar al otro desde la misma armonía, lo que me sugiere que el amor propio que emerge de entenderse como ser espiritual es una forma no solo de liberar las subjetividades sino del encuentro con el otro que se hace desde el amor que resulta en una forma de resistencia política como lo expone Arendt (1996) cuando retoma a San Agustín quien contemplaba que

el amor es un apetito, una moción. Y toda moción nos lleva hacia algún lugar. Ese apetito y esa moción están basados en lo que conocemos, como el bien. Por esta razón, el amor es una fuerza que nos conduce hacia él; es la base de lo que hacemos para el bien común; ese bien común es lo que buscamos por medio de la ética de la dignidad humana. (Citado en Moros, 2013, p. 125).

De esta manera podemos señalar entonces que la espiritualidad tiene una clara dimensión política como lo expone Guerrero (2011) pues promueve sanarse a sí mismo como fuerza para comprometerse con la vida y a través del amor poderse relacionar con otros y con el mundo viviendo más allá de la estricta individualidad, lo que deviene en algo trascendente, por tanto, espiritual.

Hasta este punto hemos recorrido las construcciones subjetivas que se hacen alrededor de la relación consigo mismo, que en el camino se ha encontrado que esta relación va más allá de la individualidad pues parte del reconocerse como un ser de la trascendencia; sin embargo, es importante señalar que cuando tratamos de describir las formas desde lo ético y espiritual se tiende a caer una especie de idealismo ilusorio que no permite entender que las personas detrás de las prácticas espirituales siguen siendo seres humanos susceptibles a ser juzgados por sus

actos y a no encajar en el estereotipo que se les otorga como practicantes, como lo señalan Gupta y Luisa tratando de establecer que no porque su profesión y su vida gire en torno a la espiritualidad, sus luchas como seres humanos dejan de existir.

Obviamente tengo que lidiar con las oscilaciones de ánimo, tengo que lidiar con las circunstancias del exterior, tengo que lidiar con mis propias inconsistencias. (Gupta, 2020, fotobiografía).

Eso exige que uno esté un poco más conectado como con esas cosas sutiles, sin caer en el separar esa experiencia, o sea como que “soy un ser de luz, maestro y no puedo tener mi vida humana común y corriente” que creo que es una de las cosas en las que uno puede caer muy fácil, como creerse más que otros por hacer algo espiritual, una práctica espiritual porque todos somos espirituales. (Luisa, 2020, fotobiografía).

Así pues que, aunque logramos establecer algunos elementos que caracterizan la aproximación a la relación consigo mismo al vivir experiencias espirituales, tenemos que recordar que las subjetividades espirituales son un proceso en constante construcción, y que los narradores son conscientes de esto, pues haciendo un análisis del lenguaje que usan para referirse a lo que ellos denominan como «evolución», se puede identificar que se reconocen a sí mismos como seres en construcción como por ejemplo lo expresa Daniela en la siguiente afirmación sobre ella misma: *una mujer que ya ha empezado a reconocerse como en sus errores* (2020, fotobiografía). Cuando usa la expresión “ya ha empezado” está refiriéndose al proceso continuo que es el devenir de la subjetividad, que es inacabable por su constante transformación como hemos revisado en el desarrollo de este texto.

4.4.2 Alteridad cosmobiocéntrica: aproximaciones a las relaciones

En el epígrafe anterior he señalado las formas en que el sujeto se construye a sí mismo a partir de sus experiencias de espiritualidad lo cual se puede relacionar con la propuesta foucaultiana del *cuidado de sí* que nos permitió entender las prácticas espirituales como prácticas de cuidado de sí desde una perspectiva de lo trascendente que nos empieza a sugerir que en la medida en que el sujeto puede cuidar de sí mismo, puede cuidar de otros y que en su visión de lo trascendente considera que la realidad es la unidad y sabe que es un ser de relaciones por tanto “la certeza de que el yo está llamado a entrar en relación con el otro supone la toma de conciencia de que la posibilidad de relación es una posibilidad ontológica de intersubjetividad, condición de la existencia” (Palazzani, 2008, citado en Garcés y Giraldo,

2013, p. 196), lo que le implica reconocer la existencia del otro y preocuparse por el bienestar de su contexto por ese sentido de interdependencia.

De manera que entendemos que el ser humano es un ser social, hecho para la alteridad, lo que hace que no pueda desarrollarse en soledad pues desde la concepción necesitó de una relación para nacer en esta existencia. Panikkar (1993) propone pensar el sentido trascendente de la alteridad a partir del siguiente presupuesto: “el ‘tú’ no representa a ‘otro’, sino al ‘tú’ de un ‘yo’” (citado en Guerrero, 2011), es decir, el sujeto puede ver más allá de sí mismo por lo tanto deviene su comprensión trascendente de la existencia que lo implica a vivir en relación con otros seres vivos, superando la conciencia dual como lo expresa Juan Camilo:

Entonces... el liberarse de esas creencias, nos permite abrir la mente, abrir el corazón y despertar la presencia de Dios en nosotros, entonces ¿qué es lo que llegó a todo esto?, cuando yo comprendí que... que el universo, pues que me empecé a liberar de todas las creencias, comprendí que todo... hay una dualidad, ¿cierto? Pero... en realidad, todo está unido, o sea, la unión, todo... y eso es lo que nosotros tenemos que sentir en nuestro corazón, de sentir la unidad de verdad, más allá. (Juan Camilo, 2020, conversación 1).

Reconocer esa conciencia de unidad con el todo, implica dejar de lado las concepciones del antropocentrismo y el humanismo que han puesto al hombre como especie dominante de la tierra creando la falsa ilusión que puede dominar la naturaleza y los animales. Pero esto no se queda allí, incluso dentro de la misma humanidad se han establecido líneas divisorias cuando aparecen actitudes aberrantes como el racismo que legitima unas formas de vida como superiores a otras, así como lo expone Frantz Fanon (2010) con su teoría de las zonas del ser y las zonas del no-ser, que son establecidas en cuanto existen relaciones de colonialidad, la cual Guerrero (2010) ha definido como “una realidad de dominación y dependencia a escala planetaria y universal” (p. 84) en la cual quienes tienen el poder son quienes establecen la línea divisoria limitando la capacidad de reconocer al otro, diferente a mí, como valioso.

La espiritualidad, como ha sido presentada por los narradores de esta investigación, brinda una actitud particular de aproximación a otros seres vivos y la naturaleza que nos recuerda la concepción de alteridad cosmobiocéntrica propuesta por Patricio Guerrero (2011), la cual pone la vida en el centro, despojando las ilusiones de dominación entre especies o razas, y recuperando el lazo sagrado que se teje con la existencia cuando podemos vernos desde una visión más amplia que brinda la trascendencia. Es por esto que los narradores se entienden a sí mismos como seres de relación y ponen la atención en sanarlas a partir de sus experiencias de espiritualidad pues *la espiritualidad está en todo, en nuestras relaciones, de hecho siento que*

es como el callito de la espiritualidad como nos recuerda Luisa (2020, conversación 1), haciendo referencia a que a través de las relaciones tenemos un trabajo de autoconocimiento y conciencia que nos sugiere trascender nuestra individualidad para poder integrar los aprendizajes que se dan en ellas.

La familia resulta ser el primer escenario de socialización donde se establecen los vínculos más cercanos a partir de los cuales se empiezan a crear los primeros esquemas mentales como lo recuerda las teorías del desarrollo psicológico. De aquí que las relaciones familiares se perciben como centrales en el camino de conciencia propuesto por la espiritualidad. «Si crees que estás iluminado, ve a pasar una semana con tu familia» es una conocida sentencia del gurú Ram Dass, haciendo referencia a que la familia es un lugar donde se gestan retos importantes para el desarrollo espiritual.

En las historias de los narradores aparecen situaciones familiares que se consideran conflictivas que en el pasado les generaron incomodidades, pero que en el caminar de sus experiencias de espiritualidad se han permitido integrar y sanar para *poder comprender también como esa sombra dorada* como la denomina Juan Camilo (2020, fotobiografía) cuando se refiere a esos aspectos familiares que causaron dolor pero que a través del análisis de estos, llega el perdón que permite trascender las situaciones es decir *poder decir “tal y como fue, fue perfecto porque me permitió aprender esto” [...] el pasar con amor las experiencias [...] entonces el trascender es poder aprender, poder hacer clic de “ya esta experiencia me enseñó pues esto”* (Luisa, 2020, fotobiografía). En este mismo sentido, Gupta agrega que su tradición le ha entregado herramientas que lo han acompañado *para poder tener responsabilidad, poner el corazón en lo que se está haciendo, pero poner el desapego y darle el espacio a los hijos para que sean ellos también, a mí eso me ha ayudado* (2020, fotobiografía).

De esto podríamos concluir que las experiencias de espiritualidad acompañan la construcción de aproximaciones y disposiciones hacia la familia que se centran tanto en sanar el pasado como encaminar en las vivencias actuales y futuras, tal como lo proponía Koenig (2010) al sugerir que la espiritualidad estaba asociada a la salud mental en la medida que brindaba una guía para el actuar desde hábitos saludables que impacten toda la vida del sujeto y sus relaciones.

En otro aspecto las relaciones erótico afectivas también adquieren particularidades mediadas por el proceso espiritual que se va llevando, donde ese mismo interés en la sanación propia, dispone de una manera diferente cuando se elige construir una relación de pareja, que va a estar mediada por las prácticas espirituales personales y que se va a ver reflejado en lo que se vive en la relación volviéndose un medio incluso para estudiar el propio proceso espiritual.

Hoy en día para mí la relación de pareja es la manifestación de autocontrol, siento que es un área de evaluación impresionante, me he dado cuenta que tener vida de pareja es una manifestación de salud mental, salud existencial y salud afectiva; alguien que tiene pareja y puede lidiar con la pareja básicamente lo que está manifestando es que está vivo y que está entendiendo... en alguna época yo pensaba que la mejor expresión de salud mental y de desarrollo espiritual era no necesitar pareja, o sea yo contemplé esa idea y me di cuenta que no es así, hay personas que obviamente tienen esa capacidad y tienen ese proceso, pero yo ahora siento que es muy saludable, mejor dicho tener una buena relación de pareja habla muy bien de que el proceso [espiritual] se está haciendo de forma adecuada. (Gupta, 2020, fotobiografía).

Esta misma lógica se aplica para las relaciones de amistad, que se vuelven las mejores aliadas en el acercamiento a las prácticas espirituales pues, como señalan los narradores, aparecen personas que los acompañan en este camino, mostrándoles herramientas, comunidades o compartiendo reflexiones que nutren sus procesos espirituales. Es curioso que los narradores tienen una experiencia compartida y es que en la medida en que se meten de lleno en sus caminos espirituales, todos comienzan un proceso de alejarse de personas con las que habían compartido durante muchos años pues *comienzas a alejarte de las amigas de toda la vida, pero es por tu mismo proceso y porque todo el mundo está como en procesos diferentes* (Daniela, 2020, conversación 1), sin embargo en la medida en que más se practica, encuentran personas que resuenan con sus creencias y se van formando amistades basadas en la misma actitud espiritual como lo ilustra Juan Camilo:

Los amigos todos son hermanos, comprende uno la hermandad de la gente y digamos que cada persona que llega es una bendición también, es un regalo y eso es perfecto entonces siempre orando por nuestras relaciones, nada de resentimientos con nadie, puro amor y pura luz para todo el mundo. (2020, fotobiografía).

Hasta el momento hemos realizado un recorrido por las relaciones humanas principales en la vida de un sujeto, y ahora es tiempo de retomar lo que exponía anteriormente cuando hablaba de la alteridad cosmobiocéntrica, pues tenemos que contextualizarnos en que la propuesta de la espiritualidad es reconocer todo lo vivo, a darle valor, a sacralizarlo pues el ser humano “solo se construye en la interrelación con todos los seres donde palpita la vida con los animales, con el mundo material, vegetal y mineral, que pueblan la naturaleza” (Guerrero, 2011, p. 25), de aquí que se le de relevancia a las relaciones con los animales y la naturaleza.

A partir de las aproximaciones que se hacen en relación a los animales, se les da un lugar importante como seres vivos, reconocen que son seres que sienten dolor y que son dignos

de amor, y no se ven como un simple recurso o un alimento porque *si yo amo a un animal por qué me lo voy a querer comer, dejemos los seres poder ser* (Juan Camilo, 2020, fotobiografía), lo que hace que los narradores tiendan a la alimentación basada principalmente en plantas y que incluso sea un requisito o sugerencia de las prácticas espirituales que van instruyendo en que cada ser vivo expresa una voluntad y tiende hacia la vida, por eso es digno de respeto. Este punto para Gupta demuestra una conquista de la consciencia dada a través de su proceso espiritual, la cual fue digna de ser compartida en el programa de activismo llamado *La Revolución de la Cuchara*, que creó hace más de quince años en compañía de su mejor amigo.

Perdí como ese valor por la carne aunque me supiese muy rico, era algo con lo que no me identificaba; entonces a partir de ahí ya empecé como el proceso de no comer carne, para mí fue un triunfo de la consciencia, yo lo sentí así, o sea una cosa es la forma en la que nos educaron, la forma en la que están habituados nuestros apetitos y otra cosa es tener la capacidad de ir más allá del propio beneficio o de ser más coherente en esa forma en la que vemos esas costumbres y comprometerse mejor con un ideal sensato, algo que venga del mundo de la autodeterminación, siempre lo sentí así, o sea ser vegetariano para mí siempre fue como decir “uno puede tomar decisiones sobre la vida de uno”. (Gupta, 2020, fotobiografía).

Por su parte, la aproximación hacia la naturaleza también sufre una modificación importante respecto a lo que ha sido común en el sistema en el que nacimos, pues al igual que los animales, la naturaleza se considera digna de ser respetada y cuidada porque se reconoce como esa madre que nos provee todo para que se pueda dar nuestra existencia, pero se le quiere dar ese lugar de madre y no de recurso como ha sido vista por el capitalismo, lo que ha llevado a la crisis ambiental que estamos atravesando y que de no tomar acción cada vez se puede agravar más, en la medida en que se manipula la naturaleza a nuestro amañó para que nos sirva muchas veces pasando por encima de cualquier regulación.

Uno de los estigmas que se les pusieron a las culturas ancestrales era el de tener un pensamiento poco evolucionado pues consideraban que todo tenía alma y se aproximaban a ellos dándoles una personalidad, que los hacía honrarlos y tomar sus decisiones desde el respeto y la lógica natural, buscando que la humanidad se adaptara a la naturaleza y no la naturaleza a la humanidad, viviendo en armonía con todo lo que coexistía alrededor pero el modelo civilizatorio buscó romper esos lazos sagrados lo que termina en una falta de conciencia que rompe el orden natural de la existencia, de aquí que podamos decir que “la espiritualidad no tiene un sentido antropocéntrico, no puede limitarse únicamente a la humanidad; la

espiritualidad tiene un sentido cósmico, es omnicomprendida” (Solomon, 2003 citado en Guerrero, 2011, p. 28) como lo expresa Gupta a continuación:

De alguna manera aproximarme a estos conceptos de la cultura védica desde joven me ayudó mucho a no pensar que el ser humano era la especie dominante del planeta y que es el que determina todo, también el no considerar la naturaleza como simple recurso, esa orientación mitológica y cosmológica hermosa, para mí fue muy bienvenida desde muy joven porque yo siempre me sentí en presencia de eso, presencias reales: la montaña, el árbol, el río, los animales, siempre me inspiraron respeto, siempre les di ese lugar, entonces para mí como lo hice desde muy joven fue muy fácil desarrollar tolerancia y autocontrol porque cuando uno piensa que todos son máquinas y que todo son sistemas pues uno les arranca la cabeza y ya, pero cuando uno se da cuenta que cada cosa expresa una voluntad y que yo también hago parte, para uno es mucho más fácil respetar. (Gupta, 2020, fotobiografía).

Así pues, podemos ver que las experiencias de espiritualidad han marcado una forma de construir subjetividades que se aproximan a otros seres vivos y a la naturaleza desde una postura trascendente que permite recuperar el sentido de lo sagrado, diferente a lo que se ha normalizado en nuestro contexto pues

Occidente para imponer su modelo civilizatorio sostenido sobre la violencia y la muerte, en nombre de la razón desacraliza el mundo y la vida, rompe con los lazos sagrados que en ellos habitaban, a fin de viabilizar el ejercicio del poder y la dominación. (Guerrero, 2011, p. 28).

De aquí que vivir experiencias de espiritualidad le permite al sujeto pensarse desde la conciencia de unidad con el todo y con todos, que le permite salir del dualismo y mirar más allá de su mera individualidad, otorgándole una postura donde se posibilita reconocer el valor de la vida de otras manifestaciones de la existencia diferentes a la suya.

4.4.3 La espiritualidad en la acción: aproximación al mundo político - social

Como vimos en el apartado anterior, desde la espiritualidad, la aproximación que se hace a la alteridad, pone la vida en el centro, pero no solo la vida humana sino la del cosmos en general, incluyendo animales y naturaleza. Partiendo de aquí comenzamos a explorar las aproximaciones que se hacen al mundo político-social desde las experiencias de espiritualidad, que comúnmente se han malinterpretado cuando se dice que la espiritualidad está encerrada en las iglesias o en la selva, o se imagina que alguien espiritual es quien está sentado en el suelo

en postura de flor de loto recitando mantras o es alguien que puede ver el futuro o hablar con los ángeles, etc.... pero la espiritualidad va mucho más allá como lo explica Guerrero (2011), la espiritualidad es “una energía interior que mueve a la acción, que hace posible que asumamos un compromiso militante en la lucha por la transformación del mundo” (p. 27), es decir, las subjetividades que se producen a partir de experiencias de espiritualidad tienen un compromiso con el mundo político - social, sin embargo se manifiesta de un modo particular que difiere a lo esperado por el sistema.

Lo que yo he comprendido es que hay que liberarse de todo eso, entonces yo no creo en lo que dicen los políticos ni la sociedad, digamos con respecto a las culturas que ¡sí! estamos sosteniendo una cultura ancestral pero también liberándola de ese machismo, como que puedan perdurar esas memorias pero que también se puedan transformar en la unidad y liberarse de esos machismos porque la sociedad es muy machista, la cultura, pero precisamente el cambio de energía que está pasando ahorita es liberarse de todas esas carencias, de todas esas dualidades y esos machismos, entonces todo tipo de creencias, culturas y sociedad uno no se las traga, uno aprende como a interpretarlas pero digamos que uno no se identifica con nada de eso, más con lo ancestral, como con Dios en uno, la presencia de Dios va mucho más allá de cualquier cultura, de cualquier política y de cualquier sociedad, es Dios en mí y eso viene desde el inicio de la creación. (Juan Camilo, 2020, fotobiografía).

En esta narrativa de Juan Camilo podemos comenzar a vislumbrar las representaciones que aparecen sobre la sociedad, la política y la cultura desde las concepciones de lo espiritual, donde el sistema social y su la estructura pierde sentido en la medida en que no están planteados desde lo trascendente ni sagrado y por el contrario se han generado atados a lo material llevándolos a una degradación importante con los que estas personas no se identifican y por tanto asumen otras perspectivas pues “la espiritualidad ha sido y es un instrumento insurgente para luchar contra la perversidad del poder; la espiritualidad es una expresión de lo que hemos llamado ‘insurgencia simbólica’” (Guerrero, 2011, p. 27), es decir que da una sensibilidad que motiva la acción de transformación de los contextos, así como señalan los narradores de esta investigación.

...entonces ya no me volví tan en contra de la cultura, ya no era tan anti consumista y anti capitalista si no que empecé a mirar que el problema no estaba en la forma en que se manifestaba esta cultura sino en la misma cultura. Los principios básicos de nuestra manifestación occidental dejan unas grietas muy profundas, como su desconexión con la naturaleza, su incapacidad de ver la igualdad más allá de las formas, su incapacidad

de aceptar como seres sensibles a los animales y no fue que comenzó a suceder de momento sino que habían unos problemas de fondo, entonces de tener una visión políticamente revolucionaria, más bien comencé a tener una visión más allá de la cultura, más cuestionante con la civilización; lo que me ayudó mucho más con el estudio de otras civilizaciones como la japonesa, la china, la india y la propia cultura védica, como valor, como contraste, entonces ya era proponer cambiar la sociedad pero no cambiar el gobierno, porque yo pensaba que había que cambiar el gobierno y luego pensaba que había que cambiar el sistema, ¡ya no! Por ejemplo, eso se expresó mucho en La Revolución de la Cuchara, que fue una época importante en mi vida en la que decíamos “si usted quiere una revolución real lo que tiene que cambiar es la forma en la que usted se está ubicando respecto a las otras entidades vivientes... como elegir no comer carne, algo como elegir tener otra disposición ya no es algo que está mediado por los votos, es usted con su plato, está tomando una decisión que como individuo también está contradiciendo otro ideal que tenemos que sólo los colectivos toman decisiones”... pensamos que el individualismo significa capitalismo, mientras que lo que queríamos hacer era que el valor que tiene el individuo que es el mismo valor que tiene el voluntario, que es el aporte que se le hace a los colectivos sin desconocerlo. Entonces La Revolución de la Cuchara era una propuesta social que se basaba en un cambio profundo espiritual, lo curioso era que sólo era una propuesta nutricional, sólo era una propuesta dietética; era un cambio social que se basaba básicamente en construir la perspectiva que tenemos como civilización entre sujetos, todo el tema en La Revolución de la Cuchara, era “para usted que es un sujeto, quien es el sujeto de derecho, quien tiene el control, porque si usted dice quién es el sujeto de derecho, usted sabe quién tiene el control, y si usted admite que no tiene ninguna razón sensata para atribuirse a ser un sujeto con conciencia, ahí se da cuenta que las relaciones en el país están basadas en la crueldad”. Entonces, en La Revolución de la Cuchara hicimos eso que era como una deuda que yo tenía, porque siempre lo sentí así, por una preocupación social muy intensa pero cuando comencé a volverme muy espiritual pues simplemente yo lo que estaba viendo era como alejarme, incluso muchos de mis amigos me decían que la espiritualidad ‘aburguesa’, o sea te vas a ‘aburguesar’ un poco, te vas a dedicar a vivir bien mientras los niños se están muriendo de hambre, pero el carácter básico de la espiritualidad es revolucionario porque ataca la raíz de lo que después se puede convertir en desigualdad social, pero también en igualdad con el ambiente y demás. (Gupta, 2020, fotobiografía).

Gupta hace un análisis profundo acerca de cómo se fueron modificando sus aproximaciones al mundo político - social a partir de reconocerse como ser espiritual, rompiendo el estereotipo de que espiritualidad es solo contemplación, y demostrando que a partir de sus acciones se podía crear todo un movimiento activista que lleva más de 15 años y que le ha dado la vuelta al mundo hispanohablante, pero La Revolución de la Cuchara no ha sido su único proyecto que ha tenido impacto a nivel social, ya que es un entusiasta de compartir lo que ha estudiado y sus prácticas espirituales, reuniendo comunidades en las que ha desarrollado gran cantidad de cursos y actividades que les permiten a las personas conectar con la espiritualidad y el estudio de esta.

Por su parte, Luisa es promotora de terapias alternativas que acompañen el bienestar holístico de las personas; Daniela es una emprendedora que, a través de su marca Nuna Amautta, ofrece a la sociedad vestuarios que conectan con el empoderamiento femenino además que es profesora de yoga, meditación y tejido; y Juan Camilo se encuentra emprendiendo proyectos para promover el bienestar individual desde diferentes herramientas y productos, sin embargo piensa que su contribución se da en cada lugar en el que se encuentra.

...yo he comprendido que no soy salvador de nadie, que uno si viene a servir desde lo que uno tiene; entonces precisamente desde el proyecto que estamos haciendo a nivel social también se pretende ayudarle a las personas [...] ahora contribuyo sembrando una semilla de consciencia en cada ser humano, hablándole con amor, precisamente en la clínica son esos viejitos y todos como pasando por esas cosas [quimioterapias] y yo llego y les digo un poco de cosas inyectándoles la consciencia, cosas que todo ser humano necesita escuchar en su momento y es muy bonito porque con alguna cosita que se les quede ya se hace mucho, entonces digamos que uno va contribuyendo con pequeñas cosas. (Juan Camilo, 2020, fotobiografía).

Así como lo hace Juan Camilo, Luisa también considera que sus aportes desde lo pequeño va impactando lo más grande, y hace un señalamiento de lo pesado que puede ser la sociedad, sin embargo, a partir de sus creencias construidas a través de sus experiencias de espiritualidad, las cuales compara con la carrera profesional en la que se está formando, se atreve a intentar comprender situaciones que con los *ojos del mundo* son difíciles de aceptar porque tenemos una visión limitada del tiempo y el espacio como lo dice Piedmont (1999):

Siento que ha sido un dilema con Trabajo Social, y más trabajo social de la universidad de Antioquia, yo siento que Trabajo Social de la universidad de Antioquia es de muy ¡Jaa! “apuntar a lo macro y tumbemos el sistema y el estado y nada sirve”, y yo pensar “¡ok! yo le apuesto a lo micro, yo le apuesto a lo micro, yo le apuesto a que dónde cada

vez hayamos más mujeres conscientes de nuestro cuerpo, conscientes de nuestra sexualidad, conscientes de nuestro ser, podremos tomar decisiones de quedarnos o no en una relación, de abortar o no, de ser madres o no. ¡Ayyy! o sea como que siento que lo micro... cada vez se hace más evidente que yo le apuesto a lo micro y que yo vine a lo micro ¿Cierto? Entendiendo que lo micro incide, solo que a pasos pequeñitos en las cosas macro. ¡Eh! Entonces siento que lo social a veces se vuelve como abrumador. ¿Cierto? [...] Siento que todas esas cosas son como que se vuelve muy abrumador a veces... ¿cierto? ¡Juemadre! porque tener información, que es todo lo del chakra siete, yo creo que es el chakra incómodo, por qué es entender todo, el yo decir “¡ok! No justifico que haya violadores, pero comprendo a qué vino ese man a este mundo o esa mujer”. Mmmmm. Cuando también entendemos que el..., o sea, el alma no tiene afán de muchas cosas. ¡Eh! pero que también elegimos venir en unos contextos sociales específicos a aprender cosas. O sea, no es gratuito nacer en Colombia, en la familia que nació, en el barrio que vive. (Luisa, 2020, fotobiografía).

De aquí que podamos dilucidar la dimensión política de la espiritualidad como la expone Patricio Guerrero (2011), que nos dota de sensibilidad y fuerza para comprometernos con la transformación de la existencia, haciéndonos ver más allá de nosotros mismos, de la mera individualidad y nos permite plantearnos la acción que impacta a otros seres humanos y no humanos con los que coexistimos. Esto nos implica hacer una crítica a la espiritualidad *New Age* que ha capitalizado las prácticas espirituales vendiéndolas como remedios para sanar enfermedades físicas y mentales, y cortando su dimensión sagrada o ancestral como ha ocurrido con el yoga, el cual tiene toda una filosofía que lo sustenta y que ha sido reducido a la práctica física y a la meditación; o lo que se ha hecho con el yagé que se ha comercializado de manera irresponsable generando daños crónicos a múltiples personas por una mala práctica, y esto se ha dado por el afán de “transformar la espiritualidad en un acto folklórico para turistas y decepcionados del mundo occidental” (Guerrero, 2011, p. 27) haciendo que se pierda la esencia real de las prácticas espirituales.

4.4.4 Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana

A lo largo del desarrollo de este texto hemos realizado un recorrido por las aproximaciones que se hacen al sí mismo, a las relaciones y al mundo social, intentando comprender las subjetividades que se construyen en relación a experiencias de espiritualidad en personas que llevan a cabo prácticas espirituales, donde logramos exponer puntos

significativos que emergen en el tejido de las narrativas que realizan las y los narradores en relación a las propuestas de diferentes autores que han buscado conceptualizar la espiritualidad.

A medida que iba escribiendo el texto, iba comprendiendo que la dimensión trascendente, que propone la espiritualidad, nos regala una forma de posicionarnos frente al mundo y la existencia que “no es sino: “el amor reflexivo por la vida”, pues es un sentimiento de profunda conciencia y ternura, de identificación con el cosmos, con la naturaleza, con todos los seres y con el mundo” (Solomon, 2003 citado en Guerrero, 2011, p. 30) que nos va a guiar pues termina siendo “un saber, un estar y un hacer en el mundo”, tal y como Serna (2012, p. 6) conceptualiza la subjetividad, es decir, que podemos entender la espiritualidad como un tipo de subjetividad que le otorga al sujeto formas armónicas de aproximarse a sí mismo, a otros seres vivos y al mundo desde una concepción más amplia del tiempo y el espacio, que le da una actitud reflexiva, analítica, contemplativa y de servicio que se entrelazan entre sí posibilitando comprensiones y motivando a la acción.

Me permito señalar una vez más que a partir de las reflexiones aquí enunciadas se puede establecer que la espiritualidad no es únicamente lo que comúnmente se denomina como ‘espiritual’, pues va más allá de las religiones, del movimiento hippie, de las culturas ancestrales, de los monasterios, de los dones, etc. La espiritualidad contiene en sí misma que todos *somos seres espirituales viviendo una experiencia humana* como ya he citado antes, pues es a través de esta actitud con la que los seres humanos podemos aproximarnos a las preguntas que trascienden lo que podemos entender a través de los sentidos y que ninguna ciencia o doctrina ha podido responder, teniendo en cuenta que “la espiritualidad no ofrece respuestas únicas y verdades absolutas a los grandes misterios de la existencia” (Guerrero, 2020, p. 29) y al ser conscientes de esto, es que adquirimos esa fuerza *provee muchos recursos para enfrentar la perplejidad del día a día* (Gupta, 2020, conversación 1) y nos impulsa a seguir reflexionando y haciéndonos preguntas sobre esta existencia.

4.5 Cerrar una investigación es abrirla

Intentar darle conclusión a esta investigación es como decir que las subjetividades son estructuras estáticas y terminadas, pues como vemos a través del texto, la espiritualidad está relacionada con muchos temas que atraviesan la experiencia humana pues es una forma de ser, pensar y actuar que parte del sentido trascendente, es decir, a través de las experiencias de espiritualidad las personas construyen subjetividades particulares que les permite entender *la vida de forma completa* (Gupta, 2020, conversación 1), pues la espiritualidad nos invita a

recordar que somos mucho más que lo material, y es precisamente ese el camino que deciden los narradores a través de sus prácticas espirituales, desde las cuales estimulan su conexión con la trascendencia, independientemente cual haya sido su motivación para acercarse, el hecho de vivirlo les permite reconocerse a sí mismos más allá de la estricta individualidad y darle una comprensión cosmobiocéntrica a la alteridad, lo que indica que se pone en el centro la vida de todos los seres y de la naturaleza, donde ninguno es más importante que otro.

Estas experiencias, les brindan a las personas sentimientos de paz interior que los motivan a valorar la existencia a cada instante convirtiéndola en una *ceremonia*, devolviéndole *la sacralidad* al sentirse conectado con todo y saberse a sí mismo como ser espiritual o ser de la trascendencia, que en ese sentido permite sanar las relaciones con otros y consigo mismos, haciéndolos conscientes de que se deben aceptar ciertas *condiciones, incomodidades, responsabilidades y/o disciplinas* que tienen que ejercer, con el fin de ser coherentes con las enseñanzas de sus experiencias espirituales que resulta ser uno de los factores principales implicados en la construcción de subjetividades, pues el sujeto termina haciendo elecciones *otras* que le permiten *despertar* como constreñido a su consciencia y al autoconocimiento rompiendo así condicionamientos sociales, y es por esto que constantemente está revisando su biografía con el fin de construir nuevos sentidos pues la espiritualidad otorga una actitud reflexiva frente a la vida, lo que permite concluir que no se ve al sujeto como terminado, sino que se está construyendo permanentemente.

En esa construcción surgen modos característicos de relacionarse consigo mismo y con el mundo a partir de la configuración simbólico/emocional de las experiencias vividas. Verse a sí mismo como ser espiritual y de la trascendencia hace que su relación consigo mismo parta del amor propio que le permite tomar una posición activa en sus proyecciones, rompiendo con estereotipos sociales que lo llevan a menospreciarse, y más bien se ve a sí mismo como una parte del todo, lo que lo hace sagrado, y ese amor propio proveniente de reconocerse sagrado permite que el encuentro con el otro pueda ser armónico, pues también se lo considera sagrado pues el otro es el 'tu' de un 'yo' y todos son una unidad, por lo que el sujeto no se identifica con su individualidad desde una perspectiva dual, sino totalizadora.

Devolverle esa sacralidad a la existencia, hace que el sujeto valore la vida y por tanto se relacione desde otra postura que no corresponde con la esperada por el sistema, el cual propone los seres humanos como ser superior ante otras formas de vida, además de que estratifica y distingue entre razas y culturas como unas más valiosas que otras. El ofrecimiento de la espiritualidad es considerar Todo como sagrado, por tanto, se permite diluir esas líneas divisorias, invitando a armonizar y reconocer la vida en todos los seres humanos, los animales

y la naturaleza, además de comprender la relación de interdependencia que se vive entre todos, lo que, a su vez, permite que las personas se comprometan con la acción para transformar el mundo y la vida.

Los límites de tiempo, capacidad y alcance de esta investigación hacen que se hubiera limitado la cantidad de personas y entrevistas que se incluyeron, pues resulta atractivo que una investigación como esta se pueda realizar con personas donde su variedad fuera mayor teniendo en cuenta prácticas espirituales diversas, culturas, nacionalidades, etnias, orientación sexual e incluso pensar una perspectiva generacional, que permitiera observar las experiencias de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, con el fin de explorar las subjetividades espirituales desde un contexto más amplio.

Ahora, hay muchos temas que surgieron dentro de la investigación que se pueden abordar de manera individual y que seguramente resultarán ser muy interesantes como por ejemplo la relación de la espiritualidad con el arte, la feminidad, el bienestar, el amor, las relaciones, la participación política, el sentido de la vida e, incluso, la espiritualidad como carrera profesional/laboral.

Nuestra sociedad occidental, basada en el capital y por tanto en el materialismo que ha tomado tanta fuerza, nos hizo compartimentalizar nuestra experiencia humana en diferentes áreas, poniendo el trabajo, el ocio, el estudio y la espiritualidad como cosas completamente diferentes la una de la otra, logrando que algunas personas entiendan la espiritualidad como algo aparte. Además, con el positivismo científico que se esmeró en concentrarse en lo únicamente observable y medible, señalando que lo que no se podía demostrar no existía o eran puras supersticiones, hizo que se desdibujaran los lazos sagrados con la vida que en eras anteriores y en algunas culturas como las orientales e indígenas siguen vigentes, pero el modelo imperial se ha encargado de expandir sus ideales a través de la globalización que termina por colonizar nuestras mentes, generando así que las personas que se dediquen a desarrollar prácticas espirituales, sean marcadas bajo el estereotipo de ‘raros’ o ‘hippies’ o incluso se les rechace por no seguir lo que el sistema impone.

Con relación a lo anterior, también quiero señalar otro fenómeno que valdría la pena conocer a profundidad, es lo que señala Patricio Guerrero como ‘espiritualidad *new age*’ que no es más que una espiritualidad que ha sido usurpada por el capitalismo, que busca que se consuman prácticas espirituales con el fin de ‘curar’ situaciones de salud mental, y que se han vuelto tan comunes en los últimos tiempos y que siguen emergiendo cada vez más como respuesta al estilo de vida que se ha generado precisamente desde el mismo sistema.

Además, partiendo de que esta investigación surgió en el marco de una maestría en educación y desarrollo humano, me surgen preguntas acerca de cómo se relaciona la espiritualidad con estos dos temas; por ejemplo, cómo se puede leer el desarrollo espiritual o incluso si es posible y/o cómo se puede educar en espiritualidad, entendiéndola como algo completamente diferente a la religión.

¡En fin! Haber realizado esta investigación abrió muchas más preguntas de las que contestó, al menos en mi caso personal, y pienso que es una de las cosas más valiosas que me dejó, pues en la medida en que me pueda seguir haciendo preguntas, seguiré manteniendo esta actitud reflexiva ante la vida, que me trasciende, que me expande y que me hace sentir en conexión el universo entero.

Referencias

- Álvarez-Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Amador, J. C. (2009). Mutaciones de la subjetividad en la comunicación interactiva. Consideraciones en torno al acontecimiento de los nativos digitales. *Signo y pensamiento*, 29(57), 142-161.
- Anandarajah, G. & Hight, E. (2001). Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment. *Am Fam Physician*. 2001 Jan 163(1),81-89. DOI: 10.1016 / s1443-8461 (01) 80044-7
- Antayhuna, A. y Meneses, E. (2015). Espiritualidad en pacientes de cuidados paliativos de un hospital nacional. *Cuidado y salud*,2(2):203-212. https://doi.org/10.31381/cuidado_y_salud.v2i2.1129
- Aquino, A. (2013). La subjetividad a debate. *Sociológica*, 28(80), 259-278.
- Arias, A. y Alvarado, S. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *CES Psicología*, 8(2), 171 181
- Arias,W., Masías, M., Muñoz, M. y Arpasi, M. (2012). Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador. *Rev. Investig*,4, 9-33.
- Ariztía, T. (2017). La teoría de las prácticas sociales: particularidades, posibilidades y límites. *Cinta moebio*, 59, 221-234. doi: 10.4067/S0717-554X2017000200221
- Ávila, F. y Gutierrez, L. (2017). *La espiritualidad como recurso de afrontamiento ante la enfermedad crónica en dos sistemas familiares* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Javeriana. Cali, Colombia.
- Ayala, R. (2008) La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa. *Revista de Investigación Educativa*, 26(2), 409-430.
- Barbera, N. E Inciarte, A. (2012). Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas *Multiciencias*, 12(2) 199-205.
- Barreto, P., Fombuena, M., Diego, R., Galiana, L., Olivera, A. y Benito, E. (2013). Bienestar emocional y espiritualidad al final de la vida. *Med Paliat*,22(1),25-32. DOI: 10.1016/j.medipa.2013.02.002
- Bassett, L., Bingley, A. & Brearley, S. (2018). The contribution of silence to spiritual care at the end of life: a phenomenological exploration from the experience of palliative care chaplains. *Journal for the Study of Spirituality*, 8(1), 34 - 48.

- Bazán, E., Eleegren, F. y Carrasco, R. (2015). Espiritualidad en estudiantes de la universidad femenina del sagrado corazón. *Consensus* 20(3), 9-47. <https://doi.org/10.33539/consensus.2015.v20n3.453>
- Beiras, A. (2012). *La (de)construcción de subjetividades en un grupo terapéutico para hombres autores de violencia en sus relaciones afectivas* (tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona, España.
- Beltrán, D., García, C., Manzano, L. y Murillo, F. (2015). *La espiritualidad, dimensión constitutiva del desarrollo humano. Su significado en los estudiantes y sus familias en el Instituto San Bernardo de La Salle y el Colegio de La Salle* (tesis de maestría). Universidad de La Salle. Bogotá, Colombia.
- Bermejo, J., Lozano, B., Villaceros, M. y Gil, M. (2012). Atención espiritual en cuidados paliativos. Valoración y vivencia de los usuarios. *Med Paliat.* 20(3), 93-102. DOI: 10.1016/j.medipa.2012.05.004
- Bolívar, A. (2012). *Metodología de la investigación biográfico-narrativa: Recogida y análisis de datos*. publicado en Passeggi, M. y Abrahao, M.: *Dimensões epistemológicas e metodológicas da investigação (auto)biográfica*. Tomo II. Porto Alegre: Editoria da PUCRS, 79-109.
- Bolívar, A. y Domingo, D. (2006). La investigación biográfica y narrativa en Iberoamérica: Campos de desarrollo y estado actual. *Forum: Qualitative Social Research*, 7(4), Art. 12, 1-47.
- Bordes, J. (2006). *Espiritualidad Práctica. Una visión espiritual a los problemas del hombre de hoy*. Aarom Ediciones.
- Bourdon, M., Roussiau, N. & Bonnaud, A. (2017). Spiritual transformations after the diagnosis of melanoma affect life satisfaction through indirect pathways. *Journal for the Study of Spirituality*, 7(2), 154 - 166. DOI: 10.1080 / 20440243.2017.1370910
- Briuoli, N. (2007). La construcción de la subjetividad. El impacto de las políticas sociales. *Historia Actual Online*, 13, 81-88.
- Buck, H. (2006). Spirituality: Concept Analysis and Model Development. *Holistic Nursin Practice*, 20(6), 288 - 292. doi: 10.1097 / 00004650-200611000-00006.
- Cabal, M. (2019). *Tejiendo espiritualidad para construir paz: los murales de la verdad de la Alianza de mujeres Tejedoras de Vida del Putumayo* (tesis de maestría). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
- Cáceres, M., y Santamaría, L. (2018). La arteterapia como camino de transformación espiritual. *Trabajo social*, 20(1), 133-161. DOI:10.15446/ts.v20n1.71568
- Cavazos, J., Castro, V., Cavazos, L., Cavazos, M. & Gonzalez, S. (2015). Understanding Latina/o Students' Meaning in Life, Spirituality, and Subjective Happiness. *Journal of Hispanic Higher Education*, 14(2) 171-184. <https://doi.org/10.1177/1538192714544524>

- Chacón, F. (2015). *La dimensión espiritual del ser humano como elemento del modelo de psicoterapia integrativa focalizada en la personalidad* (Tesis de maestría). Universidad del Azuay. Cuenca, Ecuador.
- Charbonneau, C. & Bélanger, B. (2015). Identification of Spiritual and Religious Needs of Terminally Ill Patients Receiving Palliative Home- care. *Journal for the Study of Spirituality*, vol. 3, N. 1, 33 - 45. <https://doi.org/10.1179/2044024313Z.0000000003>
- Corbett, M., Lovell, M. & Siddall, P. (2017). The role of spiritual factors in people living with chronic pain: a qualitative investigation. *Journal for the Study of Spirituality*, 7(2), 142 - 153. <https://doi.org/10.1080/20440243.2017.1370908>
- Cornejo, M., Martin-Andino, B., Esteso, C. y Blázquez, M. (2019). El giro saludable: sacrificio, sanación, bienestar y su bienestar con la espiritualidad contemporánea. *Athenea Digital* 19(2),21-25. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2125>
- Creswell, J. (2017). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Domingo, T. (2001). La fenomenología hermenéutica de Paul Ricoeur: mundo de la vida e imaginación. *Investigaciones fenomenológicas*. UNED (3) 291-301.
- Echeverri, C. (2013). *Psicoterapia y espiritualidad: encuentros y desencuentros de perspectivas* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
- Egan, R., Graham, A., Ramage, S. y Keane, B. (2018) Spiritual care: What do cancer patients and their family members want? A co-design project. *Journal for the Study of Spirituality*, 8(2), 142 - 159. DOI: 10.1080 / 20440243.2018.1523073
- Ellison, C. G., & Fan, D. (2008). Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults. *Social Indicators Research*, 88, 247-271. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9187-2>
- Espíndula, A., Ranier, E. y Ales, A. (2010) Religión y espiritualidad: una perspectiva de profesionales de la salud. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 18(6),1-8.
- Fanon, F. (2010). *Piel negra, máscaras blancas*. Akal.
- Flanagan, B., Nelson, J. y Mullally, A. (2012). Spiritual Education. *Journal for the Study of Spirituality*, 2(1), 61-76. Irlanda. DOI: 10.1558 / jss.v2i1.61
- Fonseca, C. (2017). *Espiritualidad y resiliencia* (tesis doctoral). Universidad de Extremadura. Badajoz, España.
- Foucault, M. (1988) El sujeto y el poder. [Traducción] *Revista Mexicana de Sociología*, 50(3), 3-20.
- Fuster, D. (2019) Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr>

- Gadamer, H. (1993). *Verdad y Método*. Ediciones sígueme.
- Galviz-López, M. y Pérez-Giraldo, B (2011). Perspectiva espiritual de la mujer con cáncer. *Aquichan*, 11(3), 256-273. DOI: 10.5294/aqui.2011.11.3.2
- Garcés, L. y Giraldo, C. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de la bioética del cuidado. *Discusiones Filosóficas*, 14(22), 187 - 201.
- Gómez (2018). *Vivencia de la autoestima desde la experiencia espiritual como respuesta humanizadora en el Colegio San Agustín de Facatativá*. (Tesis de pregrado). Universidad Santo Tomás. Facatativá, Colombia.
- Gómez, I. (2010). *Espiritualidad e incertidumbre ante la enfermedad en personas con diabetes mellitus tipo 2* (tesis de maestría) Universidad Nacional de Colombia en convenio con Universidad de Cartagena. Cartagena, Colombia.
- Gómez, I., Arteaga, J., Gonzalez, K., Nisperuza, E. y Reales, D. (2017). *Espiritualidad en cuidadores familiares de niños con cáncer en Cartagena de Indias*. (tesis de pregrado) Universidad Nacional de Colombia en convenio con Universidad de Cartagena. Cartagena, Colombia.
- González-Rey, F. (2012) La subjetividad y su significación para el estudio de los procesos políticos: sujeto, sociedad y política. En Piedrahita, C., Díaz, A., y Vommaro, P. (2012) *Subjetividades políticas: desafíos y debates latinoamericanos*. (pp. 11-29) Bogotá, Colombia: CLACSO.
- Guerrero, P. (2010). Corazonar el sentido de las epistemologías dominantes desde las sabidurías insurgentes, para construir sentidos otros de la existencia (primera parte). *Calle14.Revista de investigación en el campo del arte*, 4(5), 80-94.
- Guerrero, P. (2011). Corazonar la dimensión política de la espiritualidad y la dimensión espiritual de la política. *Alteridad 10. Revista de Ciencias Humanas, Sociales y Educación*, 10, 21 - 39.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGrawHill.
- Herrera et al (2012) Configuración de subjetividades y constitución de memorias sobre la violencia política. Una promesa de acción en torno a la cultura política. En Piedrahita, C., Díaz, A., y Vommaro, P. (2012) *Subjetividades políticas: desafíos y debates latinoamericanos*. (pp. 155-168) Bogotá, Colombia: CLACSO.
- Herrera, J. (2009). *La comprensión de lo social: horizonte hermenéutico de las ciencias sociales*. CINDE.
- Huchim, D. y Reyes, R. (2013). La investigación biográfica-narrativa, una alternativa para el estudio de los docentes. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 13(3), 1-27.

- Irurzun, J., Mezzandra, J. Y Preuss, M. (2017). Resiliencia y espiritualidad. Aportes para su estudio desde una perspectiva psicológica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 2(2), 205-216. <https://doi.org/10.32351/rca.v2.2.34>
- Kilcup, C. (2016). Secret Wisdom: Spiritual intelligence in adolescents. *Gifted Education International*, 32(3) 1-15. <https://doi.org/10.1177/0261429415602587>
- Koenig, H. (2010) Spirituality and Mental Health. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies Int. J. Appl. Psychoanal. Studies* 7(2), 116–122. DOI: 10.5402 / 2012/278730
- Larrosa, J. (2006). Sobre la experiencia. *Aloma. Revista de Psicología i Ciències de l'Educació*, 19, 87-112.
- León, E. (2009). El giro hermenéutico de la fenomenológica en Martín Heidegger. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 8(22), 267-283. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682009000100016>
- Luna, M. (2006). *La intimidad y la experiencia en lo público*. (Tesis doctoral) Universidad de Manizales - CINDE. Manizales, Colombia.
- Lynn Gall, T. Henneberry, J. & Eyre, M. (2016). Spiritual Beliefs and Meaning-Making within the Context of Suicide Bereavement. *Journal for the Study of Spirituality*, 5(2), 98-112. <https://doi.org/10.1179/2044024315Z.00000000044A>.
- Manning, L. (2012). Spirituality as lived experience: exploring the essence of spirituality for women in late life. *Int J Aging Hum Dev*, 75(2): 95–113. doi: 10.2190 / AG.75.2.a
- Martínez, J. (2012). Transiciones en la subjetividad: trazos para pensar las acciones institucionales, la biopolítica y la intimidad. En Piedrahita, C., Díaz, A., y Vommaro, P. (2012) *Subjetividades políticas: desafíos y debates latinoamericanos*. (pp. 77-94) Bogotá, Colombia: CLACSO.
- Martínez, J.E. y Neira, F.O. (2009). *Cátedra Lasallista. Miradas sobre la subjetividad*. Universidad de La Salle. Universidad de La Salle
- Martínez, M. y Cubides, J. (2012) Acercamientos al uso de la categoría de ‘subjetividad política’ en procesos investigativos. En Piedrahita, C., Díaz, A., y Vommaro, P. (2012) *Subjetividades políticas: desafíos y debates latinoamericanos*. (pp. 169-190) Bogotá, Colombia: CLACSO.
- Mazzini, M. (2018). Prácticas de espiritualidad según Elizabeth Liebert. Aproximación a su pensamiento y ejemplificación en un estudio de caso. *Franciscanum.LX*(169),239-271. DOI:10.21500/01201468.3698
- McSherry, W., Suckling, S. & Boughey, A. (2016). Searching for Life Meaning: Spiritual Discourses in Dementia Leadership Using Interpretative Phenomenological Analysis. *Journal for the Study of Spirituality*, 6(1), 89–105. <https://doi.org/10.1080/20440243.2016.1158458>

- Mesquita, A., Costa, C., Neves, M., Alves, D., De Souza, F. y De Cássia, E. (2014). El bienestar espiritual y la prestación del cuidado espiritual en un equipo de enfermería. *Index de Enfermería*, 23(4), 219-223. <http://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962014000300006>
- Mestre, S., Rama, D., Martín-Marfil, P. y Chiclana, C. (2014). *Integración de espiritualidad y psicoterapia*. Interpsiquis.
- Moreno, Z., García, M. y Hernández, J. (2015) Un estudio de caso en el análisis de la espiritualidad en el trabajo. *Revista OIKOS*, 19(39), 29-48.
- Moros, M. (2013). El amor como resistencia, en búsqueda de la dignidad latinoamericana. *SIWO*, 7(2), 123 -138. <https://doi.org/10.15359/siwo.7-2.5>
- Patiño, M. (2014). *Espiritualidad y Academia: recuperando la integralidad del ser humano* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
- Pérez, J. (2007). Estudio exploratorio sobre el tema de la espiritualidad en el ambiente laboral. *Anales de psicología*, 23(1), 137-146.
- Piedmont, R. (2001). Spiritual transcendence and the scientific study of spirituality. *Journal of Rehabilitation*, 67(1), 4-14.
- Piedra, M. (2017). Espiritualidad y educación en la sociedad del conocimiento. *Innovaciones Educativas*, XX(28), 96-105.
- Quiceno, J. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Divers. Perspect. Psicol*, 5(2), 321-336. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2009.0002.08>
- Ramírez, C. (2016). Fenomenología hermenéutica y sus implicaciones en enfermería. *Index de enfermería*, 25(1), 82-85.
- Restrepo, E. (2016). Etnografía: alcances, técnicas y éticas. Envió Editores Departamento de Estudios Culturales Pontificia Universidad Javeriana Bogotá.
- Ricoeur, P. (2001). *Del texto a la acción. Ensayos de hermenéutica II. Traducción de Pablo Corona. Fondo de Cultura Económica*.
- Rivera-Ledesma, A. y Montero, M. (2005) Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores mexicanos. *Salud Mental*, 28, (6), 51-58.
- Rodríguez, L., Alonso, M., Álvarez, J., Gómez, M., Armendáriz, N. y Hernández, E. (2017). Perspectiva espiritualidad en integrantes de alcohólicos anónimos: estudio piloto. *Enfermería Global*, 47, 496-503. <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.16.3.260831>
- Ros, J. (2017). *Implicación de la espiritualidad en la resiliencia y en la calidad de vida de pacientes oncológicos* (tesis doctoral). Universidad Católica de Murcia. Murcia, España.

- Rosas, Y. y Labarca, C. (2016). Violencia, espiritualidad y resiliencia en estudiantes de la Unidad Educativa Arquidiocesana “Bicentenario del Natalicio de El Libertador”. *TELOS. Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 18(2), 302 – 317.
- Rudilla, D., Oliver, A., Galiana, L. y Barreto, P. (2015) Espiritualidad en atención paliativa: Evidencias sobre la intervención con counselling. *Psychosocial Intervention*, 24, 79–82. Doi 10.1016/j.psi.2015.06.002
- Rufino, M. (2015). *Las necesidades espirituales como elementos en el bienestar del paciente paliativo* (tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona, España.
- Ruiz-DelaPresa, J. (2007). *Alteridad: Un recorrido filosófico*. ITESO.
- Salgado, A. (2012). *Efectos del bienestar espiritual sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de Argentina, Bolivia, Perú y República Dominicana*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.
- Sandoval-Casilimas, C. (2002) La implementación y gestión de los procesos de investigación social cualitativos. En: *Investigación cualitativa*. ICFES; pp. 133- 169.
- Sandoval, P., Rangel, N., Allende, S. y Ascencio, L. (2014). Concepto de espiritualidad del equipo multidisciplinario de una unidad de cuidados paliativos: un estudio descriptivo. *Psicooncología*, 11(2-3), 333-344. DOI: 10.5209/rev_PSIC.2014.v11.n2-3.47392
- Serna, A (2012). Prólogo. La subjetividad y su significación para el estudio de los procesos políticos: sujeto, sociedad y política. En Piedrahita, C., Díaz, A., y Vommaro, P. (2012) *Subjetividades políticas: desafíos y debates latinoamericanos*. (5-9) Bogotá, Colombia: CLACSO
- Silva, C., Romero, J. y Peters, T. (2010). Espiritualidad juvenil en Chile hoy: características y ámbitos. *Última Década* No 33, CIDPA Valparaíso, 201-225. Chile.
- Silva, T. & De Mazzi, N. (2019). A espiritualidade no cuidado perioperatório: a perspectiva do paciente. *J. nurs. Health*, 9(2), 199-205. [HTTPS://DOI.ORG/10.15210/JONAH.V9I2.14752](https://doi.org/10.15210/JONAH.V9I2.14752)
- Taha, N., Florenzano, R., Sieverson, C., Aspillaga, C. y Alliende, L. (2011). La espiritualidad y religiosidad como factor protector en mujeres depresivas con riesgo suicida: consenso de expertos. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 49(4), 347-36. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272011000400006>
- Terceño, C. (2017). *Vivencia de la atención espiritual del equipo de enfermería en un hospital público* (Tesis doctoral). Universitat Rovira I Virgili. Tarragona, España.
- Timmins, F. (2013) Nurses’ Views of Spirituality and Spiritual Care in the Republic of Ireland. *Journal for the Study of Spirituality*, 3(2), 123–139. DOI: 10.1179/2044024313Z.00000000016

- Turner, H. & Cook, C. (2016). Perceptions of Physiotherapists in Relation to Spiritual Care. *Journal for the Study of Spirituality*, 6(1), 58–77. <https://doi.org/10.1080/20440243.2016.1158456>
- Valiente-Barroso, C. (2013). Intersecciones entre espiritualidad/religiosidad y psicología: desde la filosofía hasta la neurociencia. *Revista de Historia de la Psicología*, 34(4), 67-88.
- Vázquez, F. (2001) La espiritualidad como estilo de vida y bienestar en el último tramo de la vida. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 48, 615-634. <http://dx.doi.org/10.24201/edu.v16i3.1111>
- Vis-Sietsmaa, Y., Man-van Ginkel, J. & Leeuwena, R. (2019) The impact of a practice-based educational strategy on the development of spiritual competencies of nursing students. *Journal for the Study of Spirituality*, 9 (1), 32–48. <https://doi.org/10.1080/20440243.2019.1581370>
- Vommaro, P. (2012) Los procesos de subjetivación y la construcción territorial: un acercamiento desde experiencias de organizaciones sociales en Buenos Aires. En Piedrahita, C., Díaz, A., y Vommaro, P. (2012) *Subjetividades políticas: desafíos y debates latinoamericanos*. (63-76) Bogotá, Colombia: CLACSO.
- Winterkorn, L. y Oliveira, M. (2008). La espiritualidad en el cuidado de sí para profesionales de enfermería en terapia intensiva. *Rev Latino-am Enfermagem*, 16(2), 212-217. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692008000200007>.

Anexos

Corpus documental

Título	Año	País	Tipo de trabajo	Abordaje	Idioma	Categorías centrales	Tendencia	Población
A espiritualidade no cuidado perioperatório: a perspectiva do paciente	2019	Brasil	Artículo de resultados	Cualitativo	Portugués	Hospitalización, Atención integral	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Atención espiritual en cuidados paliativos. Valoración y vivencia de los usuarios	2012	España	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Necesidades espirituales; Final de la vida; Cuidados paliativos; Calidad de vida; Ética; Valoración del usuario	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Bienestar emocional y espiritualidad al final de la vida	2013	España	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Espiritualidad; Bienestar emocional; Cuidados paliativos; Resiliencia	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Concepto de espiritualidad del equipo multidisciplinario de una unidad de cuidados paliativos: un estudio descriptivo	2014	México	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Espiritualidad, religiosidad, profesionales de la salud, cuidados paliativos.	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Profesionales
Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults.	2008	Estados Unidos	Artículo de resultados	Cuantitativo	Inglés	Prácticas espirituales diarias, Salud mental, Bienestar psicológico, Espiritualidad, Religión	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Adultos
Efectos del bienestar espiritual sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de Argentina, Bolivia, Perú y República Dominicana	2012	Perú	Tesis Doctoral	Cuantitativo	Español	Bienestar espiritual, resiliencia, estudiantes de psicología	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Universitarios
El bienestar espiritual y la prestación del cuidado espiritual en un equipo de enfermería	2014	Brasil	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Enfermería. Espiritualidad. Asistencia al paciente.	Espiritualidad como Herramienta de Intervención	Profesionales
Espiritualidad e incertidumbre ante la enfermedad en personas con diabetes mellitus tipo 2	2010	Colombia	Tesis de Maestría	Cuantitativo	Español	Incertidumbre, Espiritualidad, Enfermedad, Diabetes Mellitus	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Espiritualidad en atención paliativa: Evidencias sobre la intervención con counselling	2015	España	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Cuidados paliativos, counselling	Espiritualidad como Herramienta de Intervención	Profesionales
Espiritualidad en cuidadores familiares de niños con cancer en Cartagena de Indias	2017	Colombia	Tesis de pregrado	Cuantitativo	Español	Espiritualidad, cuidado, cáncer, niño, cuidadores familiares, enfermedad crónica.	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador	2012	Perú	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Espiritualidad, felicidad, ambiente laboral, psicología organizacional.	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Empleados
Espiritualidad en estudiantes de la universidad femenina del sagrado corazón	2015	Perú	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Espiritualidad, creencia, Dios, autoconciencia, familia, realidad nacional, compromiso, ser joven	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Universitarios
Espiritualidad en pacientes de cuidados paliativos de un hospital nacional	2015	Perú	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	espiritualidad, cuidados paliativos, enfermería.	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Espiritualidad juvenil en Chile hoy: características y ámbitos	2010	Chile	Artículo de resultados	Cualitativo	Español	Juventud, individuación, religiosidad, espiritualidad	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Adolescentes
Espiritualidad y Academia: recuperando la integralidad del ser humano	2014	Colombia	Tesis de pregrado	Cualitativo	Español	Espiritualidad, psicología, estudiantes	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Universitarios
Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores mexicanos.	2005	México	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Adultos mayores, religiosidad, depresión, soledad	Espiritualidad como Estrategia	Adulto mayor

							de Afrontamiento	
Espiritualidad y resiliencia.	2017	Portugal	Tesis Doctoral	Cuantitativo	Portugués	Resiliencia, estrés, religión	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Adultos
Estudio exploratorio sobre el tema de la espiritualidad en el ambiente laboral	2007	Puerto Rico	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Organización, espiritualidad, trabajo	Espiritualidad como Herramienta de Intervención	Organizacional
Identification of Spiritual and Religious Needs of Terminally Ill Patients Receiving Palliative Home-care	2015	Canada	Artículo de resultados	Cualitativo	Inglés	narrative approach, palliative care, religious needs, spiritual needs	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Implicación de la espiritualidad en la resiliencia y en la calidad de vida de pacientes oncológicos	2017	España	Tesis Doctoral	Cuantitativo	Español	Cancer, espiritualidad, resiliencia psicológica, calidad de vida.	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Integración de espiritualidad y psicoterapia	2014	España	Artículo de resultados	Cualitativo	Español	Psicoterapia, espiritualidad	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Profesionales
La dimensión espiritual del ser humano como elemento del modelo de psicoterapia integrativa focalizada en la personalidad	2015	Ecuador	Tesis de Maestría	Cuantitativo	Español	Espiritualidad, psicoterapia integrativa, personalidad, neurobiología, sentido humano, trascendencia, creencias.	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Universitarios
La espiritualidad como estilo de vida y bienestar en el último tramo de la vida.	2001	México	Artículo de resultados	Cualitativo	Español	espiritualidad, ancianidad, bienestar	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Adulto mayor
La espiritualidad como recurso de afrontamiento ante la enfermedad crónica en dos sistemas familiares	2017	Colombia	Tesis de Maestría	Cualitativo	Español	Familia, enfermedad crónica, recurso de afrontamiento, dinámica familiar, red de apoyo y ciclo vital.	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
La espiritualidad en el cuidado de sí para profesionales de enfermería en terapia intensiva	2008	Brasil	Artículo de resultados	Cualitativo	Español	cuidados intensivos; cuidadores; atención de enfermería; estado de conciencia; enfermería	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Profesionales
La espiritualidad y religiosidad como factor protector en mujeres depresivas con riesgo suicida: consenso de expertos	2011	Chile	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Depresión, riesgo suicida, intervención espiritual.	Espiritualidad como Herramienta de Intervención	Profesionales
La espiritualidad, dimensión constitutiva del desarrollo humano. Su significado en los estudiantes y sus familias en el Instituto San Bernardo de La Salle y el Colegio de La Salle.	2015	Colombia	Tesis de Maestría	Cualitativo	Español	Espiritualidad, Desarrollo humano, familia, formación de la dimensión espiritual	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Adolescentes
Las necesidades espirituales como elementos en el bienestar del paciente paliativo	2015	España	Tesis Doctoral	Cuantitativo	Español	Cancer, final de la vida, bienestar, espiritualidad, necesidades espirituales	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Nurses' Views of Spirituality and Spiritual Care in the Republic of Ireland	2013	Irlanda	Artículo de resultados	Cuantitativo	Inglés	attitudes, nurses, spiritual care, spirituality	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Profesionales
Perceptions of Physiotherapists in Relation to Spiritual Care	2016	Reino Unido	Artículo de resultados	Cuantitativo	Inglés	physiotherapist, spirituality, spiritual care, health care	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Profesionales
Perspectiva espiritual de la mujer con cancer	2011	Colombia	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Mujeres con cancer, espiritualidad, sentido de vida	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Perspectiva espiritualidad en integrantes de alcohólicos anónimos: estudio piloto	2017	México	Artículo de resultados	Cuantitativo	Español	Espiritualidad, alcohólicos Anónimos	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Mental
Psicoterapia y espiritualidad: encuentros y desencuentros de perspectivas	2013	Colombia	Tesis de pregrado	Cualitativo	Español	Psicoterapia, espiritualidad	Espiritualidad como Herramienta de Intervención	Profesionales
Religión y espiritualidad: una perspectiva de profesionales de la salud	2010	Brasil	Artículo de resultados	Cualitativo	Español	Religión; Espiritualidad; Personal de Salud.	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Profesionales

Searching for Life Meaning: Spiritual Discourses in Dementia Leadership Using Interpretative Phenomenological Analysis	2016	Reino Unido	Artículo de resultados	Cualitativo	Inglés	dementia, spirituality, person and family centred care, leadership, education, interpretative phenomenological analysis	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Mental
Secret Wisdom: Spiritual intelligence in adolescents.	2015	Estados Unidos	Artículo de resultados	Mixto	Inglés	Inteligencia espiritual, adolescentes	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Adolescentes
Spiritual Beliefs and Meaning-Making within the Context of Suicide Bereavement	2015	Canada	Artículo de resultados	Cualitativo	Inglés	meaning, spirituality, suicide bereavement	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Mental
Spiritual care: What do cancer patients and their family members want? A co-design project	2018	Nueva Zelanda	Artículo de resultados	Cualitativo	Inglés	Spirituality; spiritual care; cancer; supportive care; health; wellbeing	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Spiritual Education	2012	Irlanda	Artículo de resultados	Cualitativo	Inglés	children; spirituality; spiritual practices; education; contemplative; mindfulness.	Espiritualidad como Herramienta de Intervención	Profesionales
Spiritual transformations after the diagnosis of melanoma affect life satisfaction through indirect pathways	2017	Francia	Artículo de resultados	Cuantitativo	Inglés	Cancer; oncology; spirituality; post-traumatic growth; well-being	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Spirituality as lived experience: exploring the essence of spirituality for women in late life.	2012	Estados Unidos	Artículo de resultados	Cualitativo	Inglés	Vivencia de la espiritualidad, mujeres adultas mayores	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Adulto mayor
Tejiendo espiritualidad para construir paz: los murales de la verdad de la Alianza de mujeres Tejedoras de Vida del Putumayo	2019	Colombia	Tesis de Maestría	Cualitativo	Español	Mujeres, paz, reconciliación, sanación.	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Victimas de conflicto armado
The contribution of silence to spiritual care at the end of life: a phenomenological exploration from the experience of palliative care chaplains	2018	Reino Unido	Artículo de resultados	Cualitativo	Inglés	Silence; spiritual care; palliative care; end of life; caregiver	Espiritualidad como Herramienta de Intervención	Profesionales
The impact of a practice-based educational strategy on the development of spiritual competencies of nursing students	2019	Países Bajos	Artículo de resultados	Cualitativo	Inglés	Clinical practice; nursing education; professional competence; spirituality; students nursing; spiritual care competency	Espiritualidad como Herramienta de Intervención	Profesionales
The role of spiritual factors in people living with chronic pain: a qualitative investigation	2017	Australia	Artículo de resultados	Cualitativo	Inglés	Pain; chronic; spiritual; existential; meaning	Espiritualidad como Estrategia de Afrontamiento	Enfermedad Física
Un estudio de caso en el análisis de la espiritualidad en el trabajo	2015	Venezuela	Artículo de resultados	Cualitativo	Español	espiritualidad, ambiente laboral, creencias y valores espirituales.	Espiritualidad como Herramienta de Intervención	Organizacional
Understanding Latina/o Students' Meaning in Life, Spirituality, and Subjective Happiness	2015	Estados Unidos	Artículo de resultados	Cuantitativo	Inglés	Sentido de vida, Prácticas espirituales diarias, felicidad subjetiva, salud psicológica	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Universitarios
Violencia, espiritualidad y resiliencia en estudiantes de la Unidad Educativa Arquidiocesana "Bicentenario del Natalicio de El Libertador"	2016	Venezuela	Artículo de resultados	Cualitativo	Inglés	espiritualidad, resiliencia, cultura de la violencia.	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Universitarios
Vivencia de la atención espiritual del equipo de enfermería en un hospital público	2017	España	Tesis Doctoral	Cuantitativo	Español	Espiritualidad, cuidado holístico, ética, fenomenología, hermenéutica.	Espiritualidad como Herramienta de Intervención	Profesionales
Vivencia de la autoestima espiritual como respuesta humanizadora en el Colegio San Agustín de Facatativá	2018	Colombia	Tesis de pregrado	Cualitativo	Español	Autoestima, espiritualidad, religion	Representaciones Sociales de Espiritualidad	Adolescentes

Consentimiento informado



Consentimiento Informado de Investigación

Título del proyecto: Subjetividades Espirituales: Un estudio biográfico narrativo sobre la construcción de subjetividades a partir de experiencias de espiritualidad.

Investigadora: Daniela Jiménez Restrepo

Nombre del/la participante: _____

Yo, _____ mayor de edad (____ años), con Documento de identidad No _____ de _____ y con domicilio en _____, declaro que la estudiante (investigadora) Daniela Jiménez Restrepo, maestrante en Educación y Desarrollo Humano, me ha invitado a participar voluntariamente como entrevistado/a de su investigación académica.

La investigadora me ha informado que:

- Las entrevistas se realizarán de manera individual, con preguntas abiertas, que requerirán de mi parte hacer narraciones sobre mi vida y dentro de ella, especialmente, sobre mis experiencias de espiritualidad.
- Los resultados de la investigación serán comunicados en forma escrita y oral y se usarán exclusivamente para fines académicos, es decir, solamente serán comunicados en publicaciones científicas o de divulgación institucional, y en eventos académicos.
- Autorizo que mi nombre y mis fotografías aparezcan dentro del manuscrito final.
- Se me ha proporcionado suficiente claridad de que mi participación es totalmente voluntaria, y que ella no implica ninguna obligación de mi parte con la investigadora ni con los programas o instituciones que ella pueda representar.
- Se me ha informado que en cualquier momento puedo retirarme del estudio y revocar dicho consentimiento. Sin embargo, me comprometo a informar oportunamente a la investigadora si se llegase a tomar esta decisión.
- Igualmente he sido informado/a que el resultado de las entrevistas a que dé lugar este proceso que indaga sobre mis vivencias, no compromete a la investigadora ni a las instituciones que ella pueda representar, en procesos de tipo terapéutico.
- Se me ha informado que se tendrá especial cuidado en no forzar ni violentar mi intimidad, y que tengo derecho a detener o postergar la conversación o la entrevista, si considero que mi estado emocional no me permite continuar y hasta tanto me sienta mejor, como también a revisar y depurar el borrador de la información recolectada antes de ser publicada.
- Acepto que la participación en dicho estudio no me reportará ningún beneficio de tipo material o económico, ni se adquiere ninguna relación contractual.
- Para la realización de las entrevistas hemos hecho los siguientes acuerdos: se realizarán entre dos y tres entrevistas con una duración promedio de 1 hora y media cada una, en el lugar, hora y fecha previamente acordados.
- Doy fe, de que, para obtener el presente Consentimiento Informado, se me explicó en lenguaje claro y sencillo lo relacionado con dicha investigación, sus alcances y limitaciones; además que en forma personal y sin presión externa, se me ha permitido realizar todas las observaciones y se me han aclarado las dudas e inquietudes que he planteado.

Dado lo anterior, manifiesto que estoy satisfecho/a con la información recibida y que comprendo el alcance de la investigación, y mis derechos y responsabilidades al participar en ella.

En constancia firmo:

Nombre:

Cedula:

Ciudad y fecha:

Guía de entrevista

Primera entrevista

Datos generales

- ¿Cuál es tu nombre?
- ¿Cuántos años tienes?
- ¿Te identificas con una etnia?
- ¿Te identificas con algún género?
- ¿Cuál es tu nivel escolar?
- ¿A qué te dedicas actualmente?
- ¿Cuál es tu estado civil?

Definiciones e historia de vida

- ¿Para ti qué es la espiritualidad?
- ¿Cómo vives tu esa espiritualidad?
- ¿Le ves algún beneficio y/o desventaja a la espiritualidad?
- ¿Cómo va llegando esa espiritualidad a tu vida?
- ¿Qué significado ha tenido la espiritualidad en tu historia de vida?

Segunda entrevista:

Acerca de las prácticas y significados de las vivencias

- ¿Cuáles/cómo son esas prácticas espirituales que llevas a cabo hoy en día?
- ¿para ti que significado tienen estas prácticas?
- ¿Qué recursos o materiales se necesitan para llevarlas a cabo?
- ¿Cómo te sientes cuando llevas a cabo estas prácticas?
- ¿Qué impactos crees que ha tenido practicar o realizar estas prácticas para tu vida?
- ¿Dónde las aprendiste?
- ¿Qué saberes o disposiciones se necesita para realizar estas prácticas?
- ¿Cómo las incluyes en tu vida?
- ¿Por qué es una práctica espiritual?

Fotobiografía:

Acerca de las subjetividades

- ¿Podrías describirme la fotografía?
- ¿Quién es la persona de la fotografía?
- ¿Qué piensa de sí mismo?
- ¿Cómo es su salud física y mental?
- ¿Cómo es su área laboral y académica?
- ¿Cómo es su relación con el dinero?
- ¿Cómo ocupa el tiempo de ocio?
- ¿Cómo son sus relaciones familiares?
- ¿Cómo son sus relaciones de amistad?
- ¿Cómo son sus relaciones erótico afectivas?
- ¿Cómo percibe el mundo social?
- ¿Cómo contribuye a la sociedad?
- ¿Cómo se relaciona con lo trascendente?

Tabla de resultados por categorías y subcategorías

Unidad de análisis	Categoría	Subcategoría
Experiencias de espiritualidad	La llegada a la espiritualidad	Espiritualidad como estrategia de afrontamiento
		Tradición/influencia familiar en la espiritualidad
	Prácticas espirituales	Conexión con lo trascendente
	Definición de espiritualidad	Ser espíritu trascendente
		Entender la vida de forma completa
		Búsqueda de sentido
		Espiritualidad como transversal a la vida
		Espiritualidad como labor
		Espiritualidad para transformar el contexto
	Significados	Condiciones, incomodidades, responsabilidades y/o disciplinas
		Beneficios y ventajas
	Arte y espiritualidad	Música (canto e instrumentos)
		Tejido
	Perspectiva de género y Espiritualidad	Ciclo menstrual
		Liberar las prácticas del machismo.
Construcción de subjetividades	Transformación	Despertar espiritual
		Consciencia más allá del sistema
		Vamos siendo
	Relación consigo mismo	Ser espiritual – trascendente
		Repensar condicionamientos sociales
		Amor propio al ser parte de la divinidad
		Reconocerse humano (ruptura de estereotipos)
		En evolución
	Relaciones	Reconocerse en unidad con todo
		La espiritualidad en las relaciones
		Sanar las relaciones con otros humanos
		Desapego
		Animales: vidas dignas de ser vividas
		Naturaleza como madre
	Mundo político -social	Espiritualidad está en la acción
		Pensarse más allá del sistema político
		Espiritualidad como servicio al mundo

Ejemplo de matriz de análisis

	Luisa	Juan Camilo	Daniela	Gupta	Referente	Interpretación
Espiritualidad como trascendencia de lo material.	...todos somos espirituales [...] somos seres espirituales viviendo una experiencia humana (2020, conversación 1)	espiritualidad es realmente la esencia de dónde venimos, porque nosotros no somos esta carne, nosotros somos espíritu, entonces digamos que la espiritualidad, Hmmm es como lo... lo que realmente existe, lo único real (2020, conversación 1)	para mí es saber que no somos solo algo físico, que muchas veces es lo que pensamos, que es este cuerpo y es lo que producimos y es satisfacer el placer material de que quiero trabajo para comprarme esto, sino que hay algo interno también y que ese es el motor real, que es lo que realmente mueve al ser humano y todo, espiritualidad es cuando somos conscientes de que somos energía, de que tenemos un espíritu, (2020, conversación 1)	<p>Espiritual es una persona que entiende que la vida trasciende la dimensión material. Todo lo que es espiritual significa que tiene un origen más allá de lo material. (Gupta, 2020, conversación 1)</p> <p>espiritual sería utilizar de manera adecuada nuestra existencia, mientras que el NO espiritual es alguien que ignora el uso adecuado de nuestra energía temporal y simplemente se apega eso y sufre por ese apego, entonces yo creo que esto es una vida espiritual porque nos permite vincularnos con eso, con esa trascendencia (Gupta, 2020, conversación 2)</p>	<p>Guerrero (2011) a través de su conceptualización, argumenta que la espiritualidad “da una dimensión trascendente a la alteridad” (p. 23), refiriéndose con trascendencia a la posibilidad de mirar más allá de nosotros mismos.</p> <p>“la capacidad de los individuos para estar fuera de su sentido inmediato del tiempo y el lugar y para ver la vida desde una perspectiva más amplia y objetiva” (Piedmont, 1999 citado en Piedmont, 2001, p. 5).</p> <p>“no somos seres humanos con una experiencia espiritual, sino que somos seres espirituales con una experiencia humana” (Pierre Teilhard de Chardin citado en Piedra, 2017).</p> <p>Koenig se focaliza en la trascendencia como factor diferenciador de la espiritualidad, frente al humanismo o los valores morales. En su visión la espiritualidad se une a “la trascendencia que está fuera del ser pero al mismo tiempo está dentro de él” (Koenig, 2010, p. 116).</p>	<p>La espiritualidad es vista como un saber del sujeto que le permite entenderse más allá de su manifestación física y de los deseos que surgen en ella, y le permiten reconocerse como un ser de la trascendencia, entendiendo esto como que va más allá de lo que podemos experimentar a través de los sentidos del cuerpo y les permite ver la vida en una perspectiva más amplia, más allá del tiempo y el lugar donde se encuentran.</p>

Mapas mentales aspectos importantes narradores

