

Universidad de Deusto

Doctorado en Derechos Humanos: retos éticos, sociales y políticos

Cuerpos, espiritualidades y feminismos. Experiencias de mujeres con la danza afroecuatoriana, el kundalini yoga y la meditación zen en Quito, Ecuador

María Judith Salgado Álvarez



Dirección: Dr. Asier Martínez de Bringas y Dra. Raquel Royo Prieto



Quito, 2021

Tabla de contenidos

AGRADECIMIENTOS.....	9
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I.....	23
POSICIONAMIENTO EPISTEMOLÓGICO Y METODOLOGÍA APLICADA	23
1. Revelando mi posicionamiento epistemológico	23
1.1. Rutas para conocer posicionándonos. Aportes de las epistemologías feministas del punto de vista y del conocimiento situado	23
1.2. Expandir nuestra percepción desde los aportes de la epistemología ecofeminista	28
1.3. La marca biográfica en mi investigación doctoral	31
2. Metodología aplicada.....	35
2.1. La pertinencia de la metodología cualitativa para explorar experiencias	35
2.2. Estudios de caso sobre experiencias de mujeres con prácticas corporales-espirituales de kundalini yoga, meditación <i>zazen</i> y danza afroecuatoriana desde tres colectivos en Quito, Ecuador	39
2.2.1. Los colectivos y las prácticas corporales-espirituales	43
2.3. Aportes desde una antropología del <i>corazonar</i> comprometida con la vida	56
2.4. Auto-etnografía encarnada	58
2.5. El trabajo de campo.....	61
2.5.1. Contacto con los colectivos, presentación del plan de investigación y acuerdos iniciales.....	61
2.5.2. Aplicación de técnicas de investigación en el trabajo de campo.....	63
2.6. Triangulación de los datos y punto de saturación	71
2.7. Análisis de los datos cualitativos	71
CAPÍTULO II.....	74
MARCO TEÓRICO	74
1. La espiritualidad como recuperación de la sacralidad de la interdependencia cósmica.....	75
2. Aportes a la comprensión holística del cuerpo desde el ecofeminismo latinoamericano y el feminismo comunitario de Abya Yala	79
3. Las violencias contra las mujeres	91
3.1. Violencia contra las mujeres como violación de derechos humanos	92
3.2. Violencia contra las mujeres, discriminación e interseccionalidad.....	99
3.3. La violencia contra las mujeres en el contexto ecuatoriano actual	109

3.4. Las violencias contra las mujeres en el patriarcado de alta intensidad o desde el entronque patriarcal en Abya Yala.....	116
3.5. Mujeres cautivas, violencia y poder.....	120
3.6. Violencia patriarcal en el hogar	124
CAPÍTULO III	128
EXPERIENCIAS DE MUJERES CON LA DANZA AFROECUATORIANA	128
1. La estructura de un ensayo del Grupo de Danza y Música Afroecuatoriana Ochún ..	129
2. Participar en una ceremonia sagrada en la Casa Ochún	131
3. Experiencias de mujeres con la danza afroecuatoriana.....	133
3.1. Significado personal de la danza afroecuatoriana.....	134
3.2. Relaciones interpersonales en la práctica de danza afroecuatoriana en el Grupo Ochún	136
3.3. Sentido de pertenencia al Grupo Ochún.....	139
3.4. Experiencias con la danza afroecuatoriana a través del territorio cuerpo	140
3.5. El territorio cuerpo en conexión con el territorio tierra	143
3.6. La danza afroecuatoriana como puerta que abre al conocimiento de diversas realidades.....	149
3.7. Transformaciones por ser artistas danzarinas profesionales	150
4. Experiencias de violencias patriarcales y discriminación racial. ¿Aporta la danza afroecuatoriana a su liberación progresiva?.....	151
4.1. Liberación progresiva de la violencia patriarcal en las relaciones de pareja	151
4.2. Naturalización de la violencia patriarcal de padres/madres contra hijas/os.....	154
4.3. Experiencias de racismo: entre la impotencia y el posicionamiento del valor de la identidad cultural afroecuatoriana.....	155
4.4. Experiencias de discriminación en la intersección género e identidad cultural. La hipersexualización de la mujer afrodescendiente.....	160
5. Espiritualidad, danza afroecuatoriana, feminismos y derechos humanos.....	163
5.1. Significado personal de la espiritualidad	163
5.2. Relación entre espiritualidad y religión	165
5.3. Relación entre la espiritualidad y la danza afroecuatoriana.....	166
5.4. Relación entre la danza afroecuatoriana y los derechos humanos	171
5.5. Relación entre la danza afroecuatoriana y los feminismos	174
CAPÍTULO IV	178
EXPERIENCIAS DE MUJERES CON KUNDALINI YOGA	178

1. La estructura de una clase de kundalini yoga ofertada por la FMLE	179
2. Experiencias de estudiantes y profesoras de la Fundación Mujer de Luz Ecuador con el kundalini yoga.....	186
2.1. Motivos para iniciar y permanecer en la práctica de kundalini yoga.....	186
2.2. Motivos para formarse como instructora y enseñar kundalini yoga	188
2.3. La accesibilidad a la práctica de kundalini yoga.....	191
2.4. Significado personal del kundalini yoga	193
2.5. Relaciones interpersonales en la práctica de kundalini yoga	195
2.6. Valoración práctica grupal-individual.....	199
2.7. Transformaciones en el territorio cuerpo	201
2.8. Procesos de sanación.....	211
2.9. Transformaciones en relaciones interpersonales.....	216
2.10. Transformaciones en la autocomprensión y la comprensión de la vida.....	219
2.11. Transformación de hábitos en la vida cotidiana.....	225
2.12. Experiencias en la práctica de kundalini yoga conectadas a transformaciones en la vida cotidiana	230
3. Experiencias de violencias patriarcales y su liberación progresiva o no en estudiantes y profesoras de la Fundación Mujer de Luz Ecuador	236
3.1. ¿Liberación de la violencia patriarcal en las relaciones de pareja?.....	237
3.2. Experiencias de liberación progresiva de violencia autoinfligida.....	249
3.3. Experiencias de liberación progresiva de la violencia patriarcal en la relación materno-paternofilial.....	250
3.4. Ser testigo de la violencia contra su madre y ser violentada por su padrastro o su padre	252
3.5. Reproducción y ruptura de estereotipos de género	254
3.6. Violencia por parte de una autoridad espiritual	256
3.7. Experiencias de liberación o no de diversas formas de discriminación.....	259
4. Espiritualidad, kundalini yoga, feminismos y derechos humanos	262
4.1. Significado personal de la espiritualidad	262
4.2. Relación entre espiritualidad y religión	266
4.3. Dimensión política de la espiritualidad.....	269
4.4. Relación entre la espiritualidad y el kundalini yoga	272
4.5. Percepciones diversas sobre la relación entre la Fundación Mujer de Luz-Ecuador y los feminismos.....	274

4.6. Vínculos entre la práctica de kundalini yoga y los derechos humanos	275
4.7. El empoderamiento que viene de reconocerse mujer.....	277
5. Denuncias póstumas contra Yogi Bhajan por conductas sexuales impropias y abuso de poder	286
CAPÍTULO V	289
EXPERIENCIAS DE MUJERES CON LA MEDITACIÓN ZEN	289
1. La estructura de una sesión de meditación zen ofertada por el Grial Ecuador	290
2. Experiencias de integrantes del Grial Ecuador con la práctica de meditación zen.....	293
2.1. Motivos para iniciar y permanecer en la práctica de meditación zen	293
2.2. Significado personal de la práctica de meditación zen	294
2.3. Relaciones interpersonales en la práctica de meditación zen.....	295
2.4. Percepción de diversidades en practicantes	297
2.5. Valoración de la práctica de meditación zen en grupo.....	297
2.6. Transformaciones en el territorio cuerpo	299
2.7. Procesos de sanación.....	304
2.8. Transformaciones en las relaciones interpersonales	306
2.9. Transformaciones en la autocomprensión y la comprensión de la vida.....	308
2.10. Transformaciones en hábitos de la vida cotidiana	314
2.11. Empoderamiento	315
3. Experiencias de violencias patriarcales y su liberación progresiva en practicantes de meditación zen	316
3.1. Liberación progresiva de la violencia patriarcal en las relaciones de pareja	316
3.2. Experiencias de liberación progresiva de violencia autoinfligida.....	320
3.3. Liberación progresiva de experiencias de discriminación	321
3.4. Conciencia del ejercicio de violencia y/o discriminación contra otras personas y su modificación.....	323
3.5. Ampliación del círculo de liberación de violencias desde la sororidad	325
3.6. Ciertos sesgos esencialistas.....	327
4. Espiritualidad, meditación zen, feminismos y derechos humanos	329
4.1. Significado personal de la espiritualidad	329
4.2. Relación entre la espiritualidad y la religión.....	331
4.3. Dimensión política de la espiritualidad.....	333
4.4. Relación entre la espiritualidad y la práctica de meditación zen	336

4.5. Percepciones diversas sobre la relación entre el Grial Ecuador y los feminismos	337
4.6. Vínculos entre la práctica de meditación zen y los derechos humanos	339
CONCLUSIONES.....	342
1. Conclusiones específicas	342
1.1. Experiencias de mujeres con la danza afroecuatoriana desde la Casa Ochún	342
1.2. Experiencias de mujeres con kundalini yoga desde la FMLE	348
1.3. Experiencias de mujeres con la meditación zen desde el Grial Ecuador	360
2. Conclusiones generales.....	365
3. Futuras líneas de investigación.....	372
LISTA DE REFERENCIAS.....	374
ANEXO 1	392
ANEXO 2	393
ANEXO 3	398
ANEXO 4	401

Dedico esta tesis a mi querida mamá, Judith Álvarez Torres, quien me ha enseñado con su ejemplo que la espiritualidad es esencial e inseparable de la vida cotidiana.

AGRADECIMIENTOS

Soy consciente de que son tantas las personas a las que tengo que agradecer por haber hecho posible la realización de esta investigación doctoral.

En primer lugar, quiero agradecer a los tres colectivos que confiaron en este proyecto y que con tanta generosidad abrieron sus espacios para que yo pudiera conocer las prácticas corporales-espirituales que realizan y difunden.

Agradezco a la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún. De manera especial, a Rosa Mosquera, su directora, quien, sin que nos hayamos conocido antes, escuchó mi propuesta de investigación y aceptó colaborar con ella. Agradezco su generosidad, sabiduría, calidez y sus invitaciones a participar en diversos espacios promovidos por la Casa Ochún, que me permitieron conocer más de cerca su trabajo, y por los talleres de danza afroecuatoriana que facilitó y en los que pude vivir de cuerpo entero la experiencia de esta poderosa práctica ancestral.

Gracias también a Ana Belén Valencia, profesora de danza afroecuatoriana de la Casa Ochún y de Maitress, quien con mucha paciencia y pasión nos enseñó la marimba, la bomba y el mapalé a través de clases virtuales durante los meses de más estricto confinamiento debido al COVID-19. Gracias a todas las integrantes del Grupo Ochún, quienes compartieron generosamente sus experiencias con la danza afroecuatoriana en las entrevistas que mantuvimos.

Además, agradezco a la Fundación Mujer de Luz, Ecuador y a cada una de las directivas con quienes mantuve una relación fluida y cálida, Gurujot, Terajot, Atma Dhyan y Harmanpreet, porque siempre se mostraron abiertas y dispuestas a cooperar con este proyecto de investigación sin haberme conocido antes. Gracias porque facilitaron de manera muy oportuna mi participación en clases de kundalini yoga que la fundación oferta en diversos centros municipales de la ciudad de Quito y me permitieron experimentar directamente sus profundas enseñanzas. Gracias también a las profesoras y estudiantes de kundalini yoga que compartieron generosamente sus experiencias con esta práctica milenaria en las entrevistas que mantuvimos.

Gracias al Grial Ecuador, colectivo al que pertenezco. De manera particular, quiero agradecer a Monica Maher, una de las integrantes del Equipo Nacional de Liderazgo a quien le debemos la existencia del Grial en Ecuador. Ella fue la primera persona a la que comenté

la motivación que sentía de desarrollar una investigación sobre espiritualidades y mujeres, cuando apenas era una semilla, antes inclusive de haber aplicado a mis estudios doctorales. Y fue de Monica de quien recibí un apoyo entusiasta, diálogos enriquecedores, el compartir de textos sobre todo de ecofeministas latinoamericanas y valiosos aportes a mi proyecto de investigación.

También quiero agradecer a María Fernanda Cartagena, una de las integrantes del Grial Ecuador, quien con igual entusiasmo me facilitó el contacto tanto con la Casa Ochún como con la Fundación Mujer de Luz, Ecuador, compartió su perspectiva respecto del tema que quería indagar e incluso, en su momento, me facilitó un espacio en el Museo del Alabado para realizar entrevistas a estudiantes de kundalini yoga a quienes dicho local, ubicado en el centro histórico de la ciudad, les resultaba más accesible. Gracias también a todas las integrantes del Grial Ecuador y practicantes de la meditación zen con quienes mantuve entrevistas en las que compartieron generosamente su experiencia con dicha práctica milenaria.

Además, quiero expresar mi profunda gratitud a la dirección de mi tesis. Gracias a Raquel Royo Prieto y Asier Martínez de Bringas. Siempre me sentí muy afortunada de contar con su acompañamiento constante, oportuno, preciso, respetuoso, cálido y exigente. Agradezco todos sus aportes a esta tesis doctoral, sus preguntas, sus comentarios, sus recomendaciones, su apoyo, los diálogos mantenidos, su interés y su aliento durante todo el proceso de investigación.

Así mismo, quiero agradecer a la Cátedra UNESCO de la Universidad de Deusto que, con el apoyo del Banco Santander, me otorgó la beca para la realización del Doctorado en Derechos Humanos: Retos Éticos, Sociales y Políticos. Sin esta ayuda, no habría podido hacerlo. Pero, más allá de este apoyo financiero, valoro aún más el espacio de diálogo y acompañamiento propiciado por Iziar Basterretxea, directora en ese tiempo de la Cátedra UNESCO, nutrido además por colegas de universidades latinoamericanas que también recibían esta beca. La Cátedra UNESCO no solo ha sido un espacio enriquecedor de debates académicos críticos, sino también de cercanía, solidaridad, amistad y soporte emocional.

Agradezco también a la Escuela de Antropología Aplicada de la Universidad Politécnica Salesiana en la que realicé una estancia de seis meses en mi segundo año del Doctorado. Un especial agradecimiento al profesor Patricio Guerrero Arias, cuyos textos y

diálogos me inspiraron a indagar nuevos recorridos de investigación desde su propuesta de *corazonar*.

Agradezco a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador que facilitó la realización de mis estudios doctorales al otorgarme licencia sin sueldo durante tres años, lo que me permitió dedicarme a tiempo completo a esta formación. Así mismo, por haberme apoyado con un fondo de manutención el último año del Doctorado cuando, en el inesperado contexto de la pandemia de COVID-19, ya no pude regresar a Bilbao y, por lo mismo, no recibí el estipendio mensual correspondiente a la beca de la Cátedra UNESCO.

Finalmente, agradezco a mi hija, Emilia Egas Salgado, quien me apoyó con la revisión final del texto para el cumplimiento de los requisitos de forma de esta tesis doctoral y me alentó en el último tramo, justo cuando más lo necesité.

Me he sentido sumamente privilegiada de haber podido dedicarme de manera exclusiva a realizar una investigación de largo aliento sobre experiencias que considero vitales y que me llegan profundamente. Estoy consciente de que esto es un lujo en el contexto ecuatoriano. Por lo mismo, me siento infinitamente agradecida por este proceso en el que he aprendido mucho y en el que he constatado el poder de la sabiduría plural.

INTRODUCCIÓN

Algo que me ha llamado mucho la atención en los últimos años es evidenciar que, dentro de los círculos de activistas por los derechos humanos y feministas en los que me he movido, varias mujeres, entre ellas yo misma, hemos buscado prácticas terapéuticas, corporales-espirituales de carácter más holístico para lidiar con nuestros dolores, heridas y preguntas existenciales también ligadas con nuestro quehacer. Sin embargo, estas opciones, por lo general, han sido asumidas como elecciones individuales que se mantienen aparte de los espacios de activismo social, no son conversadas, no forman parte de la agenda política. bell hooks (2017) da cuenta también de que:

Con frecuencia, la práctica de la espiritualidad feminista encontró reconocimiento y aceptación en los espacios terapéuticos en los que las mujeres trataban de curarse las heridas provocadas por las agresiones patriarcales, muchas de las cuales habían tenido lugar en sus familias de origen o en sus relaciones personales. Y fue en las terapias feministas donde muchas mujeres se reafirmaron en su búsqueda de espiritualidad. La naturaleza privada de esta búsqueda hace que a menudo la gente no sepa que las activistas feministas reconocen en la actualidad la necesidad de abordar las necesidades del espíritu, de la vida espiritual. En el movimiento feminista del futuro necesitaremos mejores estrategias para compartir información sobre la espiritualidad feminista (p. 139).

Coincido totalmente con la categórica afirmación de hooks (2017) de que “no puede haber ninguna transformación feminista de nuestra cultura sin una transformación de nuestras creencias religiosas” (p. 137), y yo añadiría, de nuestra espiritualidad. Esta autora afroamericana pone como ejemplo de transformación de creencias religiosas en el contexto de Estados Unidos a la *creation spirituality* (espiritualidad de la creación), que sustituyó a una espiritualidad patriarcal basada en las ideas de pecado y redención externa por una espiritualidad centrada en figuras/diosas femeninas, provenientes de tradiciones orientales como el hinduismo y el budismo y que permitió a las mujeres identificarse con la sacralidad femenina. Adicionalmente, destaca la conexión entre el cuestionamiento de la religión patriarcal y la espiritualidad liberadora:

La espiritualidad feminista abrió un espacio para que la gente cuestionara los sistemas de creencias desfasados y se crearan nuevos caminos. Representar a Dios de distintas formas y restaurar nuestro respeto por la feminidad sagrada nos ha ayudado a confirmar o volver a confirmar la importancia de la vida espiritual. Identificar la liberación de cualquier forma de dominación y opresión como una búsqueda espiritual nos devuelve a una espiritualidad que liga la práctica espiritual con nuestras luchas por la justicia y la liberación (hooks, 2017, p.140).

En similar sentido, Riane Eisler (2002) da cuenta de lo que entiende por espiritualidad:

when I think of spirituality, I think of our profound human capacity for love, our striving for justice, our hunger for beauty, our yearning to create. This is a partnership spirituality, a spirituality that helps us be in partnership with what is called our higher selves. Partnership spirituality is both transcendent and immanent. It informs our day to day lives with caring and empathy. It provides ethical and moral standards for partnership relations as alternatives to both lack of ethical standards and the misuses of “morality” to justify oppression and violence¹ (p. 185).

Ahora bien, es necesario resaltar que, en general, el discurso feminista dominante ha enmarcado la religión –muchas veces asumida como sinónimo de espiritualidad– como un obstáculo a la vigencia efectiva de los derechos humanos de las mujeres, teniendo además razones de peso para hacerlo. La posición del Vaticano (único caso de una institución religiosa reconocida como Estado en el foro de la Organización de Naciones Unidas, ONU) y de Estados con fuerte influencia islámica y católica han marcado una serie de obstáculos para el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en diferentes conferencias internacionales de la ONU (Tamayo, 2001).

También en Ecuador la Iglesia católica ha sido una permanente piedra de toque en el reconocimiento de derechos sexuales, pues se ha opuesto al matrimonio de parejas del mismo sexo, a la educación sexual en entidades educativas, y ha propugnado la defensa de una sexualidad ligada a la reproducción (Salgado, 2008).

En Ecuador, tanto la Iglesia católica, algunas Iglesias evangélicas, organizaciones de la sociedad civil ligadas a estas iglesias y partidos y líderes políticos han coincidido de manera pública en los últimos años en la oposición a la despenalización del aborto incluso en casos de violación y al matrimonio igualitario y en la arremetida contra lo que han denominado “la ideología de género” (Viteri, 2020).

En contraste a esta tendencia dominante, Viteri (2020) recoge también en su investigación la declaración pública en abril de 2019 de varias autoridades religiosas –pertenecientes a la Iglesia Unida de Cristo, la Iglesia Menonita, la Iglesia Luterana, la

¹ Cuando pienso en la espiritualidad, pienso en nuestra profunda capacidad humana de amar, nuestro esfuerzo a favor de la justicia, nuestra hambre de belleza y nuestro anhelo de crear. Esta es una espiritualidad solidaria, una espiritualidad que nos ayuda a estar asociadas con lo que se denomina nuestro yo superior. La espiritualidad solidaria es tanto trascendente como inmanente. Informa nuestra vida cotidiana con cuidado y empatía. Provee estándares éticos y morales para relaciones solidarias como alternativas para la falta de estándares éticos y el mal uso de la “moral” para justificar la opresión y la violencia. [La traducción es mía].

Iglesia Bautista, la Iglesia Cristiana Discípulos de Cristo—, que apoyaron la decisión de las mujeres ya sea de continuar o interrumpir un embarazo producto de violencia sexual. Esta declaración se dio en el contexto de los debates legislativos sobre la despenalización del aborto en casos de violación.

Recordemos que la crítica feminista a la religión patriarcal, en el contexto de América Latina, se ha centrado en denunciar la perpetuación de estereotipos de género que refuerzan la subordinación de las mujeres, el control del cuerpo y la sexualidad de las mujeres y de todas aquellas personas que no calzan en la matriz heteronormativa (Salgado, 2008). También se ha enfocado en el cuestionamiento a la reproducción del dominio masculino y la consecuente exclusión de las mujeres como autoridades religiosas, en la representación de un Dios masculino, todopoderoso y controlador que legitima no solo la dominación de las mujeres, sino el dominio y explotación de la naturaleza (Ress, 2010). Esta crítica coexiste con un fenómeno creciente de fundamentalismos religiosos en las últimas décadas.

Hoy con el auge del movimiento feminista y la creciente crítica al patriarcado, hay una pérdida de referentes tradicionales y una tentativa de reorganización del sentido de la vida, a partir de la valorización de las mujeres. Esta búsqueda, que hacen ciertos grupos minoritarios, contrasta con el crecimiento impresionante en todos los países de América Latina de expresiones religiosas de tipo fundamentalista (Gebara, 1998, p. 134).

El crecimiento del fundamentalismo religioso amenaza la espiritualidad progresista. El fundamentalismo no solo anima a la gente a creer que la desigualdad es «natural», sino que perpetúa la idea de que es necesario controlar el cuerpo de las mujeres; de ahí su ataque a los derechos reproductivos. Al mismo tiempo, el fundamentalismo religioso impone tanto a los hombres como a las mujeres nociones represoras de la sexualidad que alimentan la opresión sexual de muy distintas formas. Claramente, sigue siendo necesario que las activistas feministas apunten a la religión organizada y se comprometan a seguir criticándola y resistiendo (hooks, 2017, p. 139).

Horacio Sívori (2019) propone hablar de reaccionarismo antes que de fundamentalismos en tanto el primer término da cuenta de manera más precisa de la relación de resistencia a los avances logrados respecto a los derechos de las mujeres e integrantes de la comunidad LGBTI² y también capta de mejor manera el carácter de los conservadurismos de diversos grupos religiosos y no religiosos. Ubica diversos elementos de esta reacción en Latinoamérica que se combinan de forma particular en diferentes contextos locales y regionales. Entre ellos, la oposición a políticas de equidad de género y de acceso de mujeres

² Lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, transexuales, intersexuales.

y adolescentes a la salud sexual, reproductiva, contraceptiva y no reproductiva; el rechazo al reconocimiento legal de la autonomía corporal, la diversidad sexual y las expresiones de género; y la oposición a la educación para la sexualidad.

Sin negar las evidencias para afirmar que, generalmente, las instituciones religiosas han sido un obstáculo para el reconocimiento, goce y protección de los derechos humanos de las mujeres, me parece que generalizar la división entre feminismo y religión y/o espiritualidad corre el riesgo de dejar de lado la propia complejidad tanto del ámbito religioso y/o espiritual como del discurso de los derechos que no dejan de ser campos de disputa de sentidos y que pueden operar y producir efectos que oscilan dentro de un *continuum* emancipación/control, dependiendo de los contextos específicos en los que se despliegan. Eisler y Fry (2019) sostienen que:

For much of history, the only acceptable worldview was religious, and to a much larger extent than it is generally recognized, many religious teachings, both Eastern and Western, have served to stablish and maintain domination systems. Yet, if we closely look at religious teachings, here, too, we find the conflict between partnership and domination writ large. [...] While fundamentalist leaders use religious writings to justify authoritarianism, male dominance and violence, other religious leaders emphasize teachings of empathy, equality and nonviolence – and use their resources to implement these teachings³ (p. 369, posición 6309 y 6541).

Esta paradoja emancipatoria-liberadora/dominadora-controladora ha sido desarrollada sólidamente por Wendy Brown (2003) respecto del discurso de los derechos.

Esta paradoja entre el idioma universal y el efecto local de los derechos trasciende tanto a los niveles temporales como a los espaciales: si bien los derechos pueden operar como una indiscutible fuerza emancipatoria en un momento de la historia –como en el movimiento de los *Civil Rights* en Estados Unidos, o en la lucha por los derechos de los sujetos coloniales, como en el caso de los negros en Sudáfrica o los palestinos–, en otro momento pueden volverse un discurso regulador, un medio para obstruir y cooptar demandas políticas más radicales, o ser simplemente la más hueca de las promesas vacías (p. 83).

Monica Maher (2008) llama la atención respecto del giro que en las últimas décadas ha llevado a algunas activistas y académicas a una aproximación hacia los fenómenos

³ Durante gran parte de la historia, la única visión del mundo aceptable era religiosa, y en un grado mucho mayor de lo que generalmente se reconoce, muchas enseñanzas religiosas, tanto orientales como occidentales, han servido para establecer y mantener sistemas de dominación. Sin embargo, si miramos de cerca las enseñanzas religiosas aquí también encontramos el conflicto entre solidaridad y dominación. [...] Mientras que los líderes fundamentalistas usan criterios religiosos para justificar el autoritarismo, el dominio masculino y la violencia, otros líderes religiosos enfatizan las enseñanzas de empatía, igualdad y no violencia y utilizan sus recursos para implementar estas enseñanzas. [La traducción es mía].

religiosos que reconoce su complejidad, incluyendo su potencial contribución a fomentar los derechos humanos de las mujeres. Coincide este giro con tres preocupaciones compartidas, a saber: la imposición de visiones religiosas extremistas; el incremento de las inequidades sociales como consecuencia de la globalización neoliberal; y el reto de comprender el discurso de los derechos de las mujeres desde las múltiples identidades de las mujeres y los diversos contextos culturales en los que viven. Esto ha significado un cambio de una tendencia que rechaza de plano la religión por considerarla una barrera para la vigencia de los derechos humanos de las mujeres a una que busca entender la diversidad al interior de las tradiciones religiosas y las maneras en que las creencias religiosas influyen en las identidades y agencias de las mujeres.

También Ivone Gebara (1998) da cuenta de dicha complejidad al afirmar que “algunas creencias religiosas favorecen una visión más holística y más relacional de los diferentes seres vivos, en tanto otras privilegian la superioridad del ser humano masculino, de una raza, de una etnia” (p. 161). Por su parte, hooks (2017) afirma: “Mucha gente sigue pensando que el feminismo está en contra de las religiones. En realidad, el feminismo ha ayudado a transformar el pensamiento religioso patriarcal para que más mujeres puedan encontrar una conexión con lo sagrado y mantener su compromiso con la vida espiritual” (p. 138).

Mary Hunt (2019) es enfática en afirmar que, desde los enfoques teológicos feministas, se descarta el falso binario entre feminismo y religión que lejos de ser opuestos pueden ser bastante compatibles:

Los valores feministas de igualdad, mutualidad y empoderamiento se oponen de forma directa a las ideas religiosas patriarcales de una Verdad, un Divino, un líder supremo, una forma de pensar, todo lo cual ha resultado en relaciones de poder desiguales que amenazan el ambiente y a muchas personas en la vida diaria. El trabajo feminista en la religión invita al pensamiento perspectivista y contextual, para que puedan surgir verdades en plural: muchas formas de pensar acerca de lo divino, ya sea de género o no, ya sea antropomórfico o no (p. 78).

Esta misma autora defiende el “derecho humano a la espiritualidad”, que comprende las variadas formas en las que los seres humanos nutrimos nuestros espíritus. Por ejemplo, a través de las artes, la música, el culto, la oración, la belleza, la conexión con la tierra, la nutrición, el silencio. “Este derecho se abrevia para la mayoría de las personas, en especial para las mujeres, las personas LGBTIQ+ y las personas de color cuando nuestras experiencias son ignoradas o borradas: imaginemos, por un momento, que nuestras organizaciones

internacionales comenzaran a hacer campaña por el derecho a la espiritualidad” (Hunt, 2019, p. 80).

Me parece importante señalar que varios instrumentos internacionales de derechos humanos reconocen la libertad religiosa⁴. El Comité de Derechos Humanos que supervisa el cumplimiento del Pacto de Derechos Civiles y Políticos afirma que “Los términos creencias y religión deben entenderse en sentido amplio. El artículo 18 no se limita en su aplicación a las religiones tradicionales o a las religiones y creencias con características o prácticas institucionales análogas a las de las religiones tradicionales” (Comentario General 22, 1993, párrafo 2). Así mismo, establece que “la libertad de manifestar la religión o las creencias mediante el culto, la celebración de los ritos, las prácticas y la enseñanza abarca una amplia gama de actividades. El concepto de culto se extiende a los actos rituales y ceremoniales con los que se manifiestan directamente las creencias, así como a las diversas prácticas que son parte integrante de tales actos” (Comentario General 22, 1993, párrafo 4). En este sentido, considero que las diversas formas de nutrir el espíritu a las que se refiere Hunt (2019) pueden ser consideradas parte de esa diversidad de prácticas a través de las cuales se concreta la libertad de religión y creencias.

Ahora bien, tampoco podemos desconocer que el discurso de derechos humanos hegemónico (liberal) se ha sostenido desde una lógica secular en la que la defensa de los derechos y la espiritualidad no han sido considerados un binomio compatible. Así lo subraya Alejandro Rosillo (2017):

Dentro del pensamiento moderno se considera que DH es un discurso solo posible en un ambiente secularizado y que cualquier tipo de fundamentación teológica, religiosa o espiritual es incompatible. Es decir, solo con el surgimiento de un secularismo antropocéntrico moderno es que se puede fundamentar DH. Si aceptáramos esto, la praxis y los saberes de los pueblos indígenas estarían descartados de ser una defensa de DH, debido a su lenguaje místico, religioso, cosmogónico y/o espiritual. Por eso la descolonización de DH requiere superar el secularismo que acarrea el desprecio de praxis sustentadas en otros saberes (p. 157).

Maher (2019) ejemplifica el vínculo inextricable entre la espiritualidad indígena del pueblo Lenca en Honduras y su lucha por la defensa del territorio y su río sagrado desde el Consejo Cívico de Organizaciones Populares en Indígenas de Honduras (COPINH) y su líder

⁴ Art. 18 de la Declaración Universal de Derechos Humanos; Art. 18 del Pacto de Derechos Civiles y Políticos; Art. 1 de la Declaración sobre la eliminación de todas las formas de intolerancia y discriminación fundadas en la religión o las convicciones; Art. 12 de La Convención Americana de Derechos Humanos.

Berta Cáceres, asesinada en 2016 por oponerse al proyecto hidroeléctrico de construcción de una presa en el territorio ancestral.

Ahora bien, cabe también recordar que la jurisprudencia de la Corte Interamericana de Derechos Humanos ha sostenido en varias sentencias⁵ la estrecha relación que los pueblos indígenas mantienen con la tierra como base fundamental de su cultura, vida espiritual, integridad, supervivencia económica y su preservación y transmisión a las generaciones futuras (Corte Interamericana de Derechos Humanos, 2018).

Cuestionando la incompatibilidad de religiones/espiritualidades y derechos humanos de mujeres, encontramos en la región algunas investigaciones que analizan cómo la resignificación de creencias religiosas o espirituales de mujeres de tradición cristiana, indígena y afrodescendiente en Honduras, Guatemala y México ha fortalecido la defensa de los derechos humanos de las mujeres y su empoderamiento (KAQLA, 2004; Maher, 2008, 2013, 2014, 2015, 2019; Méndez, 2013; Vivar, Aguilar y Aguilar, 2018).

No obstante, este tipo de investigaciones no han tenido mayor desarrollo en mi país. De hecho, las espiritualidades diversas ha sido un campo escasamente estudiado en Ecuador. (Cartagena, 2018) y el nexo entre cuerpos, espiritualidades no hegemónicas y derechos de las mujeres, especialmente el derecho a una vida libre de violencia y no discriminación, en la ciudad de Quito no ha sido trabajado desde la academia.

Es en este contexto, que propuse realizar mi investigación doctoral partiendo del estudio de tres casos de colectivos en la ciudad de Quito (Fundación Cultural y Artesanal Afroecuatoriana Casa Ochún; Fundación Mujer de Luz Ecuador y Grial Ecuador) que difunden una práctica corporal-espiritual específica (danza afroecuatoriana; kundalini yoga y meditación zen, respectivamente) y apuestan por transformaciones individuales y sociales con énfasis en las mujeres.

⁵ Caso de la Comunidad Mayagna (Sumo) Awas Tingni vs. Nicaragua. Fondo, Reparaciones y Costas. Sentencia de 31 de agosto de 2001, párr. 149; Caso del Pueblo Saramaka. vs. Surinam. Excepciones Preliminares, Fondo, Reparaciones y Costas. Sentencia de 28 de noviembre de 2007, párr. 90; Caso Comunidad Indígena Sawhoyamaya vs. Paraguay. Fondo, Reparaciones y Costas. Sentencia de 29 de marzo de 2006, párr. 118; Caso Comunidad Indígena Yakye Axa vs. Paraguay. Fondo Reparaciones y Costas. Sentencia 17 de junio de 2005, párr. 131; Caso Pueblo Indígena Kichwa de Sarayaku vs. Ecuador. Fondo y reparaciones. Sentencia de 27 de junio de 2012, par. 148 y 149; Caso Pueblos Kaliña y Lokono vs. Surinam. Fondo, Reparaciones y Costas. Sentencia de 25 de noviembre de 2015, parr. 124. En Corte Interamericana de Derechos Humanos (2018). Cuadernillo de Jurisprudencia de la Corte Interamericana de Derechos Humanos N° 11: Pueblos Indígenas y Tribales. Recuperado de <https://www.corteidh.or.cr/publicaciones.cfm>

Precisamente, el objetivo general de esta investigación es explorar las experiencias de mujeres que realizan prácticas corporales-espirituales como danza afroecuatoriana, kundalini yoga y meditación zen en Quito, Ecuador y su relación con transformaciones individuales/colectivas que pueden aportar herramientas para la liberación progresiva de formas de violencia y discriminación en su vida cotidiana. Los objetivos específicos son los siguientes:

- Conocer el sentido que las mujeres integrantes de la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún, la Fundación Mujer de Luz, Ecuador y Grial Ecuador, le dan a la espiritualidad desde prácticas como la danza afroecuatoriana, el kundalini yoga, y la meditación zen, respectivamente.
- Identificar las razones por las que las mujeres integrantes de la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún, la Fundación Mujer de Luz Ecuador y el Grial Ecuador incluyen en su programación clases/talleres de danza afroecuatoriana, clases gratuitas de kundalini yoga para mujeres en situación de violencia de género y espacios de meditación zen, respectivamente, y la manera cómo los desarrollan.
- Indagar si las mujeres integrantes de la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún, la Fundación Mujer de Luz Ecuador, Grial Ecuador y aquellas que participan en las prácticas de danza afroecuatoriana, kundalini yoga y meditación zen han experimentado transformaciones personales/colectivas que asocian con tales prácticas y, de ser así, hasta qué punto consideran que tales transformaciones les han aportado herramientas para la liberación progresiva de formas de violencia y discriminación en sus vidas cotidianas.

A partir de los objetivos mencionados formulo las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cuál es el sentido que las mujeres integrantes de la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún, la Fundación Mujer de Luz Ecuador y Grial Ecuador, le dan a la espiritualidad desde prácticas como la danza afroecuatoriana, el kundalini yoga y la meditación zen, respectivamente?
- ¿Por qué las mujeres integrantes de la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún, la Fundación Mujer de Luz Ecuador y el Grial Ecuador han incluido en su programación prácticas de danza afroecuatoriana, clases de kundalini yoga para

mujeres en situación de violencia de género, espacios de meditación zen, respectivamente?

- ¿Cómo se desarrollan las prácticas de danza afroecuatoriana para mujeres por parte de la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún, las clases de kundalini yoga para mujeres en situación de violencia de género por parte de la Fundación Mujer de Luz Ecuador y los espacios de meditación zen por parte del Grial Ecuador?
- ¿Cómo es la experiencia de mujeres que realizan prácticas corporales-espirituales como la danza afroecuatoriana con la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún, el kundalini yoga con la Fundación Mujer de Luz y la meditación zen con el Grial Ecuador?
- ¿Hasta qué punto dicha experiencia se relaciona con transformaciones individuales/colectivas que pueden aportar herramientas para la liberación progresiva de formas de violencia y discriminación en su vida cotidiana?

La tesis está organizada en cinco capítulos. El primero de ellos consta de dos partes. En la primera desarrollo mi posicionamiento epistemológico que se nutre, en parte, de aportes de las epistemologías feministas del Norte, la teoría del punto de vista (Harding, 1987,1991) y la de los conocimientos situados (Haraway, 1995) y que se decanta por la epistemología ecofeminista propuesta por Ivone Gebara (1998). Incluyo, además, la marca biográfica de mi investigación doctoral.

En la segunda parte, desarrollo la metodología aplicada. Defiendo la pertinencia de la metodología cualitativa para explorar las experiencias de mujeres con prácticas corporales-espirituales. Explico las razones por las que elegí realizar esta investigación a través de tres estudios de caso. Realizo una breve descripción, tanto de cada uno de los colectivos que han colaborado con esta investigación, la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún, la Fundación Mujer de Luz, Ecuador y el Grial Ecuador, como de las prácticas corporales-espirituales que difunden, la danza afroecuatoriana, el kundalini yoga y la meditación zen respectivamente.

También incluyo aportes, desde una antropología del *corazonar* (Guerrero, 2016) y desde una auto-etnografía encarnada (Esteban, 2013), que enriquecen la metodología aplicada. Finalmente, detallo el proceso de investigación, el trabajo de campo (contacto y

diálogo con los colectivos, realización de la observación participante y las entrevistas en profundidad, devolución de los resultados preliminares) y el análisis de los datos cualitativos.

El segundo capítulo corresponde al marco teórico en el que doy cuenta de las contribuciones del feminismo de color, el feminismo comunitario de Abya Yala⁶, el ecofeminismo latinoamericano y la antropología del *corazonar* al debate sobre la espiritualidad como recuperación de la sacralidad de la interdependencia cósmica y una comprensión holística del cuerpo. Además, trato sobre las violencias contra las mujeres desde diversas entradas, a saber: como una violación de los derechos humanos; en su vínculo con la discriminación y la interseccionalidad; en el contexto ecuatoriano (Camacho, 2014) y del patriarcado de alta intensidad (Segato, 2016) y el entronque patriarcal (Paredes, 2017, 2015) en América Latina. Finalmente, incluyo el debate sobre cautiverios, poder y violencia (Lagarde, 2005) y una concepción ampliada de violencia patriarcal (hooks, 2017).

El tercer capítulo corresponde al estudio de caso de las experiencias de mujeres con la danza afroecuatoriana. En este describo la estructura de una sesión de ensayo del Grupo de danza Ochún y la experiencia en una ceremonia sagrada organizada por la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún. Incluyo, además, las experiencias relatadas por las mujeres entrevistadas con la danza afroecuatoriana, las transformaciones que asocian con ella y el vínculo con la liberación o no de violencias, discriminación y racismo en su vida cotidiana a través de esta práctica corporal-espiritual. Finalmente, doy cuenta del sentido de la espiritualidad para las mujeres entrevistadas y la relación que encuentran entre feminismos, espiritualidades, derechos humanos y danza afroecuatoriana.

El cuarto capítulo corresponde al estudio de caso de las experiencias de mujeres con el kundalini yoga. En este describo la estructura de la clase de kundalini yoga ofertada por la Fundación Mujer de Luz, Ecuador. Incluyo las experiencias relatadas por las mujeres entrevistadas con el kundalini yoga, las transformaciones que asocian con ella y el vínculo con la liberación o no de violencias y discriminaciones en su vida cotidiana a través de esta práctica corporal-espiritual. También doy cuenta del sentido de la espiritualidad para las mujeres entrevistadas y la relación que las profesoras entrevistadas encuentran entre feminismos, espiritualidades, derechos humanos y kundalini yoga. Por último, añado una

⁶ “Abya Yala es el nombre dado por el pueblo Kuna a nuestro continente, significa ‘Tierra en plena madurez’, ‘Tierra en pleno florecimiento’, ‘Tierra de sangre vital’” (Guerrero, Ferraro y Hermosa, 2016, p. 28).

breve reseña de las recientes denuncias póstumas contra Yogi Bajan, quien trajo el kundalini yoga a Occidente, y los resultados del informe de la consultora independiente contratada para investigar tales denuncias.

El quinto capítulo corresponde al estudio de caso de las experiencias de mujeres con la meditación zen. Allí, describo la estructura de una sesión de meditación zen ofertada por el Grial Ecuador. Incluyo las experiencias relatadas por las mujeres entrevistadas con la práctica de meditación zen, las transformaciones que asocian con ella y el vínculo con la liberación o no de violencias y discriminaciones en su vida cotidiana a través de esta práctica corporal-espiritual. Finalmente, doy cuenta del sentido de la espiritualidad para las mujeres entrevistadas y la relación que encuentran entre feminismos, espiritualidades, derechos humanos y meditación zen.

Por último, en las conclusiones, sintetizo las respuestas a las preguntas que guiaron el proceso investigativo por cada uno de los colectivos y sus prácticas corporales-espirituales, resalto algunas conclusiones de carácter más general y trazo algunas posibles líneas de investigación a futuro.

CAPÍTULO I

POSICIONAMIENTO EPISTEMOLÓGICO Y METODOLOGÍA APLICADA

1. Revelando mi posicionamiento epistemológico⁷

En esta primera parte doy cuenta de aportes de epistemologías feministas del Norte, la teoría del punto de vista y la de los conocimientos situados que me han ayudado, hasta cierto punto, a posicionarme en mi investigación doctoral. Luego, las contrasto con la propuesta de epistemología ecofeminista desarrollada por Ivone Gebara desde el Sur, que nos invita a una ampliación del campo de percepción del conocimiento desde una comprensión del ser humano en interdependencia con los demás seres (no solo humanos) y con el cosmos entero. Esta propuesta da cabida a la articulación de lo objetivo y lo subjetivo, de la razón y la emoción, de lo individual y lo colectivo, de lo trascendente y lo inmanente, del cuerpo y el espíritu. Finalmente, comparto la marca biográfica de mi investigación doctoral en un ejercicio reflexivo que explicita mi posicionamiento vivencial, mi lugar de enunciación.

1.1. Rutas para conocer posicionándonos. Aportes de las epistemologías feministas del punto de vista y del conocimiento situado

La tendencia dominante en la ciencia moderna se ha sostenido desde la pretensión de un conocimiento libre de valores, desapasionado y neutral (Harding, 1991) que ha sido muy criticado desde epistemologías feministas.⁸

Sin duda, las preguntas de Harding (1987) para cuestionar los presupuestos epistemológicos tradicionales siguen siendo pertinentes y necesarias, aunque tendrían que ampliarse con relación a otros grupos sociales históricamente discriminados, a quienes se ha excluido del lugar de quien aporta conocimiento y cuyas maneras de conocer han sido

⁷ Este punto lo desarrollé y presenté en formato de artículo a la Revista Críticas Y Resistencias que lo publicó el año pasado. Salgado Álvarez, J. (2020). Revelando mi posicionamiento en mi investigación doctoral, gracias a aportes feministas. *Crítica Y Resistencias. Revista De Conflictos Sociales Latinoamericanos*, (10), 71-87.

⁸ Vale la pena remitirse al artículo de Silvestre Cabrera, M.; López Belloso, M. y Royo Prieto, R. (2020). “The application of Feminist Standpoint Theory in social research”, que sintetiza el surgimiento de la *Feminist Standpoint Theory* (FST), sus aportes, las críticas que ha recibido y sus reformulaciones. Adicionalmente las autoras justifican la necesidad de una investigación sociológica fundamentada en la FST proporcionando ejemplos y evidencias del conocimiento generado por las voces de las mujeres a partir del análisis de diez tesis doctorales.

silenciadas, devaluadas o despreciadas, como por ejemplo los pueblos indígenas y afrodescendientes. Lo cual implica también reconocer la diversidad entre las mismas mujeres, teniendo en cuenta el entrecruzamiento del género con otras categorías como la pertenencia cultural, la clase, la edad, la nacionalidad, la orientación sexual, etc.

who can be a “knower” (only men?); what tests beliefs must pass in order to be legitimated as knowledge (only tests against men’s experiences and observations?); what kinds of things can be known (can “subjective truths” , ones that only women –or only some women– tend to arrive at, count as knowledge?); the nature of objectivity (does it requires “point-of-viewlessness?”); the appropriate relationship between the researcher and her/his research subjects (must the researcher be disinterested, dispassionate and socially invisible to the subject?); what should be the purposes of the pursuit of knowledge (to produce information for men?)⁹ (Harding, 1987, p. 181).

Sandra Harding (1991), desde la teoría del punto de vista (*standpoint view theory*), realiza una sólida crítica a lo que denomina “objetivismo” en el campo científico. Defiende “una objetividad fuerte” en contraste con lo que ella comprende como una objetividad débil presente en el “objetivismo”. En efecto, para Harding (1987) las tres características que destaca de la investigación feminista la hacen mucho más objetiva que la tradicional investigación social. Resumo a continuación los argumentos que presenta para sostener esta afirmación.

En primer lugar, porque incluye como objeto de la investigación las experiencias de las mujeres en plural, reconociendo que las mujeres provenimos de diferentes clases, razas y culturas y que por lo mismo no existe “la experiencia de la mujer”. Ahora bien, dado que estas experiencias han sido sistemáticamente excluidas, silenciadas o devaluadas del ámbito científico, el incorporarlas es ya un aporte al conocimiento y lo vuelve menos distorsionado y parcializado.

in a society structured by gender hierarchy, “starting thought from women’s lives” increases the objectivity of the results of the research by bringing scientific observation and the perception of the need for explanation to bear on assumptions and practices that appear

⁹ ¿quién puede ser un/a conocedor/a? (¿solo los hombres?); ¿qué pruebas debe pasar para ser legitimado como conocimiento? (¿solo aquellas pruebas que puedan contrastarse con las experiencias y observaciones de hombres?); ¿qué tipo de cosas se pueden conocer? (¿cuentan las “verdades subjetivas”, aquellas a las que solo las mujeres –o solo algunas mujeres– tienden a llegar?); la naturaleza de la objetividad (¿requiere una falta de posicionamiento?); la relación apropiada entre la persona que investiga y las y los sujetos que participan en la investigación (¿la persona que investiga tendría que ser desinteresada, desapasionada y socialmente invisible para las y los sujetos que participan en la investigación?); ¿cuál debería ser el propósito de la búsqueda de conocimiento? (¿producir información para los hombres?). [La traducción es mía].

natural or unremarkable, from the perspective of the lives of men in the dominant groups. Thinking from the perspective of women's lives makes strange, what had appeared familiar, which is the beginning of any scientific inquiry. Why is this gender difference a scientific resource? It leads us to ask questions about nature and social relations from the perspective of devalued and neglected lives¹⁰ (Harding, 1991, p. 150).

En segundo lugar, porque el propósito de la investigación feminista es proporcionar explicaciones de fenómenos sociales que las mujeres quieren y necesitan para su emancipación y que interpelan relaciones de poder desigual. Por lo mismo, se trata una investigación comprometida con la transformación social.

it is important to remember that in a certain sense there are not “women” or “men” in the world – there is no “gender” – but only women, men and gender constructed through particular historical struggles over just which races, classes, sexualities, cultures, religious groups, and so forth, will have access to resources and power. Moreover, standpoint theories of knowledge, whether or not they are articulated as such, have been advanced by thinkers concerned not only with gender hierarchy (recollect that standpoint theory originated in class analyses), but also with other “Others”. To make sense of any actual woman's life or the gender relations in any culture, analyses must begin in real, historic women's lives and these will be women of particular races, classes. Cultures and sexualities¹¹ (Harding, 1991, p. 151).

En tercer lugar, porque incluir la subjetividad de la persona que investiga como parte importante de la evidencia de la investigación y del escrutinio crítico aporta a un conocimiento más objetivo. Esto implica transparentar las condiciones de clase, género, raciales y culturales y las creencias, de la persona investigadora, de tal manera que esta aparece ya no como una voz de autoridad invisible y anónima, sino como una persona histórica, real, con deseos e intereses específicos. De esta manera, se supera el silenciamiento y ocultamiento que el objetivismo ha promovido con relación a las creencias y prácticas

¹⁰ [...] en una sociedad estructurada por jerarquías de género, que “el pensamiento inicial parta de la vida de las mujeres”, aumenta la objetividad de los resultados de la investigación al traer una observación científica y la percepción de que se necesita una explicación respecto de presupuestos y prácticas que aparecen como naturales o irrelevantes, desde la perspectiva de la vida de hombres de los grupos dominantes. Pensar desde la perspectiva de la vida de las mujeres convierte en extraño lo que aparecía como familiar, lo que constituye el inicio de cualquier investigación científica. ¿Por qué la diferencia de género es un recurso científico? Porque nos lleva a hacernos preguntas sobre las relaciones naturales y sociales desde la perspectiva de vidas devaluadas y descuidadas. [La traducción es mía].

¹¹ [...] es importante recordar que en cierto sentido no hay “mujeres”, “hombres” en el mundo –no hay “género” –sino únicamente mujeres, hombres y género construidos a través de luchas históricas particulares respecto a qué razas, clases, sexualidades, culturas, grupos religiosos, etc., tendrán acceso a recursos y poder. Más aún, las teorías del punto de vista, aun cuando no sean nombradas como tales, han sido desarrolladas por pensadoras/es preocupadas/os no únicamente por las jerarquías de género (recordemos que la teoría del punto de vista tuvo sus orígenes en análisis de clase), sino además con otros “Otros/as”. Para dar sentido o entender la vida de cualquier mujer real o de las relaciones de género en cualquier cultura, el análisis debe partir de las vidas de mujeres reales, ubicadas en un contexto histórico concreto, esto es mujeres de razas, clases, culturas y sexualidades particulares. [La traducción es mía].

culturales de quien investiga. “Podemos pensar que parte de una objetividad fuerte implica extender la noción de investigación científica de manera que incluya un sistemático examen de esas poderosas creencias derivadas del contexto de quien investiga. Debería ser así con el fin de ser competente en maximizar la objetividad”¹² (Harding, 1991, p. 149).

Por su parte, Donna Haraway (1995) afirma categóricamente que “la objetividad feminista significa, sencillamente, *conocimientos situados*” (p. 324). En contraste con lo que ella critica como conocimientos irresponsables, en el sentido de que no tienen la capacidad de dar cuenta del lugar desde el que se sitúan o que apelan a hacerlo desde ninguna parte. Esta autora aboga por una objetividad encarnada que dé cabida en los proyectos de ciencia feminista a lo paradójico y a lo crítico. “La objetividad feminista trata de la localización limitada y del conocimiento situado, no de la trascendencia y el desdoblamiento del sujeto y el objeto. Caso de lograrlo podemos responder de lo que aprendemos y de cómo miramos” (p. 327).

La apuesta de Haraway tiene que ver con las epistemologías de perspectivas parciales, encarnadas, localizadas, situadas, críticas, interpretativas, incluso tartamudeantes.

Lucho a favor de políticas y epistemologías a favor de la localización, del posicionamiento y de la situación en donde la parcialidad y no la universalidad es la condición para que sean oídas las pretensiones de lograr un conocimiento racional. Se trata de pretensiones sobre las vidas de la gente, de la visión desde un cuerpo, siempre un cuerpo complejo, contradictorio, estructurante y estructurado, contra la visión desde arriba, desde ninguna parte, desde la simpleza. [...] El feminismo ama otra ciencia: las ciencias y las políticas de la interpretación, de la traducción, del tartamudeo y de lo parcialmente comprendido. El feminismo trata de las ciencias del sujeto múltiple con (como mínimo) doble visión. El feminismo trata de una visión crítica consecuente con un posicionamiento crítico en el espacio social generizado no homogéneo (1995, pp. 335-336).

A pesar de que me siento muy identificada con la propuesta de Haraway de conocimientos situados, parciales, encarnados, críticos y paradójicos, no me acaba de convencer el peso que en su propuesta (al igual que en la de Harding) tiene la objetividad.

No buscamos las reglas conocidas del falogocentrismo (que son la nostalgia de un mundo único y verdadero), ni la visión des-encarnada sino las que están regidas por la visión parcial y por la voz limitada. No buscamos la parcialidad porque sí, sino por las conexiones y aperturas inesperadas que los conocimientos situados hacen posibles. La única manera de encontrar una visión más amplia es estar en algún sitio en particular. **La cuestión de la Ciencia en el feminismo trata de la objetividad como racionalidad posicionada.** Sus imágenes no son el producto de la huida y de la trascendencia de los límites de la visión desde

¹² La traducción es mía.

arriba, sino la conjunción de visiones parciales y voces titubeantes en una posición de sujeto colectivo que prometa una visión de las maneras de lograr una continua encarnación finita, de vivir dentro de límites y contradicciones, de visiones desde algún lugar¹³ (Haraway, 1995, p. 338).

A pesar de que Haraway no renuncia a la pretensión de objetividad, sí cuestiona el supuesto desdoblamiento entre el sujeto que investiga y el objeto de investigación y, de hecho, se refiere a la subjetividad como un proceso en permanente cambio y multidimensional. “La topografía de la subjetividad es multidimensional y también la visión. El yo que conoce es parcial, en todas sus facetas, nunca terminado, no se encuentra simplemente ahí y en estado original. Está siempre construido y remendado de manera imperfecta y, por lo tanto, es capaz de unirse a otro, de ver junto al otro, sin pretender ser el otro” (Haraway, 1995, pp. 331-332).

Entonces, aún en estas visiones críticas feministas, tanto la de Harding como la de Haraway, la objetividad sigue siendo un indicador de calidad, de valoración e incluso de calificación de una investigación científica al cual no han querido renunciar. La disputa con las corrientes científicas dominantes se centra más bien en el significado, en el contenido, que se le da a la objetividad como hemos visto en los párrafos anteriores.

La misma Harding (1991) advirtió que una de las posibles objeciones a su planteamiento de “objetividad fuerte”, podría venir desde las feministas que dirían que la noción de objetividad está tan teñida por su histórica complicidad en justificar que la ciencia haya estado al servicio de los grupos dominantes de poder que tratar de recuperarla desde visiones progresistas solo traería confusión.

Personalmente, concuerdo con esa objeción, y dudo que valga la pena disputar el sentido de su comprensión. Me parece más importante que insistir en el uso del término objetividad para legitimar la investigación feminista el remplazarlo por otros términos, como por ejemplo, posicionamiento crítico, que aparece en un momento dado como sinónimo en Haraway: “La identidad, incluida la autoidentidad, no produce ciencia. El posicionamiento crítico sí, es decir la objetividad” (1995, p. 332).

Y en la siguiente cita me parece que, esta misma autora, da cuenta de lo que se requiere para apuntalar un posicionamiento crítico aunque utiliza nuevamente el término objetividad: “yo con otras muchas feministas quiero luchar por una doctrina y una práctica

¹³ El resaltado es mío.

de la objetividad que favorezca la contestación, la deconstrucción, la construcción apasionada, las conexiones entrelazadas y que trate de transformar los sistemas de conocimiento y las maneras de mirar” (Haraway, 1995, p. 329).

1.2. Expandir nuestra percepción desde los aportes de la epistemología ecofeminista

Tal como podremos apreciar en el desarrollo de este punto, varias de las críticas al conocimiento androcéntrico desarrolladas por Harding y Haraway también son suscritas por la brasileña Ivone Gebara, sin duda la más conocida ecofeminista latinoamericana. Pero, en mi criterio, Gebara (1998) va más allá y aporta significativamente a la ampliación de la percepción para la construcción del conocimiento desde su propuesta de una epistemología ecofeminista:

hablar de epistemología ecofeminista puede parecer a primera vista extraño y hasta pretencioso. Pero de lo que se trata es de abrir más nuestra percepción, a fin de captar aquellos aspectos fundamentales de la vida que fueron totalmente excluidos de nuestro campo cognitivo. El ecofeminismo nos abre a otras conexiones, denunciando el carácter ideológico de buena parte de la ciencia patriarcal (1998, p. 84).

De acuerdo con Gebara (1998), la epistemología “no es más que una invitación a reflexionar sobre cómo conocemos las cosas y a nosotras/os mismas/os en nuestra cotidianidad” (p. 51). Esta concepción de la epistemología enfatiza en tener conciencia del camino que recorreremos para conocer algo y la autorreflexión sobre nuestro lugar en ese proceso de conocimiento.

Coincidiendo con Harding y Haraway, esta autora también enfatiza en la importancia del contexto histórico y personal de quien investiga y de las y los interlocutores de la investigación; así, afirma que “El acto de conocer es pues contextual, sexuado, situado, fechado” (Gebara, 1998, p. 60).

De hecho, incluye como una de las características de la epistemología ecofeminista, el ser contextual, lo cual supone la valorización del contexto donde la experiencia y el conocimiento se desenvuelven, aunque se conecte y se abra a horizontes y articulaciones más amplios. En palabras de esta autora, decir contextual significa:

no absolutizar nuestra forma de conocer hoy, sino admitir su provisoriedad histórica y la necesidad de que estemos siempre abiertas/os a los nuevos y más amplios referentes que la historia y la vida nos va sugiriendo. De manera concreta, una epistemología contextual toma el contexto vital de cada grupo humano como primera referencia básica. Es a partir de ese

contexto que son formuladas sus preguntas y sus tentativas de respuestas. [...] Requiere una cosmología y una antropología igualmente contextuales, aunque con apertura dialogal para captar el hecho de que en los diferentes contextos están presentes elementos de universalidad (Gebara, 1998, pp. 99-100).

Este planteamiento se ve reforzado por otra de las características de la epistemología ecofeminista que esta autora plantea, la comprensión del conocimiento como un proceso. “Conocer es percibir, captar, organizar, perder, transformar y dar sentido al universo en el cual existimos y somos. Este es un proceso continuo y en constante movimiento, como las piezas siempre en movimiento de un caleidoscopio al cual se puede siempre agregar otras, formando nuevas combinaciones” (Gebara, 1998, p. 92).

Podemos evidenciar que, al igual que Harding, Gebara (1998) sitúa en un lugar central el vínculo entre el acto de conocimiento, su dimensión ética y al servicio de qué y de quiénes se realiza.

En todo acto de conocimiento hay una visión y una comprensión del mundo y del ser humano que se manifiesta en la propia acción de conocer y en las consecuencias del conocimiento. Conocer es tomar posición ante los otros seres vivos, los otros seres humanos y ante una/o misma/o; es afirmarse como ser humano en relación a un mundo de valores [...]. Hoy ya no se concibe el conocimiento ilimitado del ser humano. Tampoco se puede hablar de investigación científica a ultranza sin pensar al servicio de quién está siendo realizada. La cuestión ética introduce la cuestión de los límites que nos imponemos en vista del bien concreto de las personas y del ecosistema. Es en esa perspectiva que el ecofeminismo insiste en la dimensión ética de todo conocimiento humano (Gebara, 1998, p. 56-57).

Ahora bien, para Gebara (1998), el hilo conductor de la epistemología ecofeminista es recuperar la experiencia humana, lo cual no implica “afirmarla como aislada, individualista, cerrada en sí misma o aun antropocéntrica” (p. 87). La centralidad de la experiencia, entonces, sería otro punto de coincidencia con Harding, así como también la denuncia del carácter prioritariamente masculino del conocimiento y sus pretensiones de universalidad y sobregeneralización y, en consecuencia, la exclusión de las mujeres y su experiencia de la producción de conocimiento reconocido. También, supone afirmar que la construcción social del conocimiento humano parte de nuestra realidad social, cultural y sexual y, por lo mismo, cuestiona la objetividad de la ciencia y su carácter aparentemente asexuado.¹⁴

¹⁴ Este tema aparece dentro de la característica que Ivone Gebara denomina la inclusión del género y la ecología como mediaciones cognoscitivas.

Introducir el feminismo en la epistemología, o hacer una epistemología feminista, es afirmar que la dimensión de género no sólo tiene algo que aportar al conocimiento, sino que modifica sus principios, su fundamento y su expresión histórica. La cuestión de género abre una perspectiva plural que incluye aspectos comunes a hombres y mujeres de una cultura dada, pero incluye también los aspectos diferentes nacidos de experiencias diversas (Gebara, 1998, p. 97).

Así mismo, Gebara se acerca a los planteamientos de Haraway en cuanto a la necesidad de posicionar un conocimiento encarnado, que pasa por cuerpos concretos y situados, sin dejar de ver la dificultad de aprehender esa experiencia y reconociendo, por tanto, que el conocimiento es siempre provisorio, limitado, parcial. No obstante, como podemos apreciar en la siguiente cita, ya vislumbramos ciertos matices que invitan a senderos de conocimiento que no se reduzcan a una aproximación únicamente racional.

Conocer no es en primer lugar un discurso racional sobre lo que estamos conociendo; es primero experimentar, y no siempre se consigue traducir en palabras lo que se experimenta. Lo que se dice de lo que se experimenta es apenas una traducción limitada de lo experimentado. Por eso lo que se experimenta no consigue ser pensado por la razón de manera completa, ni ser expresado con palabras en forma exhaustiva (Gebara, 1998, p. 85).

En las siguientes características de la epistemología ecofeminista, encontramos nuevos aportes que surgen de una comprensión del ser humano que supera el antropocentrismo dominante y cuestiona la prevalencia de la razón y la insistencia en la objetividad, alejándose así de los planteamientos de Harding y Haraway que tratamos en el punto anterior.

Empiezo por aquella característica que la misma Gebara (1998) califica como central de la epistemología ecofeminista: la interdependencia. Esta implica “acoger como hecho básico que una situación vital, un comportamiento o una creencia son siempre fruto de todas las interacciones que constituyen nuestra vida, nuestra historia, nuestra realidad terrena y cósmica más amplias” (p. 88).

De acuerdo con Gebara (1998), asumir la interdependencia implica también una nueva concepción del ser humano que aparece en su conexión y dependencia con lo llamado no humano, con lo cual ya no se puede reducir la experiencia humana a un tipo de conciencia existencial moderna, sino que demanda una comprensión de nuestro ser personal en el Ser Mayor, en el Cuerpo Sagrado de la Tierra y el cosmos. La propuesta es tomar conciencia de nuestra interdependencia vital, sagrada y visceral.

No se trata solo de la afirmación de la relación entre el sujeto humano y los objetos de conocimiento, sino de la afirmación de que en rigor los objetos están siempre contenidos en el sujeto. El sujeto es él mismo sujeto y objeto, no separado sino interdependiente, interrelacionado, interconectado con todo lo que se propone conocer. Y el conocimiento personal es apenas un aspecto de esa relación. Se trata, pues, de articular subjetividad/objetividad, individualidad/colectividad, trascendencia/inmanencia, ternura/compasión/solidaridad, plantas/animales/humanidad, a partir de una perspectiva englobante que descubra las íntimas interconexiones existentes (Gebara, 1998, p.90).

Desde mi modo de ver, las siguientes dos características de la epistemología ecofeminista se encuentran íntimamente conectadas. Por un lado, la aproximación holística que “nos abre hacia la posibilidad de conocer lo que está para ser conocido de múltiples formas, apelando a las diferentes capacidades cognitivas que nos habitan y que son irreducibles a un único discurso de tipo racionalista” (Gebara, 1998, 101). Y, por otro lado, la introducción de la afectividad tan ligada a los sentidos, al erotismo, la pasión, las emociones. Asumiendo la imposibilidad de determinar con claridad los límites entre objetividad y subjetividad en el conocimiento y abriéndonos al “universo de las emociones como fuente de conocimiento y no como el lado oscuro de nuestra razón. [...] La razón no existe en sí misma, no es algo en nosotros, con existencia independiente o autónoma. Somos razón y emoción, y sentimiento, y pasión, y seducción. Somos esta extraordinaria mezcla capaz de acentuar hora a hora otro aspecto de nosotras/os mismas/os” (Gebara, 1998, p. 102).

En mi criterio, los aportes de Gebara reafirman varios de los planteamientos de Harding y Haraway respecto de los conocimientos situados, pero colocan nuevas perspectivas en el debate epistemológico en los que una concepción del ser humano no separado de los demás seres (no solo humanos) sino *intersiendo* con ellas y ellos, consciente de su interdependencia marca ya una distancia clave. Así mismo, es claro que Gebara no se aferra a la defensa de la objetividad en el acto de conocer, sino que se muestra partidaria de reconocer el *continuum* y la articulación entre lo objetivo y lo subjetivo y la inseparabilidad de la razón y la emoción en el proceso de conocer/nos.

1.3. La marca biográfica en mi investigación doctoral

Mari Luz Esteban (2013) afirma que “en cualquier trabajo de investigación se da una vinculación estrecha entre biografía del/la autor/a y los contenidos y las perspectivas de su trabajo, como ya se ha demostrado en bastantes casos, y que hacer evidente esta articulación

no tiene por qué ser negativo, sino todo lo contrario, máxime cuando lo que se busca es no dejar al cuerpo, la materialidad carnal, fuera de la reflexión” (p. 41).

En similar sentido, Emilia Ferraro (2018) también sostiene que “la biografía, los acontecimientos de la vida que nos pasan, determinan y amoldan nuestras formas de pensar, de investigar, de acercarnos al universo de estudio, seamos o no conscientes de esto” (p. 26).

En mi caso, esto se me ha ido revelando cada vez con mayor claridad durante los años dedicados a mi investigación doctoral. Me he dado cuenta de que en la elección del universo de estudio de mi tesis doctoral he procurado interrelacionar dos ámbitos personales que han sido vitales para mí y que, de alguna manera, coexistieron en sendas paralelas por mucho tiempo, luego se fueron entrecruzando, primero esporádicamente y, más recientemente, de manera constante.

Uno de esos ámbitos ha sido el vínculo afectivo, profesional y laboral por alrededor de 25 años con el trabajo a favor de los derechos humanos y de propuestas feministas en los que he combinado labores de litigio, cabildeo, promoción internacional, educación (formal e informal) e investigación académica en este campo.

El otro ámbito se relaciona con el acercamiento al yoga y a la meditación zen y las profundas interpelaciones existenciales/espirituales/prácticas que estas disciplinas milenarias han traído a mi vida. Desde hace 18 años practico yoga, desde hace 11 años, lo enseño y, desde hace 8 años, realizó una práctica diaria de meditación *zazen*.

Mirando en retrospectiva, me doy cuenta de que siempre he vivido un conflicto a veces más latente y a veces más manifiesto en mi quehacer como defensora, educadora e investigadora en derechos humanos. Por un lado, siento que el discurso/práctica de la dignidad humana, del respeto a la diversidad sin olvidar nuestro igual valor como seres humanos, la apuesta por construir maneras no violentas de convivencia, el valor de la libertad, el cuestionamiento de relaciones de poder opresivas, me llaman y me conmueven profundamente.

Por otro lado, este camino no ha estado exento de varias interrogantes que, en diferentes momentos de mi vida, me ha llevado a preguntarme sobre el sentido de seguir apostando por el trabajo en el campo de los derechos humanos. ¿Hasta qué punto, al enfatizar en la necesaria elaboración de normativa nacional e internacional, políticas públicas y en el acceso a la justicia en casos de violaciones de derechos humanos, hemos dejado de lado el

cuidado del mundo interior de cada ser humano que repercute extremadamente en cómo nos relacionamos y convivimos? ¿Por qué hemos priorizado la “lucha contra... (se puede llenar los puntos suspensivos con varios términos como sistema patriarcal, colonial, capitalista, racismo, violencia, pobreza, extractivismo, cambio climático, etc.) y hemos invertido mucho menos en la apuesta por aquello que queremos crear, construir, fortalecer? ¿Por qué hemos reforzado la contradicción de cuidar a otras y otros, y descuidarnos a nosotras mismas, a nosotros mismos? ¿Hasta qué punto hemos reducido la comprensión de nuestra humanidad a la racionalidad y mirado de menos cuando no pasado completamente por alto las emociones, las sensaciones, el cuerpo, el sentido de lo sagrado (espiritualidad) y la conexión con otros seres no solo humanos? ¿Es posible asumir una perspectiva de interdependencia no solo entre seres humanos sino con la naturaleza en el paradigma por excelencia antropocéntrico que se expresa en los derechos humanos? ¿Qué tanta coherencia hemos tenido para no reproducir aquello que criticamos en instituciones estatales, organizaciones políticas, empresas, u otras personas? ¿Cómo tener herramientas para reconocer los dolores, las pérdidas, nombrarlos, liberarlos, sanarlos en lugar de alimentarlos, retenerlos y aferrarnos a ellos? ¿Qué lugar ocupa el autoconocimiento, la introspección, la conciencia en la realización de los derechos humanos?

Pero, también, debo admitir que muchas veces me he sentido, así mismo, conflictuada en algunos espacios de yoga y meditación en los que, generalmente, el énfasis en el autoconocimiento, en el trabajo interior, en el autocuidado, en que la transformación individual es el paso previo para la transformación social, que el despertar de la conciencia y la comprensión de la propia sacralidad/divinidad en mí misma y en todos los seres hará surgir paulatinamente una conciencia colectiva transformadora, soslaya, no pocas veces, las relaciones de poder desigual. No únicamente en los círculos más cercanos sino en la sociedad misma, se desentiende del contexto, pero además asume que esa transformación social se dará casi que naturalmente.

Cabe aclarar que los cuestionamientos que me he planteado tanto en el ámbito de los derechos humanos y los feminismos como en el ámbito de prácticas como el yoga y la meditación no implica desconocer que existen iniciativas que no se ven reflejadas en estas críticas. De todas maneras, siento que es a partir de este movimiento fluctuante y paradójico

entre lo que he encontrado significativo y lo que me he cuestionado en estos dos ámbitos vitales, desde donde surge mi propuesta de investigación doctoral.

Ciertamente, poder dedicarme por tres años de manera exclusiva a desarrollar una investigación es un lujo poco plausible (sobre todo en países del Sur), fuera de la oportunidad de realizar un doctorado con el apoyo de una beca. Y, en ese contexto, sentí que era el momento de dedicar un tiempo extendido a indagar y explorar de manera sistemática esos nexos entre cuerpos/espiritualidades, feminismos y derechos humanos y hacerlo desde la experiencia concreta de colectivos de mujeres que también realizan una práctica corporal-espiritual, en su caso de kundalini yoga, danza afroecuatoriana y meditación *zazen*.

Y lo hago como esta mujer de edad madura, desde mis 54 años (eufemísticamente en ciertos círculos quiteños se habla de “adultos contemporáneos”). Divorciada. Madre de tres hijas ya adultas e independientes.

Lo hago reconociéndome mestiza¹⁵ que es decir todo y nada al mismo tiempo. Todo porque implica reconocer mis raíces mayoritariamente indígenas, europeo-ibéricas en menor medida, pero también afrodescendientes. Es decir, un abanico de riqueza y diversidad. Me reconozco aprendiz de la conexión con la Pachamama¹⁶ que me llega con las sabidurías indígenas y la celebración del cuerpo y la libertad a través de la danza y la música que atribuyo a mis raíces afrodescendientes.

Y digo que es decir nada porque no tengo una vestimenta típica, mi idioma materno es mío solo en parte, en la medida en que lo hemos modificado, ecuatorianizado, mezclado con palabras quichuas de uso común, pero, finalmente, un idioma impuesto por la colonización y que sin embargo amo. Y qué decir de las expresiones culturales como la danza, la música “nacional” que solo las he bailado en las fiestas de Quito, mientras que me he sentido más identificada con el rock, la salsa...

¹⁵ Yolanda Aguilar (2019) evidencia que la identidad mestiza está marcada por lo que no somos (blancas) o negamos (indígenas) y no por lo que somos, “lo ‘mestizo’ como identidad étnica no existe, porque se basa precisamente en que niega o invisibiliza sus orígenes racializados/colonizados, es decir, cualquier contacto con la opresión” (p. 68).

¹⁶ “Pachamama. Madre tierra, se refiere a la madre naturaleza, a la madre mundo, suprema fuerza espiritual, centro vital de la existencia, de la energía germinadora de la vida, fuente de generosidad y fecundidad, gran seno materno. Fuerza femenina que rige el orden cósmico de la naturaleza” (Hermosa y Guerrero, 2011, p. 116).

Me asumo transitando en diferentes momentos de mi vida entre la pertenencia a la clase media y la clase media alta de Ecuador, un país latinoamericano considerado “en vías de desarrollo”.

Sé también que ocupó un posicionamiento híbrido y móvil en mi transitar identitario a veces en el lugar de privilegio, por ejemplo, por mi opción heterosexual, mi nivel educativo, mi identificación mestiza en Ecuador y, otras veces, desde un lugar subalternizado por mi género, mi nacionalidad al vivir en Europa, mis opciones laborales precarizadas que hacen más movedizo el privilegio de clase.

Asumo mi conexión con las enseñanzas cristianas y la distancia con la institución de la Iglesia católica, mi afinidad con sabidurías de tradiciones nacidas en Oriente como el yoga y el zen y las espiritualidades indígenas de mi país de origen, Ecuador.

Y, finalmente, me asumo feminista. Resueno con las corrientes feministas que surgen desde los márgenes como el feminismo de color, el feminismo comunitario de Abya Yala¹⁷ y el ecofeminismo latinoamericano.

Mi posicionamiento es tributario de aquellas corrientes feministas en las que he encontrado la opción dialógica de debates sobre espiritualidades, derechos de las mujeres, cuerpos y experiencias que incluye autoras como bell hooks, Ivone Gebara, Mary Judith Ressa, Monica Maher, Riane Eisler, Lorena Cabnal, Lolita Chávez, Yolanda Aguilar y de la lectura crítica a los estudios decoloniales desarrollada por Patricio Guerrero.

Es desde este posicionamiento, desde este lugar de enunciación a ratos más claro y a ratos más difuso, desde el que me he planteado preguntas, he indagado, he conversado, he puesto el cuerpo, he aprendido, he generado nexos afectivos, he buscado respuestas, he encontrado nuevas interrogantes, he escrito y he pretendido comunicar a través de este proceso de investigación doctoral.

2. Metodología aplicada

2.1. La pertinencia de la metodología cualitativa para explorar experiencias

¹⁷ “Abya Yala es el nombre dado por el pueblo Kuna a nuestro continente, significa ‘Tierra en plena madurez’, ‘Tierra en pleno florecimiento’, ‘Tierra de sangre vital’” (Guerrero, Ferraro y Hermosa, 2016, p. 28).

Teniendo en cuenta los objetivos y preguntas de investigación, me parece evidente que la metodología cualitativa resulta la más pertinente para este tipo de investigación por las razones que expongo a continuación.

José Ignacio Ruiz Olabuénaga (2012) se refiere a las siguientes características de la metodología cualitativa: su objetivo es la captación y reconstrucción de significado; su lenguaje es más conceptual y metafórico; su modo de captar la información no es estructurado sino flexible; su procedimiento es más inductivo que deductivo; su orientación es holística y concretizadora. Por su parte, Irene Vasilachis (2006) sostiene que la metodología cualitativa “se interesa por la vida de las personas, por sus perspectivas subjetivas, por sus historias, por sus comportamientos, por sus experiencias, por sus interacciones, por sus acciones, por sus sentidos, e interpreta todas ellas de forma situada, es decir ubicándolos en el contexto particular en el que tienen lugar” (p. 7).

Esto es completamente aplicable a mi investigación pues la voz tanto de las mujeres que dirigen los colectivos con los que interactué como de las maestras y estudiantes/participantes en las clases de kundalini yoga, espacios de meditación *zazen* y espacios de danza afroecuatoriana, resulta imprescindible para comprender su experiencia y los significados que dan a dicha experiencia y cómo desde ahí podemos comprender el vínculo entre dimensiones corporales-espirituales diversas y transformaciones individuales/colectivas concretas que podrían aportar a fomentar los derechos humanos de las mujeres.

Cabe precisar que, en la medida que todas estas prácticas se realizan en grupo, es decir, de manera colectiva, considero muy importante señalar que, aunque puedo referirme a experiencias individuales, no dejo de apreciar que dichas experiencias se dan en el contexto de lo que la dinámica y la energía generada por el grupo permite y facilita y, en tal sentido, las posibles transformaciones individuales/colectivas estarían profundamente entrelazadas.

De otra parte, el tipo de preguntas que la metodología de investigación cualitativa ayuda a responder se adecúa de mejor manera con el estudio que quiero realizar. Esto es, “preguntas que se formulan desde el cómo y el por qué” (Balcázar et al, 2013, p. 21). Precisamente, porque en mi investigación doctoral la experiencia de colectivos de mujeres con ciertas prácticas corporales-espirituales concretas ocupa un lugar protagónico, resulta

fundamental dar cuenta de aquellos aportes de autoras feministas que me han ayudado a dilucidar y precisar cómo voy a entender “experiencia”.

Quizá ayude comenzar diciendo que el sentido común o la definición literal¹⁸ de experiencia no es la que interesa a la investigación feminista, ya que en dichas concepciones la experiencia es algo que le sucede a una persona. Esto presupone que hay un sujeto (previo a la experiencia) que vive una circunstancia, es decir, se marca una clara separación entre el sujeto y lo que acontece. En contraste, desde perspectivas feministas con las que coincido, la experiencia es una construcción cultural en la que se da la formación del sujeto. Tal como señala Avtar Brah (2004):

una de las perspectivas feministas más potentes: (es) que la experiencia no refleja de forma transparente una realidad dada de antemano, sino que es, en sí misma, una construcción cultural. De hecho, la «experiencia» es un proceso de significación que constituye la misma condición de posibilidad de la constitución de lo que llamamos «realidad». De aquí la necesidad de re-enfatizar la noción de experiencia no como guía inmediata a la «verdad» sino como una práctica de significación tanto simbólica como narrativa; como una lucha por las condiciones materiales y los significados.

Contrariamente a la idea de un «sujeto de experiencia» totalmente constituido a quien «las experiencias le ocurren», la experiencia es el lugar de la formación del sujeto (p. 121).

Joan Scott (2001) también afirma que no son los individuos los que tienen la experiencia, sino los sujetos los que son constituidos por medio de la experiencia. Por lo mismo, la experiencia no es concebida como una evidencia incontrovertible en sí misma sino en aquello que intentamos desentrañar.

En esta definición la experiencia se convierte entonces no en el origen de nuestra explicación, no en la evidencia definitiva (porque ha sido vista o sentida) que fundamenta lo conocido, sino más bien en aquello que buscamos explicar, aquello acerca de lo cual se produce el conocimiento. Pensar de esta manera en la experiencia es darle historicidad, así como dar historicidad a las identidades que produce (Scott, 2001, p. 49).

Esta autora insiste en “la naturaleza discursiva de la ‘experiencia’ y en la política de su construcción. La experiencia es, a la vez, siempre una interpretación y requiere una interpretación. Lo que cuenta como experiencia no es ni evidente ni claro y directo: está siempre en disputa, y por lo tanto siempre es político” (Scott, 2001, p. 73).

¹⁸ El Diccionario de la Real Academia Española incluye, entre otras, las siguientes definiciones de la palabra experiencia: “Hecho de haber sentido, conocido o presenciado alguien algo. Circunstancia o acontecimiento vivido por una persona” (Real Academia Española, 2020).

Avtar Brah (2004) pone mucho acento en que toda experiencia se inscribe en un contexto determinado que la condiciona. Por lo mismo, insiste en que es esencial asumir una visión crítica de las experiencias narradas en coherencia con la intención de apuntalar políticas de transformación. En esa dirección, cobra sentido interpelar los valores y normas internalizados que pueden legitimar la dominación y la desigualdad (p. 122).

Pensar la experiencia y la formación del sujeto como procesos es reformular la cuestión de la «agencia». El «yo» y el «nosotras» que actúa no desaparece, lo que desaparece es la noción de que esas categorías son entidades unificadas, fijadas, preexistentes, más que modalidades de multilocalidad marcadas de continuo por las prácticas culturales y políticas cotidianas. [...] el modo en que una persona percibe o interpreta un acontecimiento variará de acuerdo a como «ella» esté culturalmente construida; la mirada de maneras impredecibles en las que estas construcciones pueden configurarse en el flujo de su psique e, invariablemente, el repertorio político de los discursos culturales de los que dispone. Las «historias» colectivas, por supuesto, también se construyen culturalmente en el proceso de asignar significados a la cotidianidad de las relaciones sociales. Pero si bien las biografías personales y las historias del grupo son mutuamente inmanentes, son también relacionalmente irreductibles. El mismo contexto puede producir varias «historias» colectivas diversas que diferencian tanto como vinculan biografías a partir de sus especificidades contingentes. Al mismo tiempo, articular las prácticas culturales de los sujetos así constituidos marca las «historias» colectivas contingentes con nuevos significados variables (pp. 122-123).

Por lo mismo, me parece muy importante no solo identificar aquellos valores y normas internalizados que se expresan en las experiencias narradas que legitiman relaciones de poder desigual, sino también aquellos que contribuyen a cuestionarlas, fisurarlas o inclusive aquellos que muestran o apuntan a formas de relacionarse más equitativas, más respetuosas, más amorosas.

Ivone Gebara (1998) identifica dos momentos en el proceso de conocer una experiencia. En un primer momento, estaría aquello que percibimos en los límites de nuestro cuerpo y que se inscribe en las sensaciones, las vibraciones, los sentires, los silencios, lo aún no expresado con palabras. El segundo momento sería aquel de la expresión de la experiencia. Podríamos decir que en este momento realizamos una traducción, una interpretación de lo experimentado desde nuestro cuerpo, le asignamos palabras, significados que responden a nuestros condicionamientos sociales.

en la perspectiva que estoy desarrollando, parece fundamental preguntar: ¿a qué experiencia humana corresponde tal afirmación? Intentar decir en palabras provisionarias y limitadas cuál es nuestra experiencia en relación a esto o aquello, es intentar traducir no sólo las vibraciones que atraviesan nuestro cuerpo, sino también nuestro silencio meditativo sobre cosas y hechos de la vida. Éste podría ser el segundo paso de lo que llamamos conocimiento. El primero es sólo nuestro, es decir aquello que sentimos que acontece en los límites de nuestro cuerpo, de

nuestra intimidad, de nuestra subjetividad. El segundo paso es la expresión de lo que conocemos que toma formas variadas según los diferentes condicionamientos a los que estamos expuestas/os (p. 85).

También bell hooks (2019) subraya la importancia de la experiencia compartida en la producción de teoría. “Para mí, esta teoría emerge de lo concreto, de mis esfuerzos por dar sentido a mis experiencias cotidianas, de mis esfuerzos por intervenir críticamente en mi vida y en la vida de los otros. Para mí, esto es lo que hace que la transformación feminista sea posible” (p. 131).

2.2. Estudios de caso sobre experiencias de mujeres con prácticas corporales-espirituales de kundalini yoga, meditación *zazen* y danza afroecuatoriana desde tres colectivos en Quito, Ecuador

De acuerdo con Xavier Coller (2005):

Un caso es un objeto de estudio con unas fronteras más o menos claras que se analiza en su contexto y que se considera relevante bien sea para comprobar, ilustrar o construir una teoría o una parte de ella, bien sea por su valor intrínseco. Para su análisis se pueden utilizar materiales diferentes, desde entrevistas semiestructuradas hasta análisis de contenido de documentos varios, pasando por encuestas u observación participante. El caso a estudiar puede ser una persona, una familia, tribu, región geográfica, religión política gubernamental, el ex bloque soviético o una organización. Cualquier objeto de naturaleza social puede *construirse* como un caso (p. 29).

Este autor enfatiza en la importancia de construir un caso, lo que implica justificar su elección para servir como plataforma de investigación. La construcción del caso requiere dar cuenta de su relevancia y de su naturaleza. La relevancia tiene que ver ya sea con su naturaleza única o rara, la excepcionalidad del impacto en la sociedad, la comprobación de una teoría previa o cualquier otro motivo que justifique su conocimiento. La naturaleza del caso implica la delimitación de sus fronteras (en el caso de una organización estas ya vienen dadas) y la descripción de qué se trata el caso, qué se busca comprender (Coller, 2005).

Coller (2005) afirma que “no se debe estudiar un caso porque sí, sino porque de acuerdo con los debates teóricos de su campo de especialización el caso puede arrojar luz nueva sobre una disputa, una contradicción, un vacío teórico o simplemente una parcela de la realidad descuidada por la comunidad científica” (p. 65).

En mi criterio, los tres casos de estudio seleccionados pueden ser ubicados en aquellas parcelas de la realidad descuidada por la comunidad científica, sobre todo en Ecuador. Me refiero a la falta de investigaciones en mi país que, partiendo desde la experiencia de las

mujeres, indaguen sobre la relación entre prácticas corporales-espirituales, que no provienen de la tradición católica/cristiana dominante, que son asumidas y difundidas por colectivos de Quito-Ecuador con procesos de transformación personal, que podrían aportar a la liberación de formas de violencia y/o discriminación que viven la gran mayoría de mujeres en su vida cotidiana.

De acuerdo con la Encuesta nacional sobre relaciones familiares y violencia de género del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) (2019a) del Ecuador, el 65% de las mujeres a nivel nacional ha sufrido algún tipo de violencia de género. La de mayor incidencia es la violencia psicológica que corresponde al 56,9%, seguida por la violencia física con un 35,4%, la violencia sexual con 32,7% y la violencia económica y patrimonial con 16,4%.

En las Observaciones Finales del Comité de Eliminación de la Discriminación contra la Mujer de la Organización de Naciones Unidas (2015), a los últimos informes presentados por el Estado ecuatoriano sobre la aplicación de la Convención sobre la eliminación de toda forma de discriminación contra la mujer (CEDAW por sus siglas en inglés), el Comité señala:

Al Comité le preocupa la persistencia de estereotipos sociales y culturales muy arraigados en el Estado parte que sustentan formas de discriminación contra la mujer, la violencia y la desigualdad en los ámbitos de la participación política, la educación, la vida económica y la salud y ponen en peligro el empoderamiento de la mujer en la familia y en la sociedad. Además, el Comité observa que las campañas para combatir los estereotipos discriminatorios se han centrado exclusivamente en la violencia contra la mujer y la falta de medidas orientadas a aplicar el principio de igualdad entre hombres y mujeres en varias esferas de la vida pública y privada. Preocupa también al Comité que, a pesar de los esfuerzos realizados por el Estado parte, se mantenga la práctica de la “deshomosexualización” en dispensarios establecidos inicialmente para el tratamiento de la drogadicción (párrafo 8).

Pero, además, el mismo Comité enfatiza en su preocupación por la discriminación de facto e intersectorial que viven las mujeres ecuatorianas.

La discriminación de facto e intersectorial que sufren las mujeres indígenas, afroecuatorianas y montubias, mujeres con discapacidad, mujeres migrantes, mujeres solicitantes de asilo y mujeres refugiadas, y la limitada información desglosada por sexo, etnia y condición social sobre los efectos de la legislación y las políticas en la situación de las mujeres (párrafo 10 b.)

Pasando al contexto de filiación religiosa en Ecuador, de conformidad con las cifras oficiales del Instituto de Estadísticas y Censos del Ecuador (INEC) de agosto de 2012, el 91,95% de la población afirma tener alguna religión, 7,94% se autoidentifica con el ateísmo y 0,11% con el agnosticismo.

De la población que afirma tener alguna religión, el 80,44% se identifican con la cristiana católica, el 11,33% con la cristiana evangélica y un 8,25% se distribuye entre quienes adscriben al budismo, judaísmo, testigos de jehová, espiritismo y otras religiones.

Cabe reconocer que el proyecto pionero de investigación-exhibición *Espiritualidades en Quito* desarrollado por la Fundación Museos de la Ciudad (FMC) y la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) entre 2014 y 2016 constituye un punto de inflexión cuyo propósito fue “reconocer la riqueza y diversidad de las comunidades religiosas y espirituales que conviven en la ciudad de Quito, muchas de ellas históricamente relegadas o invisibilizadas” (Cartagena, 2018, p. 13).

Los motivos que impulsaron el proyecto *Espiritualidades en Quito* desde la Fundación Museos de la Ciudad fueron la escasa investigación desde las ciencias sociales y las humanidades sobre este tema; la importancia de lo religioso-espiritual en la definición de identidades y prácticas culturales; y la creciente visibilidad de diversas creencias y sus tradiciones en Quito (Cartagena, 2018).

Investigar sobre las diversidades espirituales y religiosas en Quito y mostrarlas a través de exhibiciones en diversos museos de la capital ecuatoriana responde a una apuesta por posicionar la dimensión espiritual y/o religiosa como parte de la agenda pública con un enfoque de equidad.

Aplicando un enfoque de equidad, es fácil constatar que creencias distintas a la dominante católica son el blanco de estereotipos y prejuicios que generan miedo y hasta odio en la ciudad. La discriminación étnico-racial muchas veces se entrelaza con la discriminación hacia espiritualidades ancestrales autóctonas y otras creencias no occidentales. Si bien la mayoría de habitantes de la ciudad de Quito se reconocen como católicos, el proyecto museológico no estableció criterios de representación cuantitativos. Uno de los principales lineamientos del proyecto fue el diálogo equitativo entre creencias dominantes y las consideradas minoritarias o que han sido inferiorizadas. Las creencias religiosas-espirituales suelen confinarse al ámbito privado, individual, íntimo, y en gran medida son un tabú en el plano de las relaciones interpersonales. Esto contrasta con la presencia que la Iglesia católica ejerce en la esfera pública y en cuestiones del Estado, así como en los hábitos y retóricas de raíz católica socialmente aceptados en la cotidianidad de la ciudad (Cartagena, 2018, pp. 13-14).

La investigación se centró en 13 comunidades de practicantes¹⁹ utilizando una metodología cualitativa de corte etnográfico. Fue, precisamente, a través de la exhibición

¹⁹ Casa Cultural Govindas (Vaishnavismo); Comunidad Judía; Comunidad Musulmana; Fuego Sagrado de Itzachilatlán; Iglesia Cristiana Nazarena Restauración; Iglesia Ortodoxa Ecuatoriana; Misión Rahma;

temporal *Espiritualidades, misticismo y justicia social* en el Museo del Carmen Alto de la ciudad de Quito en el año 2015 que llegué a conocer por primera vez de la existencia de dos de los colectivos con los que he interactuado en esta investigación, a saber, la Fundación Cultural y Artesanal Afroecuatoriana Casa Ochún y la Fundación Mujer de Luz Ecuador.

En el año 2016 recibí la invitación por parte de Monica Maher²⁰, a quien conocí en un retiro de meditación *zazen*, a integrarme al Grupo de Exploradoras del Grial Ecuador, colectivo de mujeres que se reunía mensualmente a compartir espacios de intercambio sobre experiencias espirituales diversas, su interés por la transformación social y el trabajo con mujeres. Debo admitir que mi participación inicial en este espacio fue esporádica entre 2016 y 2017 y que, a partir del desarrollo de mi tesis doctoral, se ha intensificado (cuando he estado en Quito) al ser el tercer colectivo con el que interactué en mi investigación y del que, al mismo tiempo, formo parte.

Por los motivos que ya señalé en el punto relacionado con la marca biográfica de mi investigación doctoral, me interesaba mucho indagar en la experiencia de mujeres con prácticas en las que el cuerpo ocupa un lugar protagónico y no es concebido como separado de la dimensión espiritual sino al contrario completamente unificado. Y precisamente este fue uno de los criterios de selección de los colectivos, Fundación Cultural y Artesanal Afroecuatoriana Casa Ochún, Fundación Mujer de Luz Ecuador y Grial Ecuador, que realizan y difunden las prácticas de danza afroecuatoriana, kundalini yoga y meditación *zazen* respectivamente. En efecto, a pesar de las diferencias de origen, de desarrollo de la práctica, de los énfasis que ponen, en las tres prácticas corporales-espirituales, se asigna un lugar central a la conciencia del cuerpo (la postura, la respiración, el movimiento, la quietud) y su interrelación con lo sagrado (dimensión espiritual).

Cabe añadir que los tres colectivos tienen como propósito aportar a la transformación social con especial énfasis en las mujeres como podremos apreciar más adelante en la descripción de cada uno de ellos. Tanto la Fundación Mujer de Luz Ecuador como Grial Ecuador están integrados únicamente por mujeres. No es el caso de la Fundación Cultural y

Practicantes de Yoga Kundalini; Regla de Ocha y Casa Ochún; Yachaks; Comuna de Lumbisí; Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

²⁰ Monica Maher integró el Comité Asesor del Proyecto de Investigación-Acción Espiritualidades en Quito (FMC-USFQ).

Artesanal Afroecuatoriana Casa Ochún, cuya integración es mixta. Sin embargo, la práctica de la danza afroecuatoriana es enseñada y practicada por mujeres.

Otro criterio de selección de los colectivos fue espacial. Los tres grupos tienen su sede en Quito, Ecuador, ciudad en la que resido usualmente, lo cual en la práctica facilitaba mi acceso a estos colectivos y el desarrollo del trabajo de campo.

Entonces, sintetizando, la selección de los tres estudios de caso que desarrollé en esta investigación cumple con el criterio de relevancia, en la medida que las espiritualidades diversas ha sido un campo escasamente estudiado en Ecuador y el nexo entre cuerpo espiritualidades no hegemónicas y derechos de las mujeres, especialmente el derecho a una vida libre de violencia y no discriminación, en la ciudad de Quito no ha sido trabajado desde la academia. La naturaleza de cada uno de estos casos se encuentra delimitada a un colectivo específico y a una práctica corporal-específica. Por lo mismo, hace falta conocer a cada uno de estos colectivos y ubicar cada una de estas prácticas corporales-espirituales que es lo que trataré a continuación.

2.2.1. Los colectivos y las prácticas corporales-espirituales

2.2.1.1. Fundación Cultural y Artesanal Afroecuatoriana Casa Ochún

La Fundación Cultural y Artesanal Afroecuatoriana Casa Ochún (en adelante, Casa Ochún) es una organización sin fines de lucro, domiciliada en Quito, Ecuador. Fue fundada en febrero del año 2002, aunque obtuvo su reconocimiento jurídico en 2007 (Casa Ochún, 2014). En su misión, se describe como “un espacio de investigación, formación, producción y difusión cultural, con la especial tarea de formar mentes críticas y reflexivas, con el compromiso de brindar una posible solución a los problemas de su comunidad, a fin de fortalecer la identidad y valores ancestrales del pueblo Afroecuatoriano” (Mosquera, 2018).

Está integrada por niños, jóvenes y mujeres de las comunidades afro-ecuatorianas, residentes en los barrios periféricos de la ciudad de Quito, como Carapungo, Calderón, Carcelén, La Bota, Comité del Pueblo, La Roldós, Pisulí, Argelia Alta. [...]

Nació como resultado de una necesidad de identidad comunitaria del Pueblo afrodescendiente. Durante su trayectoria, ha tenido una fructífera labor en los campos de la investigación, se trabaja con mujeres desde la espiritualidad fortalecida de la danza afro, desarrollo, producción y difusión de la música, danza, literatura, poesía, artesanía, comidas típicas, diseño y confección de trajes, fundamentados en el extenso bagaje de las costumbres y tradiciones afro-ecuatorianas (Casa Ochún, 2014).

La Casa Ochún ha promovido la formación de colectivos diversos, entre ellos, “el grupo de danzas ‘Ochún’ y el grupo de música fusión ‘Melanina’, integrados por jóvenes; el grupo infantil de música y danza ‘Torbellinos’; la ‘Red de Mujeres Socio-Cultural Eleguá’; el Taller de elaboración de Artesanías y Diseño y confección de trajes típicos ‘Manos Hábiles’; la Biblioteca Ancestral ‘Sabiduría y Palabra de los Ancestros’; Área de Comidas típicas ‘Sazón de la Abuela’ ” (Casa Ochún, 2014).

Cuenta, además, con una área de fortalecimiento psicológico y autoestima, a través de terapias que combinan el arte y las técnicas de la psicología educativa. En esta área, se abordan temas de equidad de género, derechos humanos, derechos sexuales y reproductivos, racismo y discriminación, etnoeducación y tradición oral y conocimiento de la Historia del Pueblo Afro-ecuatoriano y se realizan encuentros con mujeres desde una perspectiva espiritual, desde la valoración del movimiento del cuerpo, a través de la danza, el sonido de la marimba, el bombo, los cununos, el agua y el fuego (Mosquera, 2018).

La Casa Ochún es, sin duda, un referente en Ecuador de la difusión y valoración de las diversas expresiones culturales y artísticas del pueblo afroecuatoriano y organiza, de manera periódica y continua, festivales de celebración del pueblo afroecuatoriano y recitales de danza dedicados a las mujeres migrantes de la diáspora.

Con base en el conocimiento sistemático de las tradiciones musicales y dancísticas de la región Pacífica colombo-ecuatoriana, particularmente de las músicas de marimba y sus manifestaciones asociadas (variedades rítmicas, cantos, baile/danza, espiritualidades), así como de las expresiones culturales de la región del Valle del Chota en las provincias de Imbabura y Carchi, la Casa Cultural Ochún ha promovido durante los últimos 15 años diversas prácticas comunitarias de autorepresentación ancladas a la memoria de la diáspora africana y al cimarronaje cultural. Más aún, ha contribuido a la constitución/transformación de los saberes propios del pueblo afroecuatoriano, situándolos en tensión con los modelos hegemónicos de representación de la diferencia y la supremacía de las concepciones racistas y clasistas presentes en los proyectos de la modernidad estética (Rentería, 2016, p.7).

Su directora es Rosa Mosquera²¹, maestra en danza, coreógrafa y activista del movimiento social afroecuatoriano, quien se ha distinguido en el ámbito de la construcción de una política de la danza ligada a la reinención de la cultura afroecuatoriana y el ascenso

²¹ Rosa Mosquera nació en el cantón Eloy Alfaro de la provincia de Esmeraldas y reside en Quito desde hace más de 25 años. Obtuvo una beca para estudiar danza en el Instituto Nacional de Danza. Es Psicóloga Educativa y Magíster en Equidad de Género en la Educación. Destaca su trayectoria profesional como artista (danzarina), coreógrafa, educadora y gestora cultural. Es fundadora y directora de la Fundación Cultural y Artesanal Afroecuatoriana Casa Ochún.

de nuevos modelos de acción socio-cultural. Su vida es un referente de liderazgo cultural dedicado a fortalecer la identidad racial y promover imágenes positivas de la negritud (Rentería, 2016).

Es importante tener en cuenta que la Fundación lleva el nombre de Ochún, quien pertenece al panteón yoruba, es la orisha (divinidad) del amor, la bondad, la diosa de las aguas dulces y los ríos. “Este espacio cultural nos mostró cómo la herencia africana se ha ido construyendo en diversos espacios geográficos y sociales. [...] La experiencia vivida en Casa Ochún y el contacto con la herencia afro evidenció la importancia de la música, el cuerpo, la danza, los colores” (Castells y Silva, 2018b, p. 65).

2.2.1.2. La danza afroecuatoriana

Dado que no he encontrado trabajos escritos en los que se describan los diferentes ritmos que conforman la danza afroecuatoriana, me basaré, sobre todo, en las entrevistas que realicé a mujeres integrantes del Grupo de Danza Ochún y en los aportes de la Maestra Rosa Mosquera. Varias de las entrevistadas se refieren a tres ritmos que son parte de la danza afroecuatoriana, a saber: la Marimba, la Bomba y el Mapalé.

La Marimba, cuyo origen está en la provincia de Esmeraldas y en el Pacífico colombiano, es un ritmo más lento, elegante, suave y delicado y representa el movimiento de las olas del mar. Está directamente asociado con la libertad, varios de sus pasos buscan evocar la liberación de la esclavitud del pueblo afrodescendiente.

La Bomba, que tiene su origen en el Valle del Chota, provincias de Imbabura y Carchi en la región de la sierra ecuatoriana, es un ritmo un poco más rápido que la Marimba. Se baila con una botella en la cabeza. Esta danza se asocia con el equilibrio emocional y con la liberación de malas energías y la absorción de buenas energías.

Luzmila Bolaños (2016), maestra de las tradiciones rítmicas y dancísticas afrochoteñas, transmite que “se baila la bomba desde el interior, como un desafío, que es parte del equilibrio no solamente de mantener la botella en la cabeza, sino del equilibrio que debe obtenerse después del dolor y el sufrimiento provenientes del legado de la esclavización. Aquel equilibrio que fortalece y reconstituye al ser: ‘La bomba es la danza del desafío’ ” (Citada por Rentería, 2016, p. 50-51).

El Mapalé, cuyo origen se ubica en la costa del Pacífico colombiano y ecuatoriano, es el ritmo más fuerte y que representa el pez fuera del agua. Se expresa a través de

movimientos rápidos e intensos de todo el cuerpo. También se lo asocia con la eliminación de malas energías y la captación de buena energía.

Varias de las mujeres entrevistadas detallan los instrumentos musicales ligados a la danza afroecuatoriana. La marimba es conocida como la reina de la selva y su sonido característico se produce al tocar los teclados de madera con unos palitos de madera. El cununo es un instrumento de percusión que se clasifica en macho y hembra, el primero tiene un sonido más seco y el segundo más fuerte y acogedor. Este instrumento de percusión se toca con golpes de manos. El bombo, otro instrumento de percusión se toca con un mazo que golpea sus costados. El guasa que es un instrumento pequeño en forma de cilindro que contiene semillas en su interior y cuyo sonido imita a la lluvia. Para la Bomba, se requiere, además, de instrumentos de cuerda como la guitarra, el bajo, el bongó.

La Maestra Rosa Mosquera ha creado talleres de danza afroecuatorianas que denomina “Danzas rituales de sanación espiritual a través de los cinco ritmos sagrados ancestrales”. Parte de la sabiduría ancestral de que el movimiento corporal tiene cualidades curativas y que, por lo mismo, la danza nos ayuda a sanar y a estar felices. Afirma que es en esa aura mágica que provocamos con la danza en la que se fundamenta la sanación a través de movimientos rituales. La concibe como una terapia de sanación que actúa sin desligar lo corporal de lo espiritual; sin discriminar la materia del pensamiento; sin separar lo tangible de lo intangible. Las danzas de sanación nos ayudan a una reconexión espiritual, nos ayudan a una religación con lo supremo, con lo superior, nos ayudan a canalizar correctamente las energías bloqueadas, a eliminar tensiones acumuladas y nos acerca al conocimiento bio-sico-espiritual (Mosquera, s.f.). Entre las danzas sagradas afroecuatorianas, menciona el Patacoré y el Berejú:

que tienen como finalidad despojar del maligno a la comunidad, cuando suceden cosas negativas de las que debemos limpiarnos. Estas cosas malas están ligadas a la presencia del diablo, como ser que encarna todo lo malo y está encarnado en el hombre blanco, que en la memoria colectiva de los afrodescendientes en la diáspora, representa al esclavizador europeo, que lo desarraigó de manera violenta, de su lejana tierra África (Mosquera, s.f., diapositiva 23).

Con referencia específica al Patacoré explica:

Es una danza ritualista de la tradición de los pueblos del Pacífico colombo-ecuatoriano, utilizada como una terapia de sanación espiritual y/o como un ritual de despojo de lo malo que le sucede a la comunidad.

Cuando hay malas cosechas, no hay buena pesca, hay enfermedades, epidemias, crecientes, tempestades, la muerte acecha, etc., es cuando la comunidad siente la presencia del maligno personificado en el diablo y encarnado en el hombre blanco. Entonces se realiza el ritual de despojo y sanación, danzando el patacoré, para ahuyentar lo malo. [...] los danzarines caen en trance y sus cuerpos se entregan a lo alucinógeno del ritmo y el discurso sonoro de los cununos hembra y macho, que con poli-ritmia, van entonando distintas células rítmicas, que estimulan las fibras sensibles de los cuerpos danzarines. Ninguna enfermedad física o sicosomática, podrá resistirse a esta terapia de sanación (Mosquera, s.f., diapositivas 24 y 26).

Es interesante constatar que la propuesta de la Maestra Rosa Mosquera vincula los ritmos sagrados de la danza afroecuatoriana con los siete principales centros energéticos conocidos como *chakras* en la tradición del yoga, mostrando así un diálogo interespiritual que refleja la complementariedad de tradiciones no occidentales.

2.2.1.3. Fundación Mujer de Luz Ecuador

La Fundación Mujer de Luz (FML) fue fundada en el año 2009 por la maestra chilena de kundalini yoga Nam Nidhan Kaur Khalsa²². Esta Fundación, sin fines de lucro, tiene sedes en 9 países en el mundo: Argentina, Australia, Chile, China, Colombia, Ecuador, España, Venezuela, Uruguay y Perú. “Apoyamos a mujeres en situaciones vulnerables por medio de herramientas de Kundalini Yoga y Meditación para impulsar su desarrollo físico, mental y espiritual y así puedan transformarse a sí mismas y a sus comunidades” (Mujer de Luz, 2020).

La FML tiene como visión una humanidad más feliz a través del poder que hay en cada mujer. Y su misión es facilitar el empoderamiento y la integración de la identidad de las mujeres por medio del Kundalini Yoga.

Cuando las mujeres nos conocemos a nosotras mismas y fortalecemos nuestra identidad, compartimos nuestros dones con la humanidad. Como mujeres, tenemos el potencial de transformarnos positivamente a nosotras mismas, a nuestras familias y a la sociedad. Trabajamos por una humanidad más feliz, expandiendo la tecnología milenaria del Kundalini Yoga a la mayor cantidad posible de mujeres en el mundo, para que juntas lideremos a la sociedad hacia la paz y la felicidad (Mujer de Luz, 2020).

²² Con estudios en Antropología, diplomada en Género, en Liderazgo femenino y Neurociencia, Nam Nidhan inicia la labor de la Fundación Mujer de Luz en Chile. Maestra de Kundalini Yoga desde 1995. Dentro de su extensiva misión, destaca la formación de los primeros profesores de Kundalini Yoga en los países andinos de Sudamérica. Es también fundadora de la Escuela Internacional de Kundalini Yoga Narayan, en Santiago, Chile, donde reside. Actualmente viaja por todo el mundo, apoyando el trabajo de la Fundación y formando profesores en China, donde hoy concentra gran parte de su trabajo (Mujer de Luz, 2020).

En febrero de 2014 inició el trabajo de la Fundación Mujer de Luz, Ecuador (FMLE), implementando programas gratuitos de clases de kundalini yoga y meditación para mujeres privadas de la libertad, en el Centro de Rehabilitación Social de Latacunga (CRS Latacunga), mujeres en situación de violencia en el ámbito familiar en los Centros de Equidad y Justicia Eloy Alfaro (Sur), Calderón (Norte) y Tres Manueles (Centro) y mujeres en comunidad en el Centro de Desarrollo Comunitario de Carapungo y la Casa Comunal de Oyambarillo del Distrito Metropolitano de Quito.

Desde sus inicios, la FMLE enfatiza en la interrelación entre la transformación individual y la social a través de la práctica de kundalini yoga.

Nuestra intención es que las enseñanzas contenidas en él (se refiere al Manual Kundalini Yoga en tu hogar) lleguen a miles de mujeres ecuatorianas y sea una herramienta de sanación, empoderamiento y amor. El Kundalini Yoga no sólo impacta en la salud y transformación personal; es, sobre todo, una herramienta de transformación social. Una mujer, una madre, una líder comunitaria que confía en sí misma y expresa todo su potencial creativo, impacta todo su entorno: establece relaciones más auténticas a través de una comunicación consciente, cría niños y niñas sanos y felices, produce ambientes de calma, creativos y eficientes y lidera el mundo porque puede comandar sus propias emociones y su propia vida (Gurujot Kaur, 2015, p. 4).

Centrándome en el programa de kundalini yoga para mujeres que viven situaciones de violencia, cabe indicar que desde septiembre de 2014 la FMLE ha brindado de manera semanal, gratuita y continua clases de kundalini yoga en Centros de Equidad y Justicia (CEJ) del Municipio de Quito. Para 2018, la FMLE realizó este servicio en 9 locaciones²³ gracias al trabajo voluntario de 19 profesoras que cuentan con una certificación internacional en la facilitación de sesiones de kundalini yoga, según los estándares del *Kundalini Research Institute*, organismo internacional que regula la práctica y enseñanza de esta disciplina. Durante ese año, se ofrecieron un total de 307 clases con una duración de una hora y media y con un promedio de asistencia mensual de 9 participantes por cada centro (Fundación Mujer de Luz, 2018).

La FMLE entiende que su aporte con las clases de kundalini yoga es complementario a la atención interdisciplinaria que las mujeres en situación de violencia reciben en los CEJ.

²³ CEJ Calderón desde septiembre de 2014, CEJ Eloy Alfaro desde septiembre de 2014, Centro de Atención Integral Tres Manueles desde abril de 2015, CEJ La Mariscal desde abril de 2016, CEJ Tumbaco desde abril de 2016, CEJ La Delicia desde abril de 2016, CEJ Los Chillos desde abril de 2017, CEJ Quitumbe desde abril de 2017, Centro de Acogida de Madres Adolescentes, Adol Isis, desde enero de 2018 (clases quincenales en este caso).

Nos dedicamos a promover el reencuentro con la posibilidad que tiene cada mujer de reconstruir su identidad y decidir cómo quiere que sea su vida, su dignidad personal y su proyección en el mundo a través de la cual impacta a otras personas. Por ello, a través de estos programas promovemos la comprensión de un proceso positivo del desarrollo de estados de ánimos optimistas y saludables acompañados de valores personales y conexión entre mujeres. Las clases de yoga que se brindan en estos espacios representan un complemento a la atención integral que reciben las mujeres, por lo cual no pueden considerarse como un sustituto de las medidas necesarias, a saber, atención legal, psicológica, social y en algunos casos médica. Sin embargo, es importante destacar que es notable el acortamiento en los tiempos de mejoría de la condición de las mujeres al complementar la atención integral tradicional, con programas de yoga y meditación. El espacio de yoga está abierto tanto a mujeres que reciben tratamiento psicológico, como las que no, así mismo pueden no estar en situaciones de violencia (Mujer de Luz, 2018, p. 1).

2.2.1.4. El kundalini yoga

El origen del Yoga es milenario. Nace en Oriente hace más de 5000 años en lo que hoy conocemos como la India y el Tíbet. Personas sabias desarrollaron la ciencia del yoga. Fue a través de la práctica y la autoobservación que fueron perfeccionando movimientos, posturas, respiraciones, sonidos y conocieron los efectos de estos en diferentes partes y dimensiones del cuerpo. Esa es la raíz del kundalini yoga que se convirtió en una enseñanza sagrada (Kaur y Kaur, 2015).

Fue Yogi Bhajan²⁴ quien trajo el kundalini yoga a Occidente desde la India. En 1968 llegó a Los Ángeles y de ahí en adelante dedicó su vida a enseñar abiertamente kundalini yoga. Hasta ese momento, el kundalini yoga había sido una tecnología sagrada y secreta que se transmitía directamente a partir de la relación maestro-discípulo. Yogi Bhajan se separó de esta tradición y difundió las enseñanzas masivamente en Estados Unidos. En 1972 creó el *Kundalini Research Institute* que hasta ahora existe y que busca preservar el legado de sus enseñanzas (Kundalini Research Institute, 2020). Pero, de acuerdo con este maestro de kundalini yoga, ¿qué es y qué no es el yoga?

He encontrado que las personas carecen de un entendimiento básico acerca de las metas, los procesos y técnicas de Kundalini Yoga. Ellos no entienden el concepto central del yoga. Algunas personas piensan que el yoga es una religión, otras que es un ejercicio físico para la salud y la vitalidad. Hay quienes piensan que es un sistema psicológico que desarrolla el

²⁴ “Yogi Bhajan. Maestro de Kundalini Yoga. PhD en Psicología de la Comunicación, enseñó e inspiró a miles de personas en el Occidente durante 35 años. En 1969, Yogi Bajhan creó la Fundación 3HO (Organización Sana, Feliz y Santa por sus siglas en inglés) para compartir la tecnología de Kundalini Yoga. En 1976, él fundó el Kundalini Research Institute, al cual le encomendó la preservación, la integridad y la precisión de las Enseñanzas. [...] Yogi Bhajan dejó su cuerpo el 6 de octubre de 2004 a la edad de 75 años” (Bhajan, 2007, contratapa).

potencial de la psique. En realidad, todo esto está basado en un malentendido. Esencialmente, yoga es una relación.

Consideren el origen de la palabra “yoga”. Yoga, como nosotros lo entendemos en el Occidente, viene de la palabra bíblica yugo. Esta se originó de la palabra raíz en sánscrito *jugit*. Ambas significan “juntar” o “unir”. Yoga es la unión de la conciencia individual con la Conciencia Infinita (Bhajan, 2007, p. 14).

Kundalini significa ‘conciencia’ y *yoga* significa ‘unión’, por lo tanto *kundalini yoga* es el yoga de la conciencia. Tal como señala el *Kundalini Research Institute*:

El objetivo primario del Kundalini Yoga es despertar todo el potencial de la conciencia humana en cada individuo; es decir, reconocer nuestra conciencia, refinar la conciencia, y expandir la conciencia a nuestro Ser Ilimitado. Borrar cualquier dualidad interna, crear el poder de escuchar profundamente, cultivar la quietud interior y, prosperar siendo excelentes en todo lo que hacemos (citado por Mujer de Luz, 2020).

Esta conciencia está asociada con la energía que se encuentra adormecida en la base de la columna vertebral. Cuando esa energía despierta, se eleva nuestra conciencia y se expresa nuestro potencial creativo.

Es posible experimentar la energía *Kundalini* cuando el sistema glandular está activo y el sistema nervioso es fuerte. La energía de ambos sistemas se une para crear un movimiento o flujo, del fluido espinal y, así el cerebro en su totalidad recibe señales y las integra. De esta manera una nueva claridad expande nuestras percepciones. Entendemos el efecto y el impacto de una acción antes de realizarla. Tenemos una opción para decidir si actuamos o no. La conciencia trae opciones y las opciones proveen libertad (Kaur y Kaur, 2015, p. 7).

Yogi Bhajan consideraba que el camino para conseguir la paz, unidad y armonía de la humanidad estaba principalmente en las manos de las mujeres en tanto son quienes, generalmente, se encargan del cuidado y educación de la infancia. Pensaba que, si las mujeres encontraban su potencial creativo y su paz individual, se podría alcanzar un nivel de conciencia superior, una cadena de iluminación transmitida de las madres a sus hijas e hijos (3HO Foundation, s. f., citado por Rojas, 2018a).

Esta práctica habría llegado a Ecuador alrededor del año 2000 teniendo acogida, principalmente, en estratos socioeconómicos altos. Es importante destacar que “la mayor parte de centros de Kundalini Yoga en Quito se encuentran en zonas asociadas a la clase media o medio-alta. [...] Los centros de Kundalini Yoga que he podido conocer quedan en la zona Norte del Distrito Metropolitano de Quito, lo que limita el acceso de personas de un estrato social medio-bajo y bajo a la práctica de Kundalini” (Rojas, 2018a, p. 316).

El trabajo que viene realizando la FMLE ha incidido en ir superando esa estratificación basada en las condiciones económicas tanto porque las clases se ofertan de manera gratuita cuanto porque los locales en los que se dan las clases de kundalini yoga están distribuidos por todos los sectores de Quito, incluyendo el sur, el centro el norte y los valles, lo cual los hace mucho más accesibles.

La Fundación Mujer de Luz explica que el kundalini yoga combina en su tecnología meditación, *asanas*, *mantras* y *pranayamas* para alcanzar diversos estados de conciencia (Mujer de Luz, 2020).

La meditación busca “aquietar la mente para llegar a un estado de neutralidad, lo que permite la concentración en tu ser interior produciendo, así, un estado de conciencia interior”. Las *asanas* son “ejercicios o posturas que ayudan a equilibrar y a distribuir la fortaleza y flexibilidad en los lugares que tu cuerpo necesita”. El *mantra* es “una entonación verbal o mental de determinadas palabras que utilizan el poder del sonido para generar cambios positivos en tu mente y cuerpo”. Y *pranayama* son “ejercicios de respiración que ayudan a canalizar y mover la energía para crear cambios en ti y mejorar tu concentración y salud” (Kaur y Kaur, 2015, pp. 55-56).

La Fundación Mujer de Luz destaca los siguientes beneficios de la práctica de kundalini yoga: balance de cada sistema fisiológico; equilibrio del sistema nervioso y glandular; tonificación muscular; balance y regeneración cerebral a través de los ejercicios, la respiración y el sonido; desintoxicación general; reducción del nivel de estrés, ansiedad y depresión; fortalecimiento del autoestima y autoconfianza; desarrollo de fuerza de voluntad y capacidad de ir a través de los desafíos; consciencia y transformación de hábitos que bloquean tu máximo desarrollo; aumento de capacidad de empatía; balance emocional y mental; aumento de la concentración; autoconocimiento profundo (Mujer de Luz, 2020).

2.2.1.5. Grial Ecuador

Grial Ecuador es parte del movimiento internacional de mujeres Grial que en 2021 cumplirá 100 años. Fundado en los Países Bajos por el sacerdote jesuita Jacques van Ginneken como apostolado laico. Su nombre originario fue Las Mujeres de Nazareth, que luego cambiaría al de Grial en la década de los 50 hasta la actualidad. De acuerdo con los datos recolectados en la Asamblea General Internacional del Grial en Sudáfrica en 2011, cerca de la tercera parte de los países que conforman el Movimiento Internacional del Grial tiene una membresía ecuménica o interreligiosa, mientras que el 85 % de miembros en los restantes once países son católicas. La Declaración de la Visión del Grial aprobada por la

Asamblea General del Grial en 2011 reconoce esas diferencias y, al mismo tiempo, las raíces católicas del Grial y el llamado radical del evangelio (Ronan y O'Brien, 2017).

Somos un movimiento Internacional y comunidad de mujeres de diferentes culturas, raíces sociales y generaciones. Confiamos en el Espíritu de Dios, misterio y fuente de vida.

Estamos llamadas a crear un mundo sustentable, transformando nuestro planeta en un lugar de paz y justicia.

Reconocemos que somos parte del total de la creación, procurando vivir con sencillez y promoviendo una cultura de cuidado de toda la tierra.

Nos empeñamos en buscar signos de esperanza en un mundo complejo.

Nos fortalece la energía compasiva y la acción creativa de las mujeres.

Nacida en la tradición católica, el movimiento está arraigado en la fe cristiana y lo impulsa el llamado radical de las enseñanzas de Jesús.

Hoy en día somos mujeres de varias tradiciones religiosas y caminos espirituales vivificadores y compartimos la misma visión del Grial.

Estamos conscientes que, en cada uno de nuestros países, el Grial, en muchas de sus expresiones de fe, religión y espiritualidad están reflejando nuestras propias realidades y culturas. Por ello respetamos y reconocemos estas diferencias.

Frente a las realidades globales que confrontamos, estamos comprometidas a crecer juntas y aprender de la sabiduría, experiencia y búsqueda espiritual, unas de otras (Thegrail, 2020).

Actualmente, el Grial se encuentra presente en 20 países del mundo²⁵. Fue precisamente en la reunión del Consejo Internacional del Grial en julio de 2019 en Tanzania²⁶ que se aprobó la incorporación de 3 países nuevos, entre ellos Ecuador.

Cabe precisar que la incorporación de nuevos países al movimiento del Grial Internacional tiene un proceso generalmente largo, en el que integrantes del Grial de un país que ya es parte acompañan a grupos de mujeres de otros países que están interesadas en integrarse al movimiento internacional acercándolas a un mayor conocimiento de su historia, visión, estructura, programas, etc., a través de visitas al país y de la participación de integrantes del país interesado en encuentros internacionales de formación o decisión. En esta fase previa, el grupo interesado se denomina Exploradoras del Grial. En el caso de Ecuador, Monica Maher²⁷, integrante del Grial Estados Unidos y que comenzaba a residir en Quito fue

²⁵ Angola, Australia, Alemania, Brasil, Canadá, Ecuador, Estados Unidos, Filipinas, Italia, Kenia, México, Mozambique, Países Bajos, Papúa Nueva Guinea, Paraguay, Portugal, Sudáfrica, Suecia, Tanzania y Uganda.

²⁶ Carolina Cajas y yo participamos en este encuentro como representantes de Grial Ecuador.

²⁷ "Monica Maher es estadounidense, PhD en Ética Social Cristiana, magister en Divinidad y Filosofía. Ha ejercido como docente en el Seminario Teológico Union de Nueva York y en la Universidad de Harvard donde también se graduó. Reside en Quito desde hace 8 años. Es docente de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, sede Ecuador y Coordinadora para América Latina de los Equipos Cuáqueros de Paz, Facilitadora de Propuestas Alternativas a la Violencia. Es Ministra de la Iglesia Unida de Ecuador y Maestra Zen" (Iglesia Unida de Ecuador, s. f.).

quien promovió la formación del colectivo de mujeres exploradoras del Grial desde el año 2012.

A continuación, cito parte de la auto descripción del Grial Ecuador enviado para su difusión en la página web del Grial Internacional.

Somos un grupo de 17 mujeres que compartimos el lugar prioritario que tiene en nuestras vidas la espiritualidad, el servicio y el compromiso con la transformación y la justicia social desde diversos espacios vitales. [...] Nos sentimos enriquecidas por nuestras diversidades. La mayoría provenimos de una raíz cristiana, sin embargo, en el Grial Ecuador conviven y dialogan diversas prácticas espirituales y religiosas como meditación zen, espiritualidades indígenas, fe bahá'í, subud (Susila Budhi Dharma). Algunas hemos nacido en diferentes países, otras vivimos temporalmente en diferentes países, y todas tenemos nuestro corazón conectado con este territorio en la mitad del mundo. La mayoría somos ecuatorianas, algunas estadounidenses y una salvadoreña. Aunque más de la mitad estamos alrededor de los 50 y 60 años, tenemos seis integrantes que tienen entre 60 y 75 y dos menores de 35 años. Una de nuestras integrantes es indígena. Las demás ecuatorianas somos mestizas, lo que quiere decir que tenemos raíces indígenas, europeas (ibéricas) y afros. [...] Todas somos profesionales de diversas áreas (educación, trabajo social, psicología, arte, comunicación, salud, sociología, derechos humanos, ética, nutrición, arquitectura, marketing, etc.) (Grial Ecuador, s. f.).

Como parte del servicio a la comunidad, el Grial Ecuador viene desarrollando desde hace más de dos años un proyecto con mujeres indígenas en Cotacachi, Imbabura de Propuestas Alternativas a la Violencia (PAV) que busca formar facilitadoras de esta metodología de construcción de paz en dicha localidad.

Entre el 2018 y 2019, Grial Ecuador mantuvo un espacio semanal de meditación *zazen*. Durante el primer año, fue un espacio para integrantes del Grial exclusivamente, pero desde mediados de 2019 se abrió a la participación de otras personas interesadas en realizar esta práctica espiritual en grupo. A partir de abril de 2020, en el contexto de la pandemia del COVID-19, Grial Ecuador ha venido ofreciendo un espacio de una hora de meditación *zazen* de lunes a viernes a través de *Zoom*.

2.2.1.6. La meditación *zazen*

El Zen es eminentemente originario de China, aunque tiene sus raíces en la tradición de la India, concretamente en la práctica del Buda (en el siglo V a. C.) de *dhyana* (meditación). Cuando el legendario monje Bodhidharma llega de la India a China en el siglo VI d. C., *dhyana* toma elementos de la tradición taoísta (práctica y concreta) y confucionista (amante de la naturaleza) y adopta el nombre de Chan. En el siglo XII llega a Vietnam, Corea y Japón, donde será llamado Zen (Ramos, 2017).

El maestro japonés Dogen Zenji del siglo XIII es el maestro reconocido del *zazen* (la meditación sentada y en silencio) y de la escuela budista Soto Zen. La práctica del *zazen* se expandirá en Europa y Estados Unidos sobre todo desde la segunda mitad del siglo XX.

Al Ecuador la práctica de meditación *zazen* viene de la mano de dos conocidos personajes en Quito. Vera Schiller de Kohn, checoslovaca, que llegó a Ecuador en 1938 huyendo de la segunda guerra mundial y que se acercó a la práctica de *zazen* durante su estancia de tres años en Europa con el doctor Karlfried Graf von Durckheim para enfrentar una fuerte crisis personal. Y Marco Vinicio Rueda, sacerdote jesuita, antropólogo y docente universitario.

En 1975 se formó en Quito el primer grupo de meditación (*zazen*) con tres integrantes que realizaban la práctica en casa de Vera Schiller de Khon, principal referente de la psicología iniciática en Ecuador (Donoso, 2008). Vera Schiller de Khon y Marco Vinicio Rueda fundaron el Centro de Desarrollo Integral en 1976 donde hasta ahora se realiza la práctica de *zazen*, entre otras actividades.

Marco Vinicio Rueda también ofreció desde inicios de los ochenta cursos de meditación integrada, legado que se mantiene hasta ahora después de su muerte, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador como:

método de oración cristiana, bíblica, que supone fe. Centrado todo él en el Evangelio. Trata de integrar a la meditación el hecho de ser nosotros corporales. Estar en una postura apropiada, respirar bien [...] Nos aprovechamos, a veces, de ciertas técnicas para meditar o respirar o relajarnos, quizá mejor conservadas en el Oriente. Cogemos de ellas la experiencia humana, no la interpretación o contexto filosófico o teológico que tal vez las ha rodeado (Rueda, 1989, p. 7).

Cabe precisar que ni Vera Schiller de Khon ni Marco Vinicio Rueda fueron maestros zen y, aunque difundieron su práctica, no lo hicieron como parte de una escuela de Zen ni conectados a un linaje específico.

El Centro Zen Karuna es el primer grupo de meditación *zazen* en Ecuador dirigido por una maestra zen catalana, Berta Meneses, quien es parte de la Escuela Soto Zen Sambo-Kyodan fundada por Yasutani Roshi en 1954. Fue reconocida como maestra zen en Kamakura, Japón en 1992 por Kubota Ji'un Roshi. Desde hace 15 años, Berta Meneses viene anualmente a Ecuador a dirigir retiros de meditación zen (*sesshin*) y realiza el acompañamiento a la comunidad de practicantes. Este grupo ha mantenido durante todo ese

tiempo una práctica semanal de *zazen* y diversos espacios de difusión del Zen (Centro Zen Karuna, s. f.).

Actualmente, ya hay una maestra zen residente en Quito, Ecuador, Monica Maher, quien recibió la transmisión en septiembre de 2018 por parte de su maestro, Roshi Kennedy quien dirige el Zendo “Morning Star” en Nueva Jersey, Estados Unidos y que también es sacerdote jesuita. Es precisamente Monica Maher quien dirige los espacios de meditación *zazen* que el Grial Ecuador inició hace tres años.

La práctica de *zazen* pone mucho acento en la postura del cuerpo, la respiración y la observación de la mente (Centro Zen Karuna, s. f.). La postura que se recomienda es permanecer sentados/as sobre un cojín (*zafu*) con la columna erguida, las rodillas apoyadas en el piso, la cadera más arriba que las piernas formando un triángulo. Las posiciones pueden variar de acuerdo con las condiciones físicas de cada practicante, por ejemplo, la posición de loto completo (cada pie sobre el muslo contrario); medio loto (un pie sobre el muslo contrario); piernas cruzadas sin que ningún pie se apoye sobre el muslo contrario; o con el cojín en medio de las piernas y apoyando las rodillas en el piso. También se puede usar una silla, eso sí, manteniendo la cadera siempre más arriba de las rodillas. La mirada se dirige hacia el piso. Las manos forman el *mudra cósmico* en el que la palma izquierda se apoya en la palma derecha y los dedos pulgares se tocan levemente.

La atención a la respiración es otro elemento fundamental. Percibir la inhalación, la exhalación y los momentos de apnea con plena conciencia. Además, otro aspecto clave es observar todo aquello que surge en la mente, los pensamientos, las emociones, las sensaciones y dejarlos pasar, no engancharse a ninguno de ellos.

Meditar (*zazen*) significa volver a nuestra propia casa. Todo ejercicio de meditación apunta a volvernos íntimos con nosotros mismos, a hospedarnos en nuestra propia y verdadera casa donde podemos restaurar nuestra paz y nuestra calma interiores después del trajín de nuestras vidas fuera de nuestra casa. [...] El *zazen* nos ayuda a volver a casa, a actuar desde nuestro centro, en armonía con nosotros mismos y los demás, a entender que todos somos interdependientes y estamos día a día intersiendo. Gracias a que nos damos cuenta de que no hay yoes separados, realizamos que tanto la felicidad como el sufrimiento no son estados emocionales individuales y que la naturaleza de la interconexión entre todos los seres, humanos y no humanos es de origen divino y por tanto poderosa, aun cuando nuestra ignorancia no nos permita verlo así. Esta realización es la meta de la práctica: aprehender nuestro verdadero yo y la interconexión con todos los seres (Ramos, 2017).

En similar sentido, en el sitio web del Zendo “Morning Star” encontramos la siguiente afirmación: “When practiced attentively, Zen offers an ever-deepening insight into the

oneness of life. This insight reveals to us our own human potential and calls us to use this potential in the service of others, and brings us to the present moment, clarifying and supporting our readiness to meet the ever-changing circumstances of daily life”²⁸(Morningstar, 2020).

2.3. Aportes desde una antropología del *corazonar* comprometida con la vida

Uno de los autores con los que he dialogado en esta investigación ha sido Patricio Guerrero, quien ha elaborado una sólida crítica al logocentrismo de los estudios decoloniales y ha propuesto el *corazonar* como una herramienta de descolonización del poder, el saber y el ser.²⁹

Patricio Guerrero (2007) sostiene que una de las manifestaciones más dañinas de la colonialidad ha sido erigir la razón como el único universo, no solo de la explicación de la realidad, sino como el único atributo de la propia constitución de lo humano. Al definir al ser humano como ser racional, se está diciendo que nuestra humanidad solo depende de nuestra capacidad de razonar con lo cual se nos construye como seres fragmentados, negando, marginando o reprimiendo la afectividad, las sensibilidades, las emociones.

En efecto, este autor plantea, como respuesta insurgente y acto decolonial, *corazonar*, reintegrando la dimensión de la totalidad de la condición humana pues, en su criterio, ésta descansa tanto en las dimensiones de la afectividad como de la razón. Por lo mismo plantea que ya es hora de que la academia empiece a dialogar y a aprender de aquellas sabidurías en las cuales el saber no excluye al sentir, sino por el contrario lo incorpora y hace posible otra forma de conocer, de nombrar y de hacer, es decir otro proyecto de existencia (Guerrero, 2007 citado por Salgado, 2013a, p. 14).

²⁸ Cuando se practica con atención, el Zen ofrece una visión cada vez más profunda de la unidad de la vida. Esta visión nos revela nuestro propio potencial humano y nos lleva a usar este al servicio de los demás y nos lleva al momento presente dándonos claridad y apoyo para responder a las circunstancias siempre cambiantes de la vida. [La traducción es mía].

²⁹ De acuerdo con Patricio Guerrero: “La colonialidad hace referencia a una matriz colonial-imperial de poder que se encuentra vigente desde la conquista y aún después de la superación del colonialismo, que se revitaliza con la supuesta independencia y la creación de los Estados nacionales y se recrea en tiempos de globalización. La colonialidad continúa operando en tres niveles claves: la colonialidad del poder, para el control de la economía, la política, la cultura, la naturaleza y la vida; la colonialidad del saber que opera a nivel epistémico, filosófico y científico, para la subalternización de las lenguas y los conocimientos; y la colonialidad del ser para el dominio de la sexualidad, de las subjetividades, las sensibilidades, los imaginarios y los cuerpos; que operan no separadas sino interrelacionadas para lograr el control absoluto de la vida” (Guerrero, Ferraro y Hermosa, 2016, p. 26).

“Corazonar implica dar ternura a la inteligencia, a la razón, no negarla, sino ir sembrando una sensibilidad reflexiva, una reflexividad sensitiva, que nos permita entender de manera otra los latidos de la vida y nuestro compromiso con ella” (Guerrero, 2016, p. 18). Este autor afirma que el trabajo antropológico es “emprender un viaje al mundo del sentido, para poder comprender el sentido del mundo” (Guerrero, 2016, p. 11).

En su criterio, una respuesta descolonizadora del saber desde la antropología implica superar la objetivización de los sujetos y el hablar “por” o “sobre” ellos y ellas y su existencia y considerar la necesidad de hablar “con” y “desde” la vida de estos actores sociales, en una actitud de escucha y de apertura a aprender de su sabiduría. No se trata de una diferencia meramente semántica sino profundamente ética y política (Guerrero, 2016).

Entendemos que el viaje antropológico, que investigar la realidad de la cultura y su sentido, como nos enseñó el viejo Antonio, es un profundo acto de alteridad, de encuentro, es un caminar que tenemos que hacerlo junto con los otros, pero sintiendo que esa otredad, no es ajena a nuestra mismidad, no está en la exterioridad de nuestras vidas, sino que habita también nuestra propia existencia; pues como las sabidurías y espiritualidades de los pueblos de Abya Yala nos han estado enseñando, las y los otros nos habitan inexorablemente y nosotros habitamos inevitablemente en los otros, por ello la alteridad nos constituye, pues como dice el Pueblo Kitu Kara, “Recuerda que Yo soy otro Tú y que Tú eres otro Yo. [...] hemos aprendido que el viaje antropológico cuando vamos a transitar por el mundo del sentido de las otredades, nos permite regresar a nuestra mismidad transformados, porque ese viaje es eso, un caminar hacia la alteridad, hacia la vida de los otros, y en consecuencia, hacia nosotros mismos, para poder comprender mejor nuestras propias vidas (Guerrero, 2016, pp. 13-14).

Este trabajo antropológico es un acto profundamente dialogal, pues no vamos al encuentro de simples “informantes” como sostiene una antropología colonial y colonizadora, sino que nos encontramos con actoras y actores sociales con quienes conversamos, compartimos pensares, sentires, decires, praxis de existencia que nos permitan acercarnos al significado que dan a sus vidas, en consecuencia nos encontramos con “interlocutoras” con quienes entablamos diálogos para aprender (nos), comprender (nos) y transformar (nos) (Guerrero, 2016).

Este tipo de trabajo antropológico habla “desde la vida”, desde experiencias en el cotidiano vivir ya que desde la sabiduría de las y los Yachaks³⁰, “el saber para que sea

³⁰ “Mujeres y hombres de sabiduría que han adquirido el poder para mantener el contacto con el espíritu de la naturaleza y el cosmos, a fin de ayudar a preservar la salud, a devolver el equilibrio cósmico con la naturaleza, con la sociedad, con el espíritu y el cuerpo y hacer posible la vida feliz o el *sumak kawsay*. Son los guías espirituales y políticos de la comunidad” (Herrera y Guerrero, 2011, p. 120).

significativo y transformador, debe ser un saber vivido, debe haber atravesado nuestras corporalidades y espíritus” (Guerrero, 2016, p. 14).

Uno de los métodos básicos de la antropología es el estudio etnográfico de campo, clave para este proyecto de investigación.

Cuando hablamos de “campo” no nos estamos refiriendo a un espacio, a un escenario geográfico, físico, natural o social; sino que se define como “campo” a aquel referente empírico que da cuenta de una parte de la realidad, dentro de la cual se tejen las tramas de sentido de las acciones y representaciones sociales que son construidas por actores concretos que se encuentran social e históricamente situados y que el investigador busca conocer [...] mediante un acercamiento directo, cara a cara (Guerrero, 2016, pp. 229-230).

El “campo” en esta investigación doctoral está delimitado por el quehacer de los tres colectivos (Casa Ochún, FMLE y Grial Ecuador) con los que hemos interactuado y dialogado y de manera principal con las práctica corporales-espirituales que realizan y difunden (danza afroecuatoriana, kundalini yoga y meditación *zazen*) en espacios específicos en la ciudad de Quito, Ecuador.

Como veremos en el siguiente punto en el que detallo el trabajo de campo realizado, he recurrido a técnicas vinculadas con la metodología cualitativa de investigación en general y la etnografía en particular, a saber, las entrevistas en profundidad y la observación participante.

Quiero destacar además que, entre septiembre de 2018 y marzo de 2019, realicé una estancia de movilidad en la Escuela de Antropología Aplicada de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Quito, Ecuador, gracias a la cual tuve un acompañamiento muy pertinente durante la primera fase de mi trabajo de campo. Cabe precisar que no tengo formación en antropología, pero que he encontrado muy valiosos los aportes, particularmente de una antropología del *corazonar* comprometida con la vida que sintoniza mucho, tanto con el tema de mi investigación como con la metodología aplicada.

2.4. Auto-etnografía encarnada

Mari Luz Esteban (2004) propone hacer consciente y explícita la interconexión entre experiencia corporal propia y proceso de investigación en torno al cuerpo. Que incluye como una de sus dimensiones la auto-etnografía, es decir, la pertinencia de partir de una misma para entender a los/as otros/as y viceversa, sobre todo cuando se han tenido experiencias similares. Esta propuesta se adscribe en un tipo de etnografía que:

no solo trata *sobre* los cuerpos, sino que aborda la investigación *desde* los cuerpos y su materialidad, sin olvidar los contextos en constante transformación donde se sitúan esas corporalidades concretas. Es por ello un tipo de etnografía que se presenta como esencial para investigaciones de tipo feminista porque es en el cuerpo y su relación con los contextos donde el género está regulado y donde puede ser contestado, pero también porque supone un acercamiento etnográfico que rompe, o al menos cuestiona, las bases dualistas del pensamiento androcéntrico de la modernidad que establecen como contrarias las dimensiones mente/cuerpo; individuo/sociedad y naturaleza/cultura (Esteban, 2018 p. 227).

La auto-etnografía encarnada implica, así, un reflexividad intensificada y amplificada. Incluye la reflexividad en el sentido más conocido en las investigaciones cualitativas, en tanto proceso de volver hacia uno/a mismo/a para examinar críticamente el efecto que se produce en el desarrollo de la investigación, desafiando así las ideas de objetividad y distanciamiento tan apreciadas en el paradigma positivista, expresando la conciencia de la persona investigadora y explicitando su conexión con la situación de la investigación (De la Cuesta-Benjumea, 2011, p. 4).

Pero, adicionalmente, implica dar lugar a la conciencia de la experiencia encarnada, a las sensaciones y percepciones que atraviesan el propio cuerpo por una vivencia que es compartida con quienes participan en la investigación.

Un ejemplo de esta amplificación lo encontramos en la investigación sobre lecturas alternativas de la menstruación llevada adelante por Guilló (2018), quien describe su reflexión auto-etnográfica en los siguientes términos. “La reflexividad en cuanto a las sensaciones corporales vividas ha sido clave en este proceso metodológico, atendiendo a mi propio proceso como cuerpo (a veces) menstruante, cuerpo activista de la menstruación, y cuerpo reflexivo y etnográfico a la vez, y conectando esta experiencia encarnada y vulnerable con el proceso y el tema mismo de la investigación” (pp. 191-192).

Y estos aportes me han llevado a reflexionar también sobre mi lugar con relación a las tres prácticas corporales-espirituales que son tenidas en cuenta en esta investigación.

De una parte y a propósito de la reflexividad, caigo en cuenta que la meditación *zazen* es un entrenamiento intensivo de auto conciencia, de volver la mirada hacia adentro, en un estado de quietud corporal en el que se observa todo lo que aparece: los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas. No se trata de reprimirlos sino de ser consciente de que están ahí, abriendo un espacio en el que no nos dejamos arrastrar por ellos, una presencia que no los niega, los deja ser, sin fundirse o confundirse en ellos.

De otra parte, como ya expuse en la marca biográfica de esta investigación, desde hace ocho años³¹ realizo una práctica diaria de meditación *zazen* de alrededor de 30 minutos que sigue en términos generales la misma metodología de la práctica que realizamos con el Grial Ecuador. Hay en ese recorrido una experiencia acumulada e incorporada que me permite a veces comprender más vívidamente las experiencias que me han transmitido las mujeres del Grial Ecuador, con quienes mantuvimos las entrevistas, aunque también en momentos escucharlas con extrañamiento de lo que pareciera tan familiar.

También está como parte de mi experiencia acumulada una práctica de yoga frecuente (un promedio de 5 veces a la semana con sesiones de una hora y media de duración cada vez) y sostenida por ya 18 años. Esto me acerca a la experiencia de las mujeres de la FMLE, porque los diferentes tipos de yoga comparten raíces comunes y métodos similares aunque tengan énfasis y ritmos específicos. Mi práctica es de hatha yoga³², entendido como un yoga del equilibrio de las energías *ha* (solar), *tha* (lunar) (Swami Vishnudevananda, 2009), que comparte con el kundalini yoga la inclusión de mantras, ejercicios de respiración (*pranayama*), calentamiento, posturas (*asanas*) y relajación, pero que no incluye en cada sesión la meditación, sino que es practicada aparte de la clase de yoga. Pero, además, está mi propia experiencia con el kundalini yoga en las clases que participé durante mi trabajo de campo.

En contraste, la danza afroecuatoriana, me era completamente extraña cuando empecé la investigación y mi acercamiento a esta práctica corporal-espiritual en el proceso investigativo de los dos primeros años fue muy esporádica. Sin embargo, se ha intensificado en el tercer año cuando he tenido la oportunidad de tomar clases en línea de una hora y media

³¹ Hace siete años me vinculé a la *sangha* (comunidad) del Centro Zen Karuna en Quito dirigida por la Maestra zen Berta Meneses. He participado regularmente en las meditaciones grupales de dos horas de duración los sábados y en los *sesshin* (retiros de meditación) anuales que duran alrededor de 5 días. Hasta ahora sigo siendo parte de este colectivo de meditadoras/es.

³² El hatha yoga suele ser asociado más con ejercicios físicos y es así como se ha popularizado en la última década en Ecuador siendo cada vez más común que se incluyan dentro de las ofertas de gimnasios o *fitness center* clases de yoga pero dejando de lado su raíz ancestral y el énfasis en la unión de la conciencia individual con la conciencia infinita. Veamos cómo explica la diferencia entre kundalini yoga y hatha yoga Yogi Bhajan. “¿Cuál es el propósito de Hatha Yoga? El propósito es elevar la conciencia. Es una tecnología que junta el *apana* y el *prana*, los poderes lunares y solares, para elevar la conciencia a través de la línea central de equilibrio. En otras palabras su fin expreso es elevar la kundalini. El problema es que toma alrededor de 22 años para elevarla de esa manera, aun con una práctica perfecta. Ese es el método largo. La diferencia entre eso y Kundalini Yoga es solo una cuestión de tiempo y grado de progreso. El propósito de los dos abordajes es el mismo: únicamente Kundalini Yoga es directo, rápido y una práctica perfecta para un sostenedor de hogar moderno” (Bhajan, 2007, p. 33).

de duración tres veces a la semana durante seis meses con las danzarinas del Grupo Ochún y Maitress de la Casa Ochún.

En este sentido, y siendo consciente de las experiencias diferenciales con cada una de las tres prácticas corporales-espirituales, asumo el reto de incluir un componente auto-etnográfico en mi investigación doctoral.

2.5. El trabajo de campo

En este punto, detallo las actividades cumplidas dentro del trabajo de campo, las técnicas de investigación aplicadas y sus respectivos instrumentos.

2.5.1. Contacto con los colectivos, presentación del plan de investigación y acuerdos iniciales

La primera fase del trabajo de campo fue el contacto con las líderes de los colectivos para presentar la propuesta de investigación, conocer sobre su interés en ella y su disponibilidad de colaborar con el proceso investigativo. Un primer paso, en tal sentido, fue mantener reuniones personales con sus representantes (en el caso de la Casa Ochún y el Grial Ecuador) y por Skype (en el caso de la FMLE) en los meses de octubre y noviembre de 2017, respectivamente, previo a la elaboración del plan de investigación. En todos los casos, hubo apertura para colaborar con la investigación.

Durante mi estadía en la Universidad de Deusto, entre noviembre de 2017 y junio de 2018 mantuve el contacto con las líderes de los tres colectivos por correo electrónico y por teléfono, tanto para solicitarles información como para darles a conocer los avances en el diseño del plan de investigación.

Solo recibí retroalimentación por parte de la representante del Grial Ecuador respecto al primer documento resumido que elaboré con el marco teórico y las posibles preguntas de investigación y, luego, del borrador del plan de investigación. Aunque envié el primer documento resumido a los tres colectivos por correo electrónico, no obtuve retroalimentación de parte de la Casa Ochún ni de la FMLE.

Considero que mi relación previa con Grial Ecuador y también el perfil de su líder (académica y activista) facilitó ese diálogo. En el caso de la FMLE y Casa Ochún, esto no se dio en ese momento. Creo que se podría explicar porque una revisión de dichos materiales implicaba destinar un tiempo extra dentro de su ya congestionada agenda. De todas maneras,

me parece importante señalar que siempre se mostraron muy dispuestas a compartir la información que les solicité sobre el quehacer de su organización en diferentes momentos.

Es por esto que, al regresar a Ecuador, privilegié reforzar el contacto con estas organizaciones a nivel personal, para ir fomentando una relación de confianza y enriquecimiento mutuo. Tuve muy presente que:

La entrada a un escenario no siempre resulta fácil, requiere de mucha paciencia y persistencia, de un trabajo continuo, pues siempre uno será visto como un extraño, de ahí que la o el investigador debe negociar el acceso a la comunidad a fin de poder establecer relaciones de confianza con las y los interlocutores, es un proceso que puede llevar algún tiempo dependiendo de las estrategias que el investigador pueda emplear para poder ir haciendo que la comunidad se acostumbre a su presencia y que vaya conociendo el porqué de la misma y se interese en lo que hace y acepte colaborar en su trabajo (Guerrero, 2016, p. 225).

Propuse a las líderes de los tres colectivos el reunirnos para presentarles el plan de investigación y recibir sus comentarios y sugerencias. Tuve en cuenta la exigencia ética de explicitar claramente con cada uno de los colectivos mi rol y responsabilidad como investigadora explicando las limitaciones, expectativas y requerimientos asociados a dicho rol y escuchar sus expectativas, necesidades requerimientos y dudas para acordar a través del diálogo el sentido, el alcance y los mecanismos del proceso de indagación.

En el mes de julio de 2018, mantuve una reunión para la presentación de mi plan de investigación y para definir acuerdos con relación al trabajo de campo con la directora de la FMLE, Terajot Kaur, y la integrante del Comité Internacional de la Fundación Mujer de Luz, Atma Dhyán Kaur. Acordamos que mi trabajo de campo se enfoque en los tres centros de Quito que llevan más tiempo (2014 y 2015) brindando el programa de clases de kundalini yoga a mujeres (algunas de ellas víctimas de violencia de género), a saber: CEJ en Eloy Alfaro y Calderón y el Centro de Atención Integral (CAI) Tres Manueles. Así mismo, se comprometieron a comunicar estos acuerdos a las profesoras que dan clases en dichos centros de la investigación en marcha y me facilitaron sus contactos para poder acordar con ellas mi participación en algunas de las clases como parte de la observación participante.

En el mes de agosto de 2018, presenté mi plan de investigación en la reunión mensual del Grial Ecuador y recibí sus comentarios y aportes.

En el caso de la Casa Ochún, el proceso fue más demorado. Luego de dos citas fallidas previas, en el mes de septiembre, presenté mi plan de investigación a su directora, Rosa Mosquera, y acordamos los siguientes pasos a seguir.

Un aprendizaje que me parece muy importante resaltar es la adaptación a los diferentes ritmos, estilos de trabajo y manejo del tiempo de cada uno de los colectivos. Esto aplicado a todo el proceso de investigación, reconociendo además que estas dinámicas también se fueron modificando durante los tres años de investigación.

2.5.2. Aplicación de técnicas de investigación en el trabajo de campo

En el trabajo de campo, utilicé dos técnicas de la investigación cualitativa en general y de la etnografía en particular: la observación participante y la entrevista en profundidad.

2.5.2.1. Observación participante

Tal como sostienen Casado y García (2008), la observación participante es una de las herramientas con las que contamos en ciencias sociales que nos permite dar cuenta de cómo en la vida social se entrelazan sentidos y prácticas. Es un acercamiento directo a los ámbitos y prácticas concretas en las que se despliega aquello que estudiamos.

La observación participante, en su sentido más estricto, esto es, tomada como una práctica de investigación concreta, se separa de otras técnicas cualitativas por poner el énfasis en la conexión entre la conformación discursiva de sentidos y las prácticas, circunstancias y procesos en los que estos se inscriben. Si con las prácticas de las ciencias sociales más puramente discursivas —entrevistas, grupos de discusión, historias orales...— nos hacemos con relatos o discursos, la observación participante permite avanzar en cómo estos discursos se encarnan y materializan en estrategias y prácticas. [...] La observación participante nos instiga a hacer este viaje al encuentro de las razones que los agentes sociales, las personas implicadas en un determinado fenómeno, movilizan y activan en un escenario y situación determinados. Su método es el de acercarnos al ámbito mismo en el que está pasando el proceso que estudiamos; su ánimo, el de inscribir los fenómenos sociales de nuestro interés en las prácticas y sentidos que los sustentan (Casado y García, 2008, p. 51).

Era mi interés participar en algunas ocasiones en los espacios de danza afroecuatoriana, clases de kundalini yoga y meditación *zazen*, tanto para vivir la experiencia de tales prácticas espirituales-corporales en y desde mi propio cuerpo como para acercarme de primera mano al contexto en que estas prácticas se desarrollan. Para el efecto, fue necesario precisar qué iba a observar y con qué finalidad; dónde iba a enfocar la mirada y cómo podía entender lo que veía para que así la observación gane en riqueza y profundidad (Gordo y Serrano, 2008).

Esto implicó volver al marco teórico de la investigación, para establecer los criterios de observación con el horizonte de responder las preguntas de investigación. Estos criterios incluyen el tipo de local y los implementos que se utilizan, la estructura de la clase/espacio,

las instrucciones, enseñanzas y comentarios que se comparten, las relaciones interpersonales, los niveles de participación, principalmente (Ver anexo 1: Guía de observación participante).

Durante los meses de julio y septiembre³³ de 2018, participé en un total de diez clases de kundalini yoga, cuya duración varía entre 1 hora y media y dos horas, ofertadas por la FMLE en los siguientes CEJ de Quito (Eloy Alfaro, Calderón y Tumbaco) y el CAI Tres Manueles. Además, desde agosto de 2018 hasta marzo de 2019, participé en los espacios semanales de meditación (*zazen*) que ofertaba el Grial Ecuador con una duración de una hora.

En el caso de la Casa Ochún, tuve más dificultad en concretar los encuentros en esa primera fase del trabajo de campo. La comunicación no fue muy fluida, las respuestas demoraban y yo me debatía entre insistir pero no llegar al punto de agobiar. Al inicio, tuve que adaptarme a que las invitaciones a participar en algún espacio de este colectivo se dieran con muy poca anticipación y reorganizar mi agenda para poder estar. En una ocasión, en diciembre de 2018, no me fue posible hacerlo cuando la directora de la Casa Ochún me invitó a participar en un ensayo del Grupo de Danza Ochún. Fue lamentable porque nunca llegué a ver un ensayo de este grupo, pues luego se les presentaron complicaciones para el uso del local y, posteriormente, yo regresé a Bilbao.

En el mes de marzo de 2019, justo cuando estaba por concluir el trabajo de campo, pude observar tres ensayos de danza con tres grupos integrados por mujeres (Grupo SADAFU, Sagrada Danza Fusión, Grupo INA y Grupo MAITRESS) en la Casa Ochún. En este mismo mes participé en el taller de danza afro-jamaicana ofertado por la Casa Ochún.

Luego de cada una de estas actividades y encuentros con los diferentes colectivos, escribí mi diario de campo siguiendo la tipología de notas propuesta por Peretz (2000):

Las notas de observación propiamente dicha en las cuales registramos las dinámicas socio-culturales; las *notas metodológicas* en las cuales se deben señalar los problemas que el/la investigador/a enfrenta en su trabajo desde el inicio del mismo y durante el proceso; y las *notas teóricas* en las que se registra el horizonte teórico que el/la investigador/a construye desde el diálogo con las fuentes bibliográficas y aquellas que va elaborando en el proceso del trabajo de campo y en sus encuentros con la realidad (citado por Guerrero, 2016, p. 242).

En las notas de observación tuve en cuenta, no solo la descripción de lo observado, sino también el registro de aspectos subjetivos que tienen que ver con mi propia vivencia, sensaciones, emociones, intuiciones, etc. (Guerrero, 2016).

³³ En el mes de agosto no se ofertan las clases de kundalini yoga por vacaciones.

Mientras participé en esos diferentes espacios, sobre todo, cuando yo realizaba la misma práctica, ya sea las clases de kundalini yoga o la meditación *zazen* o cuando participé como estudiante en el taller de danza afrojamaíquina, comencé a percibir que lo que hacía iba más allá de una observación participante. Yo no estaba ahí únicamente observando lo que otras personas hacían (excepto cuando asistí a los ensayos de danza en Casa Ochún) sino que yo misma era una más de las practicantes.

Es entonces cuando encontré resonancia con el trabajo etnográfico desarrollado por Emilia Ferraro que se acercaba más a lo que yo estaba haciendo. Tal como lo describe Patricio Guerrero (2018):

Emilia no se limitó sólo a hacer una observación participante distante, a aplicar esa técnica fría, que ha sido instrumentalizada para la “etnologización del otro”, sino que aprendió viviendo, tocando, sintiendo, saboreando, escuchando, mirando, oliendo desde la totalidad del potencial de su propio cuerpo, aprendió haciendo junto con otros cuerpos, y en el encuentro sensorial y sensual con objetos y herramientas fue descubriendo la agencia vital que los habita; estas etnografías de la cotidianidad, desde la experiencia localizada en el cuerpo y el hacer, en la práctica y el vivir, nos enseña que si queremos comprender el sentido de la existencia, hay que hacerlo entonces desde la totalidad de todos los sentidos (p. 9).

Para Ferraro (2018) la atención y reflexión académica sobre “el hacer” pueden aportar a una producción del conocimiento sobre el mundo en cuanto experiencia vivida que surge del involucramiento sensual y activo con el entorno y todos sus componentes, en lugar de surgir de la desconexión de ello. Propone que, desde ahí, puede surgir una poderosa metodología de investigación que tenga como base el aprendizaje práctico como método aceptado de investigación, que devolvería lo subjetivo, el cuerpo y los sentidos al lugar al que pertenecen, es decir en el centro del proceso de conocimiento (p. 183).

Durante esta primera estancia de trabajo de campo, sentí que me había adentrado suficientemente en las prácticas de kundalini yoga y de meditación *zazen*, pero que había sido muy incipiente mi acercamiento sensorial, desde mi propio cuerpo a la danza afroecuatorialiana. Sin embargo, esto se vio subsanado, en mi estancia en Quito en 2020 que, además se vio prolongada por la pandemia del COVID 19. Tuve la oportunidad de participar en un taller presencial de danza afroecuatorialiana con la Maestra Rosa Mosquera de dos horas de duración y, luego, tomar clases en línea de danza tradicional afroecuatorialiana con una de las integrantes del Grupo Ochún y del Grupo Maitress durante seis meses, tres clases

semanales de una hora y media de duración. Esto me permitió una comprensión mucho más vívida de esta práctica corporal-espiritual.

Quisiera resaltar, además, que en las diferentes estadías en Quito procuré mantener el contacto con los tres colectivos y participar en otras actividades a las que me invitaron y que no se limitaban a lo que originalmente había previsto en mi plan de investigación, pero que ciertamente me permitieron conocer más de su quehacer, profundizar en las prácticas corporales-espirituales y crear más lazos con los colectivos.

Del 14 al 16 de septiembre de 2018 participé en un *sesshin* (retiro de meditación zen) que tuvo la particularidad de que incluyó la ceremonia de trasmisión como maestra zen de la coordinadora del Grial Ecuador.

El 22 y 23 de septiembre de 2018 participé en el Taller Mujer Luna que fue facilitado por la maestra de kundalini yoga que dirige la Fundación Mujer de Luz a nivel internacional, que reside en Chile, pero suele ir a Ecuador una vez al año para ofertar un taller intensivo de un fin de semana.

En el mes de noviembre de 2018, participé en un encuentro/ceremonia realizada en la Casa Ochún de alrededor de tres horas de duración. Entre los objetivos de la ceremonia, estuvo el celebrar que una mujer afroecuatoriana asumía un cargo público de responsabilidad y protegerla para que cumpla su mandato con la guía del poder superior y el trabajar en la conexión con el latido del útero desde los saberes de mujeres sanadoras.

El 18 y 19 de enero de 2020, por invitación de la Casa Ochún, participé en una visita “a territorio” como lo denomina la directora de la Casa Ochún a Playa de Oro, una comunidad rural en Esmeraldas, para realizar un homenaje a niñas y niños a través de actividades artísticas, culturales y de recreación.

En el caso del Grial Ecuador, mi participación como integrante del colectivo se ha intensificado desde que inició el proceso de investigación. Cuando he estado en Quito, he participado en casi todas las reuniones mensuales. Adicionalmente, entre el 3 y 14 de julio de 2019, concurrí como representante de Grial Ecuador al Encuentro del Grial Internacional en Tanzania. Junto con otra integrante del Grial Ecuador, presentamos el contexto de Ecuador y el trabajo realizado por Grial Ecuador. En este encuentro, se aprobó el ingreso oficial de Grial Ecuador como parte del Grial Internacional. Este encuentro intensivo me permitió conocer mucho más sobre el trabajo del Grial en diferentes países del mundo.

Para concluir este punto, quisiera enfatizar que me siento identificada con la descripción que Marcela Lagarde hace de la implicación como investigadora y que supera una lógica de neutralidad asociada generalmente a la observación participante y que, por el contrario, se siente reflejada en las mujeres que colaboran con la investigación y empatiza con ellas, “además de mirar el mundo genéricamente, siente empatía hacia las mujeres con quienes investiga hechos que las constituyen a todas; se encuentra en ellas y las encuentra en sí misma. La investigación realizada constituye así, explícitamente, parte de una voluntad y de un saber políticos” (Lagarde, 2005, p. 55).

2.5.2.2. Entrevistas en profundidad

Según Guerrero, “La entrevista es la técnica privilegiada del trabajo etnográfico, pues nos permite acercarnos a las tramas de sentido, a los significados y significaciones de la acción social, para poder conocer y comprender el sentir, el pensar, el decir y el hacer del otro y de nosotros” (Guerrero, 2016, p. 248).

José Ignacio Ruiz Olabuénaga (2012) sostiene que la entrevista en profundidad es fundamentalmente una conversación en la que se ejercita el arte de formular preguntas y escuchar respuestas. En la entrevista, se busca encontrar lo que es importante y significativo para la persona entrevistada, sus significados, perspectivas e interpretaciones, el modo en que ve, explica y experimenta su propio mundo. Ciertamente, esta técnica ha resultado sumamente pertinente para la investigación que he propuesto que se centra en las experiencias de las mujeres y sus prácticas corporales-espirituales.

En diálogo con el marco teórico y las preguntas de investigación, elaboré dos guías de entrevistas: una para las líderes y profesoras/maestras de los colectivos y otra para las participantes en las prácticas corporales-espirituales. Las entrevistas incluyeron preguntas relacionadas con el vínculo personal con la práctica corporal-espiritual y las transformaciones experimentadas; el sentido de la espiritualidad; la motivación para difundir o realizar la práctica corporal-espiritual; la relación entre el grupo de participantes; y el desarrollo de la práctica corporal-espiritual (ver anexo 2: Guías de entrevistas).

De todas maneras, tuve en cuenta que, aunque era importante contar con las guías de entrevista, era necesario mantener la flexibilidad para ir ajustándolas de acuerdo con lo que el acercamiento a la realidad concreta aportaba y a la interrelación personal que se generaba en la entrevista/conversación. Tal como sostiene Guerrero (2016), “El carácter heurístico del

trabajo etnográfico está en el hecho de que hasta que no estemos en el mismo campo, no sabremos exactamente qué debemos preguntar, a pesar de que hayamos previamente preparado guías de observación o de entrevistas, estos siempre serán recursos flexibles que deberán irse adaptando a las realidades concretas en las cuales nos sumergimos” (p. 219).

Vale decir que, en la reunión de presentación del plan de investigación a cada uno de los colectivos, dialogamos sobre los criterios de selección de las mujeres a entrevistar y los mecanismos para facilitar su contacto. Un criterio fue el rol de liderazgo en el colectivo del que forman parte. En los tres casos, entrevisté a sus directoras o representantes.

Otro criterio fue de carácter temporal, esto es que hayan realizado la práctica corporal-espiritual desde hace más de dos años³⁴ de manera constante, en el entendido de que este criterio permitiría ubicar con más claridad posibles transformaciones en su vida cotidiana que las mujeres entrevistadas vinculen con la práctica. Este criterio fue un tamiz únicamente en el caso de las estudiantes de kundalini yoga, pues en el caso de las profesoras de kundalini yoga de la FMLE, las practicantes de meditación zen del Grial Ecuador y las integrantes del Grupo de Danza Ochún todas llevaban muchos más años de práctica.

En el caso de las mujeres que participan en las clases de kundalini yoga, también tuve en cuenta el criterio territorial; esto es, incluí mujeres que realizan su práctica en locales ubicados en el sur, centro y norte de la ciudad de Quito, coincidiendo además con los CEJ y CAI donde se inició este programa de la FMLE en 2014 y 2015. Respecto del grupo de estudiantes entrevistadas también procuré tener en cuenta, en la medida de lo posible, la diversidad de edad y pertenencia cultural/étnica.

A fin de facilitar la apertura de las estudiantes de kundalini yoga para mantener una entrevista, acordamos con la FMLE el que yo participara por algunas ocasiones en las clases y que, en una de ellas, expusiera brevemente de qué se trataba la investigación y el propósito de las entrevistas. Precisamente, luego de dichas presentaciones, pedimos que las mujeres que llevaran ya más de dos años realizando la práctica de manera constante y estuvieran dispuestas a colaborar llenaran una hoja de registros de datos. A partir de estas listas, yo tomé contacto por teléfono con ellas y les comenté más en detalle sobre la investigación, sobre la modalidad de la entrevista, el consentimiento informado, el uso de seudónimos para asegurar

³⁴ De acuerdo con el Informe de Programas Sociales de la Fundación Mujer de Luz correspondiente al año 2016, un total de 321 mujeres participaron en las clases semanales de kundalini yoga en los CEJ y en el CAI de Quito y solamente un 7% de ellas asistió a más del 50% de las clases ese año.

el anonimato y dejé abierto el espacio para dudas o preguntas que tuvieran. La decisión de participar o no fue totalmente respetada y, de esa manera, se concretaron las nueve entrevistas realizadas a estudiantes. De otra parte, entrevisté a cinco profesoras de kundalini yoga que daban las clases en los tres centros escogidos, así como a dos profesoras que en ese momento tenían cargos de dirección internacional y nacional en la FML.

En el caso de las mujeres integrantes del Grupo de Danza Ochún, me enfoqué en aquellas que, de acuerdo con la información facilitada por la líder del grupo, mantenían una mayor regularidad en los ensayos y presentaciones y fueran mayores de edad. Fue la líder del grupo quien me facilitó los contactos y fue por teléfono que conversé los detalles de la investigación y la entrevista. Mantuve entrevistas personales con todas las integrantes contactadas.

Con respecto al Grial Ecuador, entrevisté a todas las practicantes de meditación zen. Cabe precisar que ya las conocía previamente por ser parte de este colectivo, sabían de la investigación pues fue presentada en una de las reuniones mensuales del Grial Ecuador, pero igualmente de manera telefónica entré en más detalles de la entrevista.

A cada una de las mujeres entrevistadas le entregué el formato de consentimiento informado (ver anexo 3) para que lo revisaran y me preguntaran si algo no les quedaba claro. En el caso de una de las mujeres que apenas había iniciado un programa de alfabetización, se lo leí en voz alta. Todas las interlocutoras firmaron el consentimiento informado antes de comenzar la entrevista.

Esto se hizo en consonancia con una primera exigencia ética que tiene que ver con el respeto por la dignidad humana, la protección de la integridad personal, la preservación de la libertad individual, el respeto por la privacidad y la garantía de no causar daño con relación a las participantes en la investigación (The Norwegian National Research Ethics Committees, 2016). En la práctica, esto implicó que las participantes tuvieran muy claro que podrían aceptar o no la entrevista, que aun cuando hubieran aceptado podían no contestar ciertas preguntas o incluso dejar la entrevista si les resultara de cualquier modo incómodo o difícil.

Tuve un especial cuidado con las mujeres que han vivido situaciones de violencia y/o discriminación ya que, aunque la investigación se centra en sus experiencias respecto a prácticas corporales-espirituales concretas y las transformaciones que pueden haber vivido, hubo varias que compartieron experiencias traumáticas. En estos casos, reforcé una actitud

de empatía, escucha activa y respeto total a su integridad y libertad. Cuidé de que la entrevista se realizara en un espacio de privacidad y confidencialidad y procuré minimizar la revictimización, pues:

muchas veces los recuerdos de episodios de violencia se han mantenido latentes y distantes de las emociones actuales como mecanismo de defensa psíquica en las personas afectadas, pero cuando abordamos en una entrevista este tema, lo que hacemos es traer a la realidad actual dichos hechos, abriendo heridas aún no cerradas o evitadas: en esto consiste la *revictimización*, que es necesario minimizar aunque es imposible evitarla del todo (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2014, p. 67).

Todas las interlocutoras aceptaron que la entrevista fuera grabada en audio. Los locales de la entrevista fueron variados: en unos casos, me invitaron a su domicilio; en otros, lo hicimos en los locales de los colectivos; en otros, en un local facilitado por el Museo del Alabado en el centro histórico de Quito; y, en otros, en el local de mi taller de yoga. El propósito siempre fue facilitar que el acceso al local fuera más cómodo para la entrevistada y garantizar un espacio de privacidad.

Al final, realicé 29 entrevistas con una duración total de alrededor de 35 horas de grabación entre los meses de noviembre de 2018 y marzo de 2019.

En la siguiente tabla, detallo las entrevistas realizadas por cada colectivo.

Tabla 1. Mujeres entrevistadas por cada colectivo

Colectivo	Entrevistas
FMLE	9 estudiantes (2 CEJ Eloy Alfaro-sur; 2 CAI Tres Manueles-centro; 5 CEJ Calderón-norte) 5 maestras (1 CEJ Eloy Alfaro-sur; 2 CAI Tres Manueles-centro; 2 CEJ Calderón-norte) 2 directivas/maestras Total: 16
Casa Ochún	1 directiva/maestra 6 integrantes Grupo Danza Ochún Total: 7
Grial Ecuador	1 directiva/maestra 5 practicantes de meditación zen Total: 6

Fuente: archivos personales.

Al hacer referencia a las experiencias compartidas por las mujeres entrevistadas, he utilizado un nombre ficticio o seudónimo para proteger la confidencialidad. Adicionalmente, debo admitir que no pude cumplir con la recomendación de transcribir las entrevistas enseguida de haberlas realizado. El tiempo destinado a su transcripción fue mucho mayor del que había previsto. Yo misma transcribí todas las entrevistas utilizando la herramienta *Otranscribe* de Google.

2.6. Triangulación de los datos y punto de saturación

Tal como Taylor y Bogdan sostienen, uno de los recursos metodológicos de toda investigación es la confrontación comparativa entre diversas fuentes de datos mejor conocida como triangulación (citados por Guerrero, 2016).

En esta investigación, contrasté varias fuentes de información. Así, la información obtenida a través de las entrevistas, la información fruto de la observación participante y la información bibliográfica. Parte de dicha revisión bibliográfica incluyó la revisión de los documentos que cada uno de estos colectivos ha creado o que utiliza con relación a las prácticas espirituales-corporales que practican y difunden, a fin de contextualizar los aportes empíricos de las entrevistas y la observación. Por ejemplo, informes, sitios web, textos en los que se inspiran, materiales de difusión, manuales de formación, entre otros.

Tuve muy en cuenta tanto en la realización de entrevistas, en la observación participante como en la revisión documental el punto de saturación teórica, que “se alcanza cuando la información recogida resulta sobrada en relación con los objetivos de investigación. Esto es, nuevas entrevistas (o, en su caso, nuevas observaciones o documentos) no añaden nada relevante a lo conocido” (Glaser y Strauss, citados por Valles, 2002, p. 68).

2.7. Análisis de los datos cualitativos

Como señala Álvarez-Gayou (2005), “Una de las características de la investigación cualitativa es la paradoja de que aunque muchas veces se estudia a pocas personas, la cantidad de información obtenida es muy grande” (citada por Fernández, 2006, p. 1). Efectivamente, tal como expliqué en los puntos anteriores, la recolección de datos cualitativos se centró en las 29 entrevistas realizadas y en el diario de campo de la observación participante. Como el registro de estos datos era extenso era necesario ordenar, clasificar, organizar dicha información, lo que suele conocerse como codificar.

El proceso de codificación fragmenta las transcripciones en categorías separadas de temas, conceptos, eventos o estados. La codificación fuerza al investigador a ver cada detalle, cada cita textual, para determinar qué aporta al análisis. Una vez que se han encontrado esos conceptos y temas individuales, se deben relacionar entre sí para poder elaborar una explicación integrada. Al pensar en los datos se sigue un proceso en dos fases. Primero, el material se analiza, examina y compara dentro de cada categoría. Luego, el material se compara entre las diferentes categorías, buscando los vínculos que puedan existir entre ellas (Fernández, 2006, p. 4).

Para construir el libro de códigos seguí los siguientes pasos. En primer lugar, realicé la lectura de cada entrevista transcrita, resaltando ciertas citas que me parecían clave en el contraste permanente con las preguntas de investigación. Adicionalmente, en esta primera lectura, iba escribiendo en el margen de las entrevistas el tema o temas con que las asociaba. Luego, agrupé los temas que guardaban relación y les asigné una categoría abarcadora que, a su vez, comprendía varias subcategorías. Al verificar las categorías, pude ver su estrecha relación con las preguntas de investigación y con el marco teórico, mientras que las subcategorías aportaban información nueva y más detallada.

Podría decir que el proceso de categorización partió de lo concreto, las entrevistas transcritas, en diálogo con lo abstracto, el marco teórico y las preguntas que desde ahí me planteé y produjo un referente de organización de la información. Asigné números a cada categoría y subcategoría. El primer libro de códigos fue sumamente detallado en mi afán de que no se perdiera la información, pero, después, en el momento de trabajar con los archivos digitales de las entrevista transcritas, me pareció que propiciaba una excesiva fragmentación.

Esto me llevó a una revisión del libro de códigos en el que agrupé algunas categorías, y quedaron nueve, a saber: colectivo; práctica corporal-espiritual; experiencias con la práctica corporal-espiritual en el territorio cuerpo; experiencias de transformación a través de la práctica corporal-espiritual; sentido de la espiritualidad; experiencias de violencia en el territorio cuerpo; experiencias de discriminación en el territorio cuerpo; experiencias de liberación o no de la violencia y la discriminación. Este segundo libro de códigos (ver anexo 4) me facilitó la codificación que realicé de manera manual, pues no pude utilizar el Atlas ti, ya que los cursos que ofertó la Universidad de Deusto de esta herramienta de análisis se dieron cuando yo me encontraba en Quito y no se ofreció la modalidad de presencialidad virtual.

Una vez que había codificado las entrevistas, procedí a mirar la relación entre los datos obtenidos dentro de cada categoría, los puntos de encuentro, las tensiones, las divergencias y produje un primer documento de análisis de las entrevistas por cada colectivo.

La intención era presentar estos resultados preliminares de la investigación en reuniones con las integrantes de cada uno de los colectivos que habíamos acordado para las dos últimas semanas de marzo de 2020. Lamentablemente, por las medidas de confinamiento ordenadas por la pandemia del COVID-19 las tres reuniones fueron canceladas. No obstante, en los meses posteriores, pudimos concretar estos encuentros a través de medios virtuales. El 27 de junio realicé la presentación de los resultados preliminares de la investigación en una reunión de profesoras de la FMLE, el 5 de julio con integrantes del Grial Ecuador y el 18 de julio con integrantes de la Casa Ochún. Escuché sus comentarios y dialogamos a partir de sus preguntas.

Posteriormente, nutrí ese primer documento de análisis de entrevistas con los aportes del diario de campo, siguiendo la misma categorización utilizada para las entrevistas. A partir de ahí, fui avanzando en entretejer esos textos base con la literatura académica y con mi interpretación de esos vínculos.

Finalmente, quiero subrayar que, sobre todo en los capítulos relacionados con cada uno de los estudios de caso, he procurado, en sintonía con una propuesta crítica, descolonizadora de la escritura etnográfica, construir un texto polifónico, en el que se escuchen diversas voces. Por un lado, las voces de las mujeres de estos colectivos desde sus propias enunciaciones y discursos, por otro lado, las voces de las y los autores con cuyas fuentes bibliográficas dialogo y, finalmente, mi voz en tanto investigadora, dejando muy claro mi lugar de enunciación y mi propia experiencia (Guerrero, 2016).

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

Como se podrá apreciar en el desarrollo de este capítulo dedicado a tratar conceptos clave para mi investigación doctoral –tales como: espiritualidades, cuerpos, violencias contra las mujeres–, me nutro de diversos aportes feministas que considero que tienen en común una comprensión compleja de la subordinación que vivimos las mujeres, en la que varios ejes de opresión se entrelazan (género, pertenencia étnica-cultural, clase social, sexualidad, entre otros) para reforzar sistemas de dominación (patriarcal, colonial/racista y capitalista/neoliberal).

Otro elemento coincidente de estos feminismos (ecofeminismo latinoamericano, feminismo comunitario de Abya Yala y feminismo de color) es que defienden no solo la compatibilidad entre espiritualidades, feminismos y derechos humanos de las mujeres, sino que consideran clave incidir en la transformación de nuestras creencias religiosas y espirituales para superar las diversas formas de opresión. Estas corrientes feministas tienen una concepción de espiritualidad cósmica –muy ligada a las sabidurías indígenas y afrodescendientes– que cuestionan tanto el androcentrismo como el antropocentrismo y defienden la sacralidad de todos los seres. Se trata de una espiritualidad profundamente política que apuesta por la liberación de toda forma de dominio y explotación.

Otro punto central de coincidencia entre estas corrientes tiene que ver con una concepción holística del cuerpo como primer territorio unido a la tierra, perteneciente al cosmos entero. El cuerpo como expresión de las opresiones pero también de las liberaciones y sanaciones que se dan en el encuentro de mujeres, en la conexión con el linaje femenino y con la naturaleza, en ese cuerpo inseparable del espíritu.

Para tratar el tema de las violencias contra las mujeres recorro, así mismo, a fuentes feministas, principalmente aunque no exclusivamente, latinoamericanas y también a los desarrollos que al respecto se han dado en el Derecho Internacional de los Derechos Humanos en las últimas décadas.

Este capítulo incluye tres apartados. El primero se adentra en el sentido de la espiritualidad como recuperación de la sacralidad de la interdependencia cósmica. El segundo profundiza en los aportes del ecofeminismo latinoamericano y el feminismo comunitario de Abya Yala, respecto al cuerpo desde una comprensión holística que incluye

la espiritualidad. Finalmente, el tercer apartado se concentra en las violencias contra las mujeres.

1. La espiritualidad como recuperación de la sacralidad de la interdependencia cósmica

Patricio Guerrero (2016) afirma que “una de las expresiones más perversas de la colonialidad, es la de haber colonizado cuatro dimensiones, *sawyas*, poderes o fuerzas como se las llama en el mundo andino, desde las cuales la humanidad ha tejido la existencia: la afectividad; la dimensión espiritual y sagrada del vivir; la dimensión femenina de la existencia; y la sabiduría” (p. 27). Por la relación directa con esta investigación me concentraré en varios de sus planteamientos respecto a la dimensión espiritual.

Guerrero (2018) nos recuerda que “espiritualidad proviene originalmente de la palabra latina *spiritus*, que significa ‘aliento’, ‘viento fuerte indomable’, ‘libertad’ ” (p. 389). “Para las sabidurías de los pueblos originarios, el espíritu es esa fuerza cósmica vital, ese soplo de vida que está presente no solo en los seres humanos, sino en todo lo existente” (p. 391), es la espiritualidad la que “hace posible sentir nuestra conexión cósmica, nuestra interdependencia con todos los seres, sabernos hebras del telar sagrado que teje la existencia, sostenida por la fuerza del amor” (p. 392).

Este autor marca una clara distinción entre religión y espiritualidad. En efecto, afirma que un equívoco muy generalizado es creer que solo la religión tiene el monopolio de la espiritualidad. En su criterio, nada está más alejado de la verdad. Critica a la religión porque muchas veces ha estado ligada al poder y su ejercicio, por lo que se ha mostrado sectaria, dogmática, intolerante y ha justificado mucha injusticia y dominación en defensa de sus dogmas (Guerrero, 2018).

Mama Nicolasa Toctaguano, *yachak* del pueblo Panzaleo, también hace esa diferenciación:

Nosotros seguimos un camino espiritual no religioso, la espiritualidad que nosotros practicamos no tiene nada que ver con la religión, nosotros no queremos imponerle dogmas a nadie, no queremos infundirles miedos para que se porten bien y no pequen porque si no se van a quemar en la quinta paila del infierno, nosotros no le ofrecemos una mejor vida en el más allá lejano, sino que buscamos que vivamos la belleza de una buena vida aquí, en este Pacha, en este tiempo, en este espacio [...]. Nosotros no vivimos de creencias, no nos movemos por lo que nos impone el papa, nosotros escuchamos lo que nos dice la Mamita Tierra y según eso hacemos las cosas. Nosotros hacemos ceremonias para conectarnos con lo sagrado, que no está metido en los templos, sino en toda la belleza de la naturaleza y en todo los seres. La religión divide, no ve siempre que se discute sobre religión la gente se

pelea, la espiritualidad une, hermana, nos hace completos; nosotros no vemos la vida como sufrimiento, como valle de lágrimas, como enseña la religión, sino como una fiesta sagrada por la que debemos agradecer todos los días con las ceremonias, no hacemos como en las misas: para, sienta, para, sienta... y no te dice nada y solo el ratito de la hostia, de la comunión te haces el buenito y después sigues lo mismo, nuestras ceremonias son para dejar algo al corazón, para que cambie el corazón. La religión aprisiona, enferma, la espiritualidad libera, transforma, sana. Por eso lo nuestro es espiritualidad no es religión (citada por Guerrero, 2018, p. 402).

Aunque es totalmente comprensible que la experiencia histórica colonial de una religión impuesta y la persecución a las espiritualidades de los pueblos originarios de Abya Yala, así como de la diáspora africana esclavizada en nombre de la evangelización civilizatoria expliquen esta postura, me temo que una lógica tan dicotómica puede perder de vista nuevamente la complejidad de estos ámbitos y experiencias concretas en las que la práctica religiosa fluctúa entre empoderamiento, liberación, sujeción, control (Valcarcel y García, 2019) o soslayar experiencias ligadas a tradiciones espirituales ancestrales que reproducen formas de dominio y violencia (Sánchez, 2018).

Desde la tradición zen, me resulta útil la diferenciación que Berta Meneses (2013) realiza entre religión y espiritualidad.

La religión es una institución y por lo tanto es un sistema que tiene sus creencias, sus códigos, sus símbolos, sus autoridades, sus estructuras, su ministerio. Lo espiritual se refiere a la experiencia de sabiduría y de compasión que implica el reconocimiento de que hay una instancia, en cada uno de nosotros, infinita, vacía de acuerdo con el lenguaje zen, que nos configura a nosotros y a toda la realidad. La experiencia de ese ámbito inefable, de apertura infinita, que podemos llamar naturaleza búdica o naturaleza divina, es lo que constituye la espiritualidad. La espiritualidad siempre refleja una capacidad humana de ver, sentir y actuar en términos de una dimensión que emergiendo de lo más profundo del ser humano le trasciende.

Ahora bien, considero relevante el énfasis que pone Guerrero (2018) en la dimensión política de la espiritualidad. Retoma la comprensión de la Confederación de las Naciones Iroquenses en su *Llamado al mundo occidental*, de “la espiritualidad como la forma más elevada de la conciencia política”. Afirma que la espiritualidad se presenta como un sendero para la liberación interior y exterior del ser, de las subjetividades, de la sociedad. Critica frontalmente lo que denomina falsa espiritualidad despolitizada que se encierra en sí misma y no se interroga sobre la dominación ni la injusticia, y que está inscrita en tendencias *new age* que han promovido un mercado turístico global que genera gran rentabilidad.

Guerrero (2018) se nutre de las sabidurías indígenas para apuntar con claridad a la conexión que existe entre la desacralización de todo lo existente y la negación de la dimensión espiritual con la mercantilización de todo promovida desde una lógica colonial y capitalista. Por lo mismo, una espiritualidad cósmica cuestiona los fundamentos mismos de estos sistemas de dominación.

La espiritualidad es esa fuerza que hace posible que podamos encontrar el sentido sagrado que habita en todo lo existente y tengamos una actitud de amor y respeto frente a ella [...]. La negación de la dimensión espiritual y sagrada de la vida ha sido uno de los recursos claves para el ejercicio de la colonialidad, pues al romperse el lazo sagrado con la vida, todo puede volverse mera mercancía y se hace más fácil la dominación de la naturaleza, así como la colonización del ser, pues de esa forma se rompe uno de los ejes del sentido de la existencia de todas las sabidurías y culturas, la relación cósmica (Guerrero, 2018, pp. 407-408).

La conexión entre la espiritualidad indígena y la sacralidad del cosmos entero se aprecia claramente en la siguiente cita tomada de la memoria de la Primera Cumbre de Mujeres Indígenas de las Américas que tuvo lugar en México en el año 2002:

La visión cósmica de la vida es estar conectado con el entorno y todo lo que hay en el entorno tiene vida, por lo que adquiere un valor *sagrado*: encontramos tierra, cerros, planicies, cuevas, plantas, animales, piedras, agua, aire, luna, sol, estrellas. La espiritualidad nace de esta visión y concepción en la que todos los seres que hay en la Madre Naturaleza tienen vida y se interrelacionan. La espiritualidad está ligada al sentido *comunitario*, donde los seres se interrelacionan y complementan (Fundación Rigoberta Menchú, citada por Marcos, 2018, p. 151).

Esta comprensión holística de interrelación e interdependencia está presente en las sabidurías indígenas de Abya Yala, por ejemplo, en la propuesta del *sumak kawsay*. Kowii (2011) sostiene que el *sumak kawsay* “Es una concepción andina ancestral de la vida que se ha mantenido vigente en muchas comunidades indígenas hasta la actualidad. Sumak significa lo ideal, lo hermoso, lo bueno, la realización; y kawsay, es la vida, en referencia a una vida digna, en armonía y equilibrio con el universo y el ser humano, en síntesis, el *sumak kawsay* significa la plenitud de la vida” (p. 1).

Un elemento clave en las reflexiones sobre el *sumak kawsay* es la ruptura de la división occidental sujeto-ser humano y objeto-naturaleza (Salgado, 2013b). El paradigma Abya Yala “No hace la diferencia entre seres vivos o inertes, por tanto, la relación no es entre sujeto y objeto, sino entre sujeto y sujeto: la naturaleza es considerada como ser, la Pachamama está viva, el Pachayachay es el cosmos vivo, el sol, la luna, el agua, el aire, las

piedras, están vivas; al ser una relación entre sujetos lo que se busca es una relacionalidad simbolizada con todos ellos” (Universidad Intercultural Amawtay Wasi, 2004, p. 171).

En similar sentido, apunta el “estar bien colectivo” en tanto proyecto de vida de pueblos afrodescendientes. En palabras del Abuelo Zenón:

Nosotros aprendimos de nuestros mayores que el estar bien colectivo (lo que algunos llaman hoy el “buen vivir”), se alimenta en las costumbres y tradiciones de un pueblo para construir y mantener unas formas de vida, donde todos los miembros de la comunidad tienen que tomar lo que necesitan para tener una vida digna, los que tienen grandes manos y los que tienen unas manos pequeñas, porque todos los que vivimos en la comunidad somos hijos e hijas de la montaña madre. [...]

El ser de origen africano asentado en la Región del Pacífico no puede concebir la construcción de una vida plena para el ser humano, sin asegurar la armonía entre esa vida y la vida de la montaña madre, como fuente de todas las vidas, las visibles y las invisibles. En el tiempo de nuestros y nuestras mayores, el buen vivir tenía que ver con la vida simple (García y Walsh, 2017, pp. 78- 79).

Ahora bien, recuperar ese sentido de lo sagrado en todo y en todos guardaría estrecha relación con la transformación de todas las formas de violencia, discriminación, exclusión, dominación, desigualdad, explotación, devastación que niegan esa sacralidad a través de relaciones de poder asimétricas y, por lo mismo, cobraría una dimensión política. Pero además implicaría una comprensión de la espiritualidad como una experiencia encarnada, que se vive desde el cuerpo, desde la materialidad. Tal como afirma Juan Méndez (2017):

Desde la perspectiva intercultural crece la conciencia acerca de la estrecha relación que existe entre espiritualidades y justicia. Tal conciencia implica reconocer la dimensión política de las espiritualidades. Estas van más allá de las religiones y sus mediaciones-instituciones transitan la cotidianidad de las personas y las comunidades, impregnan las interacciones de las personas y su relación con el cosmos. La justicia a las que nos invitan las espiritualidades se expresa en el reconocimiento y acogida de lo otro. Las espiritualidades son invitaciones a “vivir con espíritu”, y vivir con espíritu es con-vivir en justicia. [...] Las espiritualidades no tienen nada que ver con la clásica distinción entre materia y espíritu. Ellas son opciones desde la vida y para la vida: son históricas y tienen que ver con la materialidad, la corporeidad y la cotidianidad, así como con las relaciones que cotidianamente establecemos con las otras personas y con el resto de la naturaleza (p. 81).

En este apartado he dado cuenta de la comprensión de espiritualidad que se inspira en fuentes de sabiduría indígena y afrodescendiente de Abya Yala con la que me siento identificada y que asumo para esta investigación. La espiritualidad como experiencia de lo sagrado, lo infinito, el misterio, el espíritu dentro de cada persona en su materialidad/corporalidad y la comprensión de que ese ámbito nos configura no solo a los

seres humanos sino a todos los seres y que, por lo tanto, estamos íntimamente conectados e interrelacionados.

Esto implica una relación cósmica que reconoce nuestra interdependencia con todos los seres y que cuestiona el antropocentrismo dominante que ha visto a la naturaleza como un objeto a ser explotado en provecho del ser humano. Se trata de una espiritualidad consciente de que todo es manifestación del espíritu, de la vida y que, por lo tanto, respeta esa sacralidad y cuestiona cualquier lógica de opresión, explotación o dominio. Es en este sentido una espiritualidad profundamente política.

Distingo la espiritualidad de la religión, entendiendo a la primera como la experiencia encarnada de ese espíritu en todo y en todos y a la segunda como aquella institucionalidad con un sistema de creencias sobre lo divino con sus rituales, símbolos y autoridades. No descarto que esta experiencia (espiritual) pueda ser vivida en el contexto de la práctica de alguna religión, pero sí asumo que puede no estar ligada a un referente institucional religioso.

Ahora bien, dado que son las ecofeministas latinoamericanas y las feministas comunitarias de Abya Yala quienes en nuestro continente han aportado a una comprensión de espiritualidad muy ligada a la Tierra, a las sabidurías ancestrales, a la relación cósmica, al linaje femenino e inseparable del cuerpo, me ha parecido adecuado tratar sus contribuciones de manera específica y detallada en el siguiente apartado.

2. Aportes a la comprensión holística del cuerpo desde el ecofeminismo latinoamericano y el feminismo comunitario de Abya Yala³⁵

Con relación al ecofeminismo latinoamericano, es importante tener en cuenta que, de acuerdo con Mary Judith Ress (2006) quien retoma los análisis de Elsa Támez e Ivone Gebara, el ecofeminismo en América Latina surge de la Teología feminista que, a su vez, tiene sus orígenes en la Teología de la liberación. El ecofeminismo es ubicado como la tercera fase de la Teología feminista latinoamericana que aparece a partir de la década de los noventa, cuestiona la antropología patriarcal y la cosmología presente en la misma teología de la liberación y llama a una reconstrucción total de la teología desde una perspectiva feminista.

³⁵ Dentro del Congreso Internacional Cuerpos, territorios y despojos. La Vida amenazada, organizado por la Universidad Andina Simón Bolívar en Quito presenté, el 19 de octubre de 2018, una ponencia que desarrolló este punto y que luego fue publicada en las actas del Congreso con el título *Aportes teóricos del ecofeminismo latinoamericano y el feminismo comunitario de Abya Yala para la comprensión de los cuerpos/territorios*. Recuperado de shorturl.at/dASU2

Ress (2006) sostiene que el ecofeminismo es, sobre todo, un movimiento que se enfoca en una espiritualidad basada en la Tierra que se nutre de una sabiduría antigua que comprende que todo está conectado y, por lo tanto, todo es sagrado. En palabras de esta autora: “El cambio de consciencia se está volviendo evidente en el sentido de quiénes somos como seres humanos, en nuestra comprensión de lo Sagrado, en el movimiento del locus de nuestra epistemología de la cabeza al cuerpo, y en la manera en que celebramos nuestra espiritualidad” (p. 3).

La espiritualidad, desde el ecofeminismo, no es una experiencia que se queda en la individualidad, sino que trasciende a la relación con las demás personas y seres y que, desde una visión crítica, cuestiona el androcentrismo y el antropocentrismo de las sociedades patriarcales en las que vivimos. En palabras de Gebara (1998) el ecofeminismo:

como pensamiento y movimiento social refiere básicamente a la conexión ideológica entre la explotación de la naturaleza y la explotación de las mujeres dentro del sistema jerárquico patriarcal. [...] el ecofeminismo puede ser considerado como una sabiduría que intenta recuperar el ecosistema y las mujeres. Éstas fueron relegadas por el sistema patriarcal, y particularmente por la modernidad, a ser fuerza de reproducción de mano de obra –“vientres benditos”– en tanto la naturaleza se tornó objeto de dominación para el crecimiento del capital (p. 26).

Rosa Trapasso (1993) llega a plantear que:

el feminismo necesariamente tuvo que evolucionar hacia el ecofeminismo al poner en evidencia las vinculaciones de todas las formas de opresión y violencia, desde la opresión en el interior de la familia hasta la destrucción del planeta. Al denunciar el androcentrismo y el antropocentrismo de la sociedad patriarcal y al oponerse a todas las manifestaciones de dominación de las mujeres y la naturaleza, el ecofeminismo apunta hacia la liberación humana y la armonización entre la humanidad y la naturaleza. Por eso, el mensaje del ecofeminismo afirma que la búsqueda de relaciones igualitarias y armoniosas entre las personas contribuye a establecer relaciones saludables y armoniosas con la naturaleza. En el mismo sentido, cuando nos oponemos a las violaciones de la naturaleza, estamos oponiéndonos a la mentalidad patriarcal que permite la violación de las mujeres (citada por Ress, 2010, p. 114).

Gebara (1998) nos ayuda a recordar cómo esta doble explotación surge de una visión occidental hegemónica y dualista que no solo separa y contrapone ser humano/naturaleza; hombre/mujer; pueblos “civilizados” / pueblos “primitivos” sino que los jerarquiza.

Es bueno recordar que para muchos antropólogos la naturaleza y las mujeres son aprehendidas como realidades inferiores a la cultura, y esta a su vez es asociada simbólicamente a los hombres. La separación entre naturaleza y cultura se torna una clave interpretativa importante para la civilización occidental, manifestándose no sólo a través de la separación entre las llamadas ciencias humanas y las ciencias exactas, sino en el orden mismo de la organización política. Algunos grupos humanos fueron denominados primitivos

y “clasificados” como más próximos a la naturaleza y por tanto inferiores. Esto justificó diferentes formas de dominación sobre la tierra y sobre diferentes grupos humanos. Negros, indígenas y mujeres eran parte de la naturaleza y por eso de justificaba su sumisión al orden de la cultura (p. 27).

Ahora bien, no se puede soslayar que, en general, las corrientes ecofeministas han sido criticadas por su esencialismo. Al respecto, resulta interesante tener en cuenta el análisis de Alicia Puleo (2005) quien afirma que “dada la novedad de sus planteamientos y por ser una de las formas más recientes del feminismo, el ecofeminismo suele ser mal conocido y, a menudo, rechazado injustamente en bloque bajo el calificativo de esencialista” (p. 123).

Esta autora reconoce que el ecofeminismo llamado clásico y que tuvo su aparición en el denominado Primer Mundo es claramente un feminismo de la diferencia y esencialista que propugna que hombres y mujeres expresan identidades psicosexuales opuestas. Mientras que las mujeres se caracterizarían por un erotismo no agresivo e igualitarista y por aptitudes maternales que las predispondrían al pacifismo y a la preservación de la naturaleza, los varones se verían naturalmente inclinados a empresas competitivas y destructivas. Este ecofeminismo intentó una revalorización de todo lo que había sido devaluado por el sistema patriarcal (las mujeres, sus tareas, sus aptitudes), celebró la antigua identificación de mujer y naturaleza y condenó una civilización no ya autodefinida como superior y creativa sobre la naturaleza, sino calificada de inferior, androcéntrica y destructiva.

Alicia Puleo (2005) da cuenta, en contraste, de teorías ecofeministas provenientes del Sur que se alejan de la demonización del varón, introducen como tema central el cuestionamiento al desarrollo destructor de la naturaleza, conservan el impulso espiritual de las clásicas, pero desde fuentes de espiritualidad más cercanas al sentir de los pueblos históricamente discriminados desde (y para) los que se teoriza, aunque reinterpretadas e incluso en el caso del cristianismo, abiertamente criticadas y reconstruidas para despojarlas de androcentrismo y antropocentrismo.

También Gebara (1998) resalta que una de las críticas más frecuentes al ecofeminismo ha sido que asume una postura esencialista, en tanto busca una especie de esencia común entre la mujer y la naturaleza. Sostiene que la línea ecofeminista en la cual trabaja, y con la cual coincide, no suscribe la perspectiva esencialista, ni la supremacía de la diferencia.

ya no es posible establecer cualidades rígidas, atribuibles unas a las mujeres y otras a los hombres, como si hablásemos a partir de naturalezas estáticas. Por otro lado, género – construcción social de lo masculino y femenino–, naturaleza, cultura, tradición, son elaboraciones históricas y sociales, y no podemos trabajar con ellas como si fueran conceptos ahistóricos, capaces de incluir cualidades esencialistas atribuibles al hombre o a la mujer.

No existen esencias inmutables de género, sexo, raza, naturaleza. Los diferentes grupos humanos construyen sus propias significaciones. El dato biológico puro no existe. Todo está mezclado en esa realidad constitutiva y evolutiva que se llama cultura. Por eso, el dato biológico es un dato culturizado, y el dato cultural está marcado por nuestra condición biológica. [...] no podemos absolutizar la cuestión de género, analizándola con independencia de la clase social, raza o etnia (p. 29).

Gebara (2003) afirma que un ecofeminismo, como eco del feminismo, quiere ir más allá de discusiones estériles y buscar soluciones concretas a problemas de la vida diaria. Es desde este lugar desde donde se necesita empezar las reflexiones, preguntándonos de quiénes y de qué vida cotidiana estamos hablando. La vida cotidiana no es solamente un lugar de rutina, es el lugar de emociones diarias de felicidad, de tristeza, de humillación, de contradicciones económicas y sociales, de amor, de solidaridad, de ternura también. Implica asumir un análisis desde la perspectiva de gente marginalizada, especialmente mujeres marginalizadas que sufren diariamente las consecuencias de una sociedad patriarcal, regida por un dominio capitalista de la naturaleza y las relaciones humanas dentro de un sistema global. Esta misma autora advierte que el sistema patriarcal también se sostiene con la complicidad femenina y que es importante no negar este fenómeno, sino evidenciarlo críticamente para su transformación.

La dominación y la exclusión, aunque sean acentuadamente de estructura androcéntrica, no pueden afirmarse sin la complicidad femenina. Nuestra historia está llena de ejemplos de reproducción de los comportamientos jerárquicos excluyentes, fomentados por mujeres que actúan como obedientes reproductoras del sistema. Por eso, no se trata de asumir posturas ingenuas de defensa de las mujeres, como si ellas fueran la parte más débil de la humanidad. Se trata, sí, de una actitud crítica –considerando la responsabilidad que nos cabe– en la cual asumimos comportamientos capaces de modificar efectivamente las relaciones entre hombres y mujeres, entre los diferentes grupos y pueblos, y con la Tierra (Gebara, 2003, p. 22).

Otro elemento que es necesario resaltar es la revalorización ecofeminista de la sabiduría que reside en nuestros cuerpos. Tanto el cuerpo de la Tierra como el cuerpo de cada persona es considerado sagrado. Las ecofeministas valoran profundamente la conexión entre las mujeres y la naturaleza en contraste con el patriarcado que ha propugnado la separación de la naturaleza y la especie humana (Ress, 2006).

En efecto, la espiritualidad ecofeminista celebra la encarnación, el cuerpo como fuente de sabiduría. Esto ha desencadenado la irrupción de diferentes tipos de rituales, meditaciones, celebraciones que frecuentemente están enlazadas con los ciclos de la Tierra y que recuerdan nuestra pertenencia a ella y al universo. Ejemplos de estas prácticas son diversas danzas sagradas, el cuidado de jardines y huertos, diferentes prácticas de movimiento corporal (tai chi, yoga), rituales de conexión con la luna, los planetas, las estrellas, caminatas por laberintos, celebración de ciclos como la llegada de la menstruación o la menopausia, etc. (Ress, 2006)

Sin duda, cuerpo y espiritualidad se encuentran íntimamente conectados entre sí en la espiritualidad ecofeminista, tal como lo afirma Ress: “Latin American women drawn to ecofeminism nurture their spirituality in many different ways. Most involve their bodies, either through movement or quiet meditation or by connecting their bodies with the natural world about them. It is this strong sense of the importance of the body and of the senses that both penetrates and characterizes ecofeminist spirituality”³⁶ (2006, pp. 185-186).

Ress destaca el aprendizaje de confiar en la sabiduría de nuestros cuerpos: “Cuerpo-mente-espíritu: es una sola realidad. Entonces escuchamos nuestros cuerpos y aprendemos a ‘leer’ los cuerpos de otras y otros para relacionarnos en una forma más entera, más holística. Este ‘leer’ se abre también a la Tierra misma para tratar de entenderla en su bellísima totalidad” (2019, p. 98).

Gebara (1998) nos recuerda que la crítica feminista ha intentado recuperar los cuerpos excluidos y entre ellos, particularmente, los cuerpos de las mujeres: “Se podría pensar en el derecho del cuerpo de las mujeres, de la necesaria búsqueda del respeto a su integridad en todas las dimensiones de la vida social. Se podría igualmente extender esta ética incluyendo el cuerpo de la Tierra, el respeto al ecosistema, el respeto, en fin, por este Cuerpo Vivo en el cual existimos y que en cierto modo constituimos” (p. 147).

Según Ress (2010), “reconstruir el cuerpo de la tierra, el cuerpo humano y nuestra relación con todos los cuerpos vivientes. Esta es la tarea del ecofeminismo. ¿Y el sueño del

³⁶ Las mujeres latinoamericanas atraídas por el ecofeminismo nutren su espiritualidad de muchas formas diferentes. La mayoría involucra sus cuerpos ya sea a través del movimiento o la meditación en silencio o conectando sus cuerpos con el mundo natural que les rodea. Es este fuerte sentido de la importancia del cuerpo y de las sensaciones que tanto permea como caracteriza a la espiritualidad ecofeminista. [La traducción es mía].

ecofeminismo? Anhelar el reconocimiento fundamental de que somos un solo Cuerpo Sagrado con todos sus matices y diversidad. Nada menos” (p. 124).

El otro referente teórico que quiero destacar es el feminismo comunitario de Abya Yala. Vale señalar que, de acuerdo con Lorena Cabnal (2010), la propuesta de este feminismo “ha sido elaborada desde el pensamiento y sentir de mujeres indígenas que nos asumimos feministas comunitarias, en este caso las aymaras bolivianas de Mujeres Creando Comunidad y las mujeres xinkas integrantes de la Asociación de Mujeres indígenas de Sta. María en la montaña de Xalapán, Guatemala [...] para la abolición del patriarcado originario ancestral y occidental” (p. 12).

Julieta Paredes (2015) afirma que:

conceptualmente, el feminismo comunitario nace descolonizando el feminismo, para restituir las memorias de luchas anti-patriarcales y plantear el horizonte del ‘Vivir bien para todos los pueblos del mundo’ y para la naturaleza que los cobija. La descolonización es planteada como un ejercicio de la autonomía de la memoria larga de los pueblos originarios de Abya Yala, pero también como un ejercicio de la autonomía de nuestros imaginarios, cuerpos, sexualidades, que nos constituyen, y la autonomía de las estéticas que nos conmueven (p. 109).

Esta misma autora precisa que, si bien las feministas comunitarias comparten con los intelectuales de la descolonización el entendimiento de que la modernidad nace como la invasión y dominio colonial sobre el territorio y la naturaleza, ubican un vacío fundamental en esas reflexiones que olvidan que las violencias contra los cuerpos de las mujeres no son privativas de Occidente, porque también se practicaba un patriarcado precolonial (Paredes, 2015).

Por su parte, Cabnal (2010) nos recuerda que las mujeres xinkas, a partir de la consigna política “¡Recuperación y defensa de nuestro territorio cuerpo-tierra!” plantean como propuesta feminista comunitaria “la recuperación consciente de nuestro primer territorio cuerpo, como un acto político emancipatorio y en coherencia feminista con ‘lo personal es político’, ‘lo que no se nombra no existe’ ” (p. 22). Esta autora afirma que, “asumir la corporalidad individual como territorio propio e irrepetible, permite ir fortaleciendo el sentido de afirmación de su existencia de ser y estar en el mundo”. Es desde esa autoconciencia que es posible dar cuenta de “cómo ha vivido este cuerpo en su historia personal, particular y temporal, las diferentes manifestaciones y expresiones de los patriarcados y todas las opresiones derivadas de ellos” (Cabnal, 2010, p. 22)

Asimismo, Cabnal (2016) destaca que para el feminismo comunitario las múltiples opresiones del sistema patriarcal, del colonialismo, del racismo, la misoginia, la lesbofobia se han construido sobre la pluralidad de los cuerpos (más allá del binarismo hombre/mujer) y, por lo mismo, es en este territorio cuerpo donde habitan todos los efectos de estos sistemas de opresión. Pero, al mismo tiempo, es en estos cuerpos donde radica también la energía vital necesaria para la emancipación y es en ese territorio que los procesos de sanación se vuelven imprescindibles.

Esa memoria sanadora pasa por una (re)-conexión con la espiritualidad a través de las relaciones entre mujeres y con la naturaleza, la tierra, la luna, el sol, las plantas que traen revitalización a los cuerpos.

“No hay un rito, no hay una receta”, precisa, pero hace algunas propuestas. Por un lado, nos invita a juntarnos, a crear espacios de sanación entre mujeres. “Hay que convocarnos con espacios espirituales de mujeres, de comadronas, de sanadoras que nos van a hacer llorar y vomitar el dolor, la rabia, la indignación, todas esas cosas que tenemos ahí, de las opresiones que hemos vivido o de las opresiones que también ejercemos”.

También invita a trabajar con la Naturaleza. “Vete al bosque, vete al campo, mete el cuerpo en los ríos, vuelve a sentir la energía de la tierra calentada por el sol, ve a llorarles tus tristezas a los árboles, contempla las fases lunares. Agradece la existencia que tienes en este aquí y en este ahora, y va para adelante la lucha contra el patriarcado, contra el colonialismo, contra el racismo y ese sistema neoliberal” (Cabnal citada por López, 2018).

Cabnal (2016) plantea la sanación como camino cósmico político. Lo cósmico tiene que ver con esa conexión con la genealogía ancestral, toda esa memoria sanadora de las abuelas, de las madres, de las tías, de las hermanas, esa memoria sanadora en relación con la energía del agua, del fuego, de las plantas, de los ríos, de las montañas, ese reconocerse en las fases de los ciclos lunares, ese reconocer cómo la tristeza, los miedos, las culpas, las vergüenzas se manifiestan en nuestros cuerpos como efecto de las diversas opresiones. Ese revitalizarnos con la naturaleza, sanar con las plantas, sanar con los afectos, sanar con el sueño intencionado. Traer al cuerpo la memoria de las hierbas y las infusiones. Traer al cuerpo la memoria de las afectividades entre cuerpos de mujeres. Traer las historias, traer el arte como camino de sanación. Traer la oralidad a través de los cuentos de las mujeres, la resistencia de las mujeres, pero también traer la convocatoria de la energía vital del erotismo para sanarnos.

Y lo político implica traer la intencionalidad feminista comunitaria de hacer política la sanación, es decir, no solo sanarnos por estar bien, por sentir bien nuestros cuerpos, sino recuperar la espiritualidad de las mujeres como algo vital en este tiempo de mucha

desesperanza y juntarnos entre mujeres, a dialogar entre sobadoras, sanadoras, guías espirituales. El sistema patriarcal no se espera que nosotras dancemos con las fases lunares, que reconciliemos con nuestras menstruaciones, que rompamos las hegemonías de poder entre nosotras como mujeres y nos reconozcamos, que nos nombremos y nos autoconvoquemos, reconociendo la sabiduría plural de mujeres (Cabnal, 2016).

Esta propuesta conecta muy bien con el poder de la sororidad (Lagarde, 2005; hooks, 2017), la hermandad femenina impulsada por los feminismos y que socava lo que el sistema patriarcal propicia, esto es, el sexismo interiorizado, una relación de competencia, envidia, juicio y enemistad entre las mujeres por ganar la aprobación masculina e, incluso, una actitud de autodesprecio. Resulta entonces crucial, “salir del enclaustramiento individualista y buscar a las otras: hacer cosas con ellas, construirse con las otras, desaprender juntas e inventar nuevos lenguajes; encontrarse y colectivamente desestructurar la feminidad opresiva” (Lagarde, 2005, p. 829-830).

Tal como dice hooks (2017), “Nosotras entendíamos que la solidaridad política entre mujeres expresada en la sororidad va más allá del reconocimiento positivo de las experiencias de las mujeres e incluso de la afinidad por los sufrimientos comunes. La sororidad feminista está enraizada en el compromiso compartido de luchar contra la injusticia patriarcal, sin importar la forma” (p. 37).

Ciertamente, hay en la propuesta de Cabnal un reconocimiento y valoración de las mujeres y su sabiduría que se afirma en la pluralidad, en los diálogos, en los encuentros y que va en contra corriente de la marcada desesperanza, la atomización social y la lógica de pensamiento único que busca imponerse globalmente.

Sanarnos es un acto personal y político y aporta a tejer la red de la vida. Sanarnos pasa por la recuperación de mi territorio cuerpo con el territorio tierra como una hermosa posibilidad para la vida. Y sanarnos también es una apuesta feminista. Nosotros decimos, sanando tú sano yo y sanando yo sanas tú. Es la reciprocidad de la sanación. Creemos que cuerpos sanados son cuerpos que también se emancipan. Creemos que cuerpos que tienen otra lógica de vida, otro camino de vida, en este ciclo que nos impuso el sistema patriarcal es también un acto de ternura con nosotras mismas ante la vida, pero también es un acto de emancipación, pero también es un acto de transgresión y de rebeldía al sistema patriarcal actual (Cabnal, 2016).

Vale la pena destacar la sintonía de este planteamiento con lo que hooks retoma de Matthew Fox (2002):

Los movimientos políticos por la justicia forman parte del desarrollo más pleno del cosmos; la naturaleza es la matriz en la cual los seres humanos llegan a una consciencia de sí mismos y a una consciencia de su poder transformador. Los movimientos de liberación suponen un desarrollo más pleno del sentido de armonía, de equilibrio, de justicia y de celebración del cosmos. Es por esta razón que la verdadera liberación espiritual exige rituales de celebración y de sanación cósmica, los cuales, a su vez, culminarán en la transformación personal y en la liberación de las personas (pp. 19-20 citado por hooks, 2017, p. 137).

Así mismo, encuentro conexión entre la propuesta del feminismo comunitario de una sanación como camino cósmico político y el trabajo del grupo de mujeres mayas de KAQLA (2004) en Guatemala, quienes han construido una metodología denominada la sanación de las opresiones, que se nutre de la espiritualidad maya y de terapias de sanación energética que permiten tener conciencia del cuerpo y sus dolores. “Esta metodología les ha permitido a las mujeres integrantes del grupo ‘soltar’ sus miedos, recrearse en las experiencias de otras mujeres, hacer consciente que el cuerpo internaliza la subordinación” (Méndez, 2013, p. 47). De acuerdo con Aída Hernández (2013), las mujeres de KAQLA “se acercaron a la espiritualidad y la cosmovisión, como una herramienta para la sanación de la violencia y el dolor que traía a sus vidas la opresión clasista, racista y de género” (p. 68).

Me parece que también hay una resonancia de estos planteamientos con la manera de entender y trabajar la sanación desde el Centro de Formación-Sanación e Investigación Transpersonal Q’anil en Guatemala. Tal como precisa Yolanda Aguilar (2018), “cuando hablamos de sanación nos referimos a un proceso personal en el que partimos de sentir nuestro cuerpo, nombrar nuestros malestares y nuestra historia dolorosa, tomar consciencia de la necesidad de despedirnos de lo que nos genera daño” (p. 94). En esta propuesta es muy explícita una visión holística del cuerpo que comprende sus diversas dimensiones y su interrelación.

Contamos con un cuerpo físico, un cuerpo emocional, un cuerpo mental, un cuerpo sexuado-erótico y un cuerpo espiritual que sienten de manera integrada. Pero es ese sentir, el que no sabemos expresar, pues lo vivimos como si fuéramos cuerpos fragmentados, separados entre sí, como si el hígado graso no tuviera que ver con las rabias acumuladas; o el dolor de cabeza no estuviera hablando de las tensiones o las sobrecargas. Al final, terminamos haciéndonos daño y haciendo daño.

Si aprendemos a escucharnos y a escuchar, empezamos a hacer realidad lo que sentimos; al nombrarlo, empezamos a darle forma, comprendemos nuevos significados y es muy probable que empecemos a despegar algunas costras de dolor y rabia de la memoria corporal.

Por ello, sanar implica soltar todo aquello que nos lastima y nos maltrata; sanar implica reconocer que, como seres emocionales, requerimos convivir desde el buen trato, desde el cariño y el reconocimiento y no como hasta ahora hemos vivido, desde el maltrato y la falta

de respeto entre nosotras, nosotros, con las otras, los otros y con lo otro (Vivar y Aguilar, 2018, pp. 9-10).

En consonancia con estos planteamientos, Eisler (1999) también subraya lo dimensión política de nuestros cuerpos:

cómo vemos nuestro cuerpo, qué hacemos con él y quién tiene el poder para decidir sobre ambos aspectos, son temas profundamente políticos.

De hecho, en términos de la actual lucha por abandonar arraigados patrones de dominación y violencia, son elementos políticos claves. La forma en que vemos la relación entre los cuerpos –y más críticamente, cómo la vivenciamos en nuestro propio cuerpo– no es sólo, en su sentido más básico, una metáfora política de cómo se define y ejerce el poder. Es cómo primero aprendemos inconscientemente y luego revalidamos la forma en que se supone que nuestro cuerpo se relaciona en cada relación, en lo que tradicionalmente se ha definido como esfera pública y privada (p. 4).

Volviendo al planteamiento de las mujeres xincas, Cabnal (2010) explica que recuperar el territorio-cuerpo implica defenderlo de la matriz patriarcal; provocar el desmontaje de los pactos masculinos con los que convivimos para que nuestros cuerpos femeninos sean territorios de libertad; promover la vida en dignidad desde un lugar en concreto; reconocer su resistencia histórica y su dimensionalidad de potencia transgresora, transformadora, y creadora; recuperar la memoria cósmica corporal de las ancestras, para ir tejiendo su propia historia desde su memoria corporal particular y cómo decide relacionarse con las otras y otros, y, además internalizar nuevas prácticas como el autoerotismo, el disfrute de la dimensionalidad sexual en libertad, el placer, el arte, la palabra, el ocio y descanso, la sanación interior, la rebeldía, la alegría. Tal como afirma Lolita Chávez (2018), feminista comunitaria, maya quiché:

Nosotras como feministas comunitarias y como mujeres hacia el caminar de la liberación y la emancipación de nuestro ser, estamos también caminando hacia la sanación, hacia liberarnos de las violencias múltiples, las múltiples opresiones. Eso es la liberación de nuestro cuerpo, de nuestro ser. Luchamos y defendemos el territorio cuerpo y el territorio tierra [...] El neoliberalismo y el patriarcado no se planteaban que sanas somos fuertes [...]. Los patriarcados no se imaginan, cuerpos y personas, mujeres felices y que caminemos con ese acuerpamiento, el acuerpamiento mutuo y el *txka*, lo que decimos “sanando tú, sano yo”, ese poder es fuerte.

En similar sentido, Aguilar (2019) afirma que aquellos cuerpos que son sujetos de su existencia, que sanan sus heridas, transforman, revolucionan, no le convienen al sistema. Esta autora pone especial énfasis en que no basta quedarnos en expresar el malestar de los cuerpos sino que es indispensable la recuperación de la alegría y de nuestros poderes transformadores.

Eisler (1999) también llama la atención sobre la relación crucial entre el cuerpo y las transformaciones individuales-colectivas.

También quisiera hablar de algo que en general aún se ignora en discusiones acerca del cambio personal y social: el cuerpo humano. La transformación social y personal, desnudada hasta su esencia, gira en torno a aspectos que involucran directamente al cuerpo humano. Gira en torno a cómo imaginamos nuestro cuerpo y el de otros, a quién debe tener el poder para definir esas imágenes, a cómo somos tocados y cómo tocamos el cuerpo de otros. Y esencialmente, gira en torno a fundamentales cambios de conciencia, respecto a cómo se construyen socialmente dos tipos de poder muy diferentes: poder para infligir dolor en el cuerpo y poder para darle placer. Y qué tipo de poder se valoriza y recompensa más o se desvaloriza sin recompensa (p. 4).

Sylvia Marcos (2013) destaca el lugar preponderante que ocupa la interconexión entre el cuerpo y la teoría de lo que llama el feminismo indígena:

las formas de concebir lo que podría llamarse su “teoría” feminista se encuentran arraigadas en sus cuerpos y en la materia, materia que forma un conjunto inestable y fluido con la naturaleza y todos los seres que la integran. No es “teoría” de ideas y conceptos abstractos, de lenguaje simbólico y semiótica. Es teoría hablada, vivida, sentida, bailada, olida, tocada. “Queremos agarrar con nuestra mano el derecho” [...] “pero agarrarlo con fuerza, con las manos, para que no se escape” dirá, palabras más palabras menos, la mujer autoridad de la Junta de Buen Gobierno del Caracol de Morelia Chiapas, en junio de 2009. [...] Todo apunta hacia un concepto de corporalidad abierta a los grandes rumbos del cosmos (pp. 154-155).

Esta misma autora también insiste en que revalorizar el cuerpo y la fisicalidad es una meta específica de feministas que teorizan. Da cuenta, a partir de datos etnohistóricos, de otras formas de concebir el cuerpo propia de Mesoamérica y revisa el impacto que estas concepciones de la corporalidad tienen sobre la construcción del género que parece escapar a los patriarcalismos de origen judeo-cristiano. Por ejemplo, el placer y el deseo aparecen con sujeto femenino y el cuerpo físico tiene una preeminencia en el proceso espiritual (Marcos, 2012).

Claramente, el feminismo comunitario integra la lucha por recuperar y defender el territorio-cuerpo de las mujeres con la lucha histórica y cotidiana de los pueblos indígenas por la recuperación y defensa del territorio-tierra.

No defiendo mi territorio tierra solo porque necesito de los bienes naturales para vivir y dejar vida digna a otras generaciones. En el planteamiento de recuperación y defensa histórica de mi territorio cuerpo tierra, asumo la recuperación de mi cuerpo expropiado, para generarle vida, alegría, vitalidad, placeres y construcción de saberes liberadores para la toma de decisiones y esta potencia la junto con la defensa de mi territorio tierra, porque no concibo este cuerpo de mujer, sin un espacio en la tierra que dignifique mi existencia, y promueva mi

vida en plenitud. Las violencias históricas y opresivas existen tanto para mi primer territorio cuerpo, como también para mi territorio histórico, la tierra (Cabnal, 2010, p. 23).

El feminismo comunitario denuncia la contradicción que existe entre la defensa legítima de los territorios de los pueblos de Abya Yala que históricamente les pertenecen y el olvido de que las mujeres, en dichos territorios, siguen viviendo en condiciones de violencia sexual, económica, psicológica, simbólica, y violencia cultural, porque sus cuerpos aún siguen expropiados. Es por esta constatación que las mujeres xinkas hablan al mismo tiempo de la defensa del territorio cuerpo, demandan la erradicación de la violencia contra las mujeres y defienden el territorio-tierra asediado por la lógica extractivista capitalista (Cabnal, 2010).

Como hemos podido apreciar en este apartado, los aportes tanto del ecofeminismo latinoamericano como del feminismo comunitario de Abya Yala son fundamentales para mi investigación. Ambas corrientes feministas le dan un lugar protagónico a la espiritualidad encarnada. Es en el cuerpo donde se vive el proceso espiritual, no hay separación. Cuerpo, mente, emociones, sexualidad y espiritualidad constituyen una unidad sagrada. Es una espiritualidad que nace desde sabidurías indígenas antiguas que son conscientes de la interconexión, interrelación, interdependencia de todos los seres (no solo humanos) y que celebran el ser parte de la naturaleza, del cosmos.

Las feministas comunitarias proponen la recuperación del territorio-cuerpo-tierra y las ecofeministas latinoamericanas apuestan por el reconocimiento que somos un cuerpo cósmico sagrado manifestándose en formas diversas. Hay así un claro cuestionamiento a la visión dualista que separa a la humanidad de la naturaleza, del cosmos. Denuncian cómo la asociación con la naturaleza en el caso de las mujeres y los pueblos originarios ha sido utilizada para justificar su subordinación y explotación.

Es una espiritualidad que valora los encuentros entre mujeres, el reconocimiento de una sabiduría plural, la conexión con las ancestras, el conocimiento profundo de nuestro primer territorio, el cuerpo y su íntima relación con la madre tierra, con la naturaleza. La feministas comunitarias nos enseñan cómo el territorio cuerpo registra las opresiones de sistemas patriarcales originarios ancestrales y occidentales, coloniales/racistas, capitalistas/neoliberales pero al mismo tiempo cuenta con la energía vital necesaria para la emancipación, para la sanación.

Se trata de una sanación que surge de la conexión con las enseñanzas del linaje femenino, de la reciprocidad, del compartir entre mujeres, del exponer nuestros dolores y heridas en espacios de contención amorosa y de confianza, como también la sabiduría para soltarlos, vomitarlos y conectar con la vitalidad, la alegría, el erotismo, el arte, los afectos. Una sanación que es, al mismo tiempo, un acto de ternura con nosotras mismas, de emancipación, de transgresión y que reconoce a la naturaleza como la gran sanadora. Es la reafirmación de que, sanando tú, sano yo y, sanando yo, sanas tú, para poder andar con ese acuerpamiento mutuo que construye desde la cotidianidad territorios de libertad y justicia.

Es, sin duda, una espiritualidad profundamente política porque apuesta por la liberación de opresiones y la construcción de nuevas formas de relación entre mujeres, entre seres humanos, entre pueblos y con la naturaleza que supere el androcentrismo y antropocentrismo aún vigentes.

3. Las violencias contra las mujeres

Teniendo en cuenta que una de las preguntas de esta investigación se refiere a si la experiencia de las mujeres con las prácticas corporales-espirituales (danza afroecuatoriana, kundalini yoga y meditación zen) les ha ayudado o no a liberarse de formas de violencia y discriminación en su vida cotidiana, resulta esencial explicitar qué estoy entendiendo por violencia contra las mujeres.

Para el efecto, he organizado este apartado en seis subapartados. Comienzo por tratar la violencia contra las mujeres como una violación de derechos humanos con particular énfasis en el ámbito internacional y doy cuenta de la definición que asumo en esta trabajo investigativo. A continuación, desarrollo el vínculo entre violencia contra las mujeres, discriminación e interseccionalidad, nutriéndome de los aportes del Derecho Internacional de los Derechos Humanos (DIDH) y la doctrina feminista que apuesta por una perspectiva compleja de la violencia y la discriminación en las que confluyen distintos ejes de opresión además del género.

El tercer subapartado se centra en abordar la violencia contra las mujeres en el contexto ecuatoriano poniendo énfasis en la trayectoria normativa e institucional relacionada con el tratamiento de la violencia contra las mujeres y contrastándolos con la grave situación de violencias que viven las mujeres cotidianamente y que atentan contra su derecho a la vida, a la integridad personal, a una vida libre de violencia, a la libertad.

El cuarto y quinto subapartados sintetizan aportes centrales de feministas latinoamericanas como Rita Segato, Julieta Paredes y Marcela Lagarde que ayudan a una comprensión de la violencia contra las mujeres en el contexto de América Latina.

Finalmente, en el último subapartado, incluyo las contribuciones de feministas que tratan la violencia patriarcal ejercida por mujeres, especialmente contra sus hijas e hijos asumiendo que el sistema patriarcal legitima el uso de la violencia como mecanismo de control en cualquier relación incluso en las más íntimas. Doy cuenta también de la perversa imbricación entre amor y dolor que refuerza y perpetúa la violencia patriarcal.

3.1. Violencia contra las mujeres como violación de derechos humanos

Eisler y Fry (2019) preguntan por qué los abusos y violencias contra las mujeres y las niñas no han estado mucho antes en la agenda internacional como graves violaciones a los derechos humanos. En su criterio, la principal razón para semejante silencio es que nos han enseñado a través de la historia, la filosofía, las prácticas sociales, la política y otras instituciones culturales que la parte femenina de la humanidad no es importante. Tan es así que las categorías sociales que hemos heredado prestan escasa si alguna atención a las mujeres. Los derechos humanos de las mujeres son aún marginales en los debates sobre derechos humanos. Sin embargo, reconocen que ha habido progresos en las últimas décadas y señalan como notables ejemplos la aprobación de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer³⁷ (CEDAW por sus siglas en inglés) y la Declaración contra la violencia a la mujer aprobadas por la Asamblea General de la ONU en 1979 y 1993, respectivamente. “However, there is a general lack of awareness of how the social construction of the roles and relations of women and men not only affects women’s and men’s individual options but also affects social institutions –from families, education and religion, to politics, law and economics, as well as a society guiding values”³⁸ (Eisler y Fry, 2019, p. 369, posición 6842).

³⁷ Adoptada por la Asamblea General de la ONU de 8 de diciembre de 1979. Entró en vigor 3 de septiembre de 1981. Fue ratificada por Ecuador el 9 de noviembre de 1981.

³⁸ Sin embargo, existe una generalizada falta de conciencia de cómo la construcción social de roles y relaciones de mujeres y hombres no solamente afectan las opciones individuales de mujeres y hombres sino que además afectan las instituciones sociales –desde las familias, la educación, la religión hasta la política, las leyes, la economía, así como los valores que guían la sociedad–. [La traducción es mía].

Las principales críticas feministas a la versión moderna de los derechos humanos pueden condensarse en el cuestionamiento a su androcentrismo muy ligado a la concepción de lo humano y concomitantemente a quién se constituye en sujeto de derechos y la crítica a la dicotomía público/privado referente de la raíz liberal del discurso de derechos humanos dominante. Estas críticas guardan una relación muy directa con el hecho de que hasta hace pocas décadas las violencias contra las mujeres no fuesen consideradas violaciones de derechos humanos. En efecto, si “la normativa de derechos humanos tenía como modelo de sujeto a aquel que cumpliera con una biografía masculina, consecuentemente las experiencias, necesidades e intereses de las mujeres no serían recogidas y el ámbito privado no sería considerado espacio de protección estatal” (Salgado, 2013a, p. 155).

Sin duda, posicionar la violencia contra las mujeres en el ámbito familiar como una violación de derechos humanos ha sido un aporte central de las críticas feministas a los derechos humanos y ha ocupado un rol protagónico en sus agendas internacionales y nacionales, lo cual no ha estado exento de obstáculos. Rhonda Copelon señala su privatización como el mayor obstáculo a la comprensión de este tipo de violencia como una violación de derechos humanos:

Al verse como “personal”, “privada”, doméstica” o un “asunto de familia” sus objetivos y consecuencias se oscurecen y su uso se justifica como castigo o disciplina. Pero cuando se le despoja de la privatización, el sexismo y el sentimentalismo, la violencia basada en el género no es menos grave que otras formas de violencia oficial inhumana y subordinante, que han sido prohibidas por el derecho de los tratados y el consuetudinario y reconocidas por la comunidad internacional como *jus cogens*, o normas perentorias que obligan universalmente y que nunca pueden ser violadas (1997, p. 110).

Aunque Segato (2016) en desarrollos más actuales también crítica la privatización o guetificación de los “asuntos de mujeres”, es también frontal en cuestionar que la mayor parte de feministas en América Latina continúen reforzando dicha privatización. Propone, en contraste, una aproximación que parta de la escena histórica para mirar en ese contexto la situación de las mujeres, realizar una lectura del poder en el entramado de las relaciones de género y la escena histórica (que se retroalimentan entre sí) y superar así la trampa de la privatización tan arraigada aún en la región.

La posición así definida como guetificadora de la cuestión de género se deriva también de los enfoques, categorías y prácticas muy consolidadas de los feminismos eurocéntricos, que podríamos describir como «productivistas» e institucionales. Estos feminismos de «especialistas» tienden a aislar el tema de las relaciones entre hombres y mujeres de

consideraciones más amplias y generales sobre el contexto y las relaciones de poder propias del mismo en su tiempo histórico.

En oposición a esta aproximación se encuentra un feminismo que aborda en primer lugar la escena histórica y considera el destino de las mujeres en esa escena histórica como un dominio de lectura fundamental para localizar el poder y analizar la forma en que se ejerce. Este abordaje entiende el género como un termómetro, un campo que permite leer y ser leído a la luz de un contexto amplio constituido por la trama del capital, la política y las prácticas societarias en general. La situación de género permite hacer el diagnóstico de la escena histórica, y solo su análisis en el entramado de esa escena permite, a su vez, entender los eventos relativos al género. Solo cuando el tema es considerado de esta forma entendemos por qué es tan difícil retirar a la mujer de la posición de vulnerabilidad creciente en que se encuentra en el mundo de hoy, a pesar del aumento de leyes y medidas institucionales para su protección y promoción. Pues la trama que amarra su posición subordinada excede en mucho cualquier análisis que guetifique y especialice la estructura patriarcal (Segato, 2016, pp. 173-174).

Cabe precisar que “la violencia contra las mujeres en todas sus formas y manifestaciones no fue parte de la agenda internacional de los derechos humanos sino hasta inicios de la década de los noventa. De hecho, la misma CEDAW no contiene una mención explícita sobre la violencia contra las mujeres como una forma de discriminación, sin duda la más extrema y brutal” (Salgado, 2013a, p. 157). Este gran vacío fue subsanado por el Comité de la CEDAW a través de la Recomendación General No. 19, en el año 1992, en la que afirma que la violencia basada en el sexo, es decir la violencia dirigida contra la mujer porque es mujer o que le afecta en forma desproporcionada, que incluye actos que infligen daños o sufrimientos de índole física, mental o sexual, amenazas de cometer esos actos, coacción y otras formas de privación de libertad, constituye discriminación, tal como lo define la Convención.

Otro hito importante en la arena internacional es la Declaración y Programa de Acción aprobado por la Conferencia Internacional de Derechos Humanos que tuvo lugar en Viena en 1993. En efecto, en este documento aprobado por la Asamblea General de la ONU, se afirma algo que ahora parece obvio, pero que en su momento fue necesario explicitar: “Los derechos humanos de la mujer y de la niña son parte inalienable, integrante e indivisible de los derechos humanos universales” (párrafo 18). Esta Declaración sostiene que la plena participación de las mujeres, en condiciones de igualdad, en la vida política, civil, económica, social y cultural y la erradicación de la discriminación basada en el sexo son objetivos prioritarios de la comunidad internacional. Así mismo, afirma que la violencia y todas las formas de explotación sexual son incompatibles con la dignidad humana y deben ser eliminadas.

Ese mismo año la Asamblea General de la ONU aprueba la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (1993). En su preámbulo, encontramos la directa asociación entre violencia y relaciones de poder dominación/subordinación entre hombres y mujeres:

Reconociendo que la violencia contra la mujer constituye una manifestación de relaciones de poder históricamente desiguales entre el hombre y la mujer, que han conducido a la dominación de la mujer y a la discriminación en su contra por parte del hombre e impedido el adelanto pleno de la mujer, y que la violencia contra la mujer es uno de los mecanismos sociales fundamentales por los que se fuerza a la mujer a una situación de subordinación respecto del hombre.

En el artículo 1, esta Declaración define la violencia contra la mujer como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.

Al referirse a los tipos de violencia incluye la física, la psicológica y la sexual cometidas ya sea en el ámbito familiar, comunitario o estatal. Detalla algunos actos que constituyen violencia contra las mujeres pero aclarando que no se limita a ellos. Entre estos menciona los malos tratos, el abuso sexual, la violencia relacionada con la dote, la violación (incluyendo la cometida por el marido), la mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales nocivas para la mujer, la violencia relacionada con la explotación, el acoso y la intimidación sexuales, la trata de mujeres y la prostitución forzada.

Sin duda, para el continente americano resulta un referente clave la aprobación en 1994 de la Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, más conocida como Convención Belem do Para,³⁹ en la que se reconoce la violencia contra las mujeres como una violación de los derechos humanos. Este tratado internacional establece en su artículo 3 que toda mujer tiene derecho a una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado. Este derecho incluye, como se establece en el artículo 6, el derecho a ser libre de toda forma de discriminación y de ser valorada y educada libre de patrones estereotipados de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación.

³⁹ Adoptada por la Asamblea General de la Organización de Estados Americanos el 9 de junio de 1994. Entró en vigor el 5 de marzo de 1995. Fue ratificada por Ecuador el 30 de junio de 1995.

En su artículo 2, la Convención Belem do Para incluye diversas formas en las que se expresa la violencia contra la mujer, entre ellas: violencia física, psicológica, sexual que puede tener lugar en la comunidad y ser perpetrada por cualquier persona y que comprende entre otros: violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, prostitución forzada, secuestro, acoso sexual y la violencia perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes (en cualquier lugar que ocurra).

Esta Convención enfatiza, en el artículo 9, en la situación de vulnerabilidad a la violencia que pueda sufrir la mujer en razón, entre otras, de la raza o la condición étnica, de migrante, refugiada o desplazada, del estado de embarazo, discapacidad, minoría de edad, ancianidad, situación socioeconómica desfavorable o afectación por situaciones de conflictos armados o de privación de su libertad.

En su artículo 1, la Convención Belem do Para define la violencia contra la mujer como “cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como el privado”.

El Comité de Expertas del Mecanismo de Seguimiento de la Convención Belem do Para advierte que:

La violencia contra las mujeres asume numerosas y distintas expresiones, que se manifiestan en una serie continua de formas múltiples, interrelacionadas y a veces recurrentes, que variarán según contextos sociales, económicos, culturales y políticos. En consecuencia, ninguna lista de formas de violencia contra las mujeres puede ser exhaustiva. Aunque la Convención se refiera a la violencia física, sexual y psicológica, los Estados deben reconocer el carácter cambiante de la violencia contra las mujeres y reaccionar ante las nuevas formas a medida que se las va reconociendo. Así por ejemplo, la violencia económica, patrimonial o financiera, que no fue mencionada expresamente por la Convención es actualmente considerada una forma de violencia a nivel internacional [...]. El Comité de Expertas/os en sus Informes Hemisféricos ha constatado el reconocimiento de otras formas de violencia contra las mujeres que se producen en la región. Entre ellas la violencia moral, entendida como cualquier conducta que implique calumnia, difamación o injuria contra la mujer; y la violencia simbólica, que comprende mensajes, valores y símbolos que transmiten y reproducen relaciones de dominación, desigualdad y discriminación contra las mujeres. También la violencia feminicida (2014, p. 22).

Cabría precisar, siguiendo la tipología de la violencia de Galtung (2016), que, en general, las definiciones de violencia contra las mujeres desarrolladas hasta ahora en el Derecho Internacional de los Derechos Humanos (DIDH) se han enfocado mucho en la violencia más visible o directa que causa muerte, daños y lesiones. Este autor se refiere a dos

tipos más de violencia que configuran el triángulo de la violencia. La estructural ligada con la desigualdad social y la explotación a ciertos grupos y la cultural que avala tanto la violencia directa como la estructural contra ciertas colectividades, justificándola o legitimándola desde ideologías, religiones, lenguaje, artes y ciencias.

Siguiendo con los desarrollos del DIDH tenemos que, en el año 2017, el Comité de la CEDAW complementó y actualizó la Recomendación General 19 de 1992 a través de la Recomendación General 35 relativa a la Violencia contra la Mujer. Me parece importante resaltar la inclusión de la expresión “violencia por razón de género contra la mujer” que refuerza aún más la noción de la violencia como problema social más que individual, que exige respuestas integrales, más allá de aquellas relativas a sucesos concretos, autores y víctimas y supervivientes.

Pero, además, el Comité explicita varios factores relacionados con el género íntimamente ligados a la violencia contra las mujeres, entre estos, “la ideología del derecho y el privilegio de los hombres respecto de las mujeres, las normas sociales relativas a la masculinidad y la necesidad de afirmar el control o el poder masculinos, imponer los papeles asignados a cada género o evitar, desalentar o castigar lo que se considera un comportamiento inaceptable de las mujeres” (2017, párrafo 19). Estos factores, de acuerdo con el Comité, contribuyen a la aceptación social explícita o implícita de la violencia por razón de género contra la mujer, su privatización y la impunidad generalizada. Podríamos decir que este razonamiento guarda relación con lo que Galtung (2016) denomina violencia cultural.

En esta Recomendación General 35, el Comité insiste en que la violencia por razón de género contra la mujer:

es uno de los medios sociales, políticos y económicos fundamentales a través de los cuales se perpetúa la posición subordinada de la mujer con respecto al hombre y sus papeles estereotipados. En toda su labor, el Comité ha dejado claro que esa violencia constituye un grave obstáculo para el logro de la igualdad sustantiva entre mujeres y hombres y para el disfrute por parte de la mujer de sus derechos humanos y libertades fundamentales, consagrados en la Convención (2017, párrafo 10).

Así mismo, cabe destacar que el Comité reconoce que la violencia por razón de género puede afectar a algunas mujeres en distinta medida y forma, por otros factores que afectan su vida tales como:

el origen étnico o la raza de la mujer, la condición de minoría o indígena, el color, la situación socioeconómica y/o las castas, el idioma, la religión o las creencias, la opinión política, el

origen nacional, el estado civil, la maternidad, la edad, la procedencia urbana o rural, el estado de salud, la discapacidad, los derechos de propiedad, la condición de lesbiana, bisexual, transgénero o intersexual, el analfabetismo, la solicitud de asilo, la condición de refugiada, desplazada interna o apátrida, la viudez, el estatus migratorio, la condición de cabeza de familia, la convivencia con el VIH/SIDA, la privación de libertad y la prostitución, así como la trata de mujeres, las situaciones de conflicto armado, la lejanía geográfica y la estigmatización de las mujeres que luchan por sus derechos, en particular las defensoras de los derechos humanos (Recomendación General 35, 2017, párrafo 12).

Como hemos podido apreciar en este apartado, el reconocimiento de la violencia contra las mujeres como una violación de derechos humanos en el DIDH es relativamente reciente y lo podemos ubicar a inicios de la década de los noventa; y responde a críticas feministas a los derechos humanos. Por una parte, por su androcentrismo que ha limitado la noción de sujetos de derechos al no tener en cuenta las necesidades e intereses de diversos colectivos subordinados o excluidos, entre otros las mujeres. Y de otra parte, por la prevaleciente dicotomía público/privado que ha excluido a los espacios familiares y las relaciones más íntimas de la protección estatal, justamente aquellos ámbitos en donde las violaciones a los derechos de las mujeres suelen ser más frecuentes. Esto resulta crucial para avanzar en un reconocimiento pleno de la condición de sujeto de derechos de las mujeres y para ir superando la banalización, naturalización, aceptación social, privatización e impunidad de las diversas formas de violencia y discriminación contra las mujeres.

El punto neurálgico que resalto en el tratamiento de la violencia contra las mujeres y que ha sido recogido en los desarrollos del DIDH es entender que esta es una manifestación de las relaciones de poder desigual entre hombres y mujeres que refuerza una lógica de dominación/subordinación. La trama de esta relación jerarquizada permea todos los ámbitos, familiar, comunitario, cultural, social, económico, político, religioso, etc. Pero, además, la violencia contra las mujeres es el dispositivo de control y fuerza utilizado para perpetuar ese *statu quo*.

Teniendo en cuenta los desarrollos que hemos revisado en el DIDH, asumo para esta investigación la siguiente definición de violencia contra las mujeres: cualquier acción u omisión, basada en su género, que pueda tener o tenga como resultado la muerte o un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico para las mujeres, las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en el ámbito público como privado.

Otro elemento que destaco es la necesidad de reconocer la complejidad de las experiencias de violencias contra las mujeres al tener en cuenta la intersección entre el género y otras condiciones que las posicionan en mayor situación de subordinación y, por lo mismo, de menor poder y que la agudizan. A continuación, profundizaremos en este punto al tratar la relación entre violencia contra las mujeres, discriminación e interseccionalidad.

3.2. Violencia contra las mujeres, discriminación e interseccionalidad

Como ya vimos en el apartado anterior, el Comité de la CEDAW afirma que la violencia contra las mujeres constituye discriminación, tal como está definida en el artículo 1 de la CEDAW (1979):

A los efectos de la presente Convención la expresión “discriminación contra la mujer” denotará toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento goce o ejercicio por la mujer – independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer–, de los derechos humanos y libertades fundamentales, en la esfera política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera.

Alda Facio (2009) destaca la gran importancia de esta definición por las siguientes razones. Cuando un Estado ratifica la Convención (como es el caso de Ecuador), esta definición pasa a ser parte de la normativa obligatoria que los diferentes poderes del Estado deben aplicar. La definición da cabida a diversas formas en las que se reviste la discriminación, incluso aquellas en que puede aparecer como una “protección”, además determina que la discriminación puede ser intencional (tener por objeto) o no intencional (tener por resultado). Así mismo, reconoce que la discriminación puede tener diferentes grados, parciales (al menoscabar derechos) o totales (al anular derechos). También precisa que la discriminación puede producirse en diferentes momentos, esto es, en el reconocimiento (normativa que establece derechos), en el goce (condiciones materiales y espirituales para ejercer los derechos) y en el ejercicio (mecanismos para denunciar la violación de derechos y conseguir su reparación). Finalmente, propone una comprensión de igualdad no androcéntrica, prohíbe la discriminación en cualquier ámbito incluida la esfera familiar y hace énfasis en la eliminación de la discriminación contra las mujeres incluyendo las que surgen de su estado civil.

La CEDAW (1979) también incluye una disposición en la que establece que:

los Estados deberán tomar las medidas apropiadas para modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres con miras a alcanzar la eliminación de los prejuicios y de las prácticas consuetudinarias y de cualquier otra índole que estén basados en la idea de inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres (art. 5, a.).

Así mismo, la Convención Belem do Para (1994) establece, en su Art. 6, que el derecho de toda mujer a una vida libre de violencia incluye, entre otros, el derecho de la mujer a ser libre de toda discriminación y a ser valorada y educada libre de patrones estereotipados de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad y superioridad.

Sin duda, los estereotipos de género juegan un rol neurálgico en la perpetuación de la violencia y discriminación contra las mujeres. Por eso mismo, me parece importante recurrir a los aportes desarrollados por Rebecca Cook y Simone Cusack respecto a la categoría estereotipos de género.⁴⁰

Cook y Cusack (2010) definen los estereotipos de género como la construcción social y cultural de hombres y mujeres, con base en sus diferentes funciones físicas, biológicas, sexuales y sociales. En otras palabras, los estereotipos de género hacen referencia a un grupo estructurado de creencias sobre los atributos, características de la personalidad, comportamientos, roles, características físicas y apariencia, ocupaciones o presunciones sobre la orientación sexual de hombres y mujeres.

Estas autoras elaboran una tipología que comprende cuatro clases de estereotipos de género. Los estereotipos de sexo que describen “una noción generalizada o preconcepción que concierne a los atributos y características de naturaleza física o biológica que poseen los hombres y las mujeres” (Cook y Cusack, 2010, p. 29). Por ejemplo, al atribuirse a las mujeres características de fragilidad y vulnerabilidad sobre la base de que, generalmente, las mujeres tenemos menor fuerza física que los hombres.

Los estereotipos sexuales se refieren a la interacción sexual entre hombres y mujeres. Son aquellos que dotan a los hombres y a las mujeres de características y cualidades sexuales específicas que juegan un papel en la atracción y el deseo sexuales, en la iniciación sexual,

⁴⁰ En esta parte, me remito a un trabajo de investigación anterior ya publicado. Ver Salgado, J. (2018). El tratamiento sobre estereotipos de género en los dictámenes del Comité de Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. *FORO Revista de Derecho*, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador / Corporación Editora Nacional, 29, I cuatrimestre 2018, 21-48.

en las relaciones sexuales, la intimidad, posesión y violencia sexuales, el sexo como transacción, la cosificación y explotación sexual. Comprende la forma en que las sociedades prescriben los atributos sexuales de las mujeres, tratándolas como propiedad sexual de los hombres y condenándolas por mostrar comportamientos promiscuos, a la vez que los hombres no son responsabilizados por los mismos comportamientos. Los estereotipos sexuales han sido usados para regular la sexualidad de las mujeres y justificar y proteger el poder masculino en función de su gratificación sexual. Los estereotipos sexuales demarcan las formas aceptables de sexualidad masculina y femenina, privilegiando la heterosexualidad sobre la homosexualidad.

Los estereotipos sobre roles sexuales que describen una noción generalizada sobre las funciones que se consideran apropiadas para hombres y mujeres, como por ejemplo el rol de cuidado para las mujeres y el rol de provisión económica para los hombres.

Y, finalmente, los estereotipos compuestos en los que esas creencias generalizadas sobre el género se entrelazan con otros estereotipos ligados a otros factores como la edad, la raza o etnia, la discapacidad, la orientación sexual, la clase, el estatus como nacional o migrante, etc. Y en ese entrecruce producen una configuración estereotípica específica.

También la Corte Interamericana de Derechos Humanos aporta una definición de estereotipo de género y lo vincula con la violencia contra las mujeres en su sentencia del caso *Campo Algodonero vs. México* (2009):

el estereotipo de género se refiere a una pre-concepción de atributos o características poseídas o papeles que son o debería ser ejecutados por hombres y mujeres, respectivamente. [...] es posible asociar la subordinación de la mujer a prácticas basadas en estereotipos de género socialmente dominantes y socialmente persistentes, condiciones que se agravan cuando los estereotipos se reflejan, implícita o explícitamente, en políticas y prácticas, particularmente en el razonamiento y el lenguaje de las autoridades judiciales como ocurrió en el presente caso. La creación y uso de estereotipos se convierte en una de las causas y consecuencias de la violencia de género contra la mujer (párrafo 401).

Así mismo, para Eisler y Fry (2019) “leaving behind the devaluation of women and the ‘feminine’ along with the stereotypical gender roles we inherited from more rigid domination times is key to cutting through the cycles of violence”⁴¹ (p. 320, posición 5409). Estos autores nos recuerdan que, aún ahora, en la mayoría de culturas, durante la etapa de

⁴¹ Dejar atrás la devaluación de las mujeres y de lo “femenino” junto con los roles de género estereotipados que heredamos de tiempos de dominación más rígidos es clave para cortar los ciclos de violencia. [La traducción es mía].

socialización, las niñas y los niños son aplaudidos y recompensados cuando su comportamiento coincide con lo que se considera apropiado para su género y, humillados y castigados si no actúan en conformidad con aquellos comportamientos que se ajustan a los estereotipos de género dominantes.

Esta socialización diferenciada para niñas y niños es más pronunciada en familias que condicionan a sus hijas e hijos a ajustarse a relaciones jerárquicas de dominación/subordinación. Por lo mismo, aseveran que si queremos reducir las agresiones masculinas tendríamos que dar especial importancia a que la socialización de los niños no refuerce el “ideal” de una masculinidad que normaliza o incluso idealiza el uso de la violencia y el distanciamiento de cualquier característica considerada “femenina” (Eisler y Fry, 2019).

Coincido plenamente en la necesidad de superar las rigidez de los estereotipos de género y de incentivar ciertas características consideradas “femeninas” tanto en hombres como en mujeres.

Values are human creations, they are learned, and they can be changed through both formal and informal education. It is crucial to teach children that stereotypical feminine traits, such as caring and nonviolence, are core human traits, found in both women and men. In more and more societies today, there is movement toward real partnership in all spheres of life between women and men, along with a blurring of rigid gender stereotypes. [...] But this movement remains slow and localized and, in some cultures and subcultures, it is fiercely opposed by, among others, religious fundamentalists. What is needed is greater recognition by scholars, policymakers, and the public that gender is a powerful organizing social principle that shapes institutions and social values⁴² (Eisler y Fry, 2019, p. 369, posición 6864).

Otro aporte que considero muy valioso con relación a los debates doctrinarios sobre discriminación es la sólida crítica desarrollada por Kimberle Crenshaw a fines de la década de los ochenta en el contexto de Estados Unidos. Esta autora mostró que la comprensión de discriminación ocultaba las formas específicas en que una mujer negra vive la discriminación y que no pueden entenderse como una sumatoria o acumulación de, por un lado, la

⁴² Los valores son creaciones humanas, se aprenden y se pueden cambiar a través de la educación formal e informal. Es crucial enseñar a los niños que los rasgos femeninos estereotipados como el cuidado y la no violencia son rasgos humanos fundamentales que se encuentran tanto en mujeres como en hombres. En más y más sociedades hoy en día, existe un movimiento hacia una coparticipación real en todas las esferas de la vida entre mujeres y hombres junto con un desvanecerse de estereotipos de género rígidos. [...] Pero este movimiento sigue siendo lento y localizado, y en algunas culturas y subculturas, tiene una oposición feroz por parte, entre otros, de fundamentalistas religiosos. Lo que se necesita es un mayor reconocimiento por parte de los académicos, los encargados de formular políticas públicas y el público en general de que el género es un poderoso principio social organizador que configura las instituciones y los valores sociales. [La traducción es mía].

discriminación de género y, por otro, la discriminación racial. Esta autora cuestiona el que, en general, el predominio blanco en la perspectiva feminista y el predominio masculino en los movimientos anti racistas, hayan dejado de lado una experiencia muy concreta de discriminación que emerge desde la interseccionalidad de género y raza en el caso de las mujeres negras. En sus propias palabras:

After examining the doctrinal manifestations of this single axis framework, I will discuss how it contributes to the marginalization of Black women in feminist theory and in antiracist politics. I argue that Black women are sometimes excluded from feminist theory and antiracist policy discourse because both are predicated on a discrete set of experiences that often does not accurately reflect the interaction of race and gender. These problems of exclusion cannot be solved simply by including Black women within an already established analytical structure. Because the intersectional experience is greater than the sum of racism and sexism, any analysis that does not take intersectionality into account cannot sufficiently address the particular manner in which Black women are subordinated. Thus, for feminist theory and antiracist policy discourse to embrace the experiences and concerns of Black women, the entire framework that has been used as a basis for translating “women’s experience” or “the Black experience” into concrete policy demands must be rethought and recast (Crenshaw, 1989, p. 140).⁴³

También hooks (2005) realiza una crítica potente a las posturas feministas que se centran de manera exclusiva en la opresión de género y dejan de lado otros ejes de opresión como la raza y la clase.

Las feministas privilegiadas han sido incapaces de hablar a, con y para diversos grupos de mujeres porque no comprendían la interdependencia de las opresiones de sexo, raza y clase o se negaban a tomarse en serio esta interdependencia. El análisis feminista de la situación de las mujeres tiende a centrarse exclusivamente en el género y no proporciona una fundamentación sólida sobre la que construir una teoría feminista. Reflejan la tendencia dominante, propia de las mentes patriarcales occidentales, a mixtificar la realidad de la mujer insistiendo en que el género es el único determinante del destino de las mujeres. Sin duda ha sido más fácil para las mujeres que no han experimentado la opresión de raza o clase centrarse exclusivamente en el género (hooks, 2005, pp. 48-49).

⁴³ Luego de examinar las manifestaciones doctrinarias del marco de referencia de un único eje, discutiré cómo este contribuye a la marginación de las mujeres negras en la teoría feminista y en las políticas anti racistas. Argumento que las mujeres negras son algunas veces excluidas de la teoría feminista y del discurso de política anti racista porque ambos se refieren a un discreto conjunto de experiencias que frecuentemente no reflejan de manera precisa la interacción entre raza y género. Estos problemas de exclusión no pueden ser resueltos simplemente incluyendo a las mujeres negras dentro de una estructura analítica ya existente. Dado que la experiencia interseccional es mayor que la suma del racismo y el sexismo, cualquier análisis que no tenga en cuenta la interseccionalidad no puede abordar suficientemente la manera particular en la que las mujeres negras son subordinadas. En consecuencia, para que la teoría feminista y el discurso de política anti racista puedan abarcar las experiencias y preocupaciones de las mujeres negras, todo el marco de referencia que ha sido utilizado para traducir “la experiencia de las mujeres” o “la experiencia negra” a demandas de políticas concretas debe ser repensando y remodelado. [La traducción es mía].

También las feministas afrodescendientes en América Latina apelan a esa mirada compleja de las formas en que opera la discriminación sin usar la categoría interseccionalidad. Por ejemplo, Sueli Carneiro (2005) da cuenta de cómo la historia diferenciada de la experiencia de las mujeres negras en Brasil ha sido dejada de lado en el discurso clásico de la opresión de las mujeres centrado solo en el género y que omite la clase social y la condición racial.

Las mujeres negras tuvieron una experiencia histórica diferenciada, que el discurso clásico sobre la opresión de la mujer no ha recogido. [...] Cuando hablamos del mito de la fragilidad femenina, que justificó históricamente la protección paternalista de los hombres sobre las mujeres, ¿de qué mujeres se está hablando? Nosotras –las mujeres negras– formamos parte de un contingente de mujeres, probablemente mayoritario, que nunca se reconoció en este mito, porque nunca fuimos tratadas como frágiles. Somos parte de un contingente de mujeres que trabajó durante siglos como esclava, labrando la tierra o en las calles vendiendo o prostituyéndose. ¡Mujeres que no entendían nada cuando las feministas decían que las mujeres debían ganar las calles y trabajar! Somos parte de un contingente con identidad de objeto. Ayer, al servicio de frágiles señoritas y de nobles señores tarados. Hoy, empleadas domésticas de las mujeres liberadas. Cuando hablamos de romper con el mito de la reina del hogar, de la musa idolatrada por los poetas, ¿en qué mujeres estamos pensando? Las mujeres negras son parte de un contingente de mujeres que no son reinas de nada, que son retratadas como las anti-musas de la sociedad brasilera porque el modelo estético femenino es la mujer blanca.

Somos parte de un contingente para las cuales los anuncios de empleo destinan la siguiente frase: “Se exige buena presencia” y cuyo subtexto es: Negras no se presenten. Por lo tanto, para nosotras se impone una perspectiva feminista en la cual el género es una variable teórica más y –tal como afirman Alcoff y Potter–, “no puede ser separada de otros ejes de opresión” y “no es posible un único análisis. Si el feminismo debe liberar a las mujeres, debe enfrentar virtualmente todas las formas de opresión”. Desde este punto de vista se podría decir que un feminismo negro, construido en el contexto de sociedades multirraciales, pluriculturales y racistas –como son las sociedades latinoamericanas– tiene como principal eje articulador al racismo y su impacto sobre las relaciones de género dado que él determina la propia jerarquía de género de nuestras sociedades (pp. 22-23).

Ya vimos en puntos anteriores la manera en que las feministas comunitarias y también las ecofeministas latinoamericanas denuncian las formas en que operan interrelacionados el patriarcado, el capitalismo/neoliberalismo y el racismo colonial para oprimir, subordinar, discriminar y violentar a las mujeres, si bien no se refieren a la categoría interseccionalidad.

De acuerdo con Patricia Hill Collins (2017) no existe una definición de interseccionalidad, sin embargo, se la suele asociar con los siguientes principios. Los sistemas de opresión como el racismo, el sexismo, la explotación de clase están interconectados y se construyen mutuamente. En la intersección de opresiones podemos evidenciar cómo se configuran las desigualdades sociales. La percepción de los problemas

sociales también son un reflejo de la posicionalidad de los actores sociales en el entramado de relaciones de poder en contextos históricos y sociales específicos. Y, por lo mismo, dado que las personas y los grupos están situados diferencialmente dentro de las opresiones interseccionales, sus puntos de vista también difieren respecto a los fenómenos sociales.

Ahora bien, la interseccionalidad ha recibido críticas que cuestionan sus originales potencialidades transformadoras al haber sido cooptada por políticas neoliberales que han enfatizado en gestionar las diferencias desde políticas de identidad, sin afectar los sistemas de opresión que producen la diferencia de manera jerarquizada.

Itziar Gandarías (2017) sostiene que la confluencia de la interseccionalidad con la diversidad ha llevado a la despolitización y desradicalización de las contribuciones teóricas y políticas de la interseccionalidad, presumiendo que se trata de un reclamo para incluir a las mujeres situadas en los márgenes a las preexistentes categorías sociales existentes. De esta manera, la institucionalización de la interseccionalidad ha implicado su domesticación y la desconexión de sus raíces políticas de crítica estructural al sexismo y racismo. Para superar este obstáculo, esta autora propone una interseccionalidad situada que “pasaría de pensar en clave de cuerpos marcados a poner el foco en las formas en que los cuerpos emergen en marcos de relaciones de poder concretas. El objeto de análisis ya no sería tanto los cuerpos producidos por esos ejes de dominación sino las prácticas de diferenciación que producen dichos cuerpos” (Gandarías, 2017, p. 88).

María Lugones (2014) reconoce el aporte de la categoría de interseccionalidad de los feminismos de color en Estados Unidos, pero también señala sus límites, como podemos apreciar en la siguiente cita:

Kimberlé Crenshaw y otras mujeres de color feministas hemos argumentado que las categorías han sido entendidas como homogéneas y que seleccionan al dominante, en el grupo, como su norma; por lo tanto, ‘mujer’ selecciona como norma a las hembras burguesas blancas heterosexuales, ‘hombre’ selecciona a machos burgueses blancos heterosexuales, ‘negro’ selecciona a machos heterosexuales negros y, así, sucesivamente. [...] Dada la construcción de las categorías, la intersección interpreta erróneamente a las mujeres de color. En la intersección entre ‘mujer’ y ‘negro’ hay una ausencia donde debería estar la mujer negra precisamente porque ni ‘mujer’ ni ‘negro’ la incluyen. La intersección nos muestra un vacío. Por eso, una vez que la interseccionalidad nos muestra lo que se pierde, nos queda por delante la tarea de reconceptualizar la lógica de la intersección para, de ese modo, evitar la separabilidad de las categorías dadas y el pensamiento categorial. Solo al percibir género y raza como entretramados o fusionados indisolublemente, podemos realmente ver a las mujeres de color. Esto implica que el término ‘mujer’ en sí, sin especificación de la fusión no tiene sentido o tiene un sentido racista, ya que la lógica categorial históricamente ha

seleccionado solamente el grupo dominante, las mujeres burguesas blancas heterosexuales y por lo tanto ha escondido la brutalización, el abuso, la deshumanización que la colonialidad del género implica (p. 61).

Betty Lozano (2019), siguiendo la línea de Lugones, critica que la interseccionalidad promueve una mirada de los sujetos como portadores de múltiples opresiones yuxtapuestas que así como se juntan en la interseccionalidad, también pueden separarse en una lógica de variables compartimentadas: “en el entendimiento de que mujer y negra no son dos experiencias distintas, que puedan separarse en la vida real, he decidido escribir siempre *mujernegra* [...]. No hay una experiencia de subordinación como mujer que se suma a la de la opresión racial, como *mujernegra* vivo una experiencia de opresión que no es posible compartimentar” (p. 50).

En contraste con estas críticas, cabe traer a colación que “Davis ya advertía (2006) de cómo el objetivo de la interseccionalidad no era encontrar los diversos ingredientes que componen la identidad, ya que esto refuerza un modelo de opresiones aditivo y fragmentado que finalmente acaba volviendo a redificar y esencializar todo tipo de identidad” (Gandarías, 2017, p. 84). Siguiendo esa línea de reflexión, Gandarías recoge críticas a la perspectiva interseccional en tanto produciría una estratificación grupal que impediría cualquier articulación política al acentuar en experiencias de discriminación sumamente específicas.

Si las perspectivas identitarias están atravesadas por la metáfora del grupo social, la lectura identitaria de la perspectiva interseccional produce una multiplicidad estratificada de agrupaciones caracterizadas por atributos esenciales. Cada estrato puede segmentarse infinitesimalmente para producir una identidad experiencial inconmensurable e incomprensible para alguien situada en un estrato distinto; posiciones esencialmente inconmensurables que imposibilitan la articulación (2019, pp. 48-49).

Como hemos podido apreciar, la interseccionalidad se encuentra en debate. A mi modo de ver, es innegable la contribución original de esta categoría, pues permite atender a la complejidad de las discriminaciones cuando se entretajan diversas categorías en contextos específicos que configuran experiencias de discriminación, que resisten a la sumatoria de discriminación basada en el género, la “raza”, la clase, la sexualidad, y que producen una configuración específica. Además, considero fundamental, tal como ya lo advirtió Crenshaw (1989), el desvelamiento de que cuando se utiliza una de esas categorías, hay un sujeto dominante que aparece como modelo y que, al ser parte del grupo, aparece como la totalidad y excluye, así, a quienes no encajan en dicho modelo. Este desvelamiento muestra el

funcionamiento de sistemas de opresión interconectados y cómo las relaciones de poder producen las desigualdades. Esto no resta importancia a la despolitización que la instrumentalización neoliberal de la interseccionalidad ha traído y a las dificultades de operativizarla en políticas. Sin embargo, no considero pertinente ahondar en este punto en la medida que mi investigación no incluye el análisis de políticas.

En cambio, sí me parece muy importante retomar el llamado urgente de Gandarías (2017) de revisar críticamente los usos que estamos haciendo de la interseccionalidad y asumir sus retos actuales. Esta autora resalta que la fortaleza de la interseccionalidad reside en su resistencia a la fijeza por medio de su capacidad de describir la estructura, la subjetividad, la identidad, la opresión, la múltiple opresión y, a su vez, también la agencia. Identifica tres retos actuales de la interseccionalidad. Primero, ahondar en las experiencias emocionales, porque es ahí donde la teoría no siempre encaja, pues hasta ahora ha dicho muy poco sobre los aspectos vivenciales que tienen que ver con los costos psicológicos de las múltiples opresiones. Segundo, atender la despolitización y el vaciamiento del carácter político de la interseccionalidad en dos sentidos. Sin quedarse simplemente en una estrategia inclusiva de las diferencias, sino yendo más allá para evidenciar de qué manera las relaciones de poder generan esas desigualdades y qué consecuencias discriminatorias desencadenan. Para, así, descolonizar la interseccionalidad para volver a dar al racismo un lugar protagónico en los debates, análisis y prácticas interseccionales. Y, tercero, desarrollar una interseccionalidad situada donde los contextos sean los que definan qué ejes de diferenciación están operando y, a su vez, qué estrategias de resistencia surgen.

Finalmente, me parece importante mencionar que también, en el ámbito del DIDH, la interseccionalidad ha ido ganando espacio al abordar situaciones de discriminación. Así lo podemos ver en la Recomendación general No. 28, del Comité de la CEDAW de 2010 referente a las obligaciones básicas de los Estados Parte en virtud del artículo 2 de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer:

La interseccionalidad es un concepto básico para comprender el alcance de las obligaciones generales de los Estados parte en virtud del artículo 2. La discriminación de la mujer por motivos de sexo y género está unida de manera indivisible a otros factores que afectan a la mujer, como la raza, el origen étnico, la religión o las creencias, la salud, el estatus, la edad, la clase, la casta, la orientación sexual y la identidad de género. La discriminación por motivos de sexo o género puede afectar a las mujeres de algunos grupos en diferente medida o forma que a los hombres. Los Estados parte deben reconocer y prohibir en sus instrumentos jurídicos estas formas entrecruzadas de discriminación y su impacto negativo combinado en

las mujeres afectadas. También deben aprobar y poner en práctica políticas y programas para eliminar estas situaciones y, en particular, cuando corresponda, adoptar medidas especiales de carácter temporal, de conformidad con el párrafo 1 del artículo 4 de la Convención y la (párrafo 18).

Sin embargo, este planteamiento aún no ha permeado la jurisprudencia del Comité de la CEDAW, por ejemplo, respecto a comunicaciones individuales en las que se alegan violaciones, entre otras, al artículo 5a de la CEDAW que se refiere a la obligación de los Estados de modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres con el fin de eliminar los prejuicios y las prácticas consuetudinarias basadas en ideas de inferioridad y superioridad entre los sexos y de funciones estereotipadas entre hombres y mujeres. En efecto, al analizar dicha jurisprudencia, no constaté la aplicación de esta herramienta aunque “varios casos analizados presentan la intersección de diversas condiciones en las que, además del género, la edad, la discapacidad, la condición económica, la nacionalidad o procedencia, la etnia, el estado civil, entre otras, agudizan la situación de desprotección de las víctimas de manera muy particular. El Comité las menciona, pero no desarrolla un análisis interseccional” (Salgado, 2018, p. 47).

En cambio, la Corte Interamericana de Derechos Humanos, en la sentencia del caso *Gonzales Lluy vs. Ecuador* (2015), sí explica de qué manera la intersección de diferentes factores como el género, la edad, la condición económica y de salud derivó en una forma específica de discriminación.

La Corte nota que en el caso de Talía confluyeron en forma interseccional múltiples factores de vulnerabilidad y riesgo de discriminación asociados a su condición de niña, mujer, persona en situación de pobreza y persona con VIH. La discriminación que vivió Talía no sólo fue ocasionada por múltiples factores, sino que derivó en una forma específica de discriminación que resultó de la intersección de dichos factores, es decir, si alguno de dichos factores no hubiese existido, la discriminación habría tenido una naturaleza diferente. En efecto, la pobreza impactó en el acceso inicial a una atención en salud que no fue de calidad y que, por el contrario, generó el contagio con VIH. La situación de pobreza impactó también en las dificultades para encontrar un mejor acceso al sistema educativo y tener una vivienda digna. Posteriormente, siendo una niña con VIH, los obstáculos que sufrió Talía en el acceso a la educación tuvieron un impacto negativo para su desarrollo integral, que es también un impacto diferenciado teniendo en cuenta el rol de la educación para superar los estereotipos de género. Como niña con VIH necesitaba mayor apoyo del Estado para impulsar su proyecto vida. Como mujer, Talía ha señalado los dilemas que siente en torno a la maternidad futura y su interacción en relaciones de pareja, y ha hecho visible que no ha contado con consejería adecuada. En suma, el caso de Talía ilustra que la estigmatización relacionada con el VIH no impacta en forma homogénea a todas las personas y que resultan más graves los impactos en los grupos que de por sí son marginados (párrafo 290).

Hemos visto en este subapartado cómo el DIDH ha asumido que la violencia contra las mujeres constituye discriminación. Es tan así que uno de los contenidos del derecho a una vida libre de violencia es que las mujeres seamos libres de discriminación y de patrones culturales estereotipados que afiancen las ideas de superioridad e inferioridad entre hombres y mujeres. Y sí que considero crucial poner atención en la superación de estereotipos de género rígidos para avanzar en la erradicación de la violencia y discriminación contra las mujeres. Pero, adicionalmente, me parece que hace falta valorar el concepto de interseccionalidad al momento de analizar la violencia y la discriminación contra las mujeres, pues contribuye a comprender la interdependencia entre diversos ejes de opresión, a asumir la complejidad de la discriminación y cuestionar además del sexismo, el racismo, el clasismo, el heterosexismo, entre otros.

Aunque todavía tímidamente, el concepto de interseccionalidad ha comenzado ya a tener un lugar en los desarrollos del DIDH y me parece positivo. Sin embargo, no hay que perder de vista las posibles cooptaciones de la interseccionalidad para incentivar identidades atomizadas y diluir así el cuestionamiento clave a las relaciones de poder desigual, perpetuando los sistemas de dominación patriarcal, colonial y capitalista.

3.3. La violencia contra las mujeres en el contexto ecuatoriano actual

Una vez que hemos tratado la violencia contra las mujeres como una violación de derechos humanos en general y como una forma de discriminación en particular y los aportes de la interseccionalidad para comprender la discriminación de manera más compleja y pertinente, me parece necesario dar cuenta de la violencia contra las mujeres en el contexto ecuatoriano actual.

Hay que reconocer que la violencia contra las mujeres en Ecuador es posicionada como una violación de los derechos humanos por los movimientos de mujeres y feministas desde fines de los años ochenta. Llega a tener incidencia en la política pública nacional a partir de los años noventa en sinergia con la agenda internacional de derechos humanos tanto desde la ONU como desde la OEA, que tratamos en el primer subapartado de este tema.

Resumiendo algunos hitos históricos nacionales, tenemos que entre 1994 y 1995 se crean las primeras Comisarías de la Mujer y la Familia para atender las denuncias de violencia en el ámbito familiar. En noviembre de 1995, se aprueba la Ley 103 contra la

Violencia a la Mujer y la Familia. En 2004, se crean Unidades Especializadas de Violencia contra la Mujer en la Fiscalía. En 2007, se asume como política estatal el Plan Nacional de Erradicación de la Violencia de Género hacia la Niñez, Adolescencia y Mujeres. En 2011 y 2019, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) realiza la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres (ENVIGMU) (INEC, 2019a).

Con relación a la normativa nacional vigente, cabe destacar que la Constitución de la República del Ecuador, aprobada en 2008, reconoce dentro de los derechos de libertad el derecho a la integridad personal que incluye la integridad física, psíquica, moral y sexual y el derecho a una vida libre de violencia en el ámbito público y privado. Reitera la obligación del Estado de adoptar medidas para prevenir, eliminar y sancionar toda forma de violencia, entre ellas aquella ejercida contra las mujeres (art. 66 numeral 3 literales a y b).

También determina que la ley establecerá procedimientos especiales y expeditos para el juzgamiento y sanción, entre otros, de los delitos de violencia intrafamiliar, violencia sexual, crímenes de odio y que se nombrarán fiscales y defensoras y defensores especializados para dichos casos (art. 81). Por su parte, el Código Orgánico Integral Penal, en vigencia desde 2015, tipifica como infracciones penales el femicidio, la violencia física, la violencia psicológica, la violencia sexual (violación, acoso sexual, abuso sexual, entre otros).

En el año 2018, se aprueba la Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. En la exposición de motivos de esta Ley, se afirma categóricamente que la violencia contra las mujeres “se manifiesta por la existencia de relaciones de poder entre hombres y mujeres, en las que la supremacía de lo masculino desvaloriza lo femenino y establece formas de control expresadas en distintos tipos de violencia”. El artículo 1 de esta Ley señala como su objeto la prevención y erradicación de todo tipo de violencia contra las mujeres en toda su diversidad, en los ámbitos público y privado mediante políticas y acciones integrales de prevención, atención, protección y reparación de las víctimas; así como a través de la reeducación de la persona agresora y el trabajo en masculinidades.

El artículo 2 determina que su finalidad es “prevenir y erradicar la violencia ejercida contra las mujeres, mediante la transformación de los patrones socioculturales y estereotipos

que naturalizan, reproducen, perpetúan y sostienen la desigualdad entre hombres y mujeres, así como atender, proteger y reparar a las víctimas de violencia”. En su artículo 4, define la violencia de género contra las mujeres como “cualquier acción o conducta basada en su género que cause o no muerte, daño y/o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial, gineco-obstétrico a las mujeres, tanto en el ámbito público como privado”.

Esta legislación incorpora diversos tipos de violencia de género contra las mujeres, a saber: violencia física; violencia psicológica; violencia sexual; violencia económica y patrimonial; violencia simbólica; violencia política y violencia gineco-obstétrica (art. 10). Con relación a los ámbitos en donde se desarrolla la violencia contra las mujeres, la Ley incluye el ámbito intrafamiliar o doméstico, el educativo, el laboral, el deportivo, el estatal e institucional, los centros de privación de libertad, el mediático y cibernético, el público o comunitario, los centros e instituciones de salud, las emergencias y situaciones humanitarias (art. 12).

Ahora bien, aunque en la últimas décadas se han logrado avances a nivel normativo e institucional para enfrentar el problema de la violencia de género contra la mujeres en Ecuador, su magnitud y prevalencia sigue siendo sumamente grave. En efecto, de conformidad con los datos de la Secretaría de Derechos Humanos (2020) del gobierno nacional, entre 2015 y 2019 se registraron un total de 351 femicidios, lo que implica un promedio de 70 mujeres víctimas de feminicidio⁴⁴ por año en Ecuador.

De acuerdo con los datos arrojados por la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género realizada por el INEC en el año 2019, el 65% de mujeres mayores de 15 años en Ecuador han experimentado por lo menos un hecho de algún tipo de violencia en alguno de los distintos ámbitos a lo largo de su vida.

La violencia psicológica es la más alta con un 56,9%; sigue la violencia física con un 35,4%; luego, la violencia sexual con un 32,7%; y, finalmente, la violencia patrimonial con un 16,4%. Las mujeres que más han vivido situaciones de violencia son las separadas (76,8%), las afroecuatorianas (71,8%) y aquellas con menor nivel educativo (70,5%). El ámbito en el que las mujeres ecuatorianas viven más situaciones de violencia es el de las

⁴⁴ “Femicidio.- La persona que, como resultado de relaciones de poder manifestadas en cualquier tipo de violencia, dé muerte a una mujer por el hecho de serlo o por su condición de género, será sancionada con pena privativa de libertad de veintidós a veintiséis años” (Código Orgánico Integral Penal, 2015, art. 141).

relaciones de pareja (42,3%), seguido por el social (32,6%), el familiar (20,3%), el laboral (20,1%) y el educativo (19.2%).

Si sumamos los porcentajes correspondientes a las violencias ejercidas en el ámbito de las relaciones de pareja y el familiar, tenemos un porcentaje de 62,5% que indica que son precisamente en las relaciones más íntimas donde más se violenta a las mujeres en Ecuador. Esto concuerda con la siguiente conclusión de Marcela Lagarde (2005) en el contexto mexicano:

Es claro asimismo, que las instituciones y los espacios vitales más opresivos son los que implican relaciones directas y personales, y presentan más resistencias al cambio. Es mucho más complicado para las mujeres cambiar en ámbitos en los que están solas frente al poder absoluto del otro –como la pareja, la familia, la casa, es decir, el mundo privado, íntimo, personal y doméstico–, que hacerlo en ámbitos públicos más democráticos, como algunos laborales o educativos (p. 157).

Gloria Camacho (2014) afirma que:

a pesar de que la situación de las mujeres en el Ecuador se ha modificado sustancialmente en muchos aspectos como en el reconocimiento de sus derechos individuales, en el acceso a la educación formal, al trabajo remunerado y a espacios públicos antes vedados para ellas, la violencia de la pareja continúa siendo una práctica arraigada en nuestro país. Esta autora se pregunta ¿por qué todos estos avances de las mujeres no han significado el fin de la violencia hacia ellas? (p. 31).

Esta autora asume que no hay una respuesta sencilla y única, pero señala que la principal razón es que persiste una desigual distribución de poder entre hombres y mujeres, y que ciertos roles y concepciones tradicionales de género siguen arraigadas en el imaginario colectivo. Por ejemplo:

en el caso de las mujeres sigue vigente la noción del amor-sacrificio sumado a la postergación de su propio bienestar en favor de hijos e hijas, de la familia o de otras personas. En el caso de los hombres está legitimado socialmente que privilegian sus intereses individuales y continúen teniendo mayor poder real y simbólico que, en no pocas ocasiones, les permite recurrir a la violencia para imponer su autoridad, defender su “honra” o afianzar su virilidad (Camacho, 2014, p. 32).

Al realizar el análisis de los datos de la primera Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género realizada por el INEC en el año 2011, Camacho (2014) pone en evidencia la relación entre tipos de violencia contra las mujeres y los grupos étnico-culturales a los que pertenecen. Por ejemplo, la violencia física y psicológica es mayor entre

las mujeres indígenas y afrodescendientes y menor en las mujeres blancas. La violencia sexual es más elevada entre las mujeres afrodescendientes y menor entre las montubias.

Entre las razones que explicarían, en cierta medida, tales diferencias, la autora señala que, por lo general, las mujeres que se identifican como blancas son de los estratos socioeconómicos más altos, tienen mayor acceso a la educación y a recursos simbólicos y materiales; mientras que las mujeres indígenas y afroecuatorianas pertenecen a colectivos que sufren una fuerte discriminación social y económica y se encuentran subordinadas también en sus propios colectivos, sufriendo así discriminación múltiple: por ser pobres, por su condición de género y por su pertenencia étnico-cultural. La mayor violencia sexual hacia las afrodescendientes la relaciona con actitudes racistas que refuerzan creencias culturales arraigadas que califican a las mujeres afrodescendientes como mujeres “calientes” o con una hipersexualidad, apoyándose en un estudio de Katty Hernández (2005).

Podemos apreciar en este análisis cómo opera la interseccionalidad. Al cruzarse diversas condiciones, en este caso el género, la pertenencia étnico-cultural, las condiciones económicas marcan una mayor o menor agudización de la violencia de género contra las mujeres que es ciertamente generalizada en Ecuador, pero que no afecta de la misma manera a todas.

Otro dato que me parece importante resaltar tiene que ver con la violación a mujeres en Ecuador. De acuerdo con la primera Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género (INEC, 2011) “la gran mayoría de violaciones ocurren en el ámbito privado, y es en el entorno cercano y de ‘confianza’ de las víctimas donde más se violentan su derecho a una vida libre de violencia, a la libertad sexual [...] se determina que en 1 de cada 5 de los casos de violación, los perpetradores fueron personas desconocidas y ocurrieron en el ámbito comunitario” (Camacho, 2014, p. 77).

Coincido con esta autora en que evidenciar estos datos desmitifica la creencia de que las mujeres corren peligro en los espacios públicos. Lo cierto es que las mujeres estamos expuestas a la violencia tanto en ámbitos públicos como privados, pero sin duda las familias y entornos cercanos no son, sino excepcionalmente, el mítico lugar de protección, cuidado y seguridad al que hacen referencia los discursos dominantes.

Camacho (2014) da cuenta de las graves consecuencias que tiene la violencia de género contra las mujeres, particularmente la cometida por sus parejas sentimentales. Entre

los daños vividos, las mujeres encuestadas dan cuenta desde moretones e hinchazón, hemorragias y desmayos hasta quemaduras, fracturas, abortos y partos prematuros. Pero, además, en los episodios violentos no solo son agredidas las mujeres sino sus familiares quienes han sufrido lesiones e, incluso, han fallecido. En el ámbito emocional, las consecuencias son así mismo muy fuertes. De acuerdo con el INEC (2011), el 76% de mujeres que han sufrido violencia señala como efecto la tristeza y depresión y el 56,1%, miedo y angustia. También presentan valores altos otras alteraciones como problemas nerviosos, trastornos alimentarios, insomnio. Todos estos daños afectan su salud y su bienestar y de las personas allegadas, particularmente sus hijos e hijas.

Camacho (2014) advierte que la violencia por parte de la pareja no únicamente daña el cuerpo y la emocionalidad de las mujeres, sino que además tiene un efecto autodisciplinario con el propósito de no contrariar a sus esposos o novios y, así, supuestamente, evitar nuevas o mayores agresiones, muchas veces renunciando a su autonomía, a su ser social, a sus aspiraciones personales y a su proyecto de vida. Esta autora sustenta esta afirmación en los siguientes indicadores que denomina efectos sociales de la violencia: “el 28% ha dejado de salir, el 24,6% ha dejado de ver a sus familiares y a sus amistades, el 24% ha dejado de realizar actividades que le satisfacen, el 12,8% ha abandonado los estudios o ha dejado de trabajar fuera del hogar” (Camacho, 2014, p. 67).

La confluencia de los distintos efectos que produce la violencia de pareja afecta profundamente la autoestima de las mujeres, su estado anímico, las sume en un estado de aislamiento e impotencia, e incluso en algunos casos las lleva a intentos de suicidio. Tal como concluye Camacho (2014), “Una vez más se confirman las consecuencias devastadoras de la violencia de género, al punto de poner en riesgo la vida misma de las mujeres” (p. 68).

No está de más recordar en este punto los aportes de Lenore Walker (1989) respecto a lo que esta psicóloga estadounidense denomina el ciclo de la violencia en el caso de las mujeres violentadas por sus parejas íntimas que, lamentablemente, sigue teniendo vigencia en la actualidad. Según esta autora el ciclo presenta tres fases. La primera es un periodo de tensión en el que la mujer tiene un mínimo de control sobre los incidentes de agresión. Puede detenerlos tratando de atender las exigencias (a veces irracionales) de su pareja o puede acelerarlos al rehusarse a cumplirlas. La segunda fase es la de la explosión, en la que se presentan los más graves episodios de violencia. Es también la fase más corta pero la que

produce los daños más severos. La tercera fase se caracteriza por la distensión y por las muestras de arrepentimiento y amor por parte del agresor. Es esta fase la que refuerza en las mujeres violentadas la idea de que vale la pena mantener la relación.

The battered woman may not perceive this cycle, and she may respond to the love and violence as randomly occurring events in the relationship. She works hard to be a good wife (partner) so that she can reap the rewards of being married (in a relationship). Battered women often describe the batterers as having a Dr. Jekyll/Mr. Hyde personality. A battered woman believes that if she somehow could find the right way to help this man, with whom she has a strong love bond, then the mean part of him would disappear. This belief is often reinforced by misinformed “helpers”. A battered woman may hope to elicit the man's “good side”, which is frequently the only side she observed during a relatively short but emotionally intense courtship phase. Obviously, this does not happen; instead, “the good side” shrinks as the abusive behavior increases in frequency and severity⁴⁵ (Walker, 1989, p. 697).

Sin duda, en el Ecuador desde la década de los ochenta hasta la actualidad se ha logrado progresivamente desprivatizar la violencia contra las mujeres, colocarla en la agenda pública, potenciar el encuentro sinérgico entre agendas internacionales de derechos humanos de las mujeres y la agenda nacional, aprobar normativa nacional, crear cierta institucionalidad aunque débil y recabar información al respecto.

Destaco lo crucial de reconocer que las causas de las violencias contra las mujeres están en las relaciones de poder desigual entre hombres y mujeres y en los arraigados estereotipos que justifican, refuerzan, recrean y reproducen esas desigualdades y esas violencias.

Si bien tener claro esto es fundamental también es evidente que la violencia de género contra las mujeres en Ecuador es un problema muy grave, sistemático y recurrente que produce efectos devastadores y que convierten la vida de la gran mayoría de mujeres, como diría Judith Butler (2006), en inhabitable. Y lo hace afectando de manera generalizada a las

⁴⁵ Es posible que la mujer maltratada no perciba este ciclo y que responda al amor y la violencia como eventos que ocurren al azar en la relación. Ella trabaja duro para ser una buena esposa (pareja) para poder cosechar las recompensas de estar casada (en una relación). Las mujeres maltratadas a menudo describen a los maltratadores como si tuvieran un Dr. Jekyll / Mr. Hyde. Una mujer maltratada cree que si de alguna manera pudiera encontrar la manera correcta de ayudar a este hombre, con quien tiene un fuerte vínculo amoroso, la parte mala de él desaparecería. Esta creencia a menudo se ve reforzada por “ayudantes” mal informados. Una mujer maltratada puede esperar obtener el “lado bueno” del hombre, que con frecuencia es el único lado que observa durante la fase de cortejo relativamente breve pero emocionalmente intensa. Evidentemente, esto no sucede; al contrario, “el lado bueno” se encoge a medida que el comportamiento abusivo aumenta en frecuencia y gravedad. [La traducción es mía].

mujeres y al mismo tiempo con acentos diferenciados al cruzarse el género con la pertenencia étnico-cultural, la clase social, el nivel educativo, el estado conyugal, la discapacidad, etc.

3.4. Las violencias contra las mujeres en el patriarcado de alta intensidad o desde el entronque patriarcal en Abya Yala

Para acercarnos a una mayor comprensión de la violencia contra las mujeres en el contexto latinoamericano en el que la marca colonial está tan vigente, considero valiosos los desarrollos teóricos de la feminista descolonial argentina-brasileña, Rita Segato, y la feminista comunitaria aymara boliviana, Julieta Paredes.

En efecto, Segato (2016) asigna una importancia crucial a comprender las relaciones de género en el “mundo-aldea” (los pueblos originarios de Abya Yala previa a la invasión colonial) y el cambio que supuso la imposición de las relaciones de género del orden de la colonial/modernidad, pues, como podemos apreciar en la siguiente cita, el género, en su análisis, es la categoría central que ilumina otros aspectos de dicha transformación.

me gustaría hacer notar que el análisis de lo que diferencia el género de uno y otro mundo revela con gran claridad el contraste entre sus respectivos patrones de vida en general, en todos los ámbitos y no solamente en el ámbito del género. Eso se debe a que las relaciones de género son, a pesar de su tipificación como «tema particular» en el discurso sociológico y antropológico, una escena ubicua y omnipresente de toda vida social. Propongo, por lo tanto, leer la interface entre el mundo pre-intrusión y la colonial modernidad a partir de las transformaciones del sistema de género. Es decir, no se trata meramente de introducir el género como uno entre los temas de la crítica descolonial o como uno de los aspectos de la dominación en el patrón de la colonialidad, sino de darle un real estatuto teórico y epistémico al examinarlo como categoría central capaz de iluminar todos los otros aspectos de la transformación impuesta a la vida de las comunidades al ser captadas por el nuevo orden colonial moderno (Segato, 2016, p. 110).

Segato (2016) ubica tres posiciones al respecto dentro de los feminismos. En un extremo, está el feminismo eurocéntrico que afirma que el problema de la dominación patriarcal es universal y afecta a todas las mujeres sin mayores diferencias, por lo que apuesta por ampliar los avances de la modernidad en el campo de los derechos a las mujeres no-blancas, indígenas y negras de los continentes colonizados. Asume así una posición de superioridad moral de las mujeres europeas o eurocentradas, autorizándolas a intervenir con su misión civilizadora colonial/modernizadora. En el otro extremo, se encuentran autoras como María Lugones y Oyeronke Oyewumi, que afirman la inexistencia del género en el mundo precolonial. Y en una postura intermedia en la que Segato se posiciona y en la que

incluye a las feministas vinculadas al proceso de Chiapas y a la feminista comunitaria Julieta Paredes estarían quienes identifican en las sociedades indígenas y afroamericanas una organización patriarcal, aunque diferente a la de las sociedades europeas. Segato (2016) afirma que

en el mundo precolonial sí existía el patriarcado, la jerarquía de género, el mayor prestigio de los hombres y de las tareas masculinas, y una cierta violencia, porque donde hay jerarquía tiene necesariamente que ser mantenida y reproducida por métodos violentos. Pero ese patriarcado era o es, donde todavía existe, y existe en muchos lugares aun en recesión, un patriarcado de bajo impacto o baja intensidad. Donde hay comunidad la mujer está más protegida.⁴⁶ Lo que ocurre en el tránsito a la modernidad es esa captura colonial del hombre no blanco y una caída abrupta del espacio doméstico en valor y en politicidad (p. 167).

Para Segato, el cruce entre lo que denomina patriarcado de baja intensidad característico de los pueblos colonizados y el patriarcado colonial/moderno resulta nefasto y produce un patriarcado de alta intensidad.

Este cruce es realmente fatal, porque un idioma que era jerárquico, en contacto con el discurso igualitario de la modernidad, se transforma en un orden superjerárquico y desarraigado, debido a los factores que examinaré a continuación: la superinflación de los hombres en el ambiente comunitario, en su papel de intermediarios con el mundo exterior, es decir, con la administración del blanco; la emasculación de los hombres en el ambiente extracomunitario, frente al poder de los administradores blancos; la superinflación y universalización de la esfera pública, habitada ancestralmente por los hombres, con el derrumbe y privatización de la esfera doméstica; y la binarización de la dualidad, resultante de la universalización de uno de sus dos términos, constituido como público, en oposición a otro, constituido como privado (Segato, 2016, p.113).

Cabría tener en cuenta cómo esa marca colonial es luego interiorizada y reforzada por los pueblos y gobiernos latinoamericanos para no perder de vista la responsabilidad que nos cabe en la profundización de ese patriarcado de alta intensidad al que se refiere Segato. Para el tema que estamos tratando, esto es, las violencias contra las mujeres, es clave ahondar en la privatización del mundo doméstico y las consecuencias que esto traído hasta los tiempos actuales. Segato sostiene que “la privatización, minorización y transformación de los asaltos letales contra las mujeres en «problemas de interés particular» o «temas de minorías» es consecuencia de ese tránsito del patriarcado de baja intensidad de la parcialidad masculina

⁴⁶ Cabría tener en cuenta otras investigaciones en América Latina que contestan esta afirmación y que dan cuenta de cómo algunas comunidades indígenas en lugar de proteger a las mujeres las vigilan, las controlan, las subordinan y violentan. Ver Cumes (2009), Franco y González (2009), Sierra (2009); Pequeño (2009); Salgado (2012).

en el mundo comunitario al patriarcado colonial-moderno de alta intensidad propio del dominio universal” (p. 96).

Esto se expresa, según Segato (2016), en el valor residual casi rebajado a espectáculo judicial y mediático de feminicidios y crímenes homofóbicos y la insistencia desde demandas feministas de tratarlos como temas particulares y de gueto. De esta manera, se pasa por alto que todas esas violencias son el disciplinamiento que las fuerzas patriarcales imponen contra todo lo que lo desestabiliza y lo que sale de su control. Esta autora sostiene que “de la misma manera que comprender la historia del patriarcado es entender la historia de la esfera pública y del Estado, así mismo, entender las formas de la violencia de género hoy es entender lo que atraviesa la sociedad como un todo” (Segato, 2016, p. 97).

Y me parece que Segato (2016) es clara y enfática en evidenciar que la violencia de género es la herramienta de control y disciplinamiento que mantiene y refuerza el patriarcado/colonial/moderno de alta intensidad, es decir, no constituye una desviación o anomalía que se le escapa a este sistema de dominación sino, por el contrario, es el elemento que lo sostiene, lo configura, le da su calidad de tal. Pero, además, produce al mismo tiempo su privatización, su minorización, su insignificancia, su marginalidad, su naturalización, su particularización y así, trivializándolo, lo blindo y lo perpetua.

También las feministas comunitarias contribuyen significativamente a este debate desde su comprensión de patriarcado y el vínculo con las violencias contra las mujeres. Paredes (2017) afirma que “el patriarcado es el sistema de todas las opresiones, de todas las explotaciones, de todas las violencias y discriminaciones que vive la humanidad (mujeres, hombres y personas intersexuales) y la naturaleza, históricamente construidas sobre los cuerpos sexuados de las mujeres” (p. 5). Esta autora enfatiza en que todas las formas de opresión, violencia y discriminación se aprenden y se inician sobre los cuerpos de las mujeres. Por lo mismo, la liberación de las mujeres sería indispensable para la liberación de la humanidad toda y la recuperación de la naturaleza.

Paredes (2017) coincide con Segato en que antes de la penetración colonial ya existía un patriarcado en los pueblos de Abya Yala aunque, ciertamente, diferente al patriarcado europeo. Con la llegada de la invasión colonial, se produce lo que denomina un *entronque patriarcal* que deja ver claramente “las combinaciones, las alianzas, las complicidades entre hombres invasores colonizadores y hombres indígenas originarios de nuestros pueblos. Una

articulación desigual entre hombres, pero articulación cómplice contra las mujeres, que confabula una nueva realidad patriarcal que es la que vivimos hasta el día de hoy” (p. 6).

Un punto que me interesa resaltar con fuerza, y que es un elemento coincidente en los feminismos en general y en las autoras a las que he recurrido en particular, es que la violencia contra las mujeres es un elemento clave que sostiene y perpetúa el tipo de sistema en el que vivimos y que ocupa un lugar central en una pedagogía que se inscribe en los cuerpos de las mujeres y que trasmite y refuerza el mensaje de la jerarquización que luego se expresa en diversas formas de dominación.

es en los «géneros» que se traviste una estructura subliminal, en sombras, de relación entre posiciones marcadas por un diferencial de prestigio y de poder. Ese cristal jerárquico y explosivo se transpone y manifiesta en la primera escena de nuestra vida bajo las formas hoy maleables del patriarcado familiar, y luego se transpone a otras relaciones que organiza a imagen y semejanza: las raciales, las coloniales, las de las metrópolis con sus periferias, entre otras. En ese sentido, la primera lección de poder y subordinación es el teatro familiar de las relaciones de género, pero, como estructura, la relación entre sus posiciones se replica ad infinitum, y se revisita y ensaya en las más diversas escenas en que un diferencial de poder y valor se encuentren presentes. [...] tenemos que retirar del gueto el problema de la mujer, pensarlo entrelazado como cimiento y pedagogía elemental de todas las otras formas de poder y subordinación: la racial, la imperial, la colonial, la de las relaciones centro-periferia, la del eurocentrismo con otras civilizaciones, la de las relaciones de clase (Segato, 2016, pp. 92 y 97-98).

En este subapartado, he recogido los aportes de Segato y Paredes que considero muy importantes para comprender la violencia contra las mujeres en el contexto de América Latina en el que la colonialidad sigue vigente. Resalto que las dos autoras reconocen la existencia de un patriarcado anterior a la invasión colonial que se transforma al juntarse con el patriarcado occidental, profundizando la subordinación de las mujeres de este continente. Segato se refiere a esta nueva configuración como un patriarcado de alta intensidad en contraste a lo que denomina patriarcado de baja intensidad (precolonial) y Paredes habla del entronque patriarcal.

Segato urge a desguetificar la violencia contra las mujeres y a entenderla en el entramado de poder situado históricamente, reconociendo cómo el género permea y sustenta los diversos ámbitos (económico, político, social, cultural, etc.), con lo cual coincido plenamente. Sin embargo, echo de menos en sus planteamientos una visión más crítica respecto a la situación de subordinación de las mujeres indígenas en sus propias comunidades que, en cambio, es expuesta con frontalidad por Paredes. Así mismo, me hace falta también

la responsabilidad que nos cabe como latinoamericanos en la reproducción y recreación de la lógica colonial.

3.5. Mujeres cautivas, violencia y poder

Otra autora que me parece clave para la comprensión de las violencias contra las mujeres en el contexto latinoamericano es la mexicana Marcela Lagarde, particularmente su aporte respecto a lo que ella denomina los cautiverios de las mujeres.

Lagarde (2005) explica que la persona cautiva se encuentra privada de su libertad. Refiriéndose a la sociedad mexicana afirma que “la norma hegemónica de la libertad es clasista y patriarcal: burguesa, machista, heterosexual, heteroerótica y misógina” (p. 152). En este contexto, ¿quiénes son libres? Pues, “los individuos y los grupos sociales que pertenecen a las clases sociales dominantes, a los grupos genéricos y de edad dominantes (hombres, adultos, productivos o ricos y heterosexuales, a las religiones y otras ideologías dominantes: católicos y nacionalistas revolucionarios” (p. 152).

Lagarde (2005) afirma categóricamente que “todas las mujeres están cautivas por el solo hecho de ser mujeres en el mundo patriarcal” (p. 37). Estar cautivas tiene que ver con una condición en la que confluyen la privación de la autonomía vital, de independencia, de gobierno sobre sí mismas, de posibilidad de elección y decisión sobre hechos fundamentales de su vida y del mundo en el que viven. Sin embargo, siendo las mujeres diversas, las formas de cautiverio⁴⁷ también lo son. Este cautiverio patriarcal es vivido por las mujeres como individuos y como género, de las más diversas formas y en los más variados grados y niveles, dependiendo de la posición de clase y otros atributos de poder que surgen de situaciones sociales y culturales diferentes.

Los cautiverios de las mujeres se caracterizan por “la expropiación de su cuerpo, de su sexualidad y de su subjetividad; la no-conciencia y la no-voluntad en la definición del sentido de sus vidas; el no-protagonismo en la definición de su ser, ni en el de cualquier otro grupo social; la sujeción de las mujeres a los poderes encarnados por los hombres, por las instituciones, por los otros, y la subalternidad total de su ser” (Lagarde, 2005, p. 175).

⁴⁷ Esta autora aporta una tipología de dichos cautiverios que comprende las madresposas, las putas, las monjas, las presas y las locas.

Para Lagarde (2005) las definiciones estereotipadas de mujeres son ellas mismas cautiverios. Estos estereotipos se basan en el género, entendido como:

un complejo de determinaciones y características económicas, sociales, jurídico-políticas, y psicológicas, es decir culturales, que crean lo que en cada época, sociedad y cultura son los contenidos específicos de ser mujer o ser hombre, o ser cualquier otra categoría genérica. Los géneros son históricos, y en ese sentido son producto de la relación entre biología, sociedad y cultura, y por ser históricos devienen y presentan una enorme diversidad. [...] De tal manera que cada cultura, y en ella cada grupo dominante consensualizan sus estereotipos de hombre y de mujer como únicas formas de ser hombres y mujeres; como si siempre hubiera sido así, y como si siempre fuera a ser así (pp. 177-178).

Por ejemplo, “ser madresposa es un cautiverio construido en torno a dos definiciones esenciales, positivas, de las mujeres: su sexualidad procreadora, y su relación de dependencia vital de los otros por medio de la maternidad, la filialidad y la conyugalidad. Este cautiverio es el paradigma positivo de la feminidad y da vida a las madresposas” (Lagarde, 2005, pp. 38-39).

Paredes (2017) también asocia la construcción del género con una cárcel, con la privación de la libertad tanto para mujeres, hombres, personas intersexuales, pero sin desconocer las jerarquías imperantes aún en esas cárceles.

El género, para el feminismocomunitario, es la cárcel que el patriarcado construye sobre los cuerpos de los hombres, sobre los cuerpos de las mujeres y de las personas intersexuales. La cárcel sobre el cuerpo del hombre se llama género masculino y la cárcel sobre el cuerpo de la mujer se llama género femenino, y a las personas intersexuales les asignan estas cárceles arbitrariamente. Lo más importante del concepto de género es que implica una relación de inferiorización de la mujer, pues, aunque ambas son cárceles, para el patriarcado la cárcel del hombre (masculino) vale más que la cárcel de la mujer (femenina).

Entonces el feminismocomunitario lucha para que no existan cárceles sobre los cuerpos, no para que se intercambien de una cárcel a otra y se considere que con eso se hace una revolución sexual. Luchamos entre otras cosas por la desaparición de los géneros. Luchamos para que no haya cárceles sobre los cuerpos, esa es la manera real de hacer una parte de la revolución, y no para hacer reformas (Paredes, 2017, p. 4).

También Lagarde (2005) destaca que la violencia contra las mujeres es “un supuesto de la relación genérica patriarcal previa a las relaciones que establecen los particulares; las formas que adquiere son relativas al ámbito en que la violencia acontece” (p. 259). Es decir, está vigente una forma de relación patriarcal ya marcada por relaciones de poder desigual entre hombres y mujeres y uno de los recursos para mantener dicho *statu quo* es la violencia.

Los hombres hacen uso también de la exclusión y desconocimiento a las mujeres y, sobre todo, utilizan casi cualquier medio –desde la seducción hasta la violencia– para no perder los beneficios y los privilegios que obtienen de su relación con las mujeres: beneficios materiales

derivados de su trabajo invisible, afectivos que se despliegan en sus cuidados y en su dependencia, y los simbólicos derivados de su inferiorización (p. 157).

Lagarde (2005) incluye dentro del fenómeno de la violencia que ejercen los hombres contra las mujeres a la violencia física (las golpean, torturan, castigan), la violencia psicológica (las ignoran, les gritan, las ridiculizan, las humillan) y la violencia erótica que es, a su juicio, la síntesis política de la opresión de las mujeres en tanto implica la violencia, el erotismo, la apropiación y el daño.

Es un hecho político que sintetiza en acto, la cosificación de la mujer y la realización extrema de la condición masculina patriarcal. Entre las formas de violencia erótica, la violación es el hecho supremo de la cultura patriarcal: la reiteración de la supremacía masculina y el ejercicio del derecho de posesión y uso de la mujer como objeto del placer y la destrucción, y de la afirmación del otro; se trata del ultraje de las mujeres en su intimidad del daño erótico a su integridad como personas (Lagarde, 2005, pp. 259-260).

Lagarde (2005) pone mucho acento en que lo constitutivo de la violación es el poder, ya que “la violación es de hecho, y de manera simbólica, la síntesis del sometimiento patriarcal de la mujer por la vía del cuerpo y del erotismo. A través del mismo acto, el coito, se expresan el amor erótico y la agresión erótica a la mujer. De hecho, el coito es el espacio de la apropiación de la mujer, por eso es igualmente magnificado en el amor y en la violencia” (p. 266).

Otro punto central del análisis de Lagarde (2005) tiene que ver con la necesidad de deconstruir una identidad femenina marcada por la incompletud para eliminar la opresión a las mujeres. Esta incompletud define a las mujeres en dos dimensiones. La primera es en el reconocimiento social e ideológico patriarcal de los hombres como paradigma de la humanidad y que tiene como correspondiente correlato las mujeres como seres inacabados, incompletos que no encajan en dicho paradigma humano. Esa incompletud las hace buscar completarse en los otros (los padres, los cónyuges, los hijos, la casa, la causa), cumpliendo así el ser femenino definido por ser para-los-otros y ser a la par cautivas de-los-otros. Y la segunda dimensión de la incompletud la viven las mujeres reales al confrontarse con el estereotipo de mujer, que se mide con el paradigma de la mujer plena madresposa (joven, esposa y madre), que, por un lado, tiene un tiempo limitado a un cierto ciclo de la vida de las mujeres y, por otro lado, no coincide con la biografía de todas ellas.

Lagarde llega a estas conclusiones en su investigación doctoral etnográfica centrada en mujeres de México alrededor de la década de los noventa. En su investigación, no aparece

un desarrollo de la marca colonial. Sin embargo, podemos conectar su planteamiento de incompletud de las mujeres en cautiverio con el planteamiento de Segato (2016) de que las relaciones de género en el mundo-aldea (previo a la intrusión colonial), aunque mantenían una jerarquía favorable a los hombres, no negaban el ser completo de las mujeres (desde la comprensión de una dualidad complementaria), no la subsumían en la humanidad abstracta de la modernidad que concretamente impone al hombre como paradigma humano.

Lagarde (2005), además de resaltar la dimensión política de la violencia contra las mujeres y de la feminidad patriarcal, incluye también a las mujeres, en tanto cautivas, como agentes activos de la violencia contra ellas mismas y contra los demás.

La violencia es una dimensión política esencial de la condición de la mujer y de la feminidad patriarcal y la ejercen sobre las mujeres los otros, la sociedad y sus instituciones. Las mujeres son tratadas de manera violenta por los hombres, por otras mujeres y por los otros con poder, por las instituciones privadas y públicas y por las normas. Por ellas mismas que han internalizado su devaluación y la culpa: al vivir cautivas las mujeres se autoagreden, agreden a las otras y a los otros (p. 825).

También hooks (2017) da cuenta del sexismo interiorizado por parte de las mujeres al que llamaban en los tiempos de sus estudios universitarios “el enemigo interior”, pues daba cuenta del arraigo del pensamiento patriarcal en las propias conciencias fruto de una socialización, que nos hacía considerarnos a nosotras mismas inferiores a los hombres, a desconfiar de nuestras propias capacidades, a no valorarnos y no apreciarnos.

En este subapartado nos hemos acercado a los aportes de la mexicana Marcela Lagarde para comprender de manera más pertinente al contexto latinoamericano las violencias contra las mujeres. Resalto el desarrollo de la categoría de cautiverios de las mujeres que se expresan en la privación de la autonomía, de la soberanía sobre ellas mismas, de la posibilidad de decidir sobre sus vidas, de la expropiación de su cuerpo, sexualidad y subjetividad. El asumir que los estereotipos de género constituyen cautiverios sin dejar de reconocer que, dada la diversidad de las mujeres, los cautiverios también se expresan de formas diversas.

Me parece clave la relación que esta autora muestra entre los cautiverios de las mujeres y la necesidad de deconstruir una identidad femenina basada en la incompletud, en un ser-para-otros y al mismo tiempo ser cautiva de los otros. Destaco también la comprensión de la violencia erótica como la síntesis política de la opresión patriarcal que representa la

supremacía masculina, el “derecho” de posesión y uso de las mujeres reducidas a ser vistas como objeto de placer y de destrucción.

Valoro también el que Lagarde no soslaye la responsabilidad de las mujeres como agentes de reproducción de la violencia patriarcal, contra ellas mismas, y contra otras personas. Precisamente, en el siguiente apartado profundizaremos en este tema.

3.6. Violencia patriarcal en el hogar

Si bien coincido con Segato (2016) en que las violencias contra las mujeres no se circunscriben exclusivamente al ámbito de las relaciones íntimas y que es necesario desguetificar/desprivatizar el tratamiento de estas violencias, no es menos cierto, tal como esta autora también reconoce, que cuantitativamente el mayor porcentaje de violencias contra las mujeres se enmarcan en el ámbito familiar.

En este contexto, valoro los aportes de hooks, quien propone la categoría de violencia patriarcal en el hogar, reiterando al igual que las autoras a las que nos hemos referido en los puntos anteriores, que la violencia es un mecanismo de control de quien detenta mayor poder (domina) en cualquier relación y que el ejercicio de esa violencia se encuentra, sino aceptado o promovido socialmente, al menos considerado inevitable. Pero, además, amplía la visión de quienes sufren dichas violencias y quienes las ejercen, incorporando la violencia de personas adultas contra niñas y niños, la violencia en parejas del mismo sexo, entre otras.

La violencia patriarcal en el hogar se basa en la creencia de que es admisible que un individuo con más poder controle a los demás mediante distintas formas de fuerza coercitiva. Esta definición ampliada de violencia doméstica incluye la violencia de los hombres hacia las mujeres, la violencia entre personas del mismo sexo y la violencia de las personas adultas contra niñas y niños. El término «violencia patriarcal» es útil porque, al contrario de la expresión más aceptada de «violencia doméstica»⁴⁸, recuerda continuamente a quien la oye

⁴⁸ El uso de los términos “violencia doméstica” o “violencia intrafamiliar” más utilizado en América Latina ha sido muy criticado desde los feminismos. Raquel Osborne (2009) considera que el uso de violencia doméstica resulta muy pernicioso por la información que oculta ya que incluye a todos los miembros de la familia como sujetos de violencia y así invisibiliza la violencia generalizada contra las mujeres en las relaciones de pareja, al mismo tiempo deja fuera la violencia en la relación de pareja que no tiene lugar en el ámbito doméstico, lleva a la privatización de la violencia contra las mujeres y tiende a reducir la comprensión de la violencia contra las mujeres solo al ámbito familiar a pesar de que realmente se manifiesta en muchos otros ámbitos. En el contexto ecuatoriano, Gloria Camacho (2014) también ha criticado el uso de estos términos: “Es necesario cuestionar la utilización generalizada de los términos de violencia doméstica o violencia intrafamiliar, en lugar de nombrarla como violencia contra las mujeres; pues dichas denominaciones aluden al ámbito en que se suscitan los diferentes tipos de violencia que pueden ocurrir entre los miembros de una unidad familiar, ocultando la violencia específica que viven las mujeres en ese entorno, en el marco de formas estructurales y de relaciones

que la violencia en el hogar está ligada al sexismo y al pensamiento sexista, a la dominación masculina. Durante demasiado tiempo el término violencia doméstica ha sido utilizado como un término «suave» que sugiere que aparece en un contexto íntimo que es privado y, de alguna manera, menos peligroso, menos brutal, que la violencia que se produce fuera del hogar. Esto no es cierto, ya que hay más mujeres maltratadas y asesinadas dentro del hogar que fuera. La mayoría de la gente también tiende a ver la violencia doméstica entre adultos como algo distinto y separado de la violencia contra la infancia, cuando en realidad no lo es. A menudo, niños y niñas sufren abusos al tratar de proteger a su madre cuando está siendo atacada por su marido o pareja masculina, o sufren daños emocionales por presenciar violencia y abusos (2017, pp. 87-88).

Pero, además, esta autora llama la atención sobre la necesidad de salir de esa lógica binaria que asocia hombre con agresor y mujer con víctima de la violencia. Sin negar que, indudablemente, la tendencia mayoritaria es que los hombres ejerzan violencia contra las mujeres, hooks (2017) nos interpela a no soslayar la violencia ejercida por las mujeres de manera principal contra sus descendientes y el patrón subyacente y dominante de aceptación del uso de la violencia como forma de control social en ámbitos tanto micro como macro en sociedades patriarcales.

La lucha feminista contra la violencia contra las mujeres es indispensable que se entienda como parte de un movimiento más amplio que busca acabar con la violencia. Hasta ahora el movimiento feminista se ha centrado principalmente en la violencia de los hombres y como consecuencia da credibilidad a los estereotipos sexistas que sugieren que los hombres son violentos y las mujeres no; que los hombres son los abusadores y las mujeres las víctimas. Este tipo de pensamiento nos permite ignorar hasta qué punto en esta sociedad las mujeres (junto con los hombres) aceptan y perpetúan la idea de que es admisible que un partido o un grupo dominante mantenga el poder sobre los sujetos dominados mediante el uso de la fuerza coercitiva. Nos permite pasar por alto o ignorar hasta qué punto las mujeres ejercen autoridad coercitiva sobre otras personas o actúan de manera violenta. El hecho de que las mujeres no cometan actos violentos con tanta frecuencia como los hombres no niega la realidad de la violencia de las mujeres. Si queremos eliminar la violencia, debemos ver tanto a los hombres como a las mujeres de esta sociedad como grupos que apoyan su uso. [...] Como las mujeres siguen siendo las principales cuidadoras de la infancia y en ese contexto nuestro sistema jerárquico y nuestra cultura de la dominación da poder a las mujeres (como en la relación maternofilial), estas usan con demasiada frecuencia la fuerza coercitiva para mantener el control. En una cultura de la dominación, todas las personas son socializadas para ver la violencia como un modo aceptable de control social. Los grupos dominantes mantienen el poder a través de la amenaza (se lleve o no a la práctica) de que se aplicará un castigo violento, físico o psicológico, cuando las estructuras jerárquicas establecidas se vean amenazadas, ya sea en las relaciones entre hombres y mujeres o en los vínculos materno o paternofiliales (pp. 89-90).

de poder inequitativas. [...] Para tener precisión de criterio y claridad política, lo que corresponde es hablar de violencia contra las mujeres en el ámbito familiar (p. 19).

Estos planteamiento de hooks guardan sintonía con la centralidad que ocupa en los trabajos de Eisler y Fry (2019) el cuestionamiento a la violencia contra la infancia en el contexto de las relaciones de crianza y lo perversa que resulta la asociación entre amor y violencia que se refuerza en las culturas dominadoras. “to varying degrees, domination cultures and subcultures distort and inhibit our human capacity to express love in healthy and caring ways. Parents in such cultures and subcultures often learn to say, ‘I am hitting you because I love you.’ And men socialized for a masculinity of domination are said to hit women ‘out of love’ (Eisler y Fry, 2019, p.72, posición 1257).⁴⁹

Estos autores muestran variada evidencia que sustenta los efectos nocivos de las formas predominantes de crianza infantil en los sistemas dominadores. Uno de ellos que resulta perturbador, sin duda, es el aprendizaje de asociar amor con dolor. “But domination parenting has an even more insidious effect: it teaches children who receive this treatment to associate love with coercion and pain. Hence, the conflation of the pleasure of caring with the pain of coercion is probably one of the most effective mechanisms for socializing people to submit willingly to domination as adults”⁵⁰ (Eisler y Fry, 2019, p. 281, posición 4832).

Lagarde también ubica como uno de los puntos neurálgicos de las relaciones genéricas patriarcales esta absurda pero extendida imbricación entre amor y violencia.

En la sociedad (autoritaria), el maltrato es considerado también como muestra de amor: “te pego porque te quiero”. Son casi inexistentes los padres que no hayan dado algunas nalgadas, o que no castiguen con severidad a sus hijos, y que además lo hacen con la convicción de que es válido y no pueden hacer otra cosa. La ideología de la infalibilidad de los adultos en relación a los menores y de manera señalada de los padres sobre los hijos, permite tranquilizar sus conciencias. Los padres más amorosos, dedicados y catalogados como buenos padres, son violentos y represivos con sus hijos. La violencia es inherente a la maternidad y a la paternidad aunque no se reconoce como tal, más que en casos extremos, y no se considera que la vivencia de la maternidad y de la paternidad genera cargas de agresión que se transforman en violencia. Ambas son concebidas como relaciones positivas, buenas y gratificantes. [...] La violencia es contenido de todas las relaciones desiguales, jerárquicas y opresivas, y se despliega más aún en la indefensión del mundo privado, total. La ideología y

⁴⁹ En diversos grados, las culturas y subculturas dominadoras distorsionan e inhiben nuestra capacidad de expresar amor en forma sana y cuidadosa. Padres y madres en ese tipo de culturas y subculturas frecuentemente dicen, “Te pego porque te quiero”. También los hombres socializados para una masculinidad dominante dice que pegan a las mujeres “por amor”. [La traducción es mía].

⁵⁰ “Pero la crianza con dominación tiene un efecto todavía más insidioso: enseña a los niños que han recibido este tratamiento a asociar amor, coerción y dolor. Por lo tanto, la fusión del placer del cuidado con el dolor de la coerción es probablemente uno de los mecanismos más efectivos para socializar a las personas a someterse voluntariamente a la dominación cuando son adultos”. [La traducción es mía].

la norma de la pedagogía punitiva se extienden a todos los adultos, en particular a quienes cuidan a los niños (2005, pp. 746-747).

Eisler y Fry (2019) sostienen categóricamente que, a menos que las relaciones fundacionales de género y paterno-materno-filiales basadas en el control y la violencia en los sistemas de dominación cambien, estos patrones continuarán reproduciendo, reforzando y perpetuando dichos sistemas. En efecto, en contextos de crianza punitiva, niñas y niños aprenden que las jerarquías son normales y que no cabe más que someterse y, de esa manera, este patrón de dominación se reproduce.

Camacho (2014) da cuenta de este grave fenómeno en el caso ecuatoriano. En efecto, las experiencias de maltrato físico durante la infancia y adolescencia están asociadas a la interiorización o naturalización de ciertas creencias como por ejemplo, “que el castigo físico es un instrumento efectivo de imposición; o, que las personas con autoridad y poder pueden ejercer violencia hacia quienes se encuentran en desventaja” (p. 57).

En el análisis que esta autora realiza de la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género (INEC, 2011), se estableció que “los hombres que fueron testigos de violencia de su padre o padrastro hacia su madre son quienes en mayor proporción (72,8%) ejercen violencia hacia su pareja afectiva o íntima puesto que el porcentaje disminuye 30 puntos porcentuales entre aquellos en cuyos hogares no presenciaron violencia hacia la mujer por parte de su pareja (42,8%)” (Camacho, 2014, p. 57).

Me ha parecido importante cerrar el tema de las violencias contra las mujeres incluyendo los aportes de autoras feministas que no eluden la responsabilidad de las mujeres en la reproducción de la violencia, sobre todo en las relaciones materno-filiales, y que tienen mucho que ver con la creencia patriarcal tan arraigada de que la violencia es un modo aceptable de control que puede ser usada por quien detenta más poder (domina) en cualquier relación.

Así mismo, considero clave tener en cuenta la perversidad que significa ver la violencia como muestra de amor y la relación que tiene esta pedagogía cotidiana con la perpetuación de la violencia patriarcal de generación en generación.

CAPÍTULO III

EXPERIENCIAS DE MUJERES CON LA DANZA

AFROECUATORIANA

“Nuestros cuerpos necesitan bailar para sanar, nuestros espíritus necesitan bailar para ser felices”
(Rosa Mosquera, citada por Rentería, 2016, p. 27).

Este capítulo está organizado en cinco apartados. El primero describe la estructura de una sesión de ensayo del Grupo de danza y música Ochún desde las voces de las mujeres entrevistadas. El segundo incluye la descripción de una ceremonia sagrada a la que fui invitada a participar en la Casa Ochún. El tercero se centra en las experiencias relatadas por las mujeres entrevistadas con la danza afroecuatoriana y las transformaciones que asocian con ella. El cuarto se enfoca en las experiencias de liberación o no de violencias y discriminación y racismo en su vida cotidiana a través de la danza afroecuatoriana. Y el quinto apunta a dar cuenta del sentido de la espiritualidad para las mujeres entrevistadas y la relación que encuentran entre feminismos, espiritualidades, derechos humanos y danza afroecuatoriana.

Como ya expliqué en el capítulo que aborda la metodología aplicada, en el caso de las integrantes de la Casa Ochún, realicé siete entrevistas, seis de ellas con danzarinas que integraban el Grupo de danza y música Ochún y que, al momento de las entrevistas, eran mayores de edad y mantenían su conexión más asidua con las actividades del Grupo Ochún (ensayos y presentaciones artísticas) y una con la maestra de danza afroecuatoriana que formó a las integrantes del Grupo Ochún, entre otros grupos de danza vinculados a la Casa Ochún.

A continuación, describo ciertas características de las mujeres entrevistadas. La mayor parte de ellas son jóvenes. Sus edades van desde los 22 hasta los 34 años. La maestra de danza entrevistada tiene 51 años. Todas ellas se identifican como negras/afrodescendientes. Respecto a su nivel educativo, una de ellas tiene título universitario de cuarto nivel (posgrado), dos tienen título universitario de tercer nivel (grado), dos tienen títulos de tecnología superior, una está aún cursando sus estudios universitarios y una completó sus estudios secundarios (bachiller). En cuanto a su actividad laboral, una es docente universitaria, una trabaja en un negocio familiar, dos son funcionarias públicas y tres son profesoras de danza. Respecto a su estado civil, cinco son solteras, una casada y una convive en unión de hecho. Todas residen en la zona urbana del Distrito Metropolitano de

Quito, la mayoría en el norte de la ciudad y una en el centro. Varias de ellas señalan no tener creencias religiosas (asociadas a Iglesias) pero sí creer en dios a su manera y en el universo. Dos de ellas se consideran católicas, aunque una marca su distancia de la Iglesia católica. Y una de ellas señala que fue criada en la tradición católica pero que se identifica con la espiritualidad de los orishas y sus ancestros. Todas refieren danzar desde que recuerdan, desde su infancia. Para todas, la danza es una actividad cotidiana cuya dedicación varía entre cuatro hasta diez horas semanales.

1. La estructura de un ensayo del Grupo de Danza y Música Afroecuatoriana Ochún

Me parece necesario aclarar que yo nunca pude estar presente en un ensayo del Grupo Ochún ya que nuestras agendas no coincidieron durante mi trabajo de campo. Es, entonces, sobre la base de las entrevistas realizadas que resumo la estructura de los ensayos semanales de este grupo.

En primer lugar, es muy importante decir que el Grupo Ochún es un grupo artístico profesional que nació hace veinte años. Durante esa trayectoria, ha tenido un sinnúmero de presentaciones tanto a nivel nacional como internacional. Está integrado tanto por hombres como por mujeres cuyas edades oscilan entre los 15 y los 34 años. El número de sus integrantes varía alrededor de 24 (10 músicos, 2 cantoras y 12 danzarinas), pero algunas reconocen que hay un grupo más activo, más constante, que no falla a los ensayos y que son alrededor de 10 o 12 en total y los demás que son más intermitentes. Todos son afroecuatorianos.

Los ensayos tienen lugar los domingos cuando les es posible coincidir, dado que todos estudian y/o trabajan entre semana. La contribución económica que han definido es de un dólar por persona para cada ensayo. Adicionalmente, los costos del vestuario para presentaciones son descontados del pago que reciben por las presentaciones artísticas.

Los encuentros son en la mañana alrededor de las 11 y pueden durar entre tres a cuatro horas. Las mujeres entrevistadas coinciden en señalar que siempre hay un primer momento destinado a ponerse al día de las novedades de la semana transcurrida. Luego inicia el ensayo, propiamente dicho, con una fase de calentamiento, seguida del ensayo del repertorio que usualmente empieza con la marimba, luego la bomba y finalmente el mapalé. Concluye el ensayo con estiramientos y dejando en orden el local.

Las mujeres entrevistadas explican la diferencia entre cada uno de los ritmos que bailan. Así, la marimba, que tiene su origen en la provincia de Esmeraldas y en el Pacífico colombiano, es un ritmo más lento, elegante, suave y delicado y representa el movimiento de las olas del mar. La bomba tiene su origen en el Valle del Chota de la provincia de Imbabura en la región de la Sierra ecuatoriana y es un ritmo un poco más rápido que la marimba. Se baila con una botella en la cabeza. Esta danza se asocia con el equilibrio emocional y con la liberación de malas energías y la absorción de buenas energías.

Bailas con la botella, con cualquier elemento, es el equilibrio que tienes tú, tu estado de ánimo por ejemplo. Si la botella se te cae, significa que emocionalmente, tú no estás bien. [...] cuando estás bailando con la botella, tú le pones agua porque tú estás sacando toda la mala energía con esa agua, y vas absorbiendo toda la buena energía. Entonces, tú a lo que terminas de bailar bomba, botas el agua porque dices que ahí es donde está toda la mala energía que tú has sacado al bailar bomba (Victoria, 27 de marzo de 2019).

El mapalé, cuyo origen se ubica en la costa del Pacífico colombiano y ecuatoriano, es el ritmo más fuerte y representa el pez fuera del agua. También se lo asocia con la eliminación de malas energías y la captación de buena energía.

Como ya anoté en el capítulo correspondiente a la metodología aplicada en esta investigación doctoral, entre los meses de abril y noviembre de 2020 tomé clases de danza afroecuatoriana tradicional en línea. Mi profesora es danzarina profesional y es una de las tres integrantes del Grupo de Danza Maitress, quienes a su vez fueron parte del Grupo de Danza y Música Ochún. Son estas tres danzarinas quienes han creado Dafroe, estudio de danza afroecuatoriana en el que se ofertan clases de danza afro tradicional y danza afro urbana.

Cuando estábamos aprendiendo mapalé, la profesora nos explicaba que, más allá de las coreografías, es importante que conozcamos que el mapalé es una danza de sanación que incluye cinco pasos y que, al realizarlos, tenemos que conectarnos con el significado de cada uno. El paso básico se realiza para sacar malas energías y liberar lo que nos está molestando. El paso Aché significa dar y recibir bendiciones. El paso Aiwa representa un gesto de agradecimiento al universo. El paso Wari representa dar y recibir amor. El paso Sa tiene la intención de sacar malas energías, malas vibras. Por último, el paso Entrega simboliza precisamente la entrega de todo nuestro ser (Notas personales del Curso de Danza Afro-tradicional, 26 de octubre de 2020).

2. Participar en una ceremonia sagrada en la Casa Ochún

Me ha parecido importante incluir en este punto mi experiencia personal al participar en una ceremonia/ritual a la que fui invitada en la Casa Ochún, para acercarnos más a la comprensión de este colectivo.

Llegué a las 6:35 pm al local de la Casa Ochún. En las gradas de madera que dan acceso al segundo piso donde se encuentra su local, había velas encendidas. Al ingresar sentí el aroma penetrante del palo santo. Saludo con una joven afrodescendiente y pregunto por la anfitriona, quien al verme me recibe con un cálido abrazo. Me dice que tome asiento en una sala en la que hay alrededor de doce sillas en semicírculo, al centro hay un círculo hecho con pañuelos de colores atados entre sí, una plancha de hierro en la mitad del círculo, una vela encendida encima y una rama de palo santo. “Pida permiso antes de entrar”, me dice. Yo me inclino y mentalmente pido permiso. Me siento, soy la única en ese espacio. En las otras habitaciones, hay mucho trajín y movimiento. Escucho en la habitación contigua la conversación de unxs estudiantes a quienes les mandaron a participar en el evento y tomar fotos. Hay un corre, corre. La anfitriona se mueve por todas partes, en un cierto momento aparece vestida con una túnica amarilla y un turbante en la cabeza, viste su atuendo de ceremonia. En la sala en la que estoy, hay un mural con el dibujo de Ochún, una hermosa mujer negra con turbante que extiende una flor en su mano a la que se acerca un colibrí. Durante la hora que esperé al inicio de la actividad, sigue llegando más gente. Cuatro estudiantes mestizxs se sientan en las sillas aledañas y conversan de las clases, de los trabajos, del hambre que tienen, etc. En dos ocasiones alguien limpia el espacio con palo santo y sahumerio y se acerca a cada unx de nosotrxs.

Hay varias afrodescendientes, casi todas mujeres, excepto un reconocido músico quien es el marido de nuestra anfitriona. Estamos varias mujeres mestizas y un par de hombres mestizos. Finalmente, nuestra anfitriona nos convoca a la terraza del local para iniciar la actividad, nos da la bienvenida, nos pide tomarnos de la mano (la derecha da, la izquierda recibe). Agradece a dios y a los orishas que han permitido este encuentro y la llegada de quienes estamos presentes. Grita con fuerza: “¡Aché, Aché, Aché⁵¹!”. El maestro de música les recuerda a lxs estudiantes que tienen las cámaras a mano que se integren a la ceremonia, que no se trata de folklore sino de un espacio sagrado.

Nuestra anfitriona pasa por delante de cada unx con el humo del palo santo y los sahumerios, esto limpia todo, nos recuerda. Le pide a una mujer que pase adelante. La felicita por el nuevo cargo público que va a asumir. Le dice que van a protegerla para que cumpla su mandato con la guía del poder superior.

Nuestra anfitriona entrega un recipiente con aguas floridas a la “Mama Grande”, sanadora. Ella nos recuerda que todxs venimos de África, que provenimos de los mismos ancestros, que somos hermanos de diferentes y hermosos colores. Tiene una fuerza, una alegría y una presencia. Nos pide que cada uno tome con sus manos un poco de las aguas floridas y se las coloque en un lugar del cuerpo en el que siento dolor y que necesita sanar. Yo me la coloco en la cadera derecha por la reciente herpes zóster por la que pasé y en mi útero.

Luego la “Mama grande” pasa soplándonos las aguas floridas. Mientras tanto suenan los tambores y la voz de la cantante, una mestiza con una voz potente y bella.

Después, nuestra anfitriona pide al chico mestizo que intervenga y él nos explica que va a entonar un mantra que se refiere a la conexión entre lo femenino y lo masculino. Empieza el canto, es en sánscrito, ya he escuchado antes este mantra por ser parte de las enseñanzas del yoga.

⁵¹ *Aché* significa ‘bendiciones’.

Una vez cumplido este ritual, nuestra anfitriona, nos invita a pasar a la sala donde estuve esperando antes, ahí nos acomodamos en las sillas algunxs, en el piso, otrxs, y algunxs de pie. Nos habla de la necesidad de sanar el útero de las mujeres, de cuidarlo, de conectarnos con su fuerza y poder. Le pasa la palabra a una mujer mestiza, de mediana edad que lleva una amplia falda larga. Ella nos pide ponernos de pie, enraizarnos en la tierra y cerrar los ojos. La Mamá grande está al lado mío y se saca los zapatos de taco que lleva, yo la sigo y me saco mis zapatos.

La mujer nos dice que el objetivo de esta dinámica es contactar con la energía femenina que está en la matriz, en el útero. Aclara que aún las mujeres que ya no tienen el órgano físico pueden contactar con el centro energético del útero. Nos recuerda que las abuelas sabias dicen que tenemos dos corazones, uno está en el pecho y el otro en el útero. Los dos laten. El útero es la fuente del poder femenino, de la maternidad, de la creatividad, de la sexualidad, del placer. Pide al maestro de música que acompañe con la percusión como latidos de corazón. Nos pide imaginar que desde la tierra sube una luz que se instala en nuestro útero y lo ilumina y limpia. Luego la luz sube al corazón y sentimos la unión entre los dos corazones. Luego nos dice que esa fuerza de la unión de nuestros corazones no es solo individual, sino que se multiplica cuando estamos juntas. Nos pide cerrar la dinámica abrazando a la mujer que está al lado y diciéndonos: “De mi corazón a tu corazón”. Me abrazo con las dos mujeres que están a mi lado. Es la primera vez que las veo y sin embargo el abrazo que recibo es cercano, cálido, muy tierno... Al final los abrazos se multiplican, terminamos abrazándonos con todas las presentes.

Nuestra anfitriona da la palabra ahora a la “Más grande de las mamas”, sanadora, conocedora de las plantas y sus efectos curativos. Es una mujer afroecuatoriana, alta, imponente. Toma la palabra y nos seduce con su forma de hablar, de compartir con humor, con soltura su sabiduría. Nos dice que cuando una mujer no podía concebir hijxs sus ancestas decían que la matriz estaba fría, cavaban un hoyo en la tierra y hacía que esa mujer desnuda se sentara sobre el hoyo con las piernas cruzadas para recibir la energía de la tierra, energía de fertilidad y eso bastaba para que esa mujer quedara embarazada. Alguien le pide que demuestre la posición y ella se sienta en el suelo cruza las piernas y dice: “Aquí en la ciudad les han enseñado a sentarse siempre con las piernas cruzadas, en silla, ¡tan incómodo! Como si tuvieran que esconder algo”. ¡Y, en efecto, así estoy sentada!

“No, mujeres, abran las piernas, dejen entrar el aire, que sino no va a entrar nada más...”. Se ríe, nos reímos. Luego empieza a mostrar con movimientos circulares de su cuerpo cómo las ancestas molían el cacao, el café. Así se molía el chocolate, nos dice y señala su pelvis, su pubis y nos dice este es un centro sagrado de poder. Todo milagro es posible cuando una mujer acuna a sus hijxs, a cualquier persona que está mal cerca de este centro sagrado. “Hagan la prueba”, nos dice. “Tengo 70 años, 7 hijos y 11 nietos y tengo mucha energía, no paro todo el día y en la noche aún me queda fuerza para los placeres de la cama...”.

Comenta que también las ancestas decían que el útero era el segundo cerebro que permite a las mujeres una comprensión más completa. Nos habla un poco de los beneficios de la manzanilla, la lavanda, etc.

Ahora nuestra anfitriona nos invita a pasar a otra sala donde empieza a sonar la música afroecuatoriana en vivo. Formamos un círculo y todxs bailamos. Nuestra anfitriona, reconocida maestra de danza, pasa al centro y nos muestra cómo se mueve la culebra (la canción trata de eso). Su cuerpo se transforma, se mueve con cadencia, sabiduría y vitalidad. Todxs en algún momento pasamos al centro, alguna mujer afrodescendiente nos invita a acompañarla a bailar.

¡Me quedo impresionada con el ritmo, la cadencia, la soltura, la expresión del gozo del cuerpo, ese arte de mover todo, pero todo el cuerpo, la cabeza, el pecho, los brazos, las caderas, las piernas, los pies! ¡Realmente asombroso!

Bailé unas 4 canciones y sudé como tapa de olla, pero ¡qué sensación más rica! La última canción que bailamos repite el estribillo “Caderona, vení menéate, caderona, vení menéate”. Para cerrar el espacio, formamos un círculo, nos tomamos de las manos (la derecha da, la izquierda recibe). Nuestra anfitriona nos invita a gritar al unísono: “¡Aché, aché, aché, carajo!”.

Luego nos invitan a compartir un tapao arrecho, plato típico del Norte de Esmeraldas y el Sur de Colombia, no apto para vegetarianas como yo.

Me despido y me quedo con una agradable sensación de alegría. Es curioso pues a nuestra anfitriona la he visto solo dos veces antes y a todxs lxs demás no lxs conocía y sin embargo me sentí tan en confianza desde que inició el ritual, la celebración (Diario de campo, 15 de noviembre de 2018).

3. Experiencias de mujeres con la danza afroecuatoriana

Una característica muy particular en el caso de las mujeres entrevistadas es que ellas danzan desde muy pequeñas. Todas se refieren a que vienen de un contexto familiar artístico en el que su padre, su madre, su abuelo, sus tías son músicos, bailarinas y ejercen una actoría comprometida con la defensa y difusión de la cultura afroecuatoriana. Por lo mismo, su contacto con la danza afroecuatoriana se da desde los primeros años de su infancia y hace parte de su cotidianidad.

Algunas de ellas, recuerdan haber danzado en un escenario público desde los 4, 6 y 7 años: “Entonces como lo aprendí de más pequeña, lo llevo tanto, tanto en la sangre y en el corazón que lucho por esto cada día y es lo que me encanta hacer y lo demuestro siempre que estoy en una tarima o en una clase” (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Estas experiencias coinciden con los relatos de mujeres negras bailarinas de candombe en Uruguay. En efecto, “este ‘saber’ y este ‘sentir’ están justificados por la forma en que han sido adquiridos: en el contexto familiar y barrial, el de los lazos primarios. Así, podemos ver cómo este ritmo ‘que se lleva en la sangre’ en realidad está presente en los momentos más cotidianos de la vida de estas mujeres y es parte fundamental de sus vivencias más tempranas” (Rodríguez, 2010, p. 294).

La respuesta que da la maestra de danza afroecuatoriana cuando le pregunto desde cuándo empezó a danzar es muy ilustrativa de hasta qué punto la danza es parte de la historia de vida y de la identidad como danzarina: “Yo creo que empecé desde que estaba en el vientre de la veterana, creo que desde ahí ya danzaba” (Sisa, 23 de marzo de 2019). En similar sentido, Manuela Rodríguez (2010) da cuenta de cómo las bailarinas de candombe en Uruguay le reiteraban en su investigación etnográfica que nacieron bailando:

El proceso de socialización en las técnicas de la danza del candombe ocurre en el contexto cotidiano, familiar y barrial. Sin intervención de la conciencia objetiva, es el cuerpo el que media entre el sujeto y su mundo de todos los días: “aprende” los movimientos la intencionalidad, el ritmo, así como las representaciones y las emociones que le están asociadas (p. 287).

3.1. Significado personal de la danza afroecuatoriana

Un elemento en el que todas las mujeres entrevistadas coinciden es en concebir la danza afroecuatoriana como una expresión de sus raíces culturales, de una tradición heredada por su familia, por sus ancestros y que quieren que se mantenga viva, mostrarla, defenderla, transmitirla.

Para mí es mi poder para mostrar todo, la energía, la alegría que me da bailar y que me da mostrarlo al público, mostrarlo a los demás. Que sepan que nuestra cultura afro es muy – ¿cómo puedo decir?– es muy rica en conocimientos, en vestuarios, en colores, en todo. ¿Qué es lo que queremos mostrar? Toda la cultura que tienen los afroecuatorianos, sus pasos de baile, la letra de las canciones, la música, la melodía, el sonido de la marimba que la gente lo pueda interiorizar, porque hemos tenido presentaciones que la gente no puede ni respirar ni capear de tan impactante que es. La energía que uno da al bailar, que transmite y el público logra sentirla ya, se queda impactado. Hay bastante gente que se ha quedado así (gesto de impacto) y después de un tiempo *plum*. Hay otras que gritan, ya les da euforia. Entonces eso para mí es una satisfacción poder transmitir mi energía al bailar, eso prácticamente (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

Más que todo, para mí es una tradición heredada por la familia, es una forma de expresión de los pueblos afro, que se ha venido manteniendo y ha venido evolucionando con el tiempo. Es una forma de mantener viva esa cultura que va desapareciendo con el tiempo porque ya toda la gente no danza, no practica danza afro, pero yo creo que eso la hace fuerte y que no se extinga [...]. No es mostrar que existo, sino básicamente hacer que dejes de estar ciego en tu burbuja porque todo lo que hay está ahí, la diferencia es que las personas no lo vemos (Ximena, 29 de marzo de 2019).

Constatamos en estos testimonios el vínculo directo de la danza afroecuatoriana con la herencia ancestral con un sentido de identidad cultural que se quiere mostrar y mantener vivo. Tal como aseveran García y Walsh (2017):

Fue de los ancestros que aprendimos que todo hombre, toda mujer que asume su pertenencia al pueblo de origen africano, tiene que asumir el mandato ancestral de fortalecer sus identidades. Con ese mandato ancestral asumimos el encargo político de transformar nuestras identidades en una energía activa que mantenga vivo nuestro sentido de pertenencia al ser de origen (p. 83).

En la investigación desarrollada por Rodríguez (2010), también se resalta el vínculo entre la danza afro (candombe) y la ancestralidad. “Uno de los ejemplos más claros y que aparece con mayor frecuencia en la descripción de lo vivenciado al bailar es la asociación

con la ‘ancestralidad’. Este ‘cuerpo negro’ está asociado vivencialmente con un imaginario común sobre el pasado de los afrodescendientes en Uruguay” (p. 288).

En esa misma línea, algunas de las mujeres entrevistadas sienten a la danza afroecuatoriana como parte fundamental de su identidad, un elemento intrínseco a su ser, a su vida, a su sangre. “Porque si no danzo no soy yo, es como que me falta algo de mi vida. Es como comer pescado sin verde⁵². Si no hay verde, yo no como pescado y así mismo es la danza para mí, es parte de mí ser porque tengo que estar sonriéndole a la vida” (Sisa, 23 de marzo de 2019).

“Como que los afros, los negros tenemos como que ese gustito a los tambores, a la música, a la algarabía, entonces yo creo que todo eso viene relacionado con la danza afro y esas raíces que vienen por más que pase el tiempo y que cambiamos, son cosas que vienen enraizadas en nosotros, en la sangre, en la piel” (Ximena, 29 de marzo de 2019). En este testimonio, hay una apelación a una identidad esencial que está arraigada, en la piel, a una herencia que viene en la sangre. Emily Wamsley (2005) da cuenta de esta concepción extendida de asociar al pueblo afrodescendiente, en su investigación concretamente al afroesmeraldeño, con el baile, el ritmo, la algarabía cuya explicación fluctúa desde factores biológicos, ambientales hasta culturales.

Casi todas las mujeres entrevistadas se refieren a la danza afroecuatoriana como un medio de expresión de lo que sienten y resaltan la experiencia de libertad, de descarga del estrés, de fortaleza, de gozo. “Y sí, me siento muy libre, cuando bailo es algo muy natural, no puedo explicarlo, es muy lindo. Me llena mucho el corazón, me llena mucho el alma” (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Entonces es como que yo me desahogara. O sea la música es como que me hace desahogar o liberarme de todas las presiones, de todas las cosas malas que me han pasado dentro de la semana o, por ejemplo, si estoy feliz igual me deshago con esa felicidad que siento ese momento, entonces es más que todo un medio de para mostrar lo que siento, siempre ha sido un medio para mostrar lo que siento porque muchas veces cuando estoy distraída o con enfado o cuando estoy triste, entonces las cosas me salen mal hasta en la danza, entonces como que siempre es como un medio para expresarme. Siempre ha sido un medio de expresión (Juana, 30 de marzo de 2019).

me hace falta, o sea, conectarme con la libertad que se siente bailar y estar en un escenario y ver que a la gente le gusta lo que haces, es un tema de pasión. Eso sería, es un tema de pasión. O sea, no es lo mismo, por ejemplo, tener que, por trabajo, lo que sea, estar en cierto lugar

⁵² En la Costa ecuatoriana, se suele acompañar el pescado con el plátano verde en diversas formas, ya sea frito, cocinado o asado. En la comparación que realiza la interlocutora, busca mostrar su inseparabilidad.

aburrido, no sé qué, que estar en un escenario haciendo lo que te gusta, haciéndolo por motivos culturales, porque quieres mostrar algo, y aparte divertirse y sentirse bien y liberarse de muchas cosas que quizás en la semana te agobian, el estrés y todo. Ya cuando bailas se te va (Ximena, 29 de marzo de 2019).

Sisa resalta que su práctica de danza afroecuatoriana es una forma de autocuidado, que le permite compartir con otras personas desde el corazón y guiada por sus orichas⁵³: “ha sido como el tratarme bien, para tratar bien a los demás porque si uno no tiene ese aprendizaje no puede dar nada porque siempre nace desde acá, desde esa raíz ancestral porque nuestros orichas nos dejan este legado cultural es para hacerlo crecer y que no quede ahí no más como vegetal” (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Ese “tratarse bien” en primer lugar implica una priorización de sí misma, para luego tratar bien a las demás personas como consecuencia de ese cuidado propio. Me parece que este aprendizaje subvierte lo que Lagarde (2005) identifica como una tendencia de la identidad femenina marcada por ese ser-para-otros o lo que Camacho (2014) llama “la continuidad de las nociones del amor-sacrificio para las mujeres junto a la postergación de su propio bienestar en favor de hijos e hijas, de la familia o de otras personas” (p. 32).

También evidenciamos en este testimonio el compromiso de cuidar el legado ancestral. Tal como lo explican García y Walsh (2017):

Lo ancestral considera básicamente la relación con los antepasados. Son mandatos de los y las mayores que se cumplen y se transmiten por la fuerza de la costumbre. Los mandatos ancestrales refuerzan los sentimientos de pertenencia del colectivo que los apropia y asume. [...] Los mandatos ancestrales son, ante todo, enseñanzas que el individuo recibe de sus mayores y se transmiten de generación en generación, hasta convertirse en forma de pensar y vivir (pp. 102-103).

3.2. Relaciones interpersonales en la práctica de danza afroecuatoriana en el Grupo Ochún

Todas las mujeres entrevistadas muestran mucha admiración y respeto por su maestra de danza afroecuatoriana. La describen como una mujer luchadora, amorosa, entregada, alegre, excepcional. Una mujer espiritual que irradia una energía muy positiva. Como

⁵³ En religiones de raíces africanas, como la Regla de Ocha que llega a Ecuador con la migración cubana en las últimas décadas, “Olodumare y Olofi son los seres supremos. Juntos representan la unión entre el cielo y la tierra. Les sigue el panteón Yoruba con todos sus Orishas, las deidades que se veneran en esta religión. [...] Los Orishas son, por lo tanto, manifestaciones de Olofi y Olodumare para la creación y velación del mundo, además de ser los encargados de contactar constantemente a los seres humanos. [...] Los Orishas poseen poderes y cualidades distintas y son representados tanto en forma masculina como femenina. Olodumare, Olofi y los Orishas componen una trinidad de deidades en la Regla de Ocha” (Castells y Silva, 2018, p. 190).

maestra, todas la califican como muy exigente, perfeccionista, estricta, creativa, un ejemplo a seguir. Cabe precisar que ya desde hace algunos años que ella ya no está a cargo del Grupo Ochún y que dos de sus hijas, ahora jóvenes, son la responsables de dirigir la danza. No obstante, dado que fue ella quien las formó desde niñas como danzarinas profesionales, sigue siendo un fuerte referente hasta la actualidad.

La relación es muy cercana, familiar. Todas las mujeres integrantes del Grupo Ochún entrevistadas tienen una relación de parentesco con la maestra de danza afroecuatoriana, son hijas o sobrinas políticas. A continuación incluyo, en las propias palabras de las mujeres entrevistadas, cómo miran a su maestra. “Una persona aguerrida, una persona que siempre ha trabajado por fortalecer lo que tú me preguntabas hace un momento, la espiritualidad de la persona, fortalecer la autoestima de la persona mediante la expresión corporal” (Wendy, 27 de marzo de 2019). “Es una persona excepcional en todo el sentido de la palabra porque ella ha venido de –¿cómo puedo decir? –, de problemas que ha tenido desde pequeña, ¿no? Y ha superado todo eso. Y ahorita es una gran mujer. Y la verdad es una persona excepcional, realmente” (Juana, 30 de marzo de 2019). “Tiene una energía que te trasmite, te trasmite siempre en todo momento, cuando ella está dando sus talleres, cuando ella está caminando por ahí, cuando solo está sentada en una sala, la gente se le acerca: ‘¡Ay señora, usted trasmite una energía!’. Entonces, sí porque ella ya es más espiritual, más que todo, siempre tiene su ángel, no sé, que la irradia más” (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

Ella todo lo que nos enseñó, se rajó investigando, fue a lo que se denomina los territorios, o sea, fue y habló con las abuelas, con las tías, con las primas, con las hijas para aprender de raíz lo que después nos vino a enseñar a nosotros e, incluso, no solo en aspectos de bailes, sino qué es lo que estoy bailando. Ella, bueno ella es de Esmeraldas, ¿no? Y de ahí también absorbió lo que es lo oral, o sea, las historias, los personajes mitológicos, las historias de la marimba, las historias de la bomba, bueno todo eso. Y ahí aprendió lo que nos enseñó a nosotros. Entonces, básicamente, es como un sentimiento de “quiero todo su conocimiento”, no sé, puede volverse un poco de admiración porque sola logró sacar adelante, como te mencionaba antes, algo que quizá nadie creía. [...] sobre todo respecto de la danza, logró que las personas encendiéramos el hábito de conocimiento, sobre todo a nivel cultural (Ximena, 29 de marzo de 2019).

Este testimonio refleja el cumplimiento de lo que en la tradición afroecuatoriana se denomina recibir el encargo. “Nuestra tradición enseña que todo hombre o mujer que aprende de la palabra de los y las mayores, recibe al mismo tiempo el encargo de compartir lo aprendido con las nuevas generaciones” (García y Walsh, 2017, p. 24).

Por su parte, la maestra describe a las mujeres que integran el Grupo Ochún como unas guerreras. Destaca que tiene una relación de empatía y, al mismo tiempo, de autoridad para sacar lo mejor de ellas en el arte de la danza.

En general, las mujeres entrevistadas califican la relación entre la integrantes del Grupo Ochún como de amistad y hermandad. La mayoría de ellas danzan juntas desde que son niñas y, por lo mismo, hay una relación de mucha confianza y apoyo mutuo, un fuerte sentido de familia. “Entonces nosotros, siempre voy a describir a Ochún como hermanas, las mujeres somos como hermanas, buenas amigas, somos todas directas. No nos gusta que vengan con rodeos, con mentiras. Si una está peleando vamos todas a defender o a impedir eso. Si una está por allá, que se cayó. Vamos. O sea siempre es un apoyo. Todo el tiempo” (Úrsula, 22 de marzo de 2019). “Somos una familia que siempre ha contado con el apoyo de todos y entonces, si quiero tomar una decisión o quiero hacer algo, siempre nos hemos tratado de comentar el problema y hemos tratado de resolverlo entre todas” (Wendy, 27 de marzo de 2019).

Aparece aquí la importancia de los lazos entre mujeres, la confianza en una sabiduría plural (Cabnal, 2016) que permite afrontar colectivamente los desafíos que cada cual enfrenta en su vida cotidiana, sentirse respaldada, saber que cuenta con el apoyo del grupo. En los siguientes testimonios, se destaca el sentido de hermandad retratado con ejemplos de cercanía, intimidad, familiaridad, cotidianidad que también en momentos implica un acorazamiento del grupo.

¿Cómo lo puedo decir en buen plan, nosotras como hemos estado tanto tiempo juntas nos hemos convertido en casi hermanas, pero más que todo las que estamos desde el principio y unas que no están desde el principio pero que ya llevan años. [...] somos como hermanas, hermanas de otras madres y que llegamos al grupo, te cuento este chisme, por ejemplo, nos prestamos la ropa, que salgamos a esto, que acompañame a hacer esto. Entonces, sí, yo creo que somos hermanas (Juana, 30 de marzo de 2019).

También algunas distinguen entre integrantes del Grupo que están más comprometidas y entregadas y otras que no tanto. Una de ellas también resalta ese sólido vínculo de hermandad, pero reconoce también que a momentos puede ser muy cerrado e impedir que se integren nuevas danzarinas.

Entonces como que nosotros ya tenemos ese círculo como que sólido, entonces cuando viene una persona nueva es como que ay, primero tiene que caernos bien y a veces no nos caen bien y ese es el problema con la gente nueva, entonces, si le cae mal a una, ya le cayó mal a todas.

Como le digo, nosotras somos como hermanas y es como un círculo y es como una coraza que no permitimos que nadie dañe se puede decir así. Así venga una persona buena, con buenas intenciones y no nos cayó bien, no entra. Así, literal. Entonces yo siento que sí es bueno este círculo, este vínculo que tenemos, pero al mismo tiempo es malo porque no permitimos llegar como que a agrandar, como que el grupo se agrande (Juana, 30 de marzo de 2019).

3.3. Sentido de pertenencia al Grupo Ochún

Indudablemente, hay un fuerte sentido de pertenencia al Grupo Ochún, como podemos apreciar en los siguientes testimonios, en los que hay una insistencia en percibirse como una familia, donde puedes ser tal como eres, donde hay confianza, conexión, alegría, diversión, discrepancias y muchas experiencias compartidas. “Todo en general se vuelve, uno solo, desde llegar y saludar con todos y reír, hasta hacer las coreografías, y al final no sé, es que es como una especie de conexión. Si todos están amargados, entonces el ensayo no se va a sentir tan bien. Y, si todos estamos chévere, entonces el ensayo va a estar super chévere y todo vamos a reír y a disfrutar el ensayo” (Ximena, 29 de marzo de 2019). “Ochún como es mi escuela, todos somos como hermanos, todos es muy diferente. Sí hay veces que hay discrepancia y todo pero ahí está la escuela y en esa escuela nosotros nos mantenemos hasta que algún día se abra y ya, y hasta ahí quedó. Es divertido, nos sentimos en familia, siempre reímos, la pasamos bien” (Úrsula, 22 de marzo de 2019). “O sea, no es el grupo perfecto, pero nos mantenemos unidos como una familia. Somos una familia, a pesar de que a veces hay diferencias, somos una familia” (Victoria, 27 de marzo de 2019).

En los siguientes testimonios, se refuerza y detalla aún más ese sentido de familia, los lazos primordiales de esa crianza comunitaria que pone en evidencia una comprensión de familia ampliada, unida por la amistad, la complicidad, el apoyo mutuo, la lucha conjunta por persistir. Y, en uno de ellos, incluso llegamos a percibir esa experiencia holística que da cuenta de la presencia de Ochún (el grupo/la orisha) en el cuerpo, en el corazón y en todo.

Entonces en Ochún me siento súper bien. No sé, pero es algo que me llena cada domingo ir a ensayar, vamos con Ochún a montar una coreografía, vamos con Ochún, a ver muchachos a reírnos, a divertirnos y cada que hacemos con Ochún un trabajo es una alegría [...] o sea tengo mucho amor al grupo, que lo cuido y lo respeto mucho y siempre quiero que salga adelante, que sea el mejor, digamos. Pero es porque Ochún es parte de mí, está en mi corazón, está en mi cuerpo, está en todas partes (Teresa, 18 de marzo de 2019).

El Grupo Ochún es mi familia porque somos todos de los que nos criamos, [...] yo los conozco desde pequeños a toditos. Hemos tenido un proceso largo, proceso de lucha, de a veces estar botados en un sitio esperando que nos atiendan, pero la cosa es que es nuestra

familia. Entre todos nos preocupamos, entre todos tratamos de superarnos y si alguno de nosotros estamos fallando como que tenemos nosotros la potestad de coger, hablarle, de tratar de hacerle comprender de que está equivocado. [...] Es un conversar de ir y venir. De investigar, de saber cómo nos encontramos y de ir fortaleciéndonos pues, fortaleciéndonos, no como grupo sino fortaleciéndonos como familia, porque nosotros no pensamos, no creemos que somos un grupo. Nosotros siempre hemos dicho que somos una familia. Somos la familia Ochún (Wendy, 27 de marzo de 2019).

Cuando llegué, aquí fueron los primeros amigos que conocí, por ejemplo, fueron los primeros amigos que conocí y con ellos hacía todo, íbamos a bailar, íbamos al parque, salíamos en bicicleta, eran como, son mi otra familia. Son indispensables para mí. Entonces estar en el Grupo Ochún es como sientes, muchas veces sentimos como que va a desaparecer y nosotros seguimos ahí y en la lucha y en la lucha y no queremos que desaparezca (Juana, 30 de marzo de 2019).

3.4. Experiencias con la danza afroecuatoriana a través del territorio cuerpo

Dos experiencias que todas las mujeres entrevistadas relacionan directamente con la práctica de la danza afroecuatoriana son la sensación de libertad y la descarga del estrés, de energías, emociones y estados de ánimo negativos.

Y cuando a veces estoy con mucho coraje, al momento de bailar solamente saco todo, me libero, creo que eso es lo más bonito porque hay veces uno se llena de coraje, de por gusto, (se ríe) muchas veces. Y cuando uno está bailando, porque a mí me gusta esto, es cuando uno se libera y saca todas las malas energías, entonces ahí uno se siente un poco libre. Y, no sé, es que las experiencias son tantas. [...] con el mapalé que es el baile más fuerte es que uno saca todo, las malas energía, se libera de estos nervios que uno tiene de cosas que uno tiene aquí (señala el corazón) guardadas (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Cuando yo bailo yo me desestreso mucho. Hay ocasiones en los que voy de mal humor o voy super baja de ánimo. No quiero hablar con nadie. Y en el ensayo nos ponemos a hablar, nos ponemos a bailar y se me va subiendo el ánimo, cambia todo. A mí sí me ha ayudado, de verdad, bailar a mí sí me ha ayudado. A veces en el estado de ánimo (Victoria, 27 de marzo de 2019).

Sisa también se refiere a la sensación de liberación a través de la danza afroecuatoriana y lo relaciona con el desbloqueo de los chakras. Constatamos, así, un diálogo con dos tradiciones culturales diversas (la de origen africano, la danza, y la de origen indio, el yoga) que aparecen complementariamente conectadas en su testimonio. “Y tú te sientes liberada. Por eso es que yo digo, es la cuestión del bloqueo, ¿no? Uno está bloqueado sus chakras y todo y el arte te hace ir sacando todo y tú quedas nuevita, nuevita, nuevita” (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Resulta interesante constatar experiencias similares compartidas por bailarinas de candombe en Uruguay, tal como apreciamos en el siguiente testimonio. “Después también el

tema de la liberación, alegría o tristeza, como que todo se me pasa bailando, la alegría como que aumenta, pero en el caso de la tristeza se me agota, y ta, ya no tengo más llanto, ya no tengo más nada, ya está” (Amanda, bailarina afro citada por Rodríguez, 2010, p. 277).

Teresa relaciona distintos niveles en la danza afroecuatoriana que recuerdan la liberación de la esclavitud de los pueblos afrodescendientes.

o sea el nivel bajo cuando uno está así como cohibido que no puede como que soltarse. Ya subes al nivel medio, te vas liberando un poco. Así como cuando eran esclavos, estaban así amarrados, las cadenas y así van soltando y cuando llegas al nivel alto es cuando ya estamos libres, estamos en una expresión como que por fin nos soltaron, estamos libres, somos felices y arriba ya disfrutas del baile (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Podemos apreciar en este testimonio la centralidad que cobra en los procesos de emancipación vividos a través de la danza afroecuatoriana aquello que ha sido precisamente relegado, marginalizado o negado por la colonialidad del poder, del saber y del ser: el cuerpo físico, las emociones, los saberes ancestrales. Recuerdo que, en una de las coreografías de bomba que aprendimos en el curso de danza afro-tradicional, inicialmente juntábamos nuestras manos como si estuvieran encadenadas y luego, poco a poco, íbamos soltándonos hasta elevar los brazos abiertos y girar para representar ese sentido de libertad, de amplitud, que sin duda lo pude sentir en mi propio cuerpo.

Las referencias a la historia de esclavitud del pueblo de origen africano están presentes en las explicaciones de varios pasos que forman parte de las danzas afro-tradicionales. Por ejemplo, nos explicaba la profesora que el paso cortito de la bomba se relaciona con el hecho de que las y los esclavos en el territorio de lo que hoy es Ecuador, en el Valle del Chota, llevaban cadenas en sus tobillos, pero que esa restricción no les impedía bailar y celebrar la vida aún en medio de la opresión. También, en uno de los ritmos que forma parte de la marimba, está la caramba cruzada en la que “se hace cruces entre pareja, los ancestros esclavizados lo utilizaban para comunicarse sin ser notados por sus amos” (Escuela de Danza DAFROE Studio, 2020, p. 8). Tal como afirman García y Walsh (2017):

Si bien el origen de las comunidades afroecuatorianas no tiene que buscarse de manera exclusiva en los procesos esclavistas, la comprensión de este triste y doloroso capítulo de la historia del Ecuador resulta de vital importancia para entender nuestra presencia en el territorio nacional, y sobre todo para conocer la raíz y nacimiento de nuestros derechos ancestrales sobre los espacios territoriales que de manera colectiva ocupan las comunidades afroecuatorianas en algunas regiones del Ecuador, y de manera particular en el Norte de Esmeraldas (p. 44).

En palabras del Abuelo Zenón⁵⁴:

Referirse al ayer es importante, porque para nosotros es el tiempo cuando nuestros mayores sembraron en los territorios ancestrales las raíces culturales de lo que somos ahora como pueblo afroecuatoriano. El ayer tiene que ser visto como el tiempo cuando nuestros ancestros con sus formas de vida y sus filosofías para usar los dones de la madre tierra, anclaron el derecho ancestral que reclamamos ahora (García y Walsh, 2017, p. 44).

De otra parte, algunas de las mujeres entrevistadas dan testimonio de la alegría, la paz, la energía, la fortaleza interior que sienten en su cuerpo al bailar. “Mi cuerpo está en paz cuando está bailando, goza mi cuerpo cuando está bailando, es una tranquilidad enorme. Es lo mejor. Cuando usted está bailando es lo mejor, siente una alegría. O sea, yo me siento feliz, cuando estoy bailando, soy feliz” (Victoria, 27 de marzo de 2019). “Liberada, sinceramente, liberada, en paz y recibiendo energía de todo, no solo de la parte natural, sino la energía que yo recibo de las demás personas que están a mi alrededor danzando porque esa buena energía es lo que a mí me ayuda a como que también fortalecerme internamente” (Wendy, 27 de marzo de 2019).

Sisa afirma “Ay, la danza afro para mí es mi vida, es mi pasión y me siento rotundamente orgullosa de haber tenido esta bella piel y bailar para la vida y la paz. [...] Yo me siento rotundamente bella (se ríe fuerte) Sí, una cosa es explicar y otra cosa es sentirlo y vivirlo” (Sisa, 23 de marzo de 2019). Como podemos apreciar, Sisa posiciona el orgullo de su piel negra y lo asocia directamente con la belleza. Ciertamente, esta valoración de lo que en sociedades racistas ha sido desdeñado resulta una clara subversión del discurso dominante.

Como ya lo advertía Carneiro (2004) en el caso de Brasil, la mujer afro es considerada el lado opuesto a la idea de la mujer como *musa*, solo asociada a aquellas con piel blanca. Esto también sucede en Ecuador, donde:

es práctica común pedir una foto en la carpeta de aplicación de trabajo en la que, además, se pide buena presencia. Según una entrevistada, “te piden buena presencia y la buena presencia es no ser negra”. El concepto de “buena presencia”, como lo señala Alejandro de la Fuente (2001: 320), “es una construcción racializada basada en la creencia de la fealdad de la negritud y que los negros –sin que importe el que hayan accedido a la educación formal– no tienen buenas maneras, ni un buen nivel cultural y educativo para las relaciones sociales” (De la Torre, 2002, p. 56).

⁵⁴ El abuelo Zenón es el abuelo materno de Juan García Salazar pero es, a la vez, en la conciencia colectiva de los pueblos del Gran Territorio Región Pacífico, el abuelo de todas las mujeres y todos los hombres de origen africano (García y Walsh, 2017).

Muchas veces, incluso integrantes del pueblo afroecuatoriano adhieren al blanqueamiento como sinónimo de belleza o “mejora”. Esto lo demostró ya Jean Rahier (2001) en su estudio sobre Miss Esmeraldas 1997, cuando por primera vez ganó el concurso una mujer negra. Luego de su triunfo y con el apoyo de la esposa del alcalde de ese tiempo, cambió de *look*, aclarando el color de sus ojos y cambiando su pelo rizado y negro por uno lacio y cobrizo.

Es en este contexto que el orgullo de su piel negra, de su belleza negra implica un posicionamiento político que desestabiliza la colonialidad del ser que controla las subjetividades, incluyendo las nociones de belleza y fealdad racializadas.

3.5. El territorio cuerpo en conexión con el territorio tierra

Todas las mujeres entrevistadas hacen referencia a la conexión fluida entre el cuerpo y diferentes elementos de la naturaleza a través de la danza afroecuatoriana, hablan del mar, del río, del aire, de la tierra, del fuego, de las piedras.

o sea en la cultura afro tenemos unos vestidos largos que, al momento de uno usarlos, uno siempre ahí ve reflejado las olas del mar. [...] Por eso siempre es como que uno baila con los brazos abiertos y el movimiento ahí de las olas se va viendo y eso se va reflejando, o sea se ve cuando tú vas a la playa que las olas vienen y van, entonces en las faldas es lo mismo. Pero si no lo haces bien, es como que es una olita chiquita o estás así como que muy cerrada (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Nosotros en los ensayos siempre queremos ensayar sin zapatos porque de esa manera nosotros queremos sentir la energía de la tierra. Entonces cuando nosotros alzamos los brazos, queremos estirarnos lo más que podemos, queremos sentir la energía que viene del viento, la energía que viene del sol, la energía que, hay veces que bailamos con los elementos, con el fuego, con el agua, con las piedras. Entonces es sentir esa energía. Y así como nosotros lo sentimos, nosotros queremos transmitir a las personas que nos ven y de esa manera hacer una conexión. No solamente que la gente diga: “¡Ay qué lindo bailan!”, sino que la gente entienda cuál es la expresión que queremos demostrar. Aparte de eso, que la gente sepa por qué lo hacemos, cuál es el motivo porque bailamos con tal elemento, qué queremos representar o qué queremos fortalecer (Wendy, 27 de marzo de 2019).

Algunas de las mujeres entrevistadas, realzan la experiencia de conexión con el universo, con su espíritu, con la tierra, con sus ancestros, con los orichas en general y con la diosa Ochún en particular, como podemos apreciar en los siguientes testimonios. “Ay, la danza afro es la que me conecta siempre con el universo, lo que me conecta siempre con mi espíritu, lo que me conecta siempre con la tierra” (Teresa, 18 de marzo de 2019). “Yo aunque solita. Cuando yo te decía estoy con mi comitiva, o sea, estoy con mis espíritus ahí danzando.

[...] Cuando estoy en el escenario danzando están mis orichás guiándome porque así como dicen los demás y yo también lo siento, cuanto yo muevo la pollera a veces siento que las olas están ahí conmigo, me están guiando” (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Al bailar lo que siento es como que todos los ancestros se unifican, nos dan esa energía porque nosotras siempre antes de bailar hacemos un círculo, nos cogemos las manos para transmitir la energía. Entonces en ese momento cerramos los ojos hacemos una oración, una meditación y así logramos que nuestra diosa Ochún que es la principal, nuestra diosa Maitress y todos los ancestros nos den esa energía súper fuerte que siempre han tenido para empoderarnos del escenario para transmitir al público (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

Similares experiencias son destacadas por las bailarinas de candombe en Uruguay entrevistadas por Rodríguez (2010), “la sensación de ‘libertad’, de ‘fusión con la naturaleza’, de ‘liberación de energía’ [...] el orgullo de estar ‘representando a la raza’, el ‘compromiso con los ancestros’ ” (p. 188).

Una de las mujeres que entrevisté da cuenta de la sacralidad de su cuerpo (en la asociación cuerpo-templo) que no solo se conecta con elementos de la naturaleza, sino que se convierte en la divinidad en este caso representada por Ochún del panteón yoruba. “Ay, mi cuerpo es un templo cuando estoy danzando, que me envuelvo en esas olas y salgo. Allí yo soy como Ochún que salgo del mar, del río porque ella es de agua dulce y salgo. Yo cada que voy al escenario yo es como que me transformo. Muevo la pollera y digo yo soy Ochún. ¡Ayayay! (alza la voz)” (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Este relato se asemeja mucho a lo que Castells y Silva (2018a) describen con relación a ceremonias ligadas a la religión Regla de Ocha. Cabe precisar que quienes integran el espacio cultural afro, Casa Ochún, no son practicantes de esta religión, sin embargo, su relación con Ochún, que es el orisha del amor, de la sensualidad y que se relaciona con el agua dulce y los ríos, es especial.

El toque de los tambores es una de las mayores expresiones del cuerpo como vehículo para lo espiritual. Además del toque, el baile y el movimiento corporal que acompaña al sonar de los tambores se concibe como un canal de conexión con el mundo de los Orishas. El cuerpo de las personas es un vehículo a ser tomado por quienes residen en el mundo espiritual, por lo que la expresión que toma el cuerpo no se considera del todo terrenal (Castells y Silva, 2018, p. 208).

Ahora bien, en los talleres de danza afroecuatoriana facilitados por la maestra Rosa Mosquera, directora de la Casa Ochún, la mención a los orishas está muy presente. A continuación doy cuenta de mi experiencia al participar en uno de estos talleres.

Finalmente, hoy participé en un taller de danza dirigido por la maestra Rosa Mosquera. La experiencia estuvo muy linda, llena de energía, alegría y un profundo sentido espiritual. ¡Me encantó!

Una de las hijas de Rosa, Anita, fue la que promovió el taller con sus estudiantes de danza afro, mi amiga Zaida y yo éramos las extras.

Empezamos formando un círculo con unos pañuelos de colores que recibimos todxs y que íbamos entrelazando mientras comentábamos nuestras expectativas. Luego formamos el círculo, tomadxs de las manos, la derecha da y la izquierda recibe. Rosa comenzó a hablar en un idioma desconocido que después supe que era yoruba, pidió permiso a las orishas, iba mencionándolos. Elegúa el que abre las puertas, Ochún quien representa la sensualidad, Chango la fuerza y la música...

“Me dicen que nos saquemos todo lo que nos separe del contacto con la tierra”, dice Rosa. Fuera medias.

Luego, en el centro del círculo entregamos nuestras ofrendas que representan los elementos. La vela encendida (fuego) el agua en un recipiente de cristal, la tierra (un macetero y las frutas), las esencias (aire).

Rosa dice: “Pídale al Elegúa lo que quiera, él escucha y abre las puertas”. Y yo pido desapegarme de mis hijas.

Después en parejas percibimos la energía de las manos y luego pasamos a realizar masajes en diferentes puntos. A mí me tocó con un chico joven quien estuvo a cargo del toque de tambores. Una vez que nos habíamos limpiado energéticamente, comenzó la danza en círculo. El cununo sonaba potente. Rosa dice que sin tambores no late su corazón, no vibra su cuerpo.⁵⁵

Y ciertamente, ese sonido penetraba todo mi cuerpo. Vibraba en mí. A ratos seguía los pasos que nos enseñaba la maestra que incluía mucho movimiento de cadera, de pecho, de brazos y otros ratos me soltaba solo a seguir lo que mi cuerpo me pedía.

En un momento, nos dice que nos recostemos en el suelo en posición fetal y de una en una nos iba invitando a una danza individual libre. La maestra nos arengaba: “¡Saque todo, saque todo, fuerza, usted puede más!”. Nos alentaba a no parar, a seguir. Bailé, giré, sacudí el cuerpo entero, grité. Sudé *full*⁵⁶. Cuando me recosté Rosa se acerca para ver si lo conseguí (no sé bien qué). Pero dice que sí. Yo siento dos corazones latir, el del pecho y el de la pelvis, de hecho, mi útero late con más fuerza que mi corazón, así lo percibo yo.

⁵⁵ Desde un lenguaje poético, Patricio Guerrero (2013) muestra el vínculo entre los tambores, la espiritualidad y el corazón en los pueblos de origen africano: “En los principios de un tiempo, más allá de la palabra y la memoria, según cuentan ancestrales patakies, *Olorun*, el dueño del cielo, y *Olofin* el supremo bien, crearon el mundo al ritmo de tambores, para que su latido le recuerde al ser humano, que tiene corazón, y le ordenaron un mandato cumplir, que luce siempre por amar y ser feliz” (p. 185).

⁵⁶ Lenguaje coloquial ecuatoriano que significa ‘muy’, ‘mucho’ o ‘un montón’, según el contexto.

En varios momentos, Rosa menciona el encargo del Maestro Juan García⁵⁷ y sus enseñanzas. Hay que desaprender para aprender, mientras más caminamos más andamos⁵⁸, la palabra está suelta...

Hacemos nuevamente un círculo para compartir lo vivido. Yo me siento súper agradecida, viví la experiencia de sentir mi cuerpo de fiesta, de soltar, liberar, expresar. Y pude sentir el latido de mi útero, me fascinó esa sensación.

Luego, la maestra nos regaló un pañuelo, nos hizo diferentes modelos de turbantes, el mío era el del arcoíris. Después compartimos la fruta. Mucha confianza. Un privilegio participar. Siento que Rosa es una mujer muy sabia, fuerte, amorosa y generosa. Gratitud es lo que siento (Diario de campo, 30 de enero de 2020).

También, en varias entrevistas, aparecen referencias a la fuerte conexión con los instrumentos musicales, y lo que genera en el cuerpo que se vuelve uno con los diferentes sonidos, como podemos apreciar en los siguientes testimonios.

Mi cuerpo... es como lo que estoy diciendo ahorita, como que todo me fluye, es como que al escuchar música siento como que todo tiene que moverse. Al principio como cuando estamos calentando es como que uno va así, como que al ritmo de la música y mentalizándola y todo, pero siento como que mi cuerpo tiene que moverse al ritmo de lo que me tocan, al ritmo de los tambores, por ejemplo, si es algo suave, por ejemplo, cuando tocan agua, por ejemplo, entonces la marimba va más suave. Entonces siento que mi cuerpo tiene que moverse al sonido de la marimba y así. Entonces es como mi cuerpo toma forma o –¿cómo sería?–, no toma forma sino que trata de interiorizar ese sonido para poderse mover, entonces es como que todo mi cuerpo busca la manera de replicar lo que escucha (Juana, 30 de marzo de 2019).

⁵⁷ “El maestro Juan, como muchos le llaman, nació en 1944 en el norte de Esmeraldas en la comunidad del Cuerval. Fue durante su adolescencia, y desde la convivencia con sus abuelos maternos –Débora Nazareno y Zenón Salazar– que empezó a interesarse por las tradiciones culturales de origen africano. En este contexto empezó a asumir algunos encargos ancestrales. Así, y a lo largo de casi 50 años, el maestro Juan ha caminado por el monte, por las comunidades ribereñas y mareñas del Pacífico –a ambos lados de la ‘raya’ que nunca ha logrado dividir a la gente y los territorios de la Gran Comarca Negra– y por las comunidades del Valle de Chota-Mira, registrando los saberes propios y los testimonios de vida, fortaleciendo, reconstruyendo y documentando la memoria colectiva, y dando pasos ‘casa adentro’ hacia la etnoeducación. En los años 70, organizó y lideró un esfuerzo colectivo e investigativo entre jóvenes afroecuatorianos y afroecuatorianas, estableciendo una metodología acorde con las prácticas locales culturales, y adelantando procesos de registro oral y visual, los cuales sigue asumiendo hasta hoy. Gran parte de este trabajo se encuentra digitalizado y clasificado dentro del Fondo Documental Afro-Andino. Este material se mantiene vivo en los numerosos cuadernos, cartillas y textos que Juan ha elaborado presentándose en los varios procesos etnoeducativos que él sigue impulsando y guiando a nivel local y nacional. Se trata del material que hace circular y caminar la memoria colectiva casa adentro y casa afuera. La caminata de Juan lo ha llevado por varios de los territorios de los pueblos de raíz africana, incluyendo África misma, el Caribe y los Estados Unidos, además de América Latina. Fue en esta dinámica que recibió una maestría en Historia de John Hopkins University (EEUU), en 1989. Es autor de más de 30 libros y artículos, y ha sido recipiente de varios premios y reconocimientos nacionales e internacionales por sus contribuciones intelectuales y culturales. En 2011, fue nombrado profesor honorario de la UASB. Juan García Salazar, pensador cimarrón, filósofo de la re-existencia, historiador crítico, pedagogo de excelencia, sembrador y caminador de conocimientos, de la memoria colectiva y de la tradición ancestral-cultural; Juan García Salazar, hombre humilde e intelectual destacado, maestro y obrero del proceso” (UASB, 2017).

⁵⁸ “De lo que hemos aprendido de la voz de los abuelos y abuelas es que tanto ‘el caminar’ como ‘el andar’ son recursos de la literatura oral. [...] ‘el caminar y andar’ es como una pausa, un momento que se toma el narrador para reordenar la narración o para cambiar de camino. [...] El ‘andar’ tiene que ver con la cabeza, con lo que se cultiva en la cabeza, y el ‘caminar’ es una acción de los pies” (García y Walsh, 2017, p. 130).

Sentir la música mediante solo un instrumento que sería el bombo, que este bombo es el que digamos nos entra por la sangre y uno empieza a sentirlo y a moverse. Si no hay ese instrumento, uno se siente como vacía porque yo creo que la fuerza de ese instrumento es la que te llena porque es como la fuerza y más que todo porque bailamos sin zapatos algunas veces y eso nos entra así como por la tierra, la tierra, los pies y todo eso (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Sisa incluso afirma que los cuatro instrumentos básicos de la música y danza afroesmeraldeña están en el cuerpo:

El bombo está aquí (se toca los pies), en la raíz. Ahí tú sientes pues y va relacionado con la Pachamama⁵⁹. La marimba la tenemos aquí justo en nuestro útero, riñones. Ya. Cununo. Entonces el sonido de... (señala el corazón). Y guasá (lo dice en voz alta y eleva los brazos), el agua también que está arriba, los cantos angelicales que están así hacia arriba, conecta con la intuición, con el cosmos (Sisa, 23 de marzo de 2019).

En todos estos relatos, aparece ese vínculo con el territorio-cuerpo-tierra (Cabnal, 2010). Podemos constatar en ellos que hay una fluidez entre el cuerpo humano, diversos elementos de la naturaleza, los sonidos de los instrumentos musicales, los ancestros, los espíritus, los orishas.

Estas experiencias guardan similitud con las concepciones indígenas mesoamericanas a las que se refiere Sylvia Marcos (2014) en el sentido de que:

el cuerpo de las mujeres, una corporalidad fluida y permeable, se confunde con la Tierra como lugar sagrado; ellas se consideran a sí mismas como parte integral de esta Tierra sagrada. Espíritu no es lo opuesto a la materia [...]. Para obtener una comprensión más aguda de cómo el cuerpo es conceptualizado en las tradiciones indígenas, debemos conceptualizarlo como un vórtice, que absorbe y descarta, y a través de este movimiento está en contacto permanente con todos los elementos en el cosmos (p. 156).

Algunas de las mujeres entrevistadas hacen referencia al territorio como aquel espacio geográfico-cultural en donde nace la danza afroecuatoriana que practican. El aprender de las abuelas y los abuelos que habitan esos territorios ha sido una tarea asumida por la maestra de danza y transmitida a las integrantes del Grupo Ochún. “Se denomina territorio a todo el espacio donde puedas encontrar información cultural sobre todo a nivel de los abuelos porque ellos son los que más han vivido y han visto más. [...] Esmeraldas y el Valle del Chota” (Ximena, 29 de marzo de 2019). Pareciera ser que la referencia es al territorio ancestral tal

⁵⁹ “Pachamama. Madre tierra, se refiere a la madre naturaleza, a la madre mundo, suprema fuerza espiritual, centro vital de la existencia, de la energía germinadora de la vida, fuente de generosidad y fecundidad, gran seno materno. Fuerza femenina que rige el orden cósmico de la naturaleza” (Guerrero y Herrera, 2011, p. 116).

como lo recogen García y Walsh (2017), con referencia a los territorio en el Norte de Esmeraldas:

A lo largo de muchos años los troncos familiares de origen africano, los esclavizados y luego sus descendientes construyeron un complejo proceso para vivir en armonía con la montaña madre, con el río y con cada uno de los espacios del territorio ancestral. A este proceso lo llamaron “territorialización”, un proceso basado en acciones cotidianas para asegurar el estar bien colectivo, siembras culturales para echar raíces y actos de resistencia para fundar derechos colectivos para las generaciones actuales y venideras (p. 224).

No quisiera dejar de señalar la relevancia que el maestro Juan García (2017) da a la palabra, las enseñanzas, los saberes de las personas ancianas de las comunidades de origen africano. Cuenta que él recibió de su abuelo materno, Zenón Salazar, el encargo de “darle tierra” que implica heredar su bienes materiales, pero sobre todo heredar sus saberes y secretos. Esta última herencia requiere una reciprocidad. De un lado, que la persona anciana que guarda esa sabiduría la quiera dar y que aquella que va a recibirla demuestre merecerla. Este encargo le llevó a comprender, tras largas conversaciones con su abuelo, la centralidad de la tradición oral como trasmisora de la identidad como pueblo. “En este tiempo de esperas, en el que un anciano espera la muerte y un joven reordena la vida, interioricé la importancia para las nuevas generaciones de aprender de los y las mayores. Es lo que ahora re-conocemos como el aprender casa adentro” (García y Walsh, 2017, p. 19).

Y resalto esta comprensión del valor y relevancia de los abuelos y las abuelas, de las personas ancianas, por el marcado contraste con la visión predominante en occidente en la que la vejez es estigmatizada como decadencia, patología, inutilidad e improductividad. Tal como afirma Mónica Toro (2018), “Esta construcción social de la vejez genera además una representación edadista –a más edad más déficit– cargada de estereotipos negativos hacia las personas mayores. [...] y tiene como consecuencia última la estigmatización y marginación de las personas mayores” (p. 21).

Volviendo a la conexión territorio-cuerpo-tierra, revelada en varios de los testimonios que he recogido en este apartado, podemos evidenciar una fluidez en la que las fronteras entre la materialidad de los cuerpos humanos y el entorno natural se flexibilizan, se vuelven permeables e incluso se borran en la experiencia de unidad y fusión en ciertos momentos de la danza. También me parece relevante señalar que en las experiencias relatadas constatamos un reto a la noción de tiempo y espacio. En el primer caso, el pasado representado en la referencia constante a la ancestralidad está completamente vivo en el presente a través de la

danza afroecuatoriana. Esto guarda similitud con los hallazgos encontrados por Rodríguez (2010) en su investigación sobre los cuerpos femeninos en el candombe en Uruguay:

Para las bailarinas, estos cuerpos femeninos traen consigo su pasado, tienen la capacidad de presentificar la historia, de hacerla presente en la danza, de asumir el rol de reivindicación de una historia, hostil, cruda y dolorosa. En este sentido repetidamente aparecen frases como “siento que bailo a los ancestros”, “por mi danza otros ven a mi abuela”, “estoy representando a mi raza”, o “cuando bailo se me viene toda la historia”. Se trata de cuerpos que “saben”, de cuerpos “poderosos” que anclan su potencia en una relación imaginaria y sensitiva con un mundo de “antepasados” (p. 294).

En el segundo caso y con relación al espacio, aunque todas las danzarinas entrevistadas viven en Quito, por lo tanto en un espacio urbano, mantienen una conexión/referencia con los territorios ancestrales, en espacios rurales del norte de Esmeraldas en la Costa y del Valle del Chota en la Sierra en el actual Ecuador. Allá donde sus ancestros sembraron las semillas culturales que han permitido su persistencia como pueblo de origen africano. De otra parte, también es posible identificar experiencias de unidad e inseparabilidad entre el cuerpo físico y las divinidades que se manifiestan a través de él al danzar.

3.6. La danza afroecuatoriana como puerta que abre al conocimiento de diversas realidades

Como ya he dicho antes, las integrantes del Grupo Ochún son danzarinas profesionales, son artistas y, como tales, realizan presentaciones en diversos escenarios y con diferentes públicos tanto a nivel nacional como internacional.⁶⁰

Es por esto que, en la experiencia de las mujeres entrevistadas con la danza afroecuatoriana, ocupa un lugar muy importante el haber conocido diversas realidades, culturas, países y haber aprendido a comunicarse no solo desde la palabra, sino desde el lenguaje corporal. “En mi vida estar conectada al mundo del arte ha sido súper bueno porque me ha abierto los ojos, o sea observar otras realidades que quizás, si hubiese sido una persona normal, no hubiese tenido la oportunidad ni de saber cómo viven otras comunidades ni de saber la cosmovisión de otras culturas, incluso del propio país” (Ximena, 29 de marzo de 2019). “Es como que tú te comunicas con otras personas, con otras culturas o personas que

⁶⁰ En las entrevistas, encontramos referencias a viajes a otros países, entre ellos Colombia, Perú, Venezuela, Bolivia, Brasil.

no estén dentro de mi misma cultura, es como que te comunicas con ellos a través de la danza” (Juana, 30 de marzo de 2019).

por ejemplo en Brasil, que no entendíamos el idioma estuvimos allá, pero nos podíamos comunicar a través de la danza, entonces ya con la mirada, entonces había un chico que alzaba los hombros y nosotros también, después la mano y ya y ahí nosotros hacíamos otro paso y él también. Entonces es como el lenguaje corporal me permitió a mí conocer y aprender otros tipos de baile, comunicarme sin necesitar hablar con las otras personas (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

Y, a propósito de estos testimonios, me parece que sería interesante indagar en futuras investigaciones las potencialidades del arte en general y de la danza en particular para propiciar diálogos interculturales.

3.7. Transformaciones por ser artistas danzarinas profesionales

Dado que todas las mujeres entrevistadas han danzado desde su infancia, les resulta difícil identificar transformaciones que fijen claramente un antes y un después de haber iniciado esta práctica, pues ha sido parte de su vida desde que recuerdan. Lo que sí identifican es cambios que, por ser artistas, danzarinas profesionales, han vivido y aprendido a través de su ejercicio artístico.

Por ejemplo, algunas de las mujeres entrevistadas admiten que su tendencia ha sido ser más bien tímidas y poco sociables y que, sin embargo, la práctica de la danza afroecuatoriana y su trayectoria artística les ha permitido expresarse, socializar, abrirse a conocer diferentes culturas. “Ahorita ya con el tiempo y por medio del baile es que estoy un poco, ¿cómo se puede decir?, más expresiva. Porque yo era demasiado tímida, entonces mediante el baile uno se va liberando porque uno baila y están miles de personas ahí, pero así mismo tendría que hablarlo, (se ríe) pero no, prefiero con mi cuerpo demostrar las cosas” (Teresa, 18 de marzo de 2019). “A tratar con la gente, socializar [...] prácticamente, no soy mucho de socializar con las personas. Con la danza yo he tenido la posibilidad de conocer muchas personas, intercambiar culturas y conocer amigos. Entonces, cosa que por mi sola no se me hace. A través de la danza sí se me ha hecho más fácil” (Victoria, 27 de marzo de 2019).

Tengo un secreto y es que yo soy bien tímida. Yo nunca me di cuenta porque yo siempre he vivido en escenario, como te digo. Nunca me di cuenta que yo era bien tímida, hasta un día que me tocó hacer un oratorio al frente de muchas personas, y ahí me di cuenta que tengo pánico escénico. Y después de eso me di cuenta que en realidad soy *full* tímida. Entonces las

enseñanzas que me ha dado el arte por ese aspecto es el tema de socializar. Si yo no hubiera estado inmersa en este mundo, quizás sería una persona súper cerrada, pocos amigos, poca comunicación con el resto del mundo (Ximena, 29 de marzo de 2019).

4. Experiencias de violencias patriarcales y discriminación racial. ¿Aporta la danza afroecuatoriana a su liberación progresiva?

4.1. Liberación progresiva de la violencia patriarcal en las relaciones de pareja

Cabe destacar que, a diferencia de las practicantes de kundalini yoga y de meditación zen, casi todas las mujeres entrevistadas que son parte de la Casa Ochún no identifican haber vivido violencia de género en general ni violencia en las relaciones de pareja en particular.

Podríamos ensayar como posibles explicaciones el que la mayoría de las entrevistadas son solteras y, de acuerdo con el INEC (2019a), a nivel nacional el porcentaje de mujeres solteras que ha vivido violencia de género en las relaciones de pareja es el más bajo con un 17 %, en contraste con las casadas (46,7%) y las separadas/divorciadas/viudas (65,7%). Otro factor que incide en la menor incidencia de violencia de género es la educación. Las mujeres entrevistadas cuentan con título de bachiller (nivel secundario) o títulos tecnológicos superiores y títulos universitarios, ubicándose así entre los grupos que en menor porcentaje han vivido violencia en las relaciones de pareja, entre 36,2% y 34,8% frente al 58,8% de mujeres que asisten a Centros de Alfabetización y 50,5% de las que cuentan con educación básica.

En el contexto nacional y de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres, un 71,8% de las mujeres afrodescendientes ha padecido cualquier forma de violencia y un 52,7% violencia por parte de la pareja, ubicándose así como el grupo que más ha sufrido violencia de género respecto de las otras etnias en Ecuador (INEC, 2019a, p. 7).

Solo una de las mujeres entrevistadas se refiere a la liberación de la violencia en su relación de pareja. Sisa enfatiza cómo, en su experiencia, la danza afroecuatoriana en conjunción con la educación universitaria le permiten despertar, salir de una actitud sumisa para reclamar equidad en el trabajo de la casa como podemos apreciar en su testimonio.

Me liberé justamente, aquí va articulado la cuestión de la educación, eso es una columna vertebral, articulado con la danza. Eso me ayudó hasta el día de hoy a salir del escenario de la violencia porque en mi casa sí dicen: “Yo soy machista, que yo no alzo el plato”. No, aquí no se trata de machismo, aquí se trata de cooperación. Todos vamos a hacer por igual las

cosas. Antes yo no lo podía decir. Bien sumisita, hacía todo agachadita porque él es el hombre, él trae la plata, uno tiene que servir, nada más. Y entonces esto del arte me permitió ser yo, no hacer lo que quieren los demás porque a través de mis movimientos, a través de lo que yo siento, podía decir: “No, tú puedes alzar tu plato y lavarlo”. “No, que no lavo el plato”. “Pues hoy día no hay comida”. Así. Entonces, esto te ayuda a decir y no quedarse allí como dormida (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Cabe tener presente que, de acuerdo con Tello y García (s. f.), en Ecuador, la poca participación de los hombres en las tareas del hogar y la incorporación de las mujeres al mercado laboral ha implicado un incremento en la carga de trabajo de las mujeres, muchas veces asumiendo una doble y hasta triple jornada. De acuerdo con la Encuesta Específica del Uso del Tiempo (INEC, 2012) tanto hombres como mujeres invierten mayor tiempo en el trabajo remunerado, sin embargo, los hombres dedican un poco más de tiempo a este tipo de trabajo. En contraste, semanalmente las mujeres “realizan más trabajo no remunerado; los datos muestran una diferencia de 22:40 horas más de tiempo de trabajo no remunerado, es decir ellas realizan trabajo doméstico y de cuidado no remunerado casi cuatro veces más que ellos” (García y Tello, s. f., p.20).

La liberación de la violencia que comparte Sisa está ligada al cuestionamiento de arraigados estereotipos de roles sexuales (Cook y Cusack, 2010) que identifican de manera rígida a las mujeres como responsables exclusivas del rol de cuidado en el ámbito doméstico y a los hombres como responsables principales del rol de provisión. Ella misma señala cómo este cambio personal la ha llevado a comprometerse con otras mujeres que sufren violencia de género, facilitando talleres de danza que buscan promover su empoderamiento, en el sentido de conectarlas con un poder espiritual, que les permite compartir un espacio para liberar bloqueos, dejar oír su voz, dejar salir el llanto, los gritos guardados. Aunque no hay una mención expresa a la sororidad, sin duda encontramos en el relato los elementos de confianza, de apoyo mutuo para lograr el empoderamiento vital que Lagarde (s. f.) asocia con la sororidad.

Encuentro que su testimonio también resuena con investigaciones que resaltan que la recuperación y resiliencia en situaciones de violencia de género en el ámbito familiar no solo son posibles sino frecuentes entre las mujeres que han vivido tales agresiones (Calvete, 2013). Incide decisivamente en tales procesos de resiliencia “el apoyo de otras personas, las cuales ofrecen su cariño y soporte incondicional a las víctimas, mostrando que existen otras formas de relación humana basadas en la generosidad y respeto mutuo” (Calvete, 2013, p.

9). Así mismo otros factores de resiliencia individual que esta autora destaca son “la implicación en proyectos que fomenten la auto-realización de fortalezas intrínsecas, la espiritualidad y la búsqueda de sentido y significado para la propia experiencia” (p. 9).

Tal como sostiene Di Caudo (2013) las artes pueden ser espacios vitales, “espacios de palabra, de tomar la palabra y de decir lo que somos” (p. 182). Así, se evidencia en el siguiente testimonio de Sisa:

A través del arte, cuando usted valora esto y se empodera y lo ve desde su parte espiritual, desde su ser, y usted va a cambiar, lo hace. Como usted lo hace, ayuda a otras compañeras. Nosotras hacíamos en la noche estos trabajos con las mujeres para sacar toda esa parte bloqueada del ser, desde su útero que hablamos de nuestra palabra porque a veces no se puede decir las cosas, hay ese bloqueo aquí (señala la garganta). Entonces se empieza a trabajar y la gente llora, grita y mejor dicho ya ella llega a su casa y va trabajando (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Resulta pertinente traer a colación las palabras de la feminista comunitaria Lorena Cabnal: “Hay que convocarnos con espacios espirituales de mujeres, de comadronas, de sanadoras que nos van a hacer llorar y vomitar el dolor, la rabia, la indignación, todas esas cosas que tenemos ahí, de las opresiones que hemos vivido o de las opresiones que también ejercemos” (citada por López, 2018).

En similar sentido, apunta la propuesta del Centro Q’anil en Guatemala que entiende que “la represión o la expresión abierta de una emoción afecta la actividad de los órganos y del movimiento, la postura corporal y la forma de relacionarnos. Lo que quiere decir que es un camino de doble vía: podemos dañar o sanar a nuestro cuerpo a través de las emociones, y a la vez podemos cambiar nuestras emociones moviendo nuestro cuerpo” (Vivar, Aguilar y Aguilar, 2018, p. 43).

Recordemos como ya vimos, más en detalle, en el capítulo anterior, la maestra de danza afroecuatoriana, Rosa Mosquera (s. f.) ha creado talleres de “Danzas rituales de sanación espiritual a través de los cinco ritmos sagrados ancestrales”. Esta propuesta tiene su origen en la sabiduría ancestral de origen africano que comprende que el movimiento corporal tiene cualidades curativas. Esta propuesta de sanación no desliga lo corporal de lo espiritual, ni discrimina la materia del pensamiento, ni separa lo tangible de lo intangible. Las danzas de sanación ayudan a una reconexión espiritual, ayudan a una religación con lo supremo, ayudan a canalizar correctamente las energías bloqueadas, a eliminar tensiones acumuladas y nos acerca al conocimiento bio-psico-espiritual.

Esta propuesta muestra sintonía con aquella de Tzk'at, Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario de Iximulew-Guatemala, que acompaña a las defensoras del territorio-cuerpo-tierra en sus procesos de recuperación emocional y espiritual.

Las formas de somatización, los sentimientos y los pensamientos son abordados con los saberes ancestrales, herencia de nuestras abuelas y madres sanadoras indígenas. Sanar para nosotras es un acto personal y político para desmontar las opresiones, la victimización, para liberarnos y emancipar el cuerpo. Un acto que nos impulsa a recuperar el nuevo tiempo de liberación del cuerpo para reivindicar la alegría y, sin perder la indignación y en medio del complejo mundo, celebrar la vida, la resistencia y las sabidurías plurales, así como el hecho de estar vivas y acuerpadas (Cabnal, 2017, p. 103).

4.2. Naturalización de la violencia patriarcal de padres/madres contra hijas/os

Es curioso que Juana es enfática al responder que ella no siente que la danza afroecuatoriana le ha ayudado a liberarse de formas de violencia, pues considera que no ha sufrido ningún tipo de violencia o discriminación. Sin embargo, a renglón seguido se refiere de forma naturalizada al uso de castigos físicos por parte de su padres como forma de crianza y no solo que no considera que eso puede ser calificado como violencia, sino que incluso le atribuye consecuencias positivas.

Los regaños y los golpes que a uno le daban chiquito y los golpes que a uno le dan hasta grande, pero es como yo digo que si los padres no pueden golpear a los hijos... pero así se han criado, así se han criado mis abuelos, mis tíos y todo el mundo y la gente creció y creció con buenos valores entonces yo eso no lo veo como violencia. Sí, me castigaron, ya. Ya no puedo retroceder el tiempo. Y no es que me traumó ni nada. Fueron cosas que pasaron y ya (Juana, 30 de marzo de 2019).

Esta narrativa refleja el riesgo que implica, de acuerdo con algunas autoras (Eisler y Fry, 2019; hooks, 2017; Lagarde, 2005), el asociar la crianza violenta como un derecho de los progenitores en el ejercicio de su rol de autoridad, desconociendo las graves secuelas que esto deja a nivel personal y colectivo al reforzar la asociación entre relaciones íntimas/amorosas y la violencia. Pero quizá es necesario ir aún más allá y declarar con Judith Butler (2020) el carácter injustificable de la violencia, asumiendo que “Ninguna posición contra la violencia puede darse el lujo de ser ingenua; debe tomarse en serio el potencial destructivo que es una parte constitutiva de las relaciones sociales de lo que algunos llaman el «vínculo social»” (p. 106).

Por otra parte, pareciera ser que, en este testimonio, hay una apelación a la herencia intergeneracional de este tipo de crianza que justificaría su práctica. Muy pertinente me parece, al respecto, el posicionamiento crítico de Gloria Anzaldúa (2004):

No, no asumo todos los mitos de la tribu en los que nací. Puedo comprender por qué cuanto más teñidas de sangre anglo, más firmemente mis hermanas de color y decoloradas glorifican los valores de su cultura de color —para compensar la extrema devaluación de la que es objeto por parte de la cultura blanca. Es una reacción legítima. Pero yo no glorificaré aquellos aspectos de mi cultura que me hayan dañado y que me hayan dañado bajo el pretexto de protegerme (p.79).

4.3. Experiencias de racismo: entre la impotencia y el posicionamiento del valor de la identidad cultural afroecuatoriana

El racismo es, sin duda, una herencia colonial (Guerrero, 2018), un dispositivo de jerarquización que justificó y legitimó la colonización desde la idea instaurada como “verdad” de la superioridad de lo blanco-europeo y de la inferioridad de los pueblos indígenas y los pueblos de origen africano, que produjo su exterminio, explotación y esclavización. Este patrón de poder colonial se mantiene hasta la actualidad, a pesar de los procesos de independencia política, permeando nuestras sociedades con esta lógica de dominación y jerarquización racial, a lo que Aníbal Quijano (2004) ha denominado la colonialidad del poder. En esta investigación, asumo la comprensión de racismo propuesta por Carlos de la Torre (2002) en tanto:

un sistema de poder que sistemáticamente da privilegios a quienes han sido racializados como miembros de grupos étnicos blancos o como casi blancos o blancos honorarios pero no totalmente blancos como son los mestizos y mulatos ecuatorianos y que excluye a los negros y a los indígenas del acceso a recursos que puedan garantizar su movilidad social. El racismo no se explica por los prejuicios y la falta de educación de algunas personas, sino como un sistema estructural e ideológico que regula y racionaliza las relaciones desiguales de poder (p. 17).

A diferencia de la afirmación generalizada de las mujeres entrevistadas de no haber vivido violencia de género, las experiencias de discriminación, de racismo⁶¹ concretamente, está presentes en los relatos de varias de ellas, desde temprana edad en ciertos casos, como podremos apreciar en los siguientes testimonios. “En las escuelas siempre es ‘Ay, sí, está ahí

⁶¹ De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre el Racismo y la Discriminación del INEC (2004), “62% de ecuatorianos admiten que en el Ecuador existe racismo, pero solo el 10% se considera abiertamente racista siendo los blancos los más racistas (14%). La encuesta afirma que el 88% de los ecuatorianos consideran a los afrodescendientes las mayores víctimas del racismo, seguidos por los indígenas con el 71%” (Ecuador. Secretaría Técnica del Frente Social, 2005, citado en Sánchez, 2010, p.352)

la negrita, hazte a un lado porque te vas a manchar'. Esa frase cómo la detesto. Y nosotros, 'Mami, esa niña no quiere ser mi amiga'. Y mi mami decía: 'Pero usted no le pare bola'⁶² (se ríe). Pero era feo porque uno se sentía discriminada. Siempre estábamos sentadas solitas como que mi ñana⁶³ ahí o yo por allá y las amigas jugando" (Teresa, 18 de marzo de 2019).

había unos niños que me decían, ¿cómo es que me decía? No me acuerdo... ah, decían "negra sucia", que los negros no se bañan, que me bañe con talco para que me haga blanca. Había el programa de Vivos que decía: "Negro matamba me cumple los deseos con una gamba". Entonces decía un amigo: "Mira, aquí te traigo tu coco para que nos cumplas los deseos". Y ya (gesto de mucha molestia), siempre pasaba cabreada, cabreada. Entonces les perseguía, yo los correteaba para irlos a pegar. Y le decía a mi mami. Mi mami siempre me decía: "No pelee, usted siempre tiene que estar tranquila, si es que alguien les hace algo me viene a decir a mí o le dice a la profe". [...] en séptimo tuve un profesor y solo a él le hablaba (nos reímos), solo con él tenía buenas notas porque era como que yo, me sentía protegida, digamos, porque era, hay otro negro, ¿no? Y en la escuela yo era la única negra hasta que mi ñaña entró en la escuela. Entonces todos me veían mal, que no me querían coger la mano porque se manchan. Todo era un relajo [...] el trauma que sí viví en la escuela sí fue demasiado, demasiado fuerte [...] donde se supone vas a aprender, a tener amigos. Era atacada, discriminada, me pegaban y yo, ¡ay dios mío! [...] Entonces eso sí me traumó hasta grande. Ya ahorita ya superado (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

Estos testimonio ilustran, dolorosamente, la discriminación que sufren desde muy tierna edad las mujeres entrevistadas por el color de su piel que es asociada con lo sucio, lo que mancha; mientras que, al mismo tiempo, se resalta la superioridad de lo blanco. Recordemos que en Ecuador "La designación blanco está intrínsecamente ligada a un status social alto, a la riqueza, el poder, la cultura nacional, la civilización, el cristianismo, la urbanidad y el desarrollo; sus opuestos son el indio y el negro" (Whitten, 1981, p. 16, citado por De la Torre, 2002, p. 25).

En el siguiente testimonio de Úrsula, podemos evidenciar las marcas que el racismo deja en el territorio cuerpo, principalmente en la dimensión emocional. La rabia, el enojo hecho carne como efecto del trato discriminatorio, violento recibido de muy niña y que se instala a pesar de que luego de la infancia no se repitieran hechos racistas.

no hubo discriminación en el colegio. Pero yo ya estaba con eso, como nunca me defendí, nunca nada, a mí caían mal todos los blancos y cuando fui al Instituto y a la Universidad, ¡dios mío!, les odiaba a todos, no quería hablar con nadie. Normal como toda mi vida, yo no hablaba. Entonces iba a clase cabreada, salía a recreo cabreada, entraba a clases cabreada, me iba a mi casa, cabreada. Todo el tiempo con cara de todos me caen mal, nadie me hable. El

⁶² *No parar bola* significa en lenguaje coloquial 'no hacer caso'.

⁶³ *Ñaña* es una palabra quichua que significa 'hermana'.

primer semestre le digo: “Mami, yo no quiero estudiar porque son racistas”, pero nadie era racista, era yo la racista que no les quería hablar a nadie (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

Y, aunque en este testimonio Úrsula admite su racismo contra los blancos, me parece necesario traer a colación a hooks (1992) citada por Carlos de la Torre (2002) porque marca claramente la distinción del racismo desde quien ostenta la posición hegemónica y el de quien se encuentra en la posición subalterna:

¿Por qué es tan difícil para los blancos, se pregunta la intelectual feminista afroamericana bell hooks, entender que el racismo no es opresivo porque ellos tengan prejuicios sobre los negros (podrían tenerlos y dejarnos en paz), sino porque es un sistema que promueve la dominación y la subyugación? Los prejuicios de algunos negros sobre los blancos no están ligados a un sistema de dominación que nos haya dado el poder de coercivamente controlar sus vidas y su bienestar (p. 17).

Ahora bien, el ser artistas, danzarinas profesionales y maestras de danza afroecuatoriana invierte, momentáneamente, en el escenario y en las clases, las jerarquías raciales dominantes (que privilegian a los blancos y mestizos) y las ubican en una posición de autoridad, de admiración, de aprobación y reconocimiento. Esto desestabiliza las jerarquías reproducidas por patrones racistas, aunque como veremos más adelante también las hipersexualiza.

Úrsula resalta que la danza la ha ayudado mucho a ir superando los traumas producto de tanto racismo vivido desde muy pequeña, pues en los espacios artísticos ella ha podido vivenciar la alegría de compartir el arte del baile con personas muy diferentes.

porque la danza es el único lenguaje corporal que nos permite estar entre todos, sean negros, indígenas, todos de cualquier país, de donde sea y estamos tranquilos, reímos, gozamos, disfrutamos y nadie está viendo el color, ni la ropa, ni el pelo, ni el maquillaje y ni sé qué, sino que todos estamos viendo que el baile sea perfecto, podríamos decir. Que disfrutemos todos, que estemos alegres todos. La danza es muy buena en realidad. La música y la danza (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

Teresa también sostiene que el arte, la danza afroecuatoriana, la han ayudado a liberarse de esas experiencias negativas de racismo. “Pero eso no ha afectado mucho porque hemos estado en este arte, entonces mediante el arte uno se olvida de esas cosas, se libera de esas cosas malas y seguimos para adelante. Y más ahorita que tenemos alumnas mestizas, sabemos que el racismo es solamente cosa de gente que no se ha educado” (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Sisa advierte que, efectivamente, en los círculos artísticos no se siente discriminada, sino al contrario respetada y reconocida, sin embargo, no deja de señalar que fuera de los escenarios la discriminación se mantiene, por ejemplo, cuando ha buscado alquilar un lugar. “Cuando tú eres artista pienso que no hay discriminación porque cuando yo estoy danzando no siento. Estamos con Juan Fernando Velasco, con Margarita Lasso⁶⁴, bueno, con toda esta gente así y entonces una es la grande y te atienden a lo bien y cuando tú ya dejas de danzar y andas por ahí, vas buscando un arriendo⁶⁵, nada que ver” (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Ni Wendy ni Victoria se han sentido discriminadas personalmente. De todas maneras, Victoria sí identifica que la labor artística desplegada por el Grupo Ochún ha aportado en algo a que se tome más en cuenta las expresiones culturales de los afroecuatorianos.

La gente nos empieza a tomar un poco más en cuenta. No como quisiéramos, pero sí. A nosotros los afros se nos ha hecho más difícil resaltar. Al menos aquí en la ciudad, porque si tú te pones a ver en la mayoría de eventos son más folklore de la Sierra, indígenas, pero mucho a la gente afro como que no nos toman mucho en cuenta. Entonces con el Grupo estamos luchando para que eso cambie y nos tomen en cuenta a todos (Victoria, 27 de marzo de 2019).

Sin duda y tal como lo sostiene Sánchez (2009):

En el caso particular del Ecuador, la identidad afroamericana ha sido percibida por las élites nacionales como una marcada inferioridad, aún más que los indígenas, invisibilizada y excluida, sometida a la ideología del blanqueamiento y a pretendidas estrategias de homogeneidad mestiza nacional que retóricamente integra al pueblo afrodescendiente y a la vez lo excluye mediante sesgos particulares de discriminación, exclusión y racismo⁶⁶ (p. 227).

⁶⁴ Cantantes ecuatorianos reconocidos.

⁶⁵ Carlos de la Torre (2002) da cuenta de la discriminación en el acceso al derecho a la vivienda que viven cotidianamente las personas afrodescendientes en la ciudad de Quito, como podemos apreciar en la siguiente cita. “[...] los negros tienden a vivir en barrios con índices de pobreza muy altos en diferentes sectores de la ciudad. No hay un barrio negro y estos conviven con otros pobres. Si bien parece que es válida la apreciación de que su pobreza y no su raza determinan el lugar donde viven, esto no significa que sea fácil para los negros encontrar vivienda aún en los barrios populares. Por ejemplo un entrevistado narra que cuando su madre, que se desempeñaba como lavandera, fue a buscar un cuarto en el barrio popular de San Juan «mi mami pregunta: '¿tiene cuartos de arriendo?' Sí pero para usted no». Otra entrevistada manifestó, «cuando te cambias de barrio siempre te ven con un poco de mala cara por ser negro, incluso creían que éramos ladrones». Esta entrevistada narra que luego de algún tiempo, al establecer amistades en el barrio, los vecinos dejaron de señalarles como ladrones. [...] Para los negros no es fácil encontrar vivienda en los barrios de clase media. Un profesor universitario señala que para él «es un trauma. Yo he buscado y me he cambiado tres veces de vivienda y las tres he conseguido a través de amigos. Los otros sitios que a mí me han gustado realmente para vivir... me han dicho sí, sí venga, el precio, todo por teléfono y cuando he ido me han dicho ya está alquilado»” (pp. 44-46).

⁶⁶ Algunos datos estadísticos que confirman esta afirmación los encontramos en el Informe del Consejo de Consejo de Regulación y Desarrollo de la Información y Comunicación (2017) *Guía informativa. Discriminación hacia el pueblo afroecuatoriano y su representación en los medios de comunicación*. “El índice

Juana, por su parte, comparte que cuando vivió en Esmeraldas⁶⁷ no se sintió discriminada, sin embargo, esto cambió radicalmente cuando llegó a Quito, en donde vivió y sigue viviendo diversas formas de discriminación. Ella no percibe que la danza afroecuatoriana le haya ayudado a liberarse de la discriminación.

toda mi vida vivida en Esmeraldas, yo no sentía esta discriminación. [...] Al momento en que yo vine a vivir a la ciudad, acá a Quito, sentí, sentí eso muchísimo y hasta ahora lo siento. [...] a veces me sentaba en el bus, y a veces el bus estaba muy lleno y a la gente no le gustaba sentarse al lado de uno. O, por ejemplo, en los buses de transporte masivo, el trole, la ecovía. Hay veces está muy lleno y uno trata de ya acomodarse, ¿no? Porque tiene que también ir cómodo, entonces la gente es como que se esquila o como que uno tuviera algo sucio o algo como que no los puedes tocar o algo así. Entonces a uno le toca vivir con eso. [...] También en los restaurantes o en los centros comerciales porque uno va entonces como uno es negrito,⁶⁸ entonces es como le ven como, ¿qué hace aquí? o cosas así. O cuando uno va al cine es como que, ¿qué haces aquí? O como cuando uno va a un restaurante o a un lugar donde es un almacén por ejemplo, entonces, es como que la gente ya lo mira raro y se acercan de una a preguntar qué quieren y no es como que estamos viendo, entonces es como que si estamos viendo como que no podemos ver, es como que si no va a comprar puede irse. O en los restaurantes, el servicio lo trata como déspota, como que si no les importara y así. Entonces es como que, para mí la danza, ¿cómo explico? Entonces esa discriminación que yo sentí aquí en la ciudad, que la siento en cualquier parte, por ejemplo, en un bus en un centro comercial, en la calle en donde sea, la danza no se relaciona con esto. Yo creo que más bien la danza que atrae a este tipo de gente solo para ‘ay sí están bailando’ y ya o como para un show, un espectáculo y ahí se acabó (Juana, 30 de marzo de 2019).

En similar sentido, Carlos de la Torre (2002) afirma que las personas afroecuatorianas en la Ciudad de Quito son “víctimas de agresiones sutiles o burdas en las interacciones más banales del día a día como son ir de compras, caminar por la calle, o tomar un autobús. Las agresiones racistas se incrementan cuando los negros circulan en espacios racializados como blancos de donde han sido excluidos por su raza y por su clase social” (p. 42).

de pobreza por ingresos del pueblo afroecuatoriano es de 35,5%, en contraste, la población mestiza presenta un índice de pobreza de 23,5% y la población blanca de 21,3% (INEC, 2011). En cuanto al índice de Necesidades Básicas Insatisfechas, NBI, los pueblos y nacionalidades del Ecuador son los grupos con porcentajes más altos, en particular los indígenas tienen un 88%, los montubios 83,6% y los afroecuatorianos 69,8%, mientras que el NBI presentado por la población mestiza y blanca son menores, con un 55,1% y 46,3% respectivamente (INEC, 2011b)” (p. 52). “En el ámbito educativo se encuentran datos que reflejan desigualdad escolar y estructural hacia el pueblo afrodescendiente. Así, la población afroecuatoriana presenta una tasa de asistencia escolar de 90,7% para primaria y de 57,9% para secundaria, mientras que solo 5% de afroecuatorianos mayores de veinticuatro años han obtenido títulos de educación superior” (p. 53).

⁶⁷ Según el Censo de 2010, en Ecuador un 7,2% de personas se autoidentifican como afroecuatorianas, lo cual equivale a 1 041 559 personas; de esta población el 74,4% habita en el área urbana, mientras que el 25,6% lo hace en el área rural. Las provincias con mayor presencia de afroecuatorianos son: Guayas con 33,8%, Esmeraldas 22,5%, Pichincha 11,2%, Manabí 7,9%, y Los Ríos 4,6% (INEC, 2010, citado por Consejo de Regulación y Desarrollo de la Información y Comunicación, 2017, p. 51).

⁶⁸ Muchas veces el uso del diminutivo para hablar de las personas racializadas “negrito/a”, “indiecito/a o” puede ser una forma velada de racismo.

También Quinteros (2013) da cuenta de diversas expresiones de racismo y discriminación hacia el pueblo afroecuatoriano que se manifiestan en la vida cotidiana.

Este fenómeno se encuentra tan arraigado que el afroecuatoriano se siente discriminado en hechos que aparentemente son simples pero que en realidad merman su autoestima y lo hacen sentirse inferior. Lo sienten cuando viajan en el bus y los blanco/mestizos no quieren compartir el asiento con ellos, cuando la señora que camina por la misma vereda que el afrodescendiente agarra fuerte su cartera y cruza la calle, cuando el “viejo verde” mira con ojos lujuriosos a la mujer afro que camina por la calle o simplemente cuando el niño de la escuela le dice negro a su compañero de clase (p. 87, citado por Consejo de Regulación y Desarrollo de la Información y Comunicación, 2017, p. 56).

Otros de los estereotipos fuertemente arraigados en Ecuador es la asociación de los afroecuatorianos con la delincuencia. Varios estudios así lo demuestran (Rahier, 1999, 2001; De la Torre, 2002; Consejo de Regulación y Desarrollo de la Información y Comunicación, 2017). En efecto, una de las mujeres entrevistadas también se refiere a experiencias racistas contra su padre basadas en el estereotipo afrodescendiente/delincuente.

Por ejemplo, mi papi también es *full* a la defensiva con todos. A él también lo han discriminado bastante. Un día le cortaron la oreja unos ladrones y mi papi fue al hospital y le decían que él había causado el robo, que él es el que le robó, que no le pueden atender, que tiene que ir preso. Solo porque estaba en zapatillas y pantaloneta porque recién llegaban de Esmeraldas. Entonces mi papi, esa rabia sí que es fuerte, ¿no? Entonces otra vez también lo habían culpado de ladrón porque es negro, pero ahí sí era directo por negro. Le habían dicho, usted por negro es el ladrón. A investigación, así. Y mi papi que es tan justo. ¡Qué impotencia que le da! (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

4.4. Experiencias de discriminación en la intersección género e identidad cultural. La hipersexualización de la mujer afrodescendiente

Ximena, por su parte, enfatiza en un tipo de discriminación específico por ser mujer afrodescendiente y que tiene que ver con lo que ella denomina la sexualización. Podría decir que se trata de una tendencia muy marcada de convertir el cuerpo de la mujer en un objeto de deseo sexual, en una suerte de entretenimiento, que en el caso de las mujeres afrodescendientes se ve aún más amplificado. Recordemos que Crenshaw ya en 1989 enfatizaba que “dado que la experiencia interseccional es mayor que la suma del racismo y el sexismo, cualquier análisis que no tenga en cuenta la interseccionalidad no puede abordar suficientemente la manera particular en la que las mujeres negras son subordinadas” (p. 140).

Para Ximena, tener claro que hay una profunda riqueza cultural de los pueblos afrodescendientes que se representa a través del arte de la danza y la música, le permite ir más allá de esas concepciones discriminatorias y sentirse empoderada.

[...] algo que caracteriza a la mujer afro es su sexualidad, siempre la han visto así, incluso por las formas del ritmo en el caso de Esmeraldas, por el mapalé, por el cuerpo, por estar desarrollado o no. Siempre es algo, no tanto estereotipo sino una concepción de sexualización a nivel histórico incluso. Entonces, la danza afro te ayuda a entenderte plenamente qué es lo que estás manejando a nivel mental y a nivel físico. Porque no deben verme de esta manera. O sea, qué soy yo y cómo lo muestro al resto de personas. Entonces eso es una forma de empoderamiento, no tanto para exponerse, empoderamiento en el sentido de que: sabes que yo puedo salir vestida de esta forma y no necesariamente es para tener que provocarte sino que me visto así porque dentro de mi creencia personal o grupal en este caso, no importa lo que vista, o sea cómo me muestro, sino que quiero que veas a profundidad lo que intento mostrarte. Ajá, entonces básicamente te ayuda a empoderarte primero de tu cuerpo, segundo de tratar de entender o ignorar todas estas cosas negativas y mostrarte de tal manera que no necesariamente lo que tú muestras tenga que ser sexualizado porque lo que estás mostrando es arte, básicamente. [...] En aspectos de discriminación yo creo que el arte sí me ha ayudado a entender, o sea, la danza afro, sobre todo, sí me ha ayudado a entender siempre las personas te van a ver como un entretenimiento, como un objeto, como “Ay qué bonito que baila bomba, marimba o mapalé” y después de eso se me olvidan de la humanidad, o sea el tema de humanidad, entonces se vuelve un poco. O sea, de mi parte a mí me encanta transmitir lo que sé hacer, me encanta bailar, pero sí se vuelve un poco molesto este tema de la gente, lo que yo estoy entrenada a transmitir, no lo está viendo la gente. Solo está divirtiéndose quizá con el movimiento del cuerpo, de la ropa, o incluso con tu forma física mismo. O sea, solo está viendo ese momento y después no le va a interesar más ni de dónde vienes ni por qué estás bailando con ese traje o con ese elemento o por qué estás bailando simplemente. No le va a interesar. Entonces un poco te digo, es el tema de, o sea la gente no entiende qué está detrás de lo que tú haces, no importa la forma de arte (Ximena, 29 de marzo de 2019).

En este testimonio evidenciamos un posicionamiento frontalmente crítico a la hipersexualización de la mujer de origen africano que conlleva a su deshumanización y objetivación y el desconocimiento y desinterés de los aportes de las expresiones culturales y artísticas de su cultura y su pueblo. Efectivamente, la hipersexualización de las mujeres afroecuatorianas es otro de los estereotipos prevalecientes en nuestro país. Así lo recoge el estudio de Carlos de la Torre (2002):

Las mujeres negras del Ecuador anotan, “algunos medios de comunicación social, nos utilizan para ‘mover el trasero’, sólo somos objetos, no personas con capacidad intelectual; este problema tiene como causa el prejuicio generalizado que inferioriza a la mujer negra, se cree que lo único que vale de nosotras es nuestro cuerpo” (Chalá 2000: 20). Muchas entrevistadas manifestaron que el cuerpo de la negra es visto como objeto innato de placer masculino. Por ejemplo, los blancos y los mestizos “únicamente nos veían como que servíamos para irnos a la cama”. Las mujeres negras “somos vistas, aunque me cueste decirlo, como un instrumento sexual”. “La negra es solo para la cama”. Las mujeres negras narran

que en la calle constantemente se les dice “una negra así me recetó el doctor” o que las negras son “buenas para los riñones” en clara alusión al acto sexual (p. 62).

Katya Hernández (2009) también concluye que:

no obstante los etiquetajes y representaciones actuales guardan relación con una matriz original, creada en la época colonial (las mujeres negras como seres hipersexuales, y por lo tanto objetos para el uso sexual), dichos estereotipos –racistas y sexistas– adquieren hoy en día formas plurales. Así, si bien en la subjetividad de mujeres y hombres mestizos de Quito persiste la idea de la hipersexualidad de las mujeres afroecuatorianas (mujeres “alegres”, de “cuerpos calientes”, “candela”, “que te hace subir al cielo” [...]), los estereotipos que construyen los varones es desde la lascivia, desde el deseo oculto, desde la curiosidad, imaginando a las mujeres afroecuatorianas como seres disponibles para la experimentación sexual. Mientras que, las mujeres mestizas decodifican la performance del cuerpo femenino negro, recurriendo más bien a la exacerbación velada de la moral religiosa (católica), desde donde construyen sus imaginarios respecto de estas últimas (“son alocaídas”, “no moderadas”, “como se comportan con los amigos”) (pp. 118-119).

También Jean Rahier (2011) llega a similares conclusiones en su análisis de las representaciones de las mujeres afrodescendientes en una de las revistas más popular del Ecuador, *Vistazo*.

I have shown how pervasive the stereotype of hypersexuality of black women has been in Ecuadorian mainstream society. It continues to permeate in common-sensical and ordinary representations in the press, in advertisements, in television shows, in everyday conversations, on the Internet, etc. The abundance of repetitions of this stereotype works to express the state of mind of ordinary white-mestizo Ecuadorians at the same time that it works –as it were– as a proof of their veracity. This pervasiveness has survived the so-called multicultural turn that took place in Ecuador at the end of the 1990s with the adoption of a new Constitution (see Rahier 2008a, 2008b). The Ecuadorian ‘multicultural turn’ obviously denotes a change of attitude towards Afro-Ecuadorians (they are now named in the national Constitution), at the same time that it reaffirms their marginality and reinscribes their subalternity⁶⁹ (p. 76).

Ahora bien, en el testimonio de Ximena, vemos claramente un posicionamiento crítico a la mirada blanco-mestiza masculina que hipersexualiza a la mujer afrodescendiente que la concibe como un cuerpo para el placer sexual, siempre en actitud “provocativa” desde

⁶⁹ He demostrado cuán generalizado ha sido el estereotipo de hipersexualidad de las mujeres negras en la sociedad dominante ecuatoriana. Continúa impregnando las representaciones ordinarias y de sentido común en la prensa, en la publicidad, en los programas de televisión, en las conversaciones cotidianas, en Internet, etc. La abundancia de reiteraciones de este estereotipo trabaja para expresar la mentalidad del blanco mestizo ecuatoriano al mismo tiempo que funciona –por así decirlo– como prueba de su veracidad. Esta omnipresencia ha sobrevivido el llamado giro multicultural que tuvo lugar en Ecuador a fines de la década de 1990 con la adopción de la nueva Constitución (ver Rahier, 2008a, 2008b). El “giro multicultural” ecuatoriano evidentemente denota un cambio de actitud hacia los afroecuatorianos (ahora la Constitución nacional los nombra) al mismo tiempo que reafirma su marginalidad y reinscribe su subalternidad. [La traducción es mía].

la forma de su cuerpo, la vestimenta ligera, el movimiento libre de su cuerpo. Ximena defiende su manera de ser, vestir, bailar y hacerlo como parte de un colectivo que busca posicionar el valor de la cultura afroecuatoriana que tiene una historia detrás, sabidurías ancestrales que compartir, es decir, se posiciona como un sujeto en contraposición con el objeto sexual que el discurso dominante refuerza para definirla. En este sentido, considero que su relato da cuenta de lo que Katya Hernández (2009) sostiene:

Resignificar estos cuerpos y sexualidades para las mujeres afroecuatorianas es nodal, pues significa descolocar la imagen de objeto sexual con la que ha sido construida por los otros, y desde donde esos otros/as blanco-mestizos se han relacionado con ellas; y significa también recuperar(se) y reposicionarse en la arena social como el sujeto histórico y actora social que es. Las mujeres afroecuatorianas están en este proceso, desde la acción colectiva muchas están cuestionando estos discursos dominantes (pp. 120-121).

5. Espiritualidad, danza afroecuatoriana, feminismos y derechos humanos

5.1. Significado personal de la espiritualidad

Algunas de las mujeres entrevistadas asocian la espiritualidad con un estado de paz, de calma, de relajación, de encuentro consigo misma, de confianza, de conexión de mente, cuerpo y espíritu, de ánimo y fortaleza. En contraste, los estados de ánimo negativos implicarían una desconexión o falta de sintonía con el espíritu. “La espiritualidad es un momento de tranquilidad, de paz, de encontrarme conmigo mismo y transmitir esa energía a los demás. [...] es tan importante tener esa paz, esa parte espiritual, desde su espíritu, mente y cuerpo, que son esos tres elementos que son muy importantes” (Sisa, 23 de marzo de 2019). “Si mi espíritu no se siente bien, que vendría a ser el ánimo que yo siento, la fortaleza, no haría nada” (Wendy, 27 de marzo de 2019).

La espiritualidad es algo muy sagrado. Porque mediante la espiritualidad tú puedes demostrar cómo te sientes, o sea cómo está tu estado de ánimo. Porque hay mucha gente que siempre está bajoneada o cosas así pero es porque su espíritu no está acorde con lo que está haciendo. [...] cada que hago así una meditación y siempre me siento relajada y mi espíritu está acorde conmigo y me siento en paz y estoy en calma (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Tanto Úrsula como Sisa vinculan la espiritualidad con una conexión con sus ancestros, con sus antepasados. Úrsula vive la espiritualidad como comunicación y escucha de su guía interior.

Espiritualidad. Conexión con el más allá, con mis ancestros. En realidad con mi guía espiritual, me comunico [...] o sea sí es una voz, que estoy loca (se ríe). Sí es una voz, mi

guía espiritual que me permite ir por el camino que tiene que ser. Siempre. Entonces siempre es como una pequeña meditación y sigo el camino que me muestra mi mente, que me muestra mi espíritu, no sé cómo llamarlo, mi guía espiritual (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

Sisa es la única que asocia la espiritualidad directamente con la energía de los orishas (divinidades africanas del panteón yoruba):

Yo me identifico con la parte espiritual y con la fuerza de la energía de los orichas porque ellos hasta el día de hoy se comunican conmigo, mis ancestros. Estoy convencida de esta gran lucha. Es decir, cuando tú crees que el agua va a limpiar tu espíritu, mente y cuerpo eso para ti es lo que tú crees, realmente. Esa es mi creencia, mi parte espiritual. [...] Por ejemplo, yo hablo mucho de Eleguá que es un oricha africano, que es el Dios que te abre los caminos, te da la protección, la bendición y te dice: “Siga, hija, que ese es su camino y, si no se lo abre, estese tranquilita porque ese no es su momento” (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Algunas de las mujeres entrevistadas perciben la espiritualidad como algo que se encuentra en el interior de cada persona, como el eje que les permite tener la fuerza, la fe, la confianza para realizar su propósito, cumplir sus metas, avanzar en sus proyectos vitales. “La espiritualidad es como que el eje de toda persona, ¿no? [...] mi parte interna que yo tengo en mí es lo que me va a ayudar y, si yo no me siento bien, entonces, ¿cómo puedo yo ayudar a los demás o cómo puedo aportar en algo a los demás? Entonces para mí es ese eje, ese eje principal que ayuda a la persona a poder realizar sus metas día a día” (Wendy, 27 de marzo de 2019). “La espiritualidad a mí me ha cambiado. Es tener esa fe en mí misma porque si yo no tengo fe no avanzo a los procesos que quiero y, vuelvo a repetir, siempre es esa calma, ese ser” (Sisa, 23 de marzo de 2019).

En los siguientes testimonios, aparece de manera explícita la relación entre la espiritualidad y la conexión con dios, desde la tradición cristiana/católica. “Al principio del día es agradecer a dios porque tengo un nuevo día y hablar con las personas más cercanas y desearles un nuevo día y que dios los bendiga. [...] es como que entregar esas buenas vibras, entonces yo creo que también eso viene de la espiritualidad y de la conexión que tenemos con dios” (Juana, 30 de marzo de 2019).

Si no creyera en que sí hay algo que me respalda ya me hubiese vuelto una loca, psicópata porque para mí es súper importante, como te digo, me considero cristiana, a pesar de que no compagino nada con el tema de la Iglesia católica, pero sí creo en dios, entonces sí es muy importante para mí. Aunque alguna vez leí que los seres humanos necesitan agarrarse de algo para sentirse estables, quizás yo siento que es parte de mi estabilidad emocional y de vida porque es como una especie de esperanza que está ahí y que sabes a corto tiempo o a largo plazo va a cumplirse por tu motivación y por el apoyo que tú estás sintiendo de alguna manera (Ximena, 29 de marzo de 2019).

Un elemento común que es expresado con diferentes palabras tiene que ver con una manera de concebir la espiritualidad siempre muy vinculada a la realización de metas, objetivos, proyectos que reciben el respaldo, el apoyo de una fuerza interna, de la divinidad, del universo, de su guía interior cuando es el momento oportuno. Otro elemento común es el asociar la espiritualidad con estados de ánimo más armónicos, con una estabilidad emocional, con una dimensión que le da sentido a la vida.

5.2. Relación entre espiritualidad y religión

Como vimos en el punto anterior, varias de las mujeres entrevistadas separan la espiritualidad de una religión concreta. En estos casos, se refieren más a encontrar en su interior esa dimensión espiritual sin que se haga referencia a alguna divinidad relacionada con alguna religión.

Porque religiosidad para mí es lo que está metido en la Iglesia, de que el cura te dice: “Esto, tienes que hacer lo de acá”. Lo que dice el curita, eso es. Lo que todos estamos metidos ahí en el catolicismo. Yo no estoy metida. Estoy en esta otra fuerza, en la energía que todos tenemos en el día. Yo ahorita siento una energía aquí, riquísima. Eso es para mí es espiritualidad porque estamos aquí entre la esencia del agua eso es espiritualidad (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Es interesante constatar en esta narrativa la distinción entre una autoridad que viene de fuera y que es legitimada por la pertenencia a una institucionalidad (“lo que dice el curita eso es”) y una energía interna al alcance de toda persona, sin intermediaciones institucionales. Desde las sabidurías indígenas, también Mama Nicolasa Toctaguano (2007) realiza esta distinción entre las creencias que vienen de una autoridad institucional y la vivencia de la espiritualidad que, en su caso, aparece ligada a escuchar a la madre naturaleza y descubrir la sacralidad en ella y en todos los seres.

Por su parte, algunas de las mujeres entrevistadas relaciona directamente la espiritualidad con la conexión con la divinidad ya sea en singular, en la tradición cristiana/católica (institucional o no) o, en plural, en la tradición yoruba. En uno de los testimonios, se evidencia la prevalencia de la creencia religiosa en un único dios (desde la tradición cristiana), lo que es calificado como “lo normal” y que viene desde la crianza familiar, aunque desde la pertenencia al Grupo Ochún se llegue a conocer y valorar la herencia africana ancestral.

Nosotros creemos en esta cultura que nos heredaron los africanos pero es como que nos hemos criado con el único dios, el de la biblia porque, por ejemplo, yo he estado en muchos colegios católicos, entonces el de la biblia, el que mis papás me han inculcado. [...] Entonces es como que ellos me han enseñado lo normal como se puede decir lo que para la gente es normal, es decir, creer en un dios y hacer las cosas que dice la biblia. [...] Entonces esto de la espiritualidad con los dioses ancestrales y africanos más lo conocí cuando entré a Ochún, por ejemplo. Entonces, pero tampoco. No es como que no crea, sino que es como que uno ya viene con esa ideología de pensar en un solo dios (Juana, 30 de marzo de 2019).

En este testimonio, se ilustra claramente la adhesión a un discurso religioso que ocupa el lugar predominante en Ecuador (la religión católica), asociándolo con lo “normal” y la tensión entre la creencia en un dios único que viene desde la infancia, reforzada en la socialización familiar y educativa, y el reconocimiento de divinidades en plural provenientes de la herencia ancestral africana. En su caso, la tensión se decanta por la creencia en el dios único de la religión católica, es decir, con la posición dominante.

No olvidemos que María Fernanda Cartagena (2018) advierte que la Iglesia católica se convierte, tanto en el ámbito público como en el privado, en lo aceptado socialmente, que sin duda ocupa la posición de lo “normal” en Quito y en Ecuador en general.

5.3. Relación entre la espiritualidad y la danza afroecuatoriana

Las distintas maneras de comprender la espiritualidad también se reflejan en las diferentes formas de entender la relación entre la espiritualidad y la danza afroecuatoriana que podría resumir en tres tipos de respuestas. Una que no mira ninguna relación entre la espiritualidad y la danza afroecuatoriana. Otra que vincula la danza afroecuatoriana con las características de Ochún, pero que no coincide en atribuirle un carácter divino. Y, finalmente, una que mira una relación muy directa entre las dos, enfatizando con diversos matices la conexión entre diosas de la tradición yoruba y la práctica de la danza afroecuatoriana.

Ahora bien, resulta interesante constatar que varias de las mujeres entrevistadas se sienten muy identificadas con las características que se le atribuyen a Ochún, diosa de las aguas dulces en la tradición yoruba. El nombre de Ochún tanto para la Fundación como para el Grupo de danza y música fue escogido por Rosa Mosquera, la maestra de danza afroecuatoriana y directora de la Fundación, quien comparte que la elección surgió de un mensaje de sus espíritus recibido en un sueño, en el que le dijeron que el nombre debe ser Ochún, por ser ella una mujer guerrera, luchadora y que lo que busca lo consigue, tal como esta diosa.

Algunas de las mujeres entrevistadas coinciden en identificar a su maestra y a ellas mismas como Ochún: “uno le ve bailar, la ve hacer sus cosas y ella es Ochún porque Ochún es la diosa del amor, de la fortaleza, de la riqueza, de la espiritualidad” (Teresa, 18 de marzo de 2019).

¿Ochún? Es una diosa africana del agua dulce. Es la diosa de la coquetería, del amor, de la danza. Es muy luchadora como nuestra maestra. Creo que nuestra maestra es la diosa Ochún. Entonces por eso ella eligió ese nombre. Y nosotras, prácticamente estamos siguiendo por ahí mismo. Mi hermana y yo y algunas de las otras chicas igual. Es como ese amor a la danza pero fuerte por el poder que tiene nuestra diosa Ochún (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

Ochún es esa mujer pícara, bonita, llamativa que le gustaba llamar la atención, que quería ser la mejor en todo. Entonces son muchas cosas que a mí me gustan, por ejemplo, cuando estoy en el escenario me gusta hacerlo bien y que el grupo, en general, que cuando estemos arriba llamemos la atención, o sea que seamos el centro de atención y eso tiene mucho que ver con Ochún. Por ejemplo, a ella se la conoce como dentro de la espiritualidad los colores para ella es el amarillo y para mí por ejemplo es mi color favorito el amarillo. ¿Qué más? Era una de las mejores bailarinas, la hermana menor, la consentida. Entonces es como que todo eso (Juana, 30 de marzo de 2019).

En cada presentación artística, muchas de ellas sienten que están representando a Ochún, parte de ello es vestir los colores característicos de esta diosa africana, el rojo, el amarillo, el verde y el negro, pero además demostrar sus características en el escenario. “Nosotras somos las que ahorita representamos al grupo, de esta manera, y que igual bailamos con, cómo se dice, con galguería, con amor y entonces cada que lo hacemos, lo hacemos con nombre a nuestra diosa Ochún y ya” (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Tres integrantes del Grupo Ochún han decidido conformar un grupo de danza afro-urbana, aunque siguen siendo parte del Grupo Ochún. Ellas también han escogido el nombre de una diosa africana, Maitress. A continuación, Teresa nos relata los motivos para hacerlo:

Maitress que también es una diosa africana que es prima de Ochún, prácticamente. Entonces nosotros siempre ponemos nombres de dioses a los grupos porque eso nos llena mucho más. Porque uno lee la historia de las diosas o los dioses, entonces con lo que tú lees, te identificas porque eso es lo que somos. Entonces, Maitress también es la diosa de la alegría, del amor, de la sensualidad. Y eso es lo que nosotras, cuando bailamos, representamos (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Me parece importante destacar la relevancia que varias de las mujeres entrevistadas dan a las divinidades femeninas de la tradición de origen africano que contrasta con el discurso dominante e impuesto desde la colonia de un dios masculino y único. Ya hooks (2017), en el contexto de Estados Unidos, resaltaba lo crucial de superar una espiritualidad

patriarcal basada en las ideas de pecado y redención externa por una espiritualidad centrada en figuras/diosas femeninas provenientes de tradiciones orientales y que permitió a las mujeres identificarse con la sacralidad femenina.

Sisa destaca su experiencia con la danza afroecuatoriana como el encuentro con sus orishas y el universo. “Mi experiencia con la danza ha sido como un renacer. Renacer porque es el sentir, estar viva y sentirme rotundamente orgullosa porque cuando yo estoy danzando, no danzo para mí, ni danzo mejor que nadie, solo danzo mejor que mis orichas y que el universo, para encontrarnos ahí” (Sisa, 23 de marzo de 2019). Cabe destacar que, cuando le pregunto a Sisa si suele danzar sola, me responde: “Danzo, nunca sola porque siempre estoy con mi comitiva allí”. Solo cuando la entrevista estaba cerca de concluir caeré en cuenta que ella denomina “comitiva” a los espíritus, a los ancestros, a todos los dioses y diosas que ella siente que la acompañan en su danzar.

Ella misma resalta la relación de la danza afroecuatoriana con la espiritualidad desde referentes católicos también. Explica que la danza afroecuatoriana incluye danzas a lo humano, a lo divino y lo cotidiano, como podemos apreciar en el siguiente relato.

Van de las manos, van relacionadas. Por ejemplo, nosotros tenemos danza a lo humano, a lo divino y a la cotidianidad. Entonces, cuando decimos la danza a lo divino, le estamos danzando a la virgen María, a la virgen de El Carmen, digamos al santo, a San Martín de Porras. Tenemos esas deidades. Cuando se dice a lo humano, (comienza a cantar): “Carmela ha llegado de Medellín trayendo palomas arrulladoras”, es decir, que vamos relacionando. Cuando se dice a la cotidianidad, se danza a la lluvia, al pájaro, a la naturaleza (Sisa, 23 de marzo de 2019).

A propósito de los relatos de Sisa, cabe traer a colación a Marisol Cárdenas (2016), quien sostiene que la cosmogonía ritual de las identidades afroecuatorianas “está alimentada de las culturas ancestrales africanas, cuyo vínculo con los elementos naturales es fundamental, lo cual es profundamente espiritual. A estos hay que sumar los sincretismos y mestizajes con el catolicismo, el carácter supersticioso del español esclavista, el mundo mítico indígena, entre otras fuentes” (p. 575).

Teresa resalta que la danza afroecuatoriana la conecta directamente con una dimensión espiritual de mayor alegría y calma a través de la cual logra superar estados de ánimo negativos.

Bueno, en mi caso, cuando estoy así como un poco negativa es porque mi espíritu no está bien, entonces al momento de bailar estas danzas afro, como te comenté, es como que uno ya

va tomando conciencia, va respirando y bailando y esa marimba que es lo que más me gusta o mapalé y uno va bailando y como que ya se ve como que tranquilizando con su espíritu y ya uno se pone un poco más alegre o ya está como que con un sone más calmado. La verdad, tiene mucha relación la espiritualidad con la danza afro (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Claramente, hay posiciones divergentes dentro del grupo de mujeres entrevistadas respecto a la relación entre la danza afroecuatoriana y la tradición de divinidades provenientes de la herencia africana. La diferencia está fundamentalmente entre quienes reconocen la divinidad representada de manera plural en el panteón yoruba y la relacionan con la danza afroecuatoriana y quienes defienden la creencia en un único dios (relacionado con la tradición católica) e incluso, en cierto caso, asocian a la tradición africana con la brujería. Esto se explica también porque, en la ciudad de Quito, las creencias distintas a la dominante religión católica son blanco de estereotipos y prejuicios y, muchas veces, la discriminación étnico-racial se entrecruza con la discriminación hacia espiritualidades ancestrales autóctonas y otras creencias no occidentales que han sido inferiorizadas⁷⁰ (Cartagena, 2018).

Los siguientes testimonios ilustran de manera elocuente los dos puntos de vista más divergentes al respecto.

La tradición yoruba tiene mucho en la danza afro [...]. Hay muchos pasos que están conectados con la tierra, que están conectados con el sol, con el agua, con el aire y cada uno de los pasos tienen un significado con los dioses. Como te digo, está Ochún, Chango, Yemayá, Orula o Batalá, Eleguá. Hay muchos dioses yorubas. Bueno nosotros en el caso de Ochún los practicamos porque la maestra nos ha enseñado, prácticamente, y porque nosotros somos Ochún, o sea es la diosa, entonces siempre tratamos de hacer pasos y hacer cosas que saquen el nombre de Ochún a flote, o sea como es Ochún en realidad. Y entonces yo creo que en el Grupo Ochún, redundando más las cosas, hacemos más danza afro con relación a lo yoruba. Entonces siempre cuando bailamos, igual antes de empezar a bailar hacemos una oración [...] entonces estamos cogidos de las manos, dando, recibiendo (muestra la posición de las manos: la derecha da y la izquierda recibe), entonces siempre empezamos como que muchachos, ya sabemos que estamos aquí, tenemos que hacer lo mejor, con la mejor energía, vamos a dejar las malas energías atrás y movemos las manos así (como sacudiendo) y vamos a dejar todo afuera y vamos a dejar lo mejor en el escenario. Ya sabemos que somos el Grupo

⁷⁰Recordemos que el proyecto pionero de investigación-exhibición *Espiritualidades en Quito* desarrollado por la Fundación Museos de la Ciudad (FMC) y la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) entre 2014 y 2016 tuvo como propósito “reconocer la riqueza y diversidad de las comunidades religiosas y espirituales que conviven en la ciudad de Quito, muchas de ellas históricamente relegadas o invisibilizadas” (Cartagena, 2018, p. 13). Otra iniciativa a resaltar es la Exposición Altares afrodescendientes, entre los cuatro ríos de Cuenca, desarrollada en el año 2016 con la curaduría de Marisol Cárdenas. “La muestra desarrolló performances de rituales de acción socio-estético-pedagógica e involucraron a colectivos como Piel Canela, el Movimiento AfroLibre del Azuay, la Universidad Nacional de Educación del Ecuador (UNAE), a través de la carrera de Educación Intercultural Bilingüe, y gente de organizaciones sociales centroamericanas, así como artistas de México y Ecuador” (Cárdenas, 2019, pp. 36-37).

Ochún, Ochún es la diosa mayor, la que nos da las mejores energías. Vamos a hacerlo por el nombre de Ochún y por nosotros mismos y el que esté enojada o cualquier cosa, deje todo aquí en el círculo porque nadie quiere malas energías arriba. Y nos movemos y nos agachamos y a cuenta de tres gritamos: “¡Oooooochún!”, y de ahí como que ya uno está liberado. Y de ahí cuando ya subimos a la tarima bailas, si quieres bailas como Ochún, o como Yemayá. Como tú quieras bailar, pero tú sabes que estás conectado con algún dios yoruba. Y eso sería mi relación (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Los afros de aquí de Ecuador igual creemos en un solo dios. Ahora y con el tiempo y como hemos evolucionado es que sí que los dioses africanos y claro que tenemos herencia, pero nosotros crecimos con un solo dios porque como lo que nos explicaban. Mi abuelito lo que nos explicaba es que nosotros llegamos con nuestras creencias, bueno los que llegaron en esa entonces, con sus creencias de los dioses, pero al final la Iglesia los terminó convirtiendo a un solo dios, entonces todos los que vinieron desde ahí ya vinieron creyendo en un solo dios. Entonces nosotros creemos en un solo dios. Ahora es como que ya nos hemos abierto a que vienen de África y los dioses africanos y que ni sé qué que es otra cosa, pero yo no lo siento como una creencia, lo siento como, ¿cómo lo puedo decir?, como que nosotros venimos de ahí, lo acepto pero como que no tengo que ir a rezarle a Changó, por ejemplo, o no tengo que irle a rezar a Ochún. Entonces es como que siempre vamos a rezar a nuestro dios. Entonces todos estos arrullos y chigualos, todo eso que hacemos cuando nuestra gente se muere, son para lo divino, para nuestro dios. Entonces eso siento que la espiritualidad, nuestra música más que todo va concatenado a un solo dios, sigue siendo el único dios, independientemente que vengamos de otras raíces o nos hayan enseñado que existen otros dioses. Por ejemplo, en el caso de Cuba, ellos llegaron con otros dioses africanos, pero ellos siguen manteniendo sus raíces, siguen esta espiritualidad, esto de la brujería y estas cosas, en cambio nosotros acá, sí hay brujería y todas estas cosas, pero también es como para un solo dios. El dios y el diablo, no hay más. Entonces yo siento que más toda esta espiritualidad es para un solo dios que es lo que me han enseñado (Juana, 30 de marzo de 2019).

Ximena, por su parte, da cuenta de una posición más ecléctica al respecto, en la que aunque prevalece la creencia en el dios de la tradición católica hay espacio para “pequeños dioses” que igualmente pueden ser invocados para recibir la ayuda que se requiere para que las cosas vayan bien y la vida no sea un caos.

En los grupos en los que estamos nosotros, adoptamos nombres de diosas africanas que hasta cierto punto están relacionadas con la danza, que es Ochún diosa africana, diosa de las aguas dulces y Maitress que es prima hermana de Ochún, pero es haitiana. Y también está relacionada con la danza, con el amor y es como, o sea yo lo veo como un no sé, a pesar de que en mis creencias personales yo creo plenamente en dios también creo que estos pequeños dioses creados, son seres que existieron en algún momento y que se convirtieron en un ejemplo que te puede brindar confianza en lo que tú haces. Por ejemplo, cuando nosotros vamos a una presentación, le pedimos a Maitress, ya que estamos ocupando su nombre y sabemos que es diosa de la danza, de las joyas incluso, le pedimos ayúdanos en esto porque aparte de que estamos ocupando tu nombre sabemos que, o sea, que el tema espiritual conectado con el mundo de los muertos existe. Son energías y si tú te llenas de toda esta buena energía ya sea de estos dioses o no las cosas van a ir de cierta manera. A diferencia de que, si tú estás con mala energía, no tienes en nadie en que creer, en nada en que apoyarte, toda tu vida se va a volver caótica (Ximena, 29 de marzo de 2019).

5.4. Relación entre la danza afroecuatoriana y los derechos humanos

Todas las mujeres entrevistadas tienen muy claro que a través de la danza afroecuatoriana ellas transmiten, difunden, dan a conocer la cultura afroecuatoriana, aunque solo algunas lo relacionan con los derechos humanos.⁷¹ Por ejemplo, Wendy afirma que lo que el Grupo Ochún, mediante la danza, busca es mostrar la cultura del pueblo afroecuatoriano y su pertenencia a la sociedad en igualdad de derechos con otros grupos y etnias que conforman Ecuador.

La relación que hay es que nosotros como afrodescendientes que somos, nosotros decimos que mediante la danza o sea, mediante la danza, la música, nosotros representamos como que el derecho que tenemos nosotros como seres humanos de encajar y de ser parte de una sociedad. Y eso siempre lo relaciono con los derechos humanos. ¿Por qué? Porque yo digo, a ver, los derechos humanos dicen que yo tengo derecho a una vivienda, a la salud, a la educación. Derecho a un nombre. Entonces lo que nosotros hacemos también es lo mismo, nosotros como afro tenemos derecho a todo eso. Cosa que hemos tenido siempre ese inconveniente, que a veces a las personas de las diferentes etnias, no como aquellas que, prácticamente, la tienen como élite piensan que las demás etnias no tienen esos derechos. Entonces eso es lo que nosotros estamos haciendo. Que mediante la representación que nosotros tenemos, nosotros queremos hacer esos derechos. Y ahorita sí que he visto un cambio. Que la gente ya entiende eso. Que todos nosotros, no solo los afros sino indígenas, mestizos, montubios (personas que habitan algunas zonas rurales de la Costa ecuatoriana), también tenemos los mismos derechos. Que si ellos tienen el derecho a un nombre y apellido, él también el mismo derecho. Entonces eso, siempre ha habido correlación. De una diferente manera, no como la tradicional, como que “Ay no, la persona tiene un nombramiento, tiene una posición y por eso tiene sus derechos”. Nosotros, en cambio, mediante la música, mediante la danza y mediante la sabiduría porque nosotros lo que hacemos, aparte de la música, aparte de la danza es lo que es la tradición oral que es lo que nuestros adultos, las personas que siempre han estado en ese pueblo, en la tierra, nos han transmitido. Cada vez que nosotros nos vamos a la parte del norte de Esmeraldas o cuando nos vamos al Chota o cuando nos vamos a las diferentes comunidades que son algunos chicos, eso es. Lo rico de nosotros es escuchar la tradición oral, escuchar a nuestros abuelos decirnos: “Miren, chicos, en mi tiempo era sí, nosotros luchábamos de esta manera. ¿Ustedes cómo lo están haciendo?”. Me acuerdo, nosotros vamos tratando de ir mejorando pero, sin perder nuestras raíces (Wendy, 27 de marzo de 2019).

Ximena enfatiza en la danza afroecuatoriana como un símbolo histórico de la liberación de la esclavitud de los pueblos afrodescendientes y, más contemporáneamente,

⁷¹ El Art. 58 de la Constitución de la República del Ecuador dispone que “Para fortalecer la identidad, cultura y tradiciones, se reconocen al pueblo afroecuatoriano los derechos colectivos establecidos en la Constitución, la ley y los pactos, convenios, declaraciones y demás instrumentos internacionales de derechos humanos.” Precisamente uno de los derechos colectivos reconocidos en el Art. 57 numeral 1 de la Constitución es el de “mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad, sentido de pertenencia, tradiciones ancestrales y formas de organización social.”

como una expresión cultural para salir de la invisibilidad social que es un caldo de cultivo para la violación de los derechos humanos.

Históricamente, la danza era un reflejo de liberación en donde yo ya no quería que me esclavicen, en el caso del valle del Chota, y me iba a los palenques a bailar bomba y, en el caso de Esmeraldas, se crea todo ese tema artístico por el tema vamos a mostrarle a todos de que no queremos ni debemos ser esclavos y cómo lo vamos a hacer, por medio de la danza y la música. De hecho, la gente nunca va a observar lo que haces ni lo que eres si no lo muestras de alguna manera, entonces se convierte el simple hecho de bailar y bailar teniendo conocimiento de lo que estás haciendo se convierte en una forma de mostrar, de mostrarte y mostrar a tu grupo étnico para poder mostrar a la gente y abrirte paso a este mundo y también para exigir tus derechos. [...] la danza es la muestra de un pueblo y en el caso de las culturas se volvió una fuente para que la gente, como tú mencionabas aunque no es tanto eso, sepan que estás ahí de alguna manera porque ya no eres esclavo en el caso de los negros, pero eres invisible, la gente no te ve. Es muy importante que se elimine esta invisibilidad de las cosas que hay dentro de la sociedad porque cuando eres invisible es que existen todos estos abusos a tus derechos (Ximena, 29 de marzo de 2019).

Es así mostrar la danza afroecuatoriana como parte de las siembras culturales de los pueblos de origen africano que permite “ser donde no habíamos sido” (García y Walsh, 2017, p. 38), pues la esclavitud es el paradigma de la negación del ser humano, que es convertido en objeto y negado e invisibilizado como sujeto.

Sisa encuentra una clara relación entre la danza afroecuatoriana y los derechos humanos, en general, y los derechos humanos de las mujeres, en particular. En el siguiente testimonio, ella describe una presentación de danza afroecuatoriana en la que ese nexo se evidencia.

Nosotras las mujeres, sí, las mujeres estamos danzando para defender nuestro derecho a una vida libre de violencias. Cundo una sale con su cacerola porque nuestros hijos necesitan un salario justo, nuestros hijos necesitan tener un seguro social, necesitan educación, y esto es defender nuestros derechos porque ahí nos vamos moviendo, sí vamos gritando: “¡Mujer sin ti nada es posible!” (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Teresa vive la danza afro como esa manifestación que le permite hacer realidad sus derechos, particularmente el derecho a la libertad de expresión, el derecho a la identidad, el derecho a la libertad. En sus propias palabras: “Yo creo que la danza está conectada con las mujeres más que con los hombres, entonces nosotros un derecho a ser libres, un derecho a expresarnos de la manera que nosotros queremos. Muchos derechos así y que esos derechos los hacemos mediante el baile porque mientras bailas, tú demuestras que eres libre, te puedes expresar” (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Victoria considera que la danza afroecuatoriana podría tener una cierta relación con favorecer los derechos humanos de las mujeres, al darles acceso a una actividad artística que se sale de los estereotipos de género y raciales que encajonan a las mujeres afrodescendientes en ciertas actividades mal pagadas y poco valoradas socialmente como el trabajo doméstico. “Hay mujeres negras que son un poco más discriminadas o piensan que solo servimos para lavar baños, para lavar platos, cualquier otra cosa. Entonces sí hay un poco de relación. Sí, para ver que nosotras también tenemos la capacidad para hacer muchas cosas más grandes” (Victoria, 27 de marzo de 2019).

En efecto, prevalece aún en Ecuador el estereotipo dominante de que las mujeres negras sirven para empleadas domésticas (De la Torre, 2002) y esto es ampliamente reproducido por la publicidad difundida a través de los medios de comunicación (Consejo de Regulación y Desarrollo de la Información y Comunicación, 2017).

Wendy toca un tema muy importante que cuestiona creencias muy arraigadas socialmente de que una mujer que lleva vestimentas con escasa tela o ceñidas al cuerpo está buscando o “provocando” que un hombre se le acerque, la toque o le haga propuestas sexuales. Incluso, ella se refiere a ciertos bailes en los que se representa en el escenario el derecho de la mujer a expresar con quién quiere estar y, por lo mismo, su libertad de elegir su pareja. Envían, así, un mensaje muy claro de que la manera de vestir de una mujer, en este caso concreto, de unas artistas, no justifica en modo alguno ningún acercamiento ofensivo o abusivo por parte de un hombre.

Hay personas que piensan que porque nosotros bailamos así o porque las mujeres se visten así para bailar el hombre tiene derecho a decirle algo ofensivo, a tocarle, a decirle un piropo que no viene. Entonces, no pues. Nosotros en la danza representamos eso. Si yo estoy así toda elegante, estoy como paños muy pequeños y yo estoy bailando con un chico y el chico me trata de tocar, entonces mediante mi expresión corporal demuestro que no. Que si yo me visto así, es porque yo me siento bien y es porque de esa manera yo puedo representar mi movimiento, puedo representar miles de cosas o que yo quiero también sentir el fogueo de la Pachamama, sentir la tierra, el viento, demostrar la fortaleza. Entonces, la gente dice: “Ay tal danza se ve que la mujer se mueve así, le coquetea al hombre, pero si el hombre se le quiere acercar ella le pone un alto”. Entonces la gente va entendiendo eso. Que cualquier mujer, como se vista o como se exprese no significa que está dándole cabida o el espacio a que un hombre u otra persona venga y trate de abusar de ella (Wendy, 27 de marzo de 2019).

Este testimonio interpela la generalizada hipersexualización de la mujer afrodescendiente (Hernández, 2009; Rahier, 2011; De la Torre, 2012) y la creencia en su disponibilidad y fácil acceso para encuentros sexuales en razón de sus vestimentas y sus

movimientos en la danza; mientras, al mismo tiempo, defiende la libertad de vestir cómo quiera, de mover su cuerpo al ritmo de la música, de conectarse con la naturaleza a través de la danza y de mostrar la capacidad de las mujeres de decidir, de decir no y de que, ese no, sea respetado. Asumiendo así una posición de sujeto e interpelando este arraigado estereotipo compuesto (Cook y Cusack, 2010), la hipersexualización de la mujer afrodescendiente.

5.5. Relación entre la danza afroecuatoriana y los feminismos

Existen opiniones opuestas entre las integrantes del Grupo Ochún respecto a si hay una relación o no entre la danza afroecuatoriana y los feminismos. En aquellas que no ven una relación, está muy presente un rechazo al feminismo que lo entienden como una actitud de odio a los hombres y defensa únicamente de las mujeres.

Bueno, ahí sí un poquito choco porque no me gusta mucho el feminismo porque las mujeres que son así, o sea es como el machismo, porque las mujeres feministas están todo el tiempo en contra de los hombres, en contra de la gente. Y los machistas son abusivos. Ya sabemos cómo son los machistas, pero no me gusta las mujeres así porque piensan que en la vida solo están las mujeres, y las mujeres esto y las mujeres para acá, pero en realidad no, somos hombres y mujeres porque dios creó hombres y mujeres. Claro hay hombres malos, hay mujeres malas, pero no todo el mundo va a ser lo mismo. Entonces yo creo que uno tiene que clasificar las personas, si es que hay hombres que matan a las mujeres, que violan, ya sabemos que sí hay, pero hay mujeres que hacen lo mismo pero no son muy nombradas, son cosas que quedan como perfil bajo. Entonces, no me gusta la gente así feminista porque siempre cuando hablan de eso, lleva a pelearse con la gente porque nunca están de acuerdo. Prefiero evitar las feministas o los machistas es como que, cada quien tiene su manera de pensar y uno no puede decir no, no estoy de acuerdo pero ya (Teresa, 18 de marzo de 2019).

Yo en lo personal no es que lucho mucho por los derechos de las mujeres ni por el feminismo porque hay muchas cosas que sí son buenas pero hay otras que son muy, un poco absurdas. Y yo en lo personal no es que lucho por eso. [...] Fuimos una vez a una marcha que era “¡Ni una menos!”. O sea, chévere, chévere que se marche y todo, pero no puedes hacer una barra de que se mueran todos los hombres pues, ¿qué haces si se mueren todos los hombres? Entonces es como ¿qué? Y eso que habían hombres marchando ahí. Entonces no es que son todos, porque todos no son malos, como no todas las mujeres son buenas. Ahora aparece que están apuñalando a esos hombres estas mujeres, entonces qué derechos, qué piden, si ahora ellas también están matando ahora a los hombres, desde antes mismo se mataban. Entonces, o sea danzar si es que nos invitan, danzar por los derechos de las mujeres, derecho a un salario justo, por eso sí podría, lo normal, pero me parece que la lucha de las mujeres por las que se va a las marchas como Tránsito Amaguaña que es de los indígenas, Rosa Parker es de otra país y todas estas mujeres que lucharon por la libertad de las mujeres, ellas ya la lucharon, se rajaron tanto que ahora nosotras somos libres.⁷² No es que somos sumisas, ni esclavas, ni

⁷² Quizá esta visión de que las mujeres en la actualidad ya somos libres y hacemos lo que queremos puede relacionarse con algunos indicadores sociales que dan cuenta de una mayor equidad de género en la actualidad. Así por ejemplo, con relación a la población con título universitario tenemos que 12,81 % son mujeres y 12,27%, varones. También se observa, mayor paridad de género en el acceso a cargos de decisión en la Función

nada de los hombres o de otras mujeres mismo. No. Ahora todo mundo hace lo que quiere. Entonces más bien respetar todo ese trabajo que hicieron estas grandes mujeres y no andar distorsionando el sentido de esos derechos porque eso sí me saca de quicio. Hay tanta gente que está diciendo: “Ay, los derechos de las mujeres” y le está pegando al novio o le está insultando. ¿Qué defiendes? O sea, si tú pides respeto y luchas por tus derechos, respeta a tu pareja. Dile cuáles son tus derechos y él te dirá cuáles son los suyos. O sea, yo lucharía siempre por la equidad de género, por la igualdad. Si tengo una pareja en algún futuro, tiene que saber que a mí ni me gusta cocinar primero, pero si me toca yo cocino hoy, tú lavas los platos y así. O sea, algo que sea mutuo, que no voy a ser tu empleada ni tú vas a ser mi empleado, porque hay ahora hay hombres que son empleados de las novias, pero algo que sea equitativo, algo que sea igual, eso a mí me encanta. Eso, no es que yo voy a ir, no me voy a hacer feminista porque no me gusta y no me voy a hacer machista. Tampoco. Por ejemplo, mi abuela era súper machista, ella hasta ahorita, primero comen los hombres y después las mujeres verán dónde comen. Así. Que vengan a barrerle aquí el puesto al tío (hace una cara de ¿cómo así?). Dios mío, entonces eso sí no (Úrsula, 22 de marzo de 2019).

Sisa, por su parte, considera que es un malentendido asociar el feminismo con el rechazo a los hombres, pero reconoce que esa comprensión errada es la que predomina en los integrantes del Grupo Ochún. “Los jóvenes dicen, no lo que pasa es que ella es feminista y no le gustan los hombres. Esa es la idea. ¡No, no es eso! Nos dicen feministas porque defendemos nuestros derechos. Nos vienen a decir que somos marimachas (se ríe mucho)” (Sisa, 23 de marzo de 2019).

Ya hooks (2017) advertía, en el contexto de Estados Unidos, que aunque las facciones anti-hombres dentro de los feminismos han sido minoritarias sigue prevaleciendo esta visión sesgada que también en Ecuador es muy generalizada. El concebir al feminismo como la otra cara del machismo está profundamente internalizado en el sentido común. Pero, además, implica un desconocimiento de los aportes del feminismo en tanto teoría y práctica crítica que cuestiona las relaciones de poder desigual que permean las sociedades patriarcales y que privilegian a los hombres y las características estereotípicamente asociadas con lo masculino y subordinan a las mujeres y desvalorizan las características estereotípicamente consideradas femeninas.

Ejecutiva y Legislativa (Valle, 2018). Sin embargo, cabe contrastar esta impresión con otros datos estadísticos nacionales que muestran la persistencia de la desigualdad de género en Ecuador. Por ejemplo, la tasa de empleo adecuado/pleno se ubica en el 43,8% en el caso de hombres y en el 29,8% en el de las mujeres. El desempleo también es mayor en las mujeres (5,7%) que en los hombres (3,8%) (INEC, 2019b). En el caso de cargos de elección popular en gobiernos locales, la brecha de género es abismal. Así, en las elecciones de 2014 el 92,76% de alcaldías fueron ganadas por hombres y solo el 7,24% por mujeres y, en el caso de 24 prefecturas provinciales, solo 2 mujeres fueron elegidas para dicho cargo. Otro dato que confirma la injusta distribución de labores de cuidado, que ya hemos señalado en otras partes de la tesis, es que de la “Población Económicamente Inactiva” que realiza trabajo doméstico —indispensable para el mantenimiento de la vida—, el 95,76% son mujeres y el 4,24%, hombres (Valle, 2018). Adicionalmente y como ya hemos visto a lo largo de la tesis, la violencia de género contra las mujeres en Ecuador es un fenómeno muy extendido y grave.

Sin entrar en mayores detalles, Victoria y Wendy coinciden en que no existe relación entre la danza afroecuatoriana y los feminismos. Sin embargo, Wendy sí reconoce la persistencia de un machismo enraizado en nuestra sociedad, pero se centra en culpabilizar a las mujeres de la reproducción de este patrón machista a través de la crianza de las y los hijos.

Lo que sí podría decir es que no solamente en la parte afro sino en todos lados es un poco el machismo. ¿Por qué? Porque prácticamente las mujeres somos las culpables. Siempre he tenido presente eso y yo creo que hasta que no vea un cambio de las mujeres seguiré pensando lo mismo. Las mujeres somos las principales culpables del machismo en los hombres y es lo que abarca o lo que conlleva un femicidio o conlleva al feminismo, conlleva a todo. Porque si yo tengo mi hijo, y yo a mi hijo no le enseño desde pequeño a que tanto él y yo somos seres humanos, que los dos nos cansamos y que los dos tenemos los mismos derechos y las mismas obligaciones, y yo hago todo y él no hace nada y peor si tengo una hija y le hago hacer todo a ella, entonces desde ahí yo estoy como sembrado eso del machismo. Entonces, cuando él tenga su edad y si la esposa o la novia que él vaya a conseguir tiene el mismo pensamiento que tienen otras mamás de que no, tú eres hombre, tú eres mujer y los dos tienen los mismos derechos, entonces ella va a chocar con él, entonces va a seguir el maltrato, él va a ir y va a ser un choque con una persona machista con una persona no feminista pero ella pensando que son los mismos derechos de los dos. Y ahí es donde puede abarcar a miles de cosas que pueden existir (Wendy, 27 de marzo de 2019).

Preciso decir que la culpabilización de las mujeres suele ser un recurso muy utilizado para desconocer la responsabilidad que cabe a los hombres en la superación del sistema patriarcal. Se enfoca solo en uno de los ámbitos de reproducción del machismo (la socialización familiar que ciertamente aún está mucho más a cargo de las mujeres que de los hombres) y pierde de vista las relaciones de poder desigual que permean todos los ámbitos (políticos, económicos, sociales, culturales, religiosos, etc.), privilegiando a los hombres sobre las mujeres en general y marcando aún más desigualdades y exclusiones cuando se entrelazan el género con la pertenencia cultural, la clase, la edad, la sexualidad, entre otros.

No obstante, me parece que es importante no soslayar la responsabilidad femenina en el sostenimiento del sistema patriarcal. Tal como Gebara (2003) sostiene, para que este sistema continúe, es necesario que las mujeres hayan sido cómplices y reproducido los comportamientos excluyentes. Por este motivo, no se debe considerar ingenuamente a las mujeres como seres a quienes es necesario defender por su debilidad; sino mantener una mirada crítica de la responsabilidad que tenemos para cambiar las relaciones de género y entre los distintos grupos.

En contraste con los anteriores testimonios, Juana sostiene que sí existe una relación entre la danza afroecuatoriana y los feminismos. Ella lo explica de la siguiente manera:

“Como mujer, yo puedo decir que es una de las maneras que yo tengo para hablar, porque como esta sociedad machista nos ha identificado de que las mujeres no podemos hacer todo, entonces la danza es como que la manera de expresarme y donde yo puedo decir todo lo que siento, lo que creo, lo que puedo. Entonces yo creo que sí. Y puedo luchar por muchas cosas con eso” (Juana, 30 de marzo de 2019).

También Ximena encuentra relación entre la danza afroecuatoriana y los feminismos. Al mismo tiempo que denuncia y critica lo que ella denomina la sexualización de la mujer afrodescendiente (que ya tratamos anteriormente), también destaca el empoderamiento que surge de conocer el significado cultural y profundo de la danza afroecuatoriana, la intención de reconocerse como mujer y mujer afrodescendiente y así contribuir a romper este tipo de patrones machistas y racistas.

Básicamente te ayuda a empoderarte primero de tu cuerpo, segundo de tratar de entender o ignorar todas estas cosas negativas y mostrarte de tal manera que no necesariamente lo que tú muestras tenga que ser sexualizado porque lo que estás mostrando es arte, básicamente [...] tienes que entender que todos los pasos que yo hago no son porque me gustan o se ven bonitos, sino porque estoy recuperando parte de mi identidad y la estoy transmitiendo hacia tus ojos para que entiendes que todo lo que hacemos está respaldado culturalmente. [...] la forma de empoderarte es primero como mujer y segundo como mujer afro y por eso hay conocimiento de aspectos culturales para poder defendernos (Ximena, 29 de marzo de 2019).

Claramente, en este testimonio, Ximena acentúa la compatibilidad entre el feminismo, el empoderamiento de la mujer afrodescendiente y un profundo sentido de pertenencia cultural que valora sus raíces ancestrales de origen africano y lo muestra desde la danza afroecuatoriana.

CAPÍTULO IV

EXPERIENCIAS DE MUJERES CON KUNDALINI YOGA

“El testimonio personal, la experiencia personal, es un suelo tan fértil para la producción de teoría feminista liberadora porque es desde donde usualmente toma forma nuestra teorización” (hooks, 2019, p. 131).

Este capítulo está organizado en cinco apartados. El primero describe la estructura de la clase de kundalini yoga ofertada por la FMLE en los CEJ de Calderón y Eloy Alfaro y en el CAI Tres Manuelas de la ciudad de Quito. El segundo se centra en las experiencias relatadas por las mujeres entrevistadas con la práctica de kundalini yoga y transformaciones que asocian con ella. El tercero se enfoca en las experiencias de liberación o no de violencias y discriminaciones en su vida cotidiana a través de la práctica de kundalini yoga. El cuarto apunta a dar cuenta del sentido de la espiritualidad para las mujeres entrevistadas y su vínculo con la práctica de kundalini yoga y la relación entre feminismos, espiritualidades, derechos humanos y kundalini yoga desde la perspectiva de las profesoras de la FMLE entrevistadas. Y el quinto apartado trata de manera sintética las recientes denuncias póstumas contra Yogi Bhajan, quien trajo el kundalini yoga a Occidente, y los resultados del informe de la consultora independiente contratada para investigar tales denuncias.

Recordemos que, tal como ya expliqué en el capítulo que trata sobre la metodología aplicada, en el caso de la FMLE, realicé entrevistas tanto con estudiantes que participan en las clases de kundalini yoga como con sus profesoras. A continuación, realizo una breve descripción de ciertas características de las mujeres entrevistadas.

En cuanto a las nueve estudiantes entrevistadas, podemos identificar que la mitad de ellas tiene entre 62 a 69 años y las demás 54, 41, 39 y 27 años. En cuanto a su autoidentificación étnica o de pertenencia cultural, ocho se identifican como mestizas y una como afroecuatoriana. Respecto a su nivel educativo, una cursa al momento de la entrevista un Centro de Alfabetización, dos completaron su educación secundaria, una se encuentra realizando sus estudios universitarios, una realizó sus estudios universitarios pero no obtuvo el título, dos tienen un título universitario de tercer nivel (grado) y dos tienen títulos universitarios de cuarto nivel (posgrado). Con relación a su actividad laboral, cuatro están jubiladas. Dos se encuentran en el libre ejercicio de su profesión, una trabaja en un negocio familiar, una ofrece apoyo en la gestión de trámites y una es trabajadora no remunerada del

hogar. Con relación a su estado civil, tres son divorciadas, dos solteras, dos casadas, una separada y una viuda. Todas residen en la zona urbana del Distrito Metropolitano de Quito, cinco al Norte, una en el Centro Histórico y tres en el Sur. En cuanto a creencias religiosas, cuatro son católicas, tres se definen como espirituales y no religiosas, una es ortodoxa y una es atea.

Con relación a las siete profesoras entrevistadas, sus edades varían entre 32, 37, 39, 43, 50, 57 y 59 años. Seis de ellas se identifican como mestizas y una como mulata. En cuanto a su nivel educativo, una realizó sus estudios universitarios pero no obtuvo el título, cuatro tienen un título universitario de tercer nivel (grado) y dos de cuarto nivel (posgrado). En cuanto a su actividad laboral, todas son profesoras de yoga, pero su tiempo de dedicación varía. Hay quienes enseñan kundalini yoga a tiempo completo y otras que lo hacen a tiempo parcial, combinando con otras actividades profesionales o de negocios. Respecto a su estado civil, cuatro son solteras, dos casadas y una divorciada. Todas residen en la zona urbana del Distrito Metropolitano de Quito, seis al Norte y una en el Centro. Con relación a creencias religiosas, dos son católicas por tradición familiar, dos se definen como espirituales y no religiosas, dos se sienten cercanas al camino espiritual no religioso del sikhismo y una se considera plurirreligiosa.

Me ha parecido adecuado tratar por separado las experiencias de cada uno de estos grupos pues, en el segundo caso, las profesoras han cumplido con procesos de formación que han implicado una mayor profundización no solo de su práctica espiritual (*sadhana*), sino de un estilo de vida basado en los principios del kundalini yoga y un servicio comprometido de difusión de este. Entonces, en cada punto que trato, me refiero en un primer momento a las experiencias de las estudiantes y, a continuación, a las de las profesoras.

1. La estructura de una clase de kundalini yoga ofertada por la FMLE

Yogi Bhajan, el maestro de kundalini yoga que difundió esta práctica abiertamente en los Estados Unidos a partir de la década de los setenta y que formó a muchos maestros y maestras, decía: “Enseña como yo lo hago. Enseña exactamente tal cual es. Si no vas a enseñar Kundalini Yoga de manera pura, entonces no lo enseñes” (2007, p. 99). Sin duda, el compromiso de mantener la estructura de las clases de kundalini yoga tal cual este maestro enseñó, está sumamente interiorizado en cada una de las maestras de la FMLE. En efecto, todas las profesoras entrevistadas insisten en que esta estructura no puede ser modificada. Se

trata de honrar el legado recibido y de mantenerlo. En palabras de una de ellas, “para mí las enseñanzas son sagradas, son como un diamante que yo honro” (Julia, 15 de enero de 2019).

Las modificaciones pueden hacerse solamente respecto de los tiempos asignados a cada fase, de manera proporcional, pero no a las fases o elementos que componen la clase. En cuanto a la duración, las clases de kundalini yoga que oferta la FMLE en los tres centros municipales escogidos varían entre una hora y media y dos horas y tienen siempre la siguiente estructura y orden:

- Entonación de mantras
- Calentamiento
- *Kriya*
- Relajación
- Meditación
- Canto “El eterno sol”

Antes de explicar más en detalle en qué consiste cada una de estas fases, relato mi primera experiencia participando en una clase de kundalini yoga en el CAI Tres Manuelas.

Nos fuimos adentrando por el Centro Histórico, llegamos a las Tres Manuelas a las 9h25. El chofer del Municipio nos dejó en la calle Guayaquil, nosotras entramos por la calle Loja. El local es una casa antigua de estilo colonial, con su clásico patio interno. Está muy bien mantenida. Todo luce limpio. La habitación en la que se realiza la práctica es amplia, calculo que sin problema podrían participar de quince a veinte estudiantes. El piso es de tablón lacado, el techo alto, las paredes bien pintadas y las ventanas con el marco de madera. El sol entra por una de ellas. Se percibe un poco de ruido de los carros que pasan por la calle. Todas dejamos los zapatos afuera en el pasillo. Ya están unas seis estudiantes esperando, entre ellas conversan con confianza, un grupo de tres, un grupo de dos y solo una señora está sola, tranquila. Saludan con la profe, con alegría, con muestras de afecto, un beso, un abrazo y Sat Nam.

Todas tienen su colchoneta, yo no llevé la mía... La profe me da la suya, al inicio no quiero aceptarla, pero ella insiste, la tomo. Hay un equipo de sonido portátil, la profe pone música. La escuchamos mientras esperamos. Ella viste completamente de blanco y lleva un turbante que cubre su cabeza.⁷³

Vamos a comenzar la clase. Tres estudiantes, vestidas de blanco completo y con su mat de yoga se encuentran en primera fila. En la segunda fila estamos la señora que viste de colores y que tiene una colchoneta que no es la típica de yoga y yo. Y en la última fila están las dos mujeres que conversaban más, están pegadas a la pared trasera. No visten de blanco, pero sí tienen mat de yoga. La profe me presenta. “Nos acompaña Judi quien nos va a ayudar desde la Fundación Mujer de Luz para difundir lo que hacemos y cómo esto ayuda a las mujeres. Estará viniendo algunas veces y en algún momento les pedirá conversar con ella, siempre que así quieran”. Saludo con la mano y recibo varias voces de bienvenida. Durante la clase llegarán tres mujeres más. Una se colocará muy cerca de mí. Otra que viste de blanco total se ubicará en primera fila (luego me enteraré de que es otra profe de la Fundación Mujer de

⁷³ La profesora explica que el blanco es la suma de todos los colores y que en kundalini yoga se recomienda vestir de blanco. El uso del turbante tiene un sentido de protección y una forma de enfocarse en el tercer ojo ubicado en el entrecejo y vinculado con el poder de la intuición (Diario de campo, 5 de septiembre de 2018).

Luz) y otra mujer que se juntará con las de la última fila. Seremos 10 estudiantes en total. Las edades oscilan, a ojo de buen cubero, entre los 45 y los 65 años.

Empieza la práctica. Estamos sentadas con las piernas cruzadas. La profe nos pide cerrar los ojos y sentir la respiración. Inhala Sat exhala Nam, lo repetirá durante toda la clase. Sat es verdad y Nam es identidad. Mi identidad es la verdad. No recuerdo con claridad, pero tengo la impresión de que entonamos un mantra. Explica que vamos a trabajar una serie de kriyas para manejar el estrés. Nos pide recordar que el estrés no es malo, sino cuando retenemos esa tensión por más de 72 horas. Nos dice que con esta serie vamos a fortalecer el sistema nervioso. Menciona unas tres veces a Yogi Bhajan para sustentar sus explicaciones más fisiológicas, la importancia del sistema glandular. Dice que hay mucho ruido de pensamientos, emociones, que no nos permiten escuchar a nuestra alma que está intentando hablarnos. Las kriyas nos ayudarán a reducir el ruido y a escuchar nuestra sabiduría interior y así aprender a tomar decisiones adecuadas.

Hacemos algunos movimientos de calentamiento. ¡Cuando empieza la kriya viene lo bravo! La profe da las explicaciones, hace la demostración y da instrucciones claras sobre cómo debe estar el cuerpo, cómo acompaña la respiración, es muy didáctica. Cuando ella hace la demostración el ejercicio parece fácil. Cuando lo hago, en general, me resulta exigente.

Luego de ver la demostración, hacemos cada ejercicio, siempre nos pide cerrar los ojos. La mayor parte del tiempo tengo los ojos cerrados. A ratos pienso y cómo hago una observación participante con los ojos cerrados, pero luego me meto en la práctica, están los otros sentidos, el oído, sobre todo. Escucho la respiración del grupo, los suspiros, los sonidos que evidencian el esfuerzo desplegado. Y están todas las sensaciones que yo misma percibo en mi cuerpo.

Un par de posturas no logro realizarlas durante todo el tiempo asignado. La postura del puente con respiración de fuego me cuesta, descanso, vuelvo un par de veces. Y las ranas, ni se diga. ¡108 ranas! Ella explica que hacemos 108 porque es el número de elementos, los 108 nombres de dios... Hacemos 27 repeticiones cuatro veces con un breve descanso por intervalo. Mientras realizamos lo que parece imposible ella insiste en que contemos juntas para no dejarnos derrotar por la mente que nos dice que no podemos, pero ¡claro que podemos!, enfatiza. Hace una relación con las circunstancias difíciles de la vida, pide poner lo mejor de nosotras, hacer el último esfuerzo. Yo siento el temblor de mis piernas, y el dolor en los músculos de mis muslos. No puedo dejar de pensar que soy profesora de hatha yoga y que, sin embargo, algunos ejercicios me resultan complicados. ¿Cómo estarán las demás? Mantengo los ojos cerrados.

Hacemos una relajación, nos recostamos boca arriba, completamente abandonadas al piso, no hacemos esfuerzo alguno, solo se escucha el sonido de las respiraciones. Yo creo que ya va concluyendo la clase, pero no, volvemos a hacer un par de ejercicios más que, al lado de las ranas, ya no resultan difíciles.

Nuevamente una relajación profunda, coloca música, distingo la repetición de la palabra *gurú*, disfruto la relajación, a momentos me distraigo y vuelvo a la respiración.

Volvemos a la postura sentada con las piernas cruzadas, esta vez vamos a cantar el mantra Sat Nam. Saaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaat Nam. El Sat es prolongado, el Nam muy corto. Me cuesta seguir el canto grupal, me falta el aire cuando pronuncio el Sat. No sé cuántas veces repetimos el mantra, 20, tal vez... Pero solo logro seguir con mi voz la duración del Sat unas dos o tres veces máximo. Siento un poco de presión en mi garganta. Algunas mujeres sí que logran seguir el ritmo...

Juntamos las manos frente al pecho y cantamos juntas la canción final, es en español. Yo trato de seguir la letra, ellas se la saben muy bien. La repetimos tres veces. “Que el eterno sol te ilumine. Y el amor te rodee. Y la luz pura interior guíe tu camino”.

La profe dice Sat Nam, con las manos juntas se inclina completamente. Las demás la imitamos. Gracias. Mis compañeras levantan las manos y las agitan, es su manera de aplaudir, creo...

Al levantarnos, la mujer que llegó más tarde y se puso a mi lado, me dice: “¡Qué alivio se siente!”. “Sí”, le digo. “Mañana el dolor de los músculos”, me advierte. Yo pregunto si duelen mucho y ella me dice que sí, sobre todo al principio. Me pregunta si es la primera vez que vengo y le digo que sí. Me dice cálidamente: “¡Bienvenida!”. Le pregunto cómo se llama. “Yo soy Judi”, le digo. Sat Nam, me abraza, así se dice aquí. Todas se abrazan, despidiéndose. La profe se despide de cada una con un abrazo y un beso. Hay un ambiente de confianza, de amor, diría yo...

Caigo en cuenta que en toda la clase hubo mucha concentración, silencio, un trabajo individual hecho en grupo.

Recuerdo las palabras de la profe: “La relación más importante es contigo misma, primero hay que aceptarnos, amarnos para luego poder amar y aceptar a los demás. Cierra los ojos para ese encuentro” (Diario de campo, 11 de julio de 2018).

Y me parece que este mensaje, que apela a que las mujeres nos prioricemos, nos pongamos en primer lugar, nos aceptemos y amemos, va en contra corriente del estereotipo arraigado de las mujeres como cuidadoras de otros/as, siempre dadoras, capaces de posponerse por el bienestar de los demás o, como diría Lagarde (2005), las mujeres como ser-para-otros no para-sí. Al tratar las experiencias de las mujeres entrevistadas con la práctica de kundalini yoga ahondaremos en este punto, pero no quería dejar de comentarlo ahora. Veamos, a continuación, en qué consiste cada fase que compone la estructura de una clase de kundalini yoga.

Siempre se empieza con la entonación del *Adi Mantra* que se repite tres veces: *Ong namo gurudev namo*. El significado de este mantra es:

Me postro ante la sabiduría divina sutil, el maestro divino interior. Este es un mantra yóguico antiguo que le permite al que canta relacionarse inmediatamente con el maestro divino interior. *Adi* significa primordial o primero y *mantra* significa proyección mental creativa que utiliza sonido. Se usa para sintonizarse antes de las clases de Kundalini Yoga, para centrarnos en el ser superior y para guiar espiritualmente tanto al maestro como a los estudiantes durante la clase (Bhajan, 2007, p. 86).

Algunas profesoras entrevistadas se refieren al sentido de cantar este mantra. Glenda menciona: “Conectarte a ti que vas a ser el instrumento para poder transmitir la enseñanza con lo que se llama la cadena dorada que es como todos los maestros que enseñaron y que estuvieron antes, entonces es como una cadena de energía a la que tú cuando eres maestra perteneces también” (Glenda, 13 de diciembre de 2018). Por su parte, Julia señala: “Ese mantra vibramos todas las profesoras de kundalini yoga porque te conecta con la cadena dorada de maestros, todos los maestros de tu linaje que están antes de ti, entonces eso te da proyección y te da mucha protección porque las enseñanzas se protegen y te protegen a ti. Estás protegida por este linaje” (Julia, 15 de enero de 2019).

Esta conexión es descrita de manera vívida en los siguientes testimonios. Una de las profesoras cuenta su experiencia de conexión con ese linaje (la cadena dorada), en la primera clase que dirigió como parte de las prácticas requeridas en el curso que siguió para ser instructora de kundalini yoga.

Una cosa tan mágica que fue cuando me senté ahí, era así, se habla de la cadena dorada. El Om namo es para conectar con la cadena dorada y es que de verdad existe, es que es una cosa que a mí me bañó así, completamente, me sentí en una seguridad, en una cosa así protegida, de protección, que ni sé cómo di la clase, pero estaba toda perfecta. Porque al final, hasta lloraron, me felicitaron. Entonces fue una experiencia mágica cuando me senté a dar la clase (Inés, 3 de enero de 2019).

Otra de las profesoras comparte su experiencia de conexión con un maestro específico, Gurú Ram Dass, quien vivió hace aproximadamente 500 años.

Solo escuchaba el nombre, pero solo el nombre me movía el corazón. Y cuando hice la formación, la última meditación lo vi, *fum*, estuvo ahí frente a mí. Y él representa el servicio y por eso cuando sentía su presencia y su aroma porque el aroma de Gurú Ram Dass son las flores, entonces ahí todo el salón se impregnó de un olor de rosas. Entonces todo el mundo decía quién echó el *pix, pix* (gesto de ambientador) (nos reímos). Y nadie echó, todos estábamos meditando. Yo sentí en mi corazón su presencia y desde ahí él es mi maestro. Y claro y fue para mí con una claridad descubrir esa misión que tengo del poder servir. [...] Pero claro yo antes de la formación, yo escuchaba el mantra (de Gurú Ram Dass) y siempre lloraba, pero no entendía por qué. [...] Y en las enseñanzas de kundalini yoga en esta encarnación tienes una oportunidad para encontrar a tu maestro. O sea, físico o como yo, ajá. Él es mi inspiración (Julia, 15 de enero de 2019).

Siguiendo con la estructura de la clase de kundalini yoga, luego del *Adi Mantra*, opcionalmente, se puede incorporar la entonación del *Mangala charam mantra*, repitiéndolo tres veces: *Aad gure name, llugaad gure name. / Sat gure name, sirii guru deve name*. Este mantra significa: “Yo me postro a la sabiduría prístina. Yo me postro ante la sabiduría, verdadera a través de las épocas. Yo me postro ante la sabiduría verdadera. Yo me postro a la gran sabiduría invisible” (Bhajan, 2007, p. 82).

Viene a continuación una breve charla relacionada con el tema que la FMLE haya planificado trabajar y la explicación de cómo el tema guarda relación con las siguientes fases de la clase. La FMLE elabora programas con temas específicos⁷⁴ que han sido seleccionados teniendo en cuenta las necesidades de las estudiantes y sus propuestas expresadas a través de las encuestas de satisfacción que la Fundación realiza anualmente. Las profesoras desarrollan

⁷⁴ Estos son algunos de los temas tratados: “Siete pasos a la felicidad” durante el año 2017; “Alivio y equilibrio del estrés” y “Naturaleza cíclica femenina” durante el año 2018.

sus clases con base en esos programas que incluyen temas, subtemas y los correspondientes *kriyas* y meditaciones.

Sigue una fase de **calentamiento físico**, después el *kriya* que es la parte más larga de la clase, y que es la secuencia de ejercicios y posturas que siempre tiene una intencionalidad específica, por ejemplo, fortalecer el sistema nervioso, activar el sistema glandular, favorecer la comunicación, sacar el enojo, superar miedos, abrir el corazón, conectar con la intuición, etc.

La palabra *kriya* significa acción. [...] Un *kriya* en yoga es una secuencia de posturas, respiración y sonido que juntos se integran para permitir la manifestación de un estado particular. Cuando haces un *kriya* de kundalini, el resultado de su repetición es la maestría y el acceso a un estado particular, predecible y estable; la maestría y el acceso a una faceta de tu conciencia (Bhajan, 2007, p. 100).

A continuación, incluyo unas notas de mi diario de campo como ejemplo del *kriya*.

La profesora nos dice que el *kriya* está enfocado en trabajar la glándula pituitaria muy vinculada con la intuición. En varios ejercicios nuestra cabeza apunta hacia el suelo. En el perro boca abajo formamos un triángulo con nuestro cuerpo apoyadas en las manos y los pies, mantenemos la cadera arriba y los brazos, las piernas y la espalda bien estirados. En la pinza, estamos apoyadas sobre los pies y el tronco, los brazos y la cabeza cuelgan en dirección al piso. En la postura del bebé, nos sentamos sobre nuestros talones mientras apoyamos la frente en el piso y dejamos caer nuestros brazos a los costados del tronco. También hacemos una secuencia fluida de la flor abierta y la flor cerrada (de rodillas, abrimos los brazos en círculo, abriendo el pecho al inhalar y nos sentamos sobre nuestros talones tocando el piso con la frente al exhalar). Esta vez logro cumplir los tiempos asignados, con esfuerzo es verdad. Hay una sensación muy placentera en mi cuerpo luego de que mantengo un ejercicio, lo suelto y descanso (Diario de campo, 12 de septiembre de 2018).

Luego del *kriya*, viene una fase de **relajación profunda** en la que las estudiantes se recuestan boca arriba dejando caer los pies a los lados. Esta fase tiene como sentido el permitir “unos momentos para que las energías que ellos han liberado en el cuerpo y la mente, circulen y lleguen a un equilibrio” (Bhajan, 2007, p. 283).

Después, viene la **meditación** que, así como el *kriya*, guarda relación directa con el tema tratado. Así lo explica Julia: “entonces todo lo que has hecho es para la meditación. La meditación es como la cereza del postre. Entonces, la meditación, idealmente, tiene que estar relacionada con la serie. Entonces si trabajas riñones que está relacionado con el miedo, la meditación debería ser algo también para trabajar miedos, como para relacionar y hacer un trabajo completo” (Julia, 15 de enero de 2019). La meditación en kundalini yoga puede ser en silencio, apoyada en un mantra, en quietud o en movimiento. En cualquier caso, su

propósito es limpiar el subconsciente y alinear la mente con la visión del alma o espíritu (Bhajan, 2007).

A continuación, y a manera de ejemplos de meditación, incluyo notas de mi diario de campo: “La profe explica que la meditación tiene el propósito de conquistar nuestras debilidades. Extendemos el brazo izquierdo en cruz, la palma de la mano activa, con el brazo derecho se realizan giros, la palma de la mano forma un cuenco, simbolizando la fuerza, el poder que recogemos. Inhalamos por la boca con los labios en U y exhalamos por la nariz” (Diario de campo, 30 de julio de 2018).

Salimos de la relajación y la profe nos da las indicaciones para la meditación que busca trabajar la intuición. Nos sentamos con las piernas cruzadas. Los codos pegados al tronco, el antebrazo extendido, las manos en el mudra del loto cerrado, se juntan las puntas de todos los dedos. La respiración que nos pide realizar es así: siete tiempos inhalas, siete tiempos suspendes, siete tiempos exhalas y siete tiempos suspendes. La meditación dura alrededor de cinco minutos. Me resulta muy placentera, relajada (Diario de campo, 13 de septiembre de 2018).

Para terminar la clase, se canta tres veces la canción llamada *El eterno sol*: “Que el eterno sol te ilumine. Y el amor te rodee. Y la luz pura interior guíe tu camino”. Finalmente, las profesoras se postran diciendo tres veces *Sat Nam* que significa “la verdad es nuestra identidad” (Bhajan, 2007, p. 81) para así sellar la clase. Julia nos explica el sentido de la postración.

Cuando te postras tiene dos, a nivel fisiológico más sangre y energía llega a tu cerebro lo que también permite que lo que trabajaste se asiente porque se estimularon las glándulas: pituitaria, hipófisis, hipotálamo y también cuando te postras tu cabeza está más abajo que tu corazón. Entonces es como decirle a tu cabeza que debe seguir a tu corazón y también es por agradecimiento. Entonces por eso nos postramos (Julia, 15 de enero de 2019).

Una característica de la práctica de kundalini yoga es que se incentiva su realización con ojos cerrados luego de haber comprendido la explicación de cada postura, respiración, mudra (posición de las manos que dirige flujo energético y reflejos al cerebro) o mantra (vibración de un sonido repetitivamente) (Bhajan, 2007). El sentido de mantener los ojos cerrados es propiciar una mirada hacia el interior, un atreverse a estar con una misma. “Y es loco porque hay personas que no pueden, no pueden cerrar sus ojos, no pueden verse, no quieren. Es locazo. Es que tu proceso es personal, entonces invitamos a que estés hacia adentro, presente, respirando” (Julia, 15 de enero de 2019).

Otra característica peculiar del kundalini yoga es que las maestras no se acercan a sus estudiantes, a diferencia de otros tipos de yoga en los que se recomienda a quienes dirigen la práctica corregir las posturas de sus estudiantes, siempre de manera respetuosa y solicitando su autorización, lo cual implica contacto físico. En el kundalini yoga esto no se hace.

2. Experiencias de estudiantes y profesoras de la Fundación Mujer de Luz Ecuador con el kundalini yoga

Que no sea suficiente hablar del malestar de los cuerpos, sino de la recuperación de la alegría, de los poderes que tenemos y que hemos recuperado, de la sociedad que podemos ir transformando en la vida real. Ni la institucionalidad patriarcal, ni las leyes, ni las políticas tienen sentido si la vida cotidiana de las personas no es transformada de fondo. Esto es lo que da sentido a la reconstrucción del tejido social (Aguilar, 2019, p. 81).

2.1. Motivos para iniciar y permanecer en la práctica de kundalini yoga

Los motivos para iniciar la práctica de kundalini yoga varían en las estudiantes entrevistadas. En algunos casos, hay un interés previo en participar en clases de yoga, ya sea por haber leído sobre los beneficios de esta práctica, por recomendación médica, por verla como una alternativa al tener que dejar otras prácticas (tai chi) o por curiosidad. En estos casos, coincide que acceden a la información de la oferta de las clases de kundalini yoga que da la FMLE a través de diversos medios, entre ellos, un reportaje de televisión por el día de la mujer, carteles en los propios locales del municipio, información recibida por parte de personal municipal, por la participación en veedurías ciudadanas de políticas municipales sobre violencia de género o por recomendación de una vecina o amiga participante en las clases de kundalini yoga. En estos casos, la cercanía del local en el que se brindan las clases de yoga y el lugar del domicilio de las mujeres entrevistadas es un factor que favorece su participación.

En el caso de dos estudiantes entrevistadas, el inicio de su práctica se da por orden judicial, no es una decisión voluntaria. En efecto, tras la denuncia que presentan por haber sufrido violencia por parte de su marido y su excónyuge e hijas, respectivamente, la decisión judicial incluye el realizar terapia psicológica y una clase semanal de kundalini yoga en un CEJ o CAI durante tres meses. En ambos casos, luego de completado el periodo para el cual la administración de justicia ordenó que asistan a las clases de kundalini yoga, decidieron permanecer y ya llevan más de 4 años de práctica.

Todas las estudiantes entrevistadas han mantenido una práctica constante que va de entre dos a cuatro años, pero la intensidad varía entre quienes participan únicamente en la clase semanal en grupo y quienes, además de esta, realizan prácticas diarias o dos o tres días a la semana en sus casas. En el caso de las estudiantes que realizan conjuntamente la práctica diaria, es claro que el mutuo apoyo es un factor determinante para mantener dicha constancia.

Al preguntarles los motivos por los cuales han permanecido en las clases semanales o intensificado su práctica de kundalini yoga, encontramos variadas respuestas que incluyen el encuentro consigo misma, el tiempo dedicado para sí misma y para compartir con las maestras y compañeras, el fortalecimiento del espíritu, y la sensación de bienestar y fuerza que les aporta. El siguiente testimonio contrasta el hacer ejercicio físico como huida y la práctica de kundalini yoga como encuentro consigo misma.

Yo practicaba ciclismo antes. Pero creo que ahora viéndolo, era una manera de correr, de correr, de correr sin sentido [...] a salir huyendo de mis problemas pero no había el encuentro conmigo. Pero claro que me tranquilizaba, pero a base de cansancio porque al correr salía de mi realidad. Ahora no, ahora yo voy al kundalini porque amo encontrarme conmigo, con mi fuerza, con mi yo. [...] A veces me dicen, ¡pero sábado a las siete y media, o sea trabajas todos los días! (Alba, 23 de noviembre de 2018).

Me parece importante resaltar la motivación del encuentro consigo misma y del tiempo que dedica a esa finalidad a través de la práctica de kundalini yoga. Sobre todo teniendo en cuenta que uno de los estereotipos de género más arraigados en sistemas patriarcales tiene que ver con asumir que las mujeres somos responsables de diversas tareas de cuidado, pero generalmente referidas a otras personas, lo cual incide directamente en la gestión del tiempo. Tal como sostienen Muñoz y Valdivieso (2016) al analizar la Encuesta Específica de Uso del Tiempo (INEC, 2012):

La distribución del tiempo de trabajo marca, como se verá más adelante, una carga desigual, expresada en la dedicación al trabajo de cuidados, doméstico y del mercado por parte de las mujeres, frente a los hombres; este es un primer indicador de desigualdad. Por otro lado, al tener esta carga de trabajo más fuerte las mujeres tienen menos tiempo para dedicarse a actividades que las beneficien en términos individuales (recreación, educación, descanso) [...] aunque las mujeres y los hombres tuvieran igual cantidad de tiempo sobre el cual pudieran decidir, la asignación de roles y los estereotipos de género prefijan comportamientos distintos: al ser el rol de ellas construido socialmente para dedicación a las otras personas, su tiempo libre también es el tiempo de los otros; es decir, el tiempo también da cuenta de la libertad y agencia relativa de las mujeres y los hombres (p. 31).

De acuerdo con la Encuesta Específica de Uso del Tiempo (INEC, 2012) la carga semanal de trabajo total (remunerado y no remunerado) es de 77,39 horas en el caso de las mujeres y de 59,57 horas en el caso de los hombres. La mayor diferencia está, precisamente, en la dedicación al trabajo doméstico y de cuidado no remunerado. En efecto, las mujeres en Ecuador dedican casi cuatro veces más tiempo que los hombres a estas actividades (García y Tello, s. f.). En este contexto, darse un tiempo para sí mismas y considerarlo sagrado, como podremos apreciar con más detalle más adelante, es una ruptura con patrones de condicionamiento de género que refuerzan el posponerse en función de otros, el olvidarse de sí misma, el descuidarse.

En lo que respecta a las profesoras entrevistadas, los motivos para iniciar la práctica de kundalini yoga están vinculados, en unos casos, a redes afectivas, amistades, familiares que les recomiendan la práctica. En otros casos, tienen que ver con redes profesionales que las llevan a conocer de esta práctica. Algunas de las profesoras entrevistadas comenzaron a tomar clases de kundalini yoga por su interés en profundizar en el trabajo corporal que ya venían realizando desde otras prácticas como el teatro, la danza, la psicoterapia corporal, etc. Otro elemento común de varias de las profesoras entrevistadas es que, al momento de iniciar las clases de kundalini yoga, estaban atravesando por mucho estrés, situaciones de vida difíciles, experiencias de enfermedad, crisis de pareja, entre otras.

2.2. Motivos para formarse como instructora y enseñar kundalini yoga

Todas las profesoras entrevistadas, al momento de iniciar el instructorado, comparten la intención de profundizar en el conocimiento de kundalini yoga y de aplicarlo a su proceso personal. Solo una de ellas tenía la certeza de querer ser profesora y dar clases, pero las demás fueron progresivamente asumiéndose profesoras y decidieron compartir sus aprendizajes a través de clases ya sean gratuitas o pagadas.

Una de ellas comparte que su decisión de iniciar el instructorado de kundalini yoga llega en un momento de su vida que ella califica como una crisis fuerte, un tocar fondo. En años anteriores había rechazado esa opción por los costos del curso⁷⁵, pero en ese momento crítico ese factor no fue más un freno. “Entonces ahí dije no, no me importa el precio, ahorita yo voy porque esto siento que me hace bien. Era como escucharme a mí misma y decirme

⁷⁵ Los costos se encuentran alrededor de dos mil trescientos dólares.

por qué no voy a consentirme en algo que me ayuda, que me gusta tanto” (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

En este testimonio, evidenciamos también una ruptura con aquellos estereotipos de género que inducen a las mujeres a posponer sus deseos, a no invertir económicamente en ellas mismas y en aquellas actividades que sienten que les hacen bien. Ahora bien, no podemos dejar de decir que, en este caso, las condiciones económicas de la entrevistada permiten esa decisión a diferencia de quienes se encuentran en estratos menos favorecidos. Dicho esto, es importante señalar que en ciertos años la FML ha otorgado becas para la realización del instructorado de yoga a mujeres que no podían costárselo. De hecho, una de las profesoras, beneficiaria de una beca, identifica como una de las motivaciones para difundir el kundalini yoga el retribuir la confianza al haber sido favorecida con una beca, además de lo mucho que disfruta dar clases.

Está también muy presente en algunas de las profesoras entrevistadas la intención de que la práctica de kundalini yoga sea más accesible tanto económica como culturalmente y que no se limite únicamente a círculos elitistas como podemos apreciar en los siguientes testimonios.

El compartir, el compartir esta técnica que no quiero que se vuelva así elitista. El yoga es solo para ciertas personas y los que no tienen, no tienen acceso a esta técnica tan maravillosa. Cuando se abrió, o sea siempre tuve eso, yo le dije a (una maestra de kundalini yoga) yo quiero dar clase gratis, quiero esto compartir. Y luego ya con la Fundación, ya hubo este chance de tener este grupo, el hecho de compartir y de servir (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

Para mí kundalini yoga fue lo que me había cambiado la vida y había mejorado mi vida enormemente. Entonces, qué mejor que dar eso a otras personas para ayudarlas, ¿no? Y, por otro lado, esto de hacer el yoga como que más accesible a distintas clases porque, tal vez aquí y en Argentina no es tan caro, no es tan inaccesible, pero sí culturalmente inaccesible [...] en ese momento era como que yoga es algo raro para ciertas personas que tienen ciertas cualidades, ¿no? Que tienen dinero, que tienen ciertas cualidades, qué sé yo. Entonces para mí esta intención de hacer accesible el yoga para todos, más allá de que tú lo puedes tomar o no, pero que tengas acceso, esa opción, o sea, a mí me parecía fantástico, ¿no? Me sigue pareciendo (Lola, 31 de enero de 2019).

Kundalini yoga lo que tiene, lo que hace en realidad es que tú te des un lugar a vos misma y estamos en una sociedad en donde no nos damos lugar como mujer a pensarnos, a saber qué es lo que queremos, qué nos hace bien, qué nos hace mal, tan simple como eso y muchas mujeres que tal vez no provengan de una clase media como la que yo provengo, donde tuve ese espacio de poder explorar y buscar y hacer distintas prácticas, muchas mujeres, no sé hasta no terminan la escuela, ellas son madres y se inmiscuyen en procesos que las superan, donde la búsqueda personal y el reivindicarte como mujer está como último y poder entregar

esa herramienta digamos y esa visión de que vos estás primera me parece que es transformador (Milena, 7 de febrero de 2019).

Inés resalta como su motivación para enseñar kundalini yoga una suerte de reciprocidad en el sentido de reconocer y agradecer las herramientas recibidas y compartirlas con otras personas. También valora lo que recibe a través de este servicio que, como ella dice, no tiene precio.

Yo soy feliz en eso, no me importa que no me paguen, pero en cambio ganas más porque trabajas, te involucras, estás al frente, te relacionas, quitas tus miedos, aprendes, estudias. [...] la Fundación me ha dado la posibilidad de expandirme y hablar. En la cárcel pues, damos a 50, 60 mujeres. Entonces eso es abrirte, sin miedo, aunque te salga mal la voz, ahí no hay micrófono, entonces tienes que gritar. Y el abrir la voz y abrir la voz es coger seguridad en ti misma. Entonces para mí, eso son unos pagos infinitos. O sea, no, cien dólares no es nada para toda esa infinidad de experiencia que a mí la Fundación me ha permitido (Inés, 3 de enero de 2019).

Como hemos podido ver en los testimonios anteriores, hay en la mayoría de las profesoras entrevistadas un reconocimiento de cómo el factor económico (costo de las clases de kundalini yoga) y cultural (asociar la práctica de kundalini yoga solo con estratos económicos medios y altos) puede ser un impedimento para la amplia difusión de esta práctica corporal-espiritual. Y desde ese reconocimiento, enfatizan en la apuesta por brindar clases gratuitas de kundalini yoga en diversos espacios con la intención de hacerla más accesible. También me parece importante decir que justamente la profesora que fuera beneficiaria de la beca para seguir el instructorado ha abierto un local pequeño de kundalini yoga en un barrio de clase media al Norte de Quito con costos muy accesibles.

Pero también está presente en algunas una lógica de reciprocidad que no necesariamente se expresa en términos monetarios. Y esto me recuerda que las sabidurías indígenas reconocen como uno de sus principios a la reciprocidad (*ayni*), según la cual todo acto que concreta el ser humano en su convivencia cumple con su finalidad cuando es correspondido con un acto equivalente. “Los intercambios, dones y favores son factores que permiten vivir en equilibrio con la naturaleza y los demás seres humanos. La expresión que resume el Ayni en el mundo indígena es: ‘primero hay que dar para recibir’ ” (Universidad Intercultural Amawtay Wasi, 2004, p. 167).

Una de las profesoras resalta como motivación el brindar herramientas a las mujeres que participan en las clases de kundalini yoga en los CEJ, concretamente, que les permitan descubrirse, reconocerse, empoderarse y salir de patrones repetitivos.

Que ellas se encuentren a ellas mismas, que se puedan reconocer como mujeres con todas sus fortalezas, con su poder de mujer. Igual que puedan abrazar sus desaciertos, sus debilidades. Que puedan ser ellas, ir más allá de la situación. Que puedan vivir esa situación desde aprendizajes, herramientas para acercarse más a quienes son ellas, y que puedan transmitir eso a sus hijos, a sus hijas y que no se repita el patrón. Eso es lo que me motiva. [...] es esto que te da kundalini de empoderarte, de descubrirte, de reconocer quién eres, de que tienes chance de otra oportunidad en tu vida. De que te mereces. No es desde la carencia. No desde el necesito sino desde el me merezco (Julia, 15 de enero de 2019).

Las profesoras entrevistadas tienen muy interiorizado que la principal motivación para dar clases de kundalini yoga en los diversos programas sociales de la FMLE es el servicio, poder ayudar a los demás y compartir una herramienta poderosa que a ellas mismas les ha ayudado mucho.

2.3. La accesibilidad a la práctica de kundalini yoga

Me parece importante resaltar que algunas de las estudiantes entrevistadas mencionan el hecho de que las clases de kundalini yoga que oferta la FMLE son gratuitas y le dan un valor añadido a este factor, ya sea porque esto facilita su acceso a este tipo de clases o porque aprecian que las maestras den su tiempo y sus enseñanzas sin que medie un costo monetario.

Como ya vimos en el subapartado anterior, varias de las profesoras de kundalini yoga entrevistadas hacen referencia a su motivación de contribuir a que el condicionamiento económico no sea un impedimento para el acceso más generalizado a esta práctica. Considero relevante señalar que el trabajo de la FMLE concreta esta intención de favorecer una mayor accesibilidad a la práctica de kundalini yoga.

Los testimonios de algunas de las profesoras entrevistadas confirman que en Quito el kundalini yoga ha estado más asociado a personas pertenecientes a clases privilegiadas económicamente. Inés resalta que en los primeros tiempos en los que se ofertaron cursos de formación como instructoras de kundalini yoga en Quito, que ella identifica como alrededor de veinte años atrás, los grupos que participaron pertenecían a una élite económica.

Al principio unos cuatro o cinco años al inicio del kundalini acá en el país, se mantuvo súper de élite, te digo todas eran gente de élite, gente de plata, había muy poca gente de medio para abajo. A raíz de que hubo eso, ya con (el surgimiento de nuevos centros que ofrecen clases de kundalini yoga) empieza a bajar un poquito el nivel de estatus, a pesar que el costo está lo mismo, 2300, pero ya el nivel de gente completamente ha bajado y cuál es este tema también, que la gente de élite, la gente de plata, cuando ya una gente media se empieza a relacionar, todo el mundo se retira como no sé, eso pasa. ¿No sé si te has dado cuenta? O sea, todo es estatus, cuando por ahí aparece, aunque tenga, suponte una indígena que sea millonaria, se vaya a meter, ya no le permiten. O sea, pasa eso y eso es real. Entonces en el kundalini fue

así, mientras se mantenían en un cierto estatus había gente de élite, pero ahora el nivel social ha bajado bastante en el kundalini, ahora es mucho más popular (Inés, 3 de enero de 2019).

Este testimonio muestra la imbricación entre la clase social y la pertenencia cultural. Por un lado, la descripción de la élite muy vinculada a su capacidad económica pero también en su distanciamiento de lo indígena y a un arraigado sentido de exclusividad, ese cuidado de no “mezclarse” con quienes no encajan en dicha descripción. Se ilustra así tanto el clasismo como el racismo, herencia colonial aún vigente en Ecuador.

Katia es muy crítica respecto de la accesibilidad real del kundalini yoga, sobre todo cuando hay un interés en profundizar más en esta práctica. “Como yo te decía, yo estaba en el clúster este de ‘este es mi proyecto de vida’, pero yo no tengo tanto dinero, ¿me entiendes? Entonces yo dije, no. ¿Por qué tengo que empeñarme en hacer algo que ni siquiera me aceptan totalmente? Soy una negrita ahí adentro. Tú vas al festival de kundalini yoga (en Chile) no ves una sola persona de color” (Katia, 31 de enero de 2019). Es curioso que, aun en este testimonio que expresa una posición crítica de la exclusión racializada en espacios de formación de kundalini yoga, se cuele la asociación racista de lo negro como inferior. Incluso el uso del diminutivo (negrita) aparece, en mi criterio, para “suavizar” un término que se usa como ejemplo de inferiorización.

Esta misma profesora contrasta esta limitante económica con su experiencia con los retiros de meditación vipassana que no tienen un costo monetario, para facilitar así el acceso de cualquier persona interesada sin que el factor económico sea un impedimento. Estos retiros se financian, precisamente, con las donaciones que realizan personas que han participado, gratuitamente, en un primer retiro y quieren contribuir a que esta opción se mantenga para otras personas.

Otra de las opciones que la FML promueve para acceder a formaciones, cursos o retiros son los intercambios, una suerte de trueque. Se permite el participar en este tipo de actividades a cambio de un servicio profesional o apoyo logístico concreto. En algunos casos, implica pagar un costo menor y compensar el diferencial con trabajo voluntario. Con relación a la experiencia de dos de las profesoras entrevistadas con esta práctica de intercambios, encontramos tanto una valoración positiva como un cuestionamiento de que en momentos el intercambio puede no resultar tan justo.

Ahora bien, por supuesto que, en general, toda formación tiene un precio monetario que pagar, pero los precios que mencionan van alrededor de dos mil a dos mil quinientos dólares, lo que marca en principio una clara segmentación de clase. En efecto, se trata de programas accesibles para personas de clase media y alta. De todas maneras, como ya hice referencia en el subapartado anterior, la FML ha otorgado en ciertos casos becas para la formación como instructoras de yoga a mujeres que han sido constantes en la práctica, han estado interesadas en profundizar su conocimiento y experiencia del kundalini yoga y han recibido ese apoyo.

Vale aclarar también que varias de las profesoras entrevistadas combinan el trabajo voluntario, “servicio” como lo llaman ellas, de difusión del kundalini yoga ya sea a través de los programas sociales de la FMLE o de otros proyectos y la dedicación a dar clases de kundalini yoga e incluso a formar instructoras como su legítimo medio económico de vida.

Ahora bien, no puedo dejar de lado la crítica frontal que realiza una de ellas respecto de lo que denomina explotación de la capacidad de servicio.

Yo siento que la capacidad de servicio que tenemos las personas que hacemos kundalini yoga muchas veces es explotada por las maestras, ¿sí? Y ellos se ahorran gastos de personas que les organicen cursos o que tal con el servicio voluntario que hacemos. Hay una relación injusta y esas son formas de violencia, también. Claro hay una ingenuidad. Y para mí ha sido ese aprendizaje. Reconocer mi ingenuidad y también como aceptarla. Sí, yo soy inocente. Y todos podemos ser inocentes, en cualquier momento. Y ya (Katia, 31 de enero de 2019).

2.4. Significado personal del kundalini yoga

Todas las estudiantes entrevistadas describen la práctica de kundalini como una herramienta, un camino, una tecnología para lograr diversos fines. ¿Un camino hacia dónde? Depende. Algunas lo ven como el camino que les ha dado paz, tranquilidad, armonía y felicidad. Otras resaltan el autoconocimiento que les ha brindado, pero también la profundización espiritual como podemos apreciar en el siguiente testimonio.

Sí, yo diría que el kundalini yoga es... ¿Cómo lo puedo expresar? Sí, es como un camino, un prerrequisito, no sé si cabe el término, pero un prerrequisito para ir más profundamente hacia dios. Para llegar a él, tienes que hacer esta tecnología, como nos dice la maestra, hacer los ejercicios, porque es algo sistemático que te va llevando a algo más profundo. En los dos años que yo he venido practicando, sí, ha sido así. Paulatinamente he ido llegando a esa profundidad de la espiritualidad que no tenía antes. Para mí, era superficial, era muy sufrido, era muy angustiado, era una vida de desesperación. [...] Yo diría que me ha ayudado a auto conocerme. Me ha ayudado a entender por qué actuaba de tal manera, por qué actuaba de esta otra manera y por qué tengo que cambiar y qué práctica tengo que hacer para ese cambio.

Eso ha sido para mí el yoga. Sí, un autoconocimiento permanente (Yolanda, 19 de noviembre de 2019).

Alba lo describe como una forma de vida, una especie de “reglamento interno” que le indica “cómo tengo que amanecer, cómo tengo que dormir, cómo tengo que cuidarme como tengo que respirar” (Alba, 23 de noviembre de 2019). Otras mencionan la finalidad de equilibrar mente, cuerpo y espíritu, de permitir la movilización de energía desde la base de la columna hasta la coronilla y de sentir un apoyo físico, moral y espiritual. También encontramos nuevamente la referencia a un tiempo dedicado para sí mismas. “Nos han enseñado en el yoga que es tiempo nuestro, que ese tiempo nadie lo puede tocar y ese tiempo es sagrado para mí. Soy orgullosa que voy ya unos cuatro años, que van vienen compañeras y yo sigo siendo ahí la principal. Y me mantengo” (Hilda, 18 de diciembre de 2018).

Las profesoras entrevistadas también se refieren al kundalini yoga como una tecnología, una herramienta, una práctica incorporada a su vida cotidiana, un estilo de vida. Lo que cada una de ellas resalta que obtiene a través de esta tecnología muestra diferentes énfasis. Así, por ejemplo, el sentirse en su centro y desde ahí expandirse, el salir de patrones de vida dañinos, el elevar su ánimo, el sentirse viva y resplandeciente, estar presente en el aquí y el ahora, el sentirse saludable, fuerte, decidida, el conocerse a sí misma y sentirse en equilibrio.

En los siguientes testimonios, podemos evidenciar la preponderancia que tiene esta práctica corporal-espiritual para las profesoras entrevistadas. “El kundalini yoga es mi vida, yo siento que es así. O sea, no me imagino mi vida sin kundalini yoga” (Julia, 15 de enero de 2019). “Entonces sí, atravesó mi vida, para decirlo una cosa así. Pero, principalmente, es una práctica que la tengo incorporada que cuando no lo hago, no hago mi práctica, siento que me falta algo. Entonces vuelvo a mi práctica y eso. Te diría que es parte de mí” (Milena, 7 de febrero de 2019). “Podría decir que se ha convertido en esa pasión, es mi vida” (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

También encontramos referencias directas al kundalini yoga como una tecnología espiritual. “Es una tecnología para conocerte a ti mismo y para desarrollar un equilibrio en ti mismo, ¿sí? [...] O sea, cuando yo lo miro, lo miro, así como una tecnología que te permite conectar contigo misma, es una tecnología espiritual” (Katia, 31 de enero de 2019). “Una herramienta para relacionarte contigo y los demás. [...] El kundalini yoga es la manera que

yo encontré para tener esa experiencia, es una gran herramienta, muy poderosa, que me sirve a mí, sirve a muchas personas para vivir su espiritualidad” (Lola, 31 de enero de 2019).

Ahondaremos en estas apreciaciones en el apartado relacionado con el sentido de la espiritualidad.

2.5. Relaciones interpersonales en la práctica de kundalini yoga

Sin duda, todas las estudiantes entrevistadas expresan su valoración, admiración, respeto y cariño por sus profesoras de yoga. Varias resaltan su entrega, su entusiasmo, su conocimiento, su generosidad. “¡Súper maestras! (Ríe con entusiasmo) Sí para mí, yo la primera vez que las vi, me impactaron tanto porque oye, mirar la flexibilidad, mirar el entusiasmo y la entrega que tienen ellas es algo asombroso. Entonces yo digo, las clases que nos dan son súper magistrales. Yo digo que ni en las universidades nos darán eso” (Zulema, 19 de noviembre de 2018). “¡Mis profesoras de kundalini yoga son un amor! Es esa radiancia que tienen, esa luz del alma, esa luz del corazón, y esas palabras amorosas que simplemente solo con escucharles: ‘¡Vamos tú puedes!’. Es así como que no, tal vez ya quiero bajar las manos y no, no, yo sí puedo” (Berta, 24 de noviembre de 2018). “¡Son muy lindas! Son muy especiales. Yo creo que dios les ha escogido a ustedes para ayudar a la gente a encaminarse. Yo siempre digo cuando hay problemas siempre dios te pone un angelito por ahí. [...] Hay mucha conexión, mucha conexión con ellas” (Charo, 10 de diciembre de 2018).

Las profesoras de kundalini yoga son un referente de autoridad amorosa. En todas las entrevistas encontramos alusiones a la voz de la maestra que las estimula a mantener una postura, a dar lo mejor de sí mismas, a ir más allá de la incomodidad, del cansancio, de cualquier voz interna que diga ya no puedo, de darse cuenta de su propia fortaleza, de conquistar las debilidades. Pero, al mismo tiempo, está su consejo permanente de escuchar al propio cuerpo, de saber hasta dónde puede llegar sin forzarlo y la posibilidad de dejar de hacer una postura pero imaginar que sí se la está haciendo para obtener similares efectos. Como podremos apreciar más adelante, esa voz de autoridad amorosa las inspira y se hace presente también en momentos difíciles en su vida cotidiana.

La percepción de las relaciones entre el grupo de practicantes varía de acuerdo con el local donde participan en las clases de kundalini yoga. En el caso del CEJ de Calderón, las estudiantes entrevistadas manifiestan un claro sentido de pertenencia y valoran mucho el ser

parte del grupo de practicantes que se ha mantenido ya por varios años participando en las clases de kundalini yoga de los sábados. Armonía, confianza, apoyo, acompañamiento, atención y preocupación por cada una de las integrantes es lo que las mujeres destacan. También la comunicación cotidiana a través de un chat de WhatsApp afianza la interrelación más allá de la práctica semanal y se torna en un acompañamiento cotidiano, tal como lo expresa una de ellas:

No sentirme sola, sentir el apoyo. Y tenemos un grupo de chat en el que todos los días interactúan. [...] Algunas personas que ahí te dicen no se olvide tomar el agua a las 10:00 de la mañana. Ay, sí tomar el agua 10 de la mañana. No se olviden de respirar bien. Concéntrense por favor. Entonces eso te ayuda tanto porque es un modo de vida. [...] nosotras ya estamos juntas bastante tiempo, es un grupito que estamos más juntas, mujeres como ya dije mujeres fuertes, constantes, confiables, comprometidas, comprometidas por que todas salgamos. Preocupadas. Yo pensé que era una X⁷⁶, y de repente yo empecé a no ir porque regresé con mi esposo. Entonces mi esposo me decía no te vayas. Y es que el sábado en la mañana podemos estar los dos aquí, en cambio todos los días salimos al trabajo y no sé qué. Yo, bueno okey y me empecé a quedar. Y de repente, recibí una llamada me dijeron: “¿Estás bien?”. Yo dije ¡guau, existía! (Nos reímos) (Alba, 23 de noviembre de 2018).

En este relato, evidenciamos la importancia de la sororidad entre mujeres que se aceptan, se valoran, se cuidan y apoyan mutuamente y, de esa manera, implícitamente cuestionan el mandato patriarcal que incentiva una relación de competencia, de envidia, de enemistad entre mujeres (Lagarde, 2005).

Varias de ellas resaltan los espacios de socialización luego de las clases en ciertas fechas especiales como la Navidad y la entrada a vacaciones en verano. Comparten un desayuno, cada una trae algún alimento para la mesa común, conversan, ríen, hay expresiones de cariño, cercanía, abrazos, calor humano. En el caso del CAI Tres Manuelas, las estudiantes entrevistadas también destacan los momentos de socialización en fechas especiales como el Día de la Mujer, el Día de la Madre, la Navidad, Día de Difuntos, etc., aunque no todas las practicantes participan en tales espacios.

Cabe también subrayar que, en ciertos casos, las mujeres entrevistadas del CEJ Calderón y el CAI Tres Manuelas aprecian mucho que, a partir del espacio de las clases de kundalini yoga, han hecho nuevas amistades o se ha fortalecido una amistad previa con el compartir de la práctica.

⁷⁶ Expresión coloquial para decir que algo o alguien no es importante.

Yo le diría que es lo más lindo hacer yoga, la mujer, porque uno pasa desestresada, pasa alegre, hace amigas, se lleva con las profesoras bien. Amigas que uno conoce ya uno va haciendo amigas y luego ya uno va llevando su amiga a su casa y se va haciendo así más abierta. Así una está más abierta, hay más... ¿cómo le digo, cómo le explico? Ser feliz, de compartir con otra persona, en un evento, en una taza de café que es lo más importante o un almuerzo. ¡Yo me siento feliz! (Francisca, 12 de diciembre de 2018).

En el caso del CEJ de Eloy Alfaro, la percepción de la interrelación entre las participantes en las clases de kundalini yoga semanal es diferente entre las estudiantes entrevistadas. Una de ellas señala como problema la falta de integración y la otra afirma sentirse en familia.

Durante la observación participante tuve la oportunidad de asistir a una de las clases de kundalini yoga en el CEJ de Tumbaco⁷⁷ que coincidía con el cierre del ciclo por el inicio de las vacaciones de agosto. Pude percibir de primera mano la importancia de los espacios de socialización para las practicantes tal como registré en mi diario de campo.

Una de las profes coloca un pañuelo de colores recogido en el piso que sirve de base para la vela blanca encendida y un frasco de cristal con varias rosas rojas jaspeadas con rosado. Suena una música suave. Cuando llega la otra profe, empieza la clase. Somos alrededor de 18 mujeres incluidas las profes. Los mats están colocados muy cerca el uno del otro, hay mucha proximidad física, sin embargo, todas nos acomodamos. Me llama la atención que, de todas las estudiantes, ocho mujeres visten completamente de blanco, como las profes, once usan un turbante o un cintillo blanco ancho en su cabeza. [...]

Me impresiona el entusiasmo de las mujeres que participan en las clases, las posturas son exigentes, las realizan, “dan lo mejor de ellas”, se saben muy bien los mantras y los cantan a viva voz. La fuerza con la que cantan el eterno sol andino es asunto aparte, ¡es una oración, una conexión, una vibración común!

Las relaciones entre ellas son de mucha confianza, conversan mucho antes y después de la clase, se ríen, se hacen bromas, se abrazan, se saludan con beso. Hay un ambiente de amistad. Se muestran cariñosas y muy agradecidas con las profes.

El círculo de cierre me permitió conocer más de la experiencia de las mujeres con el kundalini yoga. La profe les dice que, si quieren compartir qué han recibido con las clases y/o qué han dejado ir, este es el momento de hacerlo.

Una mujer de alrededor de unos 40 años toma la palabra. Agradece por las clases. Dice: “Este espacio es mi refugio. He aprendido a soltar aquello que me hacía mucho daño. Ahora duermo mejor, estoy más en paz, me levanto con energía” [...].

Otra mujer mayor, de alrededor de 60 años, pide la palabra y agradece por todo lo que ha recibido. Dice que ella tenía una relación muy mala con su marido y que ahora se llevan mucho mejor. “Ahora somos solo los dos y vivimos mejor” [...].

La última en hablar es una mujer de alrededor de 45 años. Nos cuenta que cuando empezó las clases de kundalini yoga estaba muy bajoneada, pero que cada vez ha ido descubriendo

⁷⁷ Solo una vez participé en las clases de kundalini yoga en el CEJ de Tumbaco y el registro del diario de campo corresponde a aquella ocasión. Como ya detallé en el capítulo correspondiente a la metodología aplicada, uno de los acuerdos con las directoras de la FMLE fue que las estudiantes a quienes entrevistaría fueran de los tres centros que llevaban más tiempo ofertando las clases de kundalini yoga. Este no era el caso del CEJ de Tumbaco.

su propia fuerza, un poder adentro que antes no había percibido. Agradeció mucho a las profes.

Concluyó el círculo de cierre y todas se levantaron para despedirse, darse besos, abrazos, se ríen, dicen que van a extrañar las clases y el verse. La que parece la líder dice en voz alta: “¡Les amo mucho a todas!”. Hay mucha confianza, alegría y expresividad. Me cuentan las profes que es un grupo súper unido y entusiasta. Incluso organizan paseos los fines de semana fuera de la ciudad (Diario de campo, 30 de julio de 2018).

Algunas de las profesoras entrevistadas miran su relación con las estudiantes como una relación de autoridad, de liderazgo y de conciencia del poder que les da el estar en la posición de maestra y, al mismo tiempo, la humildad para reconocerse como un instrumento de las enseñanzas de kundalini yoga.

También podemos notar en los siguientes relatos cómo la relación maestra/estudiante genera un empoderamiento de doble vía. Eliana menciona: “por eso quiero tanto a ese grupo porque con ellas crecí. Capaz que ellas no se dan cuenta, pero gracias a ellas es que yo pude crecer como maestra” (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

Bueno, genera como un empoderamiento personal, así, vincularte, posicionarte como maestra y de este tipo, porque no es lo mismo dar una clase privada que dar una clase en la cárcel, digo en la cárcel porque es muy significativo, es 30 mujeres viviendo en condiciones para nada positivas, digamos. Y donde te das cuenta la necesidad de ese momento y poder llegar a mujeres así y lograr que, aunque sea por unos minutos estén en paz consigo mismas es como muy poderoso y requiere que vos puedas también como entregarte a las enseñanzas porque hay veces que vos tienes tu vida y tienes momentos en que no estás súper *high* para estar ahí, ¡vamos! Y, sin embargo, en el momento te colocas y también es ese *feedback* con las mujeres que hace eso. Que hace que después de una clase alguien se te acerque y te diga, gracias por este momento, gracias por estar acá, gracias por tu tiempo, gracias por hablarnos con tanto amor, gracias por eso. Entonces te genera un empoderamiento también. Es como un ida y vuelta (Milena, 7 de febrero de 2019).

Katia destaca una relación de disponibilidad y de apertura muy respetuosa de los ritmos de cada estudiante.

No doy consejos, no hago preguntas íntimas o personales, pero sí le doy el espacio si alguien quiere conversar acerca de algo. O sea, está la puerta abierta y si quiere entre, pero yo no le voy a ir a molestar. Entonces es tener una actitud disponible como profesora [...] trato de que todas se sientan incluidas, ¿sí? Como generar una sensación de que todas tienen su espacio y ahí hay un lugar para cada una y que si no vienen igual va a estar el lugar, de que no hay culpa si no vienen, no pasa nada. O sea, como, eres parte de esto, ¿sí? Entonces el mensaje para mí en ese momento es decirles a las mujeres que no están solas (Katia, 31 de enero de 2019).

Una de las profesoras enfatiza en la relación afectiva que tiene con el grupo de estudiantes. “Me relaciono con ellas desde el amor. O sea, les amo profundamente, es así

como una aceptación también. Mucha aceptación y siento que con ellas, o sea, yo soy tal como soy y me reciben así y comparto todo lo que voy aprendiendo, o sea, con una absoluta generosidad con el grupo” (Eliana 12 de diciembre de 2018).

En general, las profesoras entrevistadas se sienten bien con relación a los grupos de estudiantes a los que dan clases de kundalini yoga. Comparten que con algunas estudiantes han mantenido una relación más cercana, en la medida que las han buscado para conversar más allá de las clases y que con otras la relación se ha limitado al momento de las clases.

Sin duda, las mujeres entrevistadas, tanto estudiantes como profesoras, destacan la importancia del grupo, de las relaciones interpersonales que se generan a partir del espacio compartido de la práctica de kundalini yoga, cuya cercanía y profundidad presentan variaciones. Y, aunque no hay una referencia explícita a la intencionalidad de fortalecerse colectivamente como mujeres, los testimonios dan cuenta de la valoración de los espacios de encuentro, la socialización, del compartir en los círculos de cierre, del aprendizaje conjunto, del sentirse acompañadas, de la amistad y el apoyo mutuo entre mujeres.

Cabe recordar que, entre los efectos sociales de la violencia contra las mujeres en las relaciones de pareja en Ecuador, se encuentra la renuncia a su ser social para no contrariar a sus esposos o novios, lo que implica dejar de salir de casa, dejar de ver a sus familiares y amistades, dejar los estudios o de trabajar fuera del hogar (Camacho, 2014), en suma un estado de asilamiento y encierro. En tales circunstancias, contar con espacios que no solo permitan salir del aislamiento, sino que brinden la posibilidad de socialización, respeto, acompañamiento y apoyo resulta vital y fomenta la resiliencia (Calvete, 2013).

2.6. Valoración práctica grupal-individual

Todas las profesoras entrevistadas valoran mucho la realización de la práctica de kundalini yoga en grupo, más allá de la práctica individual que cada una lleva adelante diariamente. Varias razones son expuestas. Entre ellas, el apoyo, el estímulo y el sostenimiento que brinda el grupo para avanzar en la práctica, el sentido de pertenencia, de ser parte de una comunidad (*sangha*), una familia espiritual, de percibir la cercanía, el abrazo, el acompañamiento, la energía del grupo. Pero también una de ellas señala los retos de la práctica en grupo, que nos confronta en la relación con la comunidad y que nos hacen crecer.

Dentro de la filosofía yóguica se dice que no se puede llegar a la conciencia, a estar tú contigo mismo bien, bien, si no atraviesas esta práctica grupal, es el grupo, es la comunidad, se forma una *sangha* como decimos, una comunidad, en las que tenemos cosas en común o sea ahorita es el yoga, la parte espiritual este crecimiento que tenemos con el grupo, tenemos como un vocabulario común ya, entonces por eso es importante hacer esto en grupo porque te sostiene también. [...] O sea, es la comunidad, ser parte del grupo te sostiene y siento también que es una época de crear grupos así. De tener como familias espirituales que no son tu familia, familia, pero tienes estas otras cosas en común. Y que te ayudan a crecer y te sostienen también (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

También está el tema de que somos seres sociales, entonces también el hacer cosas con otras personas, eso también te ayuda en tu proceso de sanación. Aunque en las clases de kundalini yoga no es que puedes estar conversando ni nada, pero sabes que te vas a encontrar con tu amiga, con tu compañera, con alguien con quien generaste una química o algo así como especial, que están haciendo la clase juntas y que luego de pronto cogen el bus y se van juntas o solo se saludan, se dan un abrazo, porque te nace, ¿no? Acoger, abrazar. Casi siempre después de una clase sientes la gana de abrazar a la otra persona, de decir gracias, esas cosas y yo creo que eso es como un imancito que te hace querer estar y hacer una práctica en grupo (Glenda, 13 de diciembre de 2018).

Puedes tener tu práctica personal, pero necesitas de la energía del grupo, sí o sí. O sea, haz en tu casa y luego haz con 30 personas y dime la diferencia. Porque la energía del grupo es la que te sostiene. Claro es muy fácil estar en tu casa sola y hacer, pero cuando estás con todo el mundo es cuando realmente trabajas en ti. Porque el de al lado si huele mal te confronta, la respiración del otro te incomoda, pero es ahí cuando mmm, ¿qué está sucediendo en mí para que este ser al lado mío me cause tanta incomodidad? O me siento súper bien o lo que sea. Y la energía del grupo te eleva. No es lo mismo estar en la casa 11 minutos así (con los brazos extendidos hacia arriba) que estar así con un grupo a tu lado, te mantienes no más. Yogi Bhajan decía siempre necesitas de la comunidad, necesitas del *sangha*, necesitas del otro [...] y la comunidad es sumamente sagrada (Julia, 15 de enero de 2019).

Julia y Milena destacan la necesidad de ir más allá de la práctica personal para incidir en transformaciones a nivel grupal, comunitario, social. “Y solito no cambias al mundo, cambias al mundo cuando somos bastantitos. Y también para trascender necesitas de la conciencia individual, la conciencia colectiva, para la conciencia universal. Solito (hace un gesto de no)” (Julia, 15 de enero de 2019).

Me gustaría resaltar como esta búsqueda personal y también de la Fundación con traspasar los niveles individuales de la práctica espiritual y buscar una intervención comunitaria y social, a través de una práctica, que, en el marco de Occidente, siempre se ha analizado como algo muy personal o como algo muy individual. Para mí ahí hay una barrera necesaria de traspasar y de repensar (Milena, 7 de febrero de 2019).

Estos planteamiento cuestionan el individualismo asociado con prácticas espirituales y posicionan la necesidad de engarzar los procesos de transformación personal con las transformaciones colectivas a partir de una práctica corporal-espiritual concreta, como es el

kundalini yoga, que da un lugar prioritario a la comunidad que, al mismo tiempo que te sostiene, te confronta.

2.7. Transformaciones en el territorio cuerpo

Por esa razón, asumir mi cuerpo como un territorio político, es un aprendizaje cotidiano e incesante, que ha requerido mucho amor, fuerza de decisión y valor para renunciar a lo que atenta contra mi salud corporal, espiritual y emocional [...]. De esta manera me propongo seguir respetando la particularidad del estilo rítmico y vibrante de este cuerpo con que toco la vida (Gómez, 2014, p. 275).

Es necesario precisar que, aunque la mayoría de las estudiantes entrevistadas le dan un lugar protagónico o significativo, según sea el caso, a la práctica de kundalini yoga, también se refieren a otras prácticas que sienten que han sido complementarias en su proceso de transformación personal. Algunas mencionan el apoyo de las terapias psicológicas. De manera más específica, también señalan la importancia de la oración, la participación en una escuela de auto realización, la práctica de tai chi, la dirigencia en una organización barrial de mujeres, entre otros.

Refiriéndose de manera específica a las transformaciones que ellas relacionan con la práctica de kundalini yoga, encontramos relatos de las mujeres entrevistadas en los que hay énfasis en diversas dimensiones de su cuerpo, tanto físicas, energéticas, emocionales, mentales y espirituales. Desde la comprensión holística del territorio cuerpo que asumo, entiendo que tales dimensiones se encuentran íntimamente interrelacionadas y son interdependientes e inseparables, como además podremos constatar en sus testimonios. Tal como asevera Avtar Brah (2004), “el cuerpo entero en toda su fisicalidad, mentalidad y espiritualidad produce poder, y es en este espacio relacional donde el dualismo mente/cuerpo desaparece” (p. 133).

Varias de las estudiantes entrevistadas mencionan la sensación de relajación, de descarga, de alivio, de bienestar que sienten tras realizar la práctica de kundalini yoga. Algunas estudiantes entrevistadas relatan experiencias de liberación a nivel emocional, relacionadas con sacar sentimientos guardados por experiencias del pasado y que reconocen como dañinos para ellas mismas: “eso de sacar lo de adentro y cuando uno se está concentrado, uno se llega a la profundidad de uno y ahí recién se da cuenta que tenía algo dentro que no le podía sacar. [...] Adeentro, adeentro” (Hilda, 18 de diciembre de 2018).

Con esto de la práctica de yoga, uno se siente liberado de muchas cosas, liberado. Entonces tienes una paz espiritual. Es lindo, es maravilloso, porque se siente bien lindo. Es como haberme bajado una carga que tenía antes, sufriendo por las cosas que me han dicho, me han hecho, nunca me he olvidado. Todavía estoy con eso, que no me quito aún de raíz, pero sí uno se libera bastante de eso, de estar atormentada por cosas que ha pasado. Lo que pasó ya pasó. Hay que tratar de liberarse. No tiene caso, ya pasó (Daniela, 11 de diciembre de 2018).

Estos relatos guardan sintonía con lo planteado por Vivar, Aguilar y Aguilar (2018) quienes afirman “podemos dañar o sanar a nuestro cuerpo a través de las emociones, y a la vez podemos cambiar nuestras emociones moviendo nuestro cuerpo” (p. 43).

Una de las estudiantes da cuenta de la transformación en el tipo de pensamientos que nutre: “Yo ya intento no tener pensamientos negativos. Antes era, como dicen la loca de la casa, andaba no más maquinando cosas, que problemas por aquí, y ahora de dónde saco para, y ahora el hijo y ahora la hija... Ahora no, empiezo a tener pensamientos negativos y comienzo a pensar en otra cosa positiva distinta” (Yolanda, 19 de noviembre de 2019).

Otras resaltan su experiencia a través de la meditación (una de las fases de la clase de kundalini yoga) en la que consiguen observar sus pensamientos o incluso dejar de pensar, pero mantenerse muy conscientes y la paz que esta vivencia les aporta: “es que no piensas en nada solo es como una conexión con una paz, un silencio en tu cabeza. Y es eso. Esa parte sí participa de encontrar, literal, tu soplo de vida. Sentir estoy viva, pero estoy aquí, y estás en paz” (Alba, 23 de noviembre de 2018).

Es que antes cuando recién iniciaba las clases se me hacía difícil meditar, un poco más difícil porque yo decía chuta y ahora, tengo que estar así y mi mente empezaba a divagar y me enrollaba en cada pensamiento que venía, una secuencia de pensamientos y pensaba y pensaba. Pero después, como dicen observar sin juzgar. Entonces solo comenzaba a observar y ya no me enganchaba en el pensamiento. Después de eso ha habido periodos o etapas en las que simplemente observo el pensamiento y a veces es como que mi mente se desconecta, al fin deja de pensar y es como que ya no hay ningún pensamiento y es solo observación y aunque a veces a mí en esos momentos comienzo a ver colores, como lugares, cosas por el estilo, pero cuando ya empecé a pensar, se fue todo, se fue la magia. Pero es como que al fin ya me conecto con mi respiración, me conecto con mi esencia, con mi corazón y después de esa meditación es como que ¡Ay todo está en paz! Todo es perfecto. Esa sensación me dura por lo menos unos tres días (Berta, 24 de noviembre de 2018).

Considero que estos testimonios dan cuenta de que el pensamiento no es lo único que nos constituye como humanos, en contraste con el discurso de la modernidad/colonialidad que ha definido al ser humano como un ser racional a partir de la afirmación de Descartes “pienso luego existo” (Guerrero, 2007). Los dos relatos dan cuenta de una conciencia que

puede observar los pensamientos pero que también puede existir sin pensamientos y percibirse al mismo tiempo en paz y viva.

Algunas de las estudiantes entrevistadas narran experiencias de transformación que implican la liberación progresiva de dolores físicos a través de la práctica de kundalini yoga. Estas transformaciones son compartidas en mayor detalle por aquellas mujeres que realizan una práctica más frecuente, ya sea diaria o al menos tres veces a la semana. A continuación, cito la experiencia de Zulema que da cuenta de la primera cuarentena (cuarenta días en los que se repite una misma secuencia de kundalini yoga) que realizó. Resulta muy indicativo de la importancia que esta experiencia tuvo para ella, que, luego de más de tres años, todavía guarde el diario que escribió en ese tiempo en el que registró las sensaciones vividas.

Sabes que para mí fue una gran transformación. Personal (su voz se suaviza y entrecorta). Porque yo tenía muchos dolores, espirituales más que nada. Y prácticamente eso fue lo que me ha ayudado y me sigue ayudando pues. Porque uno cuando tiene esas cosas, prácticamente es difícil olvidarse, es difícil perdonar. Aprender a perdonar. Es difícil también perdonarse a una misma. Entonces, digo, haciendo la práctica diaria se va eliminando primeramente el dolor. O sea, los dolores físicos, porque yo tenía muchos dolores. ¡Me dolía de todo! Sí, tenía dolor de cuello, dolor de espalda, dolor de rodillas, entonces cuando comencé, la maestra viendo mi interés me dice: “Haz una cuarentena”. Y comencé con Sat Kriya.⁷⁸ Entonces me dijo: “Anda, anota”. Entonces estaba revisando lo que fui anotando. (Se levanta y trae un cuaderno con sus anotaciones) [...]. “Día 40, 30 de junio de 2015. Me siento feliz porque esto logré, además siento más flexibilidad, duele un poco el pulmón derecho y el cuello”. Entonces eso te digo, fue de a poco que se fue soltando todos esos dolores, eran tan intensos, tan fuertes que, bueno, al finalizar, yo dije sí soy capaz de realizarlo y así a poco, continué haciendo las kriyas y yo vi que mi cuerpo sentía más flexibilidad, sentía más energía, en definitiva. Porque eso es lo que uno pretende, tener energía todo el día. Y así que fue de esa manera que yo vi y experimenté en mí misma que realizando, y siendo constante, todas esas cosas se van, en definitiva, porque si nos dicen que nuestro el cuerpo, es el templo, entonces hay que aprenderlo a cuidar, hay que aprenderlo a valorar y ¿cómo lo hacemos? Con la práctica diaria (Zulema, 19 de noviembre de 2018).

En este testimonio, se evidencia claramente la interrelación entre dimensiones corporales, emocionales, energéticas y físicas y cómo el territorio cuerpo registra los dolores, pero, al mismo tiempo, tiene esa capacidad de liberación (Cabnal, 2016), en este caso, a través de una práctica corporal repetitiva y constante. Y, nuevamente, aparece esa asociación

⁷⁸ Se trata de un kriya en la que la persona está sentada sobre sus talones, sus rodillas juntas en la postura de la roca. Los brazos bien estirados por encima de la cabeza. Todos los dedos entrelazados excepto los índices que se mantienen estirados. Mientras se mantiene la postura se canta el mantra Sat Nam. Al contraer el abdomen hacia la columna y arriba canta Sat y al relajar el abdomen canta Naam. El tiempo de duración recomendado para una persona principiante es de 3 minutos que se puede ir progresivamente incrementando hasta un máximo de 31 minutos (Bhajan, 2007).

entre lograr realizar una práctica corporal exigente y descubrir un poder interior del que antes no se era consciente y de valorar la dedicación de un tiempo que se hace parte de la rutina diaria para concretar ese cuidado consigo misma. Un autocuidado que no es usual, pues en función de los mandatos de género hay una tendencia de las mujeres a dedicarse al cuidado de otras personas posponiendo el cuidado propio.

Yolanda también narra las transformaciones que ha experimentado con la práctica diaria de kundalini yoga vinculadas con la disminución de dolores físicos intensos y con la vitalidad y energía que hoy vive.

A mí me diagnosticaron fibromialgia, hace dos años. Duelen mucho los músculos, los tendones, las articulaciones. Y pues cuando yo fui al yoga, las primeras veces, a mí me dolía todo. Tenía mucho cansancio. Yo estaba siempre agotada, tenía mucho sueño. Quería estar solo durmiendo. ¿Qué más? Y el dolor, cuando me levantaba, me levantaba con un dolor en la columna, dolor en todo lado. Absolutamente, en todo lado. Cuando comencé a hacer las primeras prácticas, no podía hacer ciertas posturas como por ejemplo el del nervio ciático, estaba lejos de poderlo hacer. [...] Entonces, los dolores han ido disminuyendo, no te digo que no haya dolor, pero yo siento que han disminuido hartísimo. Por ejemplo, ya no tengo tanto cansancio, ahora tengo energía. [...] ¿Qué transformaciones he sentido yo? Bueno, las de mi cuerpo, básicamente, ¿no?, transformarse en algo vital. Porque, era como ya te comenté antes, era como una persona que estaba agotada. Me acuerdo que salía con los hijos y mi hijo me decía: “Mami, ¿está bien?”. Porque tenía cada rato que sentarme, porque estaba supremamente agotada. Ahora no. Ahora estoy mucho más vital que él, creo (nos reímos) (Yolanda, 19 de noviembre de 2019).

En este caso, es importante señalar que en otra parte de la entrevista ella dará cuenta de que por muchos años asumió una carga de trabajo excesiva tras su divorcio, al ser la única responsable del mantenimiento de sus dos hijos, pues el padre se desentendió completamente. Tal como ella reconoce, los efectos de esa sobrecarga se inscribieron en su cuerpo y se mostraron como dolor, fatiga, falta de energía constantes. No cabe duda de que la práctica de kundalini yoga le ha ayudado mucho a disminuir los dolores y a recuperar vitalidad y energía, pero no podemos soslayar que esto se concreta en un contexto personal en el que goza de su jubilación y ya no percibe la presión económica de hace años. Cuenta con más tiempo para sí misma y con un ingreso mensual estable y suficiente.

Alba, por su parte, da cuenta de que las transformaciones que ha vivido con la práctica de kundalini yoga no se han dado mágicamente de un día para el otro, sino que ha implicado un proceso. Ella comienza a percibir cambios importantes después de un año de práctica que inclusive han significado la detención de una enfermedad grave como es el lupus.

Eh, a ver. Al principio yo pensé que no hacía nada, que no había ningún cambio, salvo un poco más de flexibilidad, tal vez la respiración un poco mejor o sea más consciente al respirar. Al cabo de un año porque es un proceso lento. Realmente no es que los cambios se dan que hoy día hago y mañana ya me siento bien. No para nada. Es más, a veces vine enferma y me decía esto no me hace bien para nada. Además, yo tengo lupus, entonces yo notaba que mi lupus al contrario de mejorar empeoraba y todos me decían: “No, pero aférrate el kundalini te va a ayudar”. Y sí, al cabo de un año yo empecé a sentir mucha mejora física. Yo no tengo dolores musculares, no tengo resfríos. [...] Como ya dije. Transformaciones: que el lupus se haya detenido. Y eso para mi mismo médico es un cambio increíble (Alba, 23 de noviembre de 2018).

La gran mayoría de estudiantes entrevistadas mencionan como un cambio a nivel físico el haber adquirido una mayor flexibilidad, elasticidad y agilidad corporal. Una de ellas comenta que el kundalini yoga le ha ayudado a que el dolor provocado por la artrosis que sufre haya disminuido. Varias estudiantes entrevistadas se refieren a cambios a nivel anímico que atribuyen a la práctica de yoga. El haber dejado de ser “mal genio y brava” y reconocerse ahora como una persona alegre y divertida. El sentirse fortalecida internamente y haber superado una sensación de permanente debilidad, miedo e incapacidad para afrontar situaciones de la vida cotidiana.

Así mismo, encontramos relatos en los que se resalta la capacidad adquirida a través de la práctica del kundalini yoga de una gestión más consciente de las emociones, sobre todo de la ira y el aprendizaje de comunicar sus necesidades sin enojo. “Ahora ya no tengo esas iras fuertes que hasta me dolía la cabeza, ahora simplemente voy y digo lo que tengo que decir no como cuando se está enojada. No cosas incoherentes, ni gritando, no nada. Digo las cosas que hay que decir porque tengo autocontrol” (Hilda, 18 de diciembre de 2018).

Ya no me enojo con facilidad. Siento que en eso me ha ayudado, a manejar mi ira, porque aquí hacemos ejercicios para sacar la ira. Entonces ya no siento que me tenga que desquitar con nadie. [...] al menos siento yo que me pongo a pensar, o por ejemplo estoy enojada, me voy a enojar con alguien, simplemente yo respiro. Porque en ese entonces yo cogía y explotaba y decía cualquier cosa. Simplemente cojo y me aparto, yo mismo me relajo, me tranquilizo y después cuando ya estoy más en paz, ya estoy en mi centro ahí siento que yo puedo hablar, dialogar. Lo digo. Es que no me quedo callada, tengo que expresarlo porque si no... (Berta, 24 de noviembre de 2018).

En una de las clases de kundalini yoga en la que participé, el tema a tratar fue precisamente el soltar la ira. A continuación, comparto mi propia experiencia:

La profe explica que en esta clase vamos a trabajar el soltar la ira, el enojo. La kriya va a estar centrada en el tercer chakra⁷⁹, a la altura del ombligo que es donde acumulamos la ira. Hacemos unos tres ejercicios de calentamiento. Siento el dolor en mis piernas, efecto de las 108 ranas de ayer... Efectivamente mucho trabajo de abdomen combinado con respiración de fuego. [...] En un momento dice: “La ira no es mala, el problema es cuando la retienes y empieza a hacerte daño, por eso es necesario soltarla”. En un ejercicio levantamos los brazos y sacudimos con fuerza las manos simbolizando con nuestro cuerpo el acto de soltar la ira, mientras lo hacemos la profe nos motiva, nos impulsa a soltar. Yo pensaba que me caía de perlas esto de soltar las iras. He estado acumulando muchas iras... un alivio ese gesto de soltar. Cuando pasamos al momento de meditación siento una fuerte vibración en mis piernas y en mi pelvis. ¿Será el temblor por el esfuerzo muscular, será energía en movimiento, ambas cosas? [...] Salimos de la relajación y cantamos el *Eterno sol*. Todas nos sabemos la letra. La profe nos pide cerrar los ojos y enviar bendiciones: “Bendícete, bendice a la hermosa mujer que eres, bendice a la hermosa mujer que está a tu lado, bendice a tus seres queridos y a los no tan queridos”. Me sorprende bendiciendo a los no tan queridos, sin bronca. Al menos por ese momento... (Diario de campo, 12 de julio de 2018).

Y percibo que el hecho de que la intención de soltar el enojo no se quede solo en un pensamiento, en el nivel conceptual sino que “tome cuerpo” en nuestros gestos, movimientos, sensaciones, permite sentir tanto la emoción que está habitando nuestro territorio cuerpo y que nos causa daño como también esa energía de liberación que también reside en nuestro territorio cuerpo (Cabnal, 2016) y que nos permite sentir alivio, ligereza. De todas maneras, considero importante enfatizar en que no basta con sacar la ira, soltarla sino en tomar conciencia de esa emoción sin que nos arrastre, pero sí nos permita ubicar lo que generó la ira y poder expresarlo sin reprimirlo, tal y como identificamos en los testimonios de las estudiantes.

Cristina relata un aprendizaje muy concreto que tiene que ver con ser consciente de los cambios de ánimo que tiene de acuerdo con su ciclo menstrual. Darse cuenta de que en ciertos momentos de su ciclo está más propensa a enojarse y en otros está más tranquila. Esta observación le ha permitido liberarse del peso de la palabra de su madre quien la definió como una persona de mal carácter y reconocer la transitoriedad de ese estado de ánimo.

Entonces cuando empiezo a hacer esto del yoga, me doy cuenta, suena algo muy irracional siendo yo mujer, habiendo tanta información, siendo profesional, recién cuando yo empiezo a hacer yoga me doy cuenta que mi carácter varía de acuerdo a mi ciclo. [...] Habían momentos en los que las mismas cosas que me decían en un cierto momento de mi ciclo no me afectaban, y esas mismas cosas en otro momento me afectaban. Entonces yo reaccionaba.

⁷⁹ “*Chakra* significa ‘rueda’. Los *chakras* son centros o vórtices de energía. [...] En el estudio y enseñanza de Kundalini Yoga, nos enfocamos en los ocho *chakras* principales. Siete de los *chakras* corresponden a áreas del sistema glandular o a plexos nerviosos en el cuerpo físico, y el octavo corresponde al aura o campo magnético del cuerpo. [...] Ubicación de tercer *chakra*: el área del punto del ombligo, plexo solar” (Bhajan, 2007, pp. 184-185).

Entonces mi mamá, a raíz de eso, me decía que yo tenía un mal carácter. Y yo descubrí que ni mi mamá sabe. Mi mamá ni siquiera sabe que es el ciclo que tenemos las mujeres, que unos días estamos más sensibles que otros. Eso hace que en momentos tenga mal carácter (Cristina, 4 de diciembre de 2018).

Y me parece relevante destacar la herramienta de la auto observación como mecanismo para conocernos mejor, darnos cuenta de nuestras fluctuaciones sin descalificarlas y sobre todo llegar a la desidentificación de palabras de autoridad externa (la madre en este caso) cuya definición hemos interiorizado y así poder autodefinirnos.

Otra transformación que es señalada por varias de las estudiantes entrevistadas tiene que ver con el reforzamiento de la autoestima, la autovaloración y el amor propio como un aporte de la práctica de kundalini yoga. Así lo ilustran los siguientes testimonios.

Ay, en levantarle a uno el autoestima, porque uno queda verdaderamente por los suelos. [...] Como te digo a mí en lo que me ha fortalecido más es en este sentido psicológico de que uno tiene que hacerse valer como mujer, como esposa, como madre, como todo eso. Hay que hacerse valer. Uno mismo, no hay que esperar que nadie le reconozca o le haga valer (Daniela, 11 de diciembre de 2018)

El amor hacia mí misma. Darme cuenta que nada externo a mí puede influir en mí, en lo que pienso, en lo que yo siento, en lo que yo hago. Que yo soy importante y que yo me merezco otro cambio de vida, me merezco amarme a mí misma porque yo soy importante para mí. Entonces siento que cuando tocaron el tema de la autoestima, al amor hacia ti misma, como mujeres, como que dije guau, si hubiera sabido esto cuando yo tenía como 15 años, 14 por ahí. O sea, me hubiera ahorrado tantas cosas (Berta, 24 de noviembre de 2018).

En el siguiente testimonio, una de las estudiantes entrevistadas ilustra muy bien esa lógica predominante de ser-para-otros (Lagarde, 2005) y que, al momento de elegir regalarse un tiempo solo para sí y participar en la clase de kundalini yoga, es cuestionada como un acto de cariño, de amor propio: “acá te enseñan a quererte. Por ejemplo, esa hora y media que tenemos acá es tuya y te hacen conciencia de que eso es tuyo. O sea, es una hora y media que te regalas a ti porque de las 18 a 16 que estamos despiertas siempre estamos haciendo, haciendo, haciendo. Para todos menos para ti. [...] El kundalini es aprender a quererte más, aprender a quererte tú” (Charo, 10 de diciembre de 2018).

Ciertamente, fortalecer la autoestima y el amor a sí misma resulta clave si consideramos, tal como sostiene Lagarde (s. f.), que vivir en un mundo androcéntrico y patriarcal daña la autoestima de las mujeres:

La autoestima es una dimensión de la autoidentidad marcada por todas las condiciones sociales que configuran a cada mujer y, de manera fundamental, por la condición de género. Conformadas como seres-para-otros, las mujeres depositamos la autoestima en los otros y,

en menor medida, en nuestras capacidades. La cultura y las cotas sociales del mundo patriarcal hacen mella en nosotras al colocarnos en posición de seres inferiorizadas y secundarias, bajo el dominio de hombres e instituciones, y al definimos como incompletas. Así pues, nuestra autoestima se ve afectada por la opresión de género y es experimentada en la cotidianidad como la discriminación, la subordinación, la descalificación, el rechazo, la violencia y el daño, que cada mujer experimenta en grados diversos durante su vida. Es evidente el cúmulo de desventajas que derivan de la real supremacía de los hombres y de la posición subordinada de las mujeres en la sociedad. El enorme poder de los hombres y de las instituciones sobre todas las mujeres –poderosas o pobres, educadas o analfabetas–, daña la autoestima de las mujeres. Este daño se convierte en marca de identidad femenina sobre todo cuando se cree en la natural precariedad de género o, por el contrario, cuando se cree que la igualdad entre mujeres y hombres es real (p. 11).

Me parece muy pertinente incluir en este punto la reflexión que Lagarde (s. f.) realiza respecto a diversas formas de entender la autoestima. Esta autora distingue dos vertientes dominantes de la autoestima. Una, la más difundida, es conservadora y fundamentalmente patriarcal. Apunta a reforzar el individualismo y el voluntarismo psicologista en una suerte de consumo de técnicas de bienestar personal que deja de lado la perspectiva sociopolítica que relaciona la autoestima con el género, la clase, la etnicidad, la condición cultural, etc. De esta manera, contribuye a despolitizar la existencia y apunta a una adaptación funcional al *statu quo*, e impide el desarrollo de una conciencia de sí, de una conciencia crítica de género.

La otra vertiente que Lagarde (s. f.) explica es la perspectiva feminista de la autoestima que comprende que vivir en sociedades patriarcales daña a las mujeres y que eso requiere atención. Esto implica combinar dos tipos de intervenciones. Por un lado, acciones específicas para fortalecer la autoestima de las mujeres, dando atención a los daños que requieren ser reparados y tomando conciencia de los recursos, habilidades, capacidades y prácticas vitales que las mujeres tienen y realizan y que pueden potenciar y compartir con otras mujeres para valorarse y amarse. Y, por otro lado, la acción política para eliminar las causas de la opresión de las mujeres. Esta perspectiva feminista de la autoestima es consciente de la imbricación profunda entre lo individual y lo colectivo y supera una lógica dualista antagónica. En tal sentido, critica la autoestima concebida como un logro individual voluntarista pero también aquellas concepciones de una izquierda ortodoxa que solo dan relevancia a los cambios en el nivel colectivo y desdeñan la dimensión individual.

Indudablemente, el fortalecimiento de la autoestima de las mujeres es un punto neurálgico, ya que es permanentemente afectada por un sistema patriarcal que desvaloriza a las mujeres y todo lo asociado con lo femenino. Y, aunque esto ha sido impulsado por la

teoría y práctica feministas, muchas veces desde algunos caminos espirituales se ha apuntado a lo mismo tal como refiere hooks (2017):

Antes de que la teoría y la práctica feministas me ayudaran a ser totalmente consciente de lo necesarias que eran la autoestima y la autoaceptación para la autorrealización, me movía por una senda espiritual que afirmaba esos mismos mensajes. A pesar del sexismo de las religiones dirigidas por hombres, las mujeres han encontrado en la práctica espiritual un lugar de consuelo y refugio (p. 135).

A continuación, me enfoco en las experiencias de transformación compartidas por las profesoras entrevistadas. Al igual que sucede en el caso de las estudiantes entrevistadas, varias de las profesoras se nutren de otras prácticas que miran como complementarias a su proceso de transformación. Si bien el kundalini yoga tiene, en general, un lugar protagónico. Mencionan la meditación vipassana, el *coaching*, *karam kriya* (numerología), el uso de esencias medicinales, diversos tipos de terapias psicológicas, entre otras.

Milena y Katia enfatizan en que las transformaciones que han vivido no están marcadas solamente por el kundalini yoga, sino que responden a procesos previos de indagación personal, de búsquedas espirituales, de experiencias vitales y opciones de vida que el kundalini yoga llega a profundizar, afianzar o ampliar. Es interesante tomar en cuenta en los relatos de estas profesoras un sentido autocrítico que busca evitar cualquier dogmatismo y evaluar lo que toman y lo que dejan de las enseñanzas del kundalini yoga.

Una de las transformaciones coincidentes que relata la mayoría de las profesoras entrevistadas es la experiencia de haber superado inseguridades y miedos muy arraigados e ir avanzando hacia experiencias de autoconfianza, de seguridad, de poder, de capacidad para expresarse, de ser ellas mismas sin la necesidad de buscar aprobaciones externas. En el siguiente relato, evidenciamos cómo el ir superando miedos e inseguridades pasa por estar dispuesta a escarbar dolores ligados a la infancia y que marcan patrones condiciones de comportamiento que se reproducen en la vida adulta. Tomar conciencia de este engranaje permite transformaciones liberadoras, permite ser auténtica.

A ver yo he dejado, eso que te decía al comienzo, eso de querer ser aprobada, de esa inseguridad, mucho miedo, mucho miedo. He dejado de sentir esto, yo sentía que no podía hablar, por ejemplo. Que era súper tímida, no podía expresar absolutamente nada. [...] Entonces me veo así con esa parte mía de mucho miedo y cuando hallo el kundalini empiezo a escarbar eso, con dolor también. Por ejemplo, cuando tenía los primeros encuentros del instructorado, por decir. A ver de pequeña yo odiaba los recreos, porque no sabía qué iba a pasar en el recreo, no sabía con quién iba a estar, no sabía qué iba a hacer, no sabía qué iba a decir. Entonces me agobiaban todos estos espacios que decían de libertad porque no sabía

cómo me iba a mover por tanto miedo que tenía. Y en el kundalini igual sentí al comienzo miedo. Entonces en los primeros encuentros que teníamos para el instructorado que eran retiros de 6 días, había los espacios de los *breaks*. Y en el primero, me acuerdo tan claro que me preguntaba guau qué voy a hacer con este espacio libre y con el kundalini que estaba en mi vida pero no con toda la fuerza. Y empecé así a verme. Igual sentí miedo en el primero. Después fui al segundo, eran 5 encuentros y después iba analizándome en el quinto y ahora me encanta porque ya me doy cuenta cómo me estoy moviendo, dónde estoy fluyendo, todavía, cómo pega la infancia tan fuerte, que uno tiene que estar así como muy pendiente para no quedar atrapada en aquellos patrones de la infancia que son increíblemente poderosos. Pero ahora siento que es una herramienta, ahí puedo sentir la diferencia entre el antes y ahora, que ahora siento que fluyo, que ahora siento que soy yo (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

Otra de las profesoras entrevistadas vincula la inseguridad con la incapacidad de decir no y poner límites a las demandas externas. Da cuenta del aprendizaje de medir sus propias posibilidades y deseos y no dejarse atrapar en un patrón de decir sí para recibir aprobación y reconocimiento aunque esto implique una carga excesiva y la consecuente fatiga.

Antes era súper insegura, no confiaba para nada, o sea, parecía que confiaba era como la máscara que usaba con los demás, pero por dentro *crug* (gesto de inseguridad) estaba muriendo. Era incapaz de decir no, no podía poner límites con las personas o con los espacios. Por esa misma inseguridad en mí y desconfianza era como decir sí a todo para sentirme aprobada, aceptada, reconocida, amada o lo que sea. Entonces el no, no estaba en mi boca, sin perder mi integridad física, mi dignidad. No es que aceptaba que me violen o eso. Pero yo estaba agotada y si alguien venía y me pedía algo, yo, sí claro. Y así tantas personas y tantas cosas que después estaba desbordada y mal. Y a veces no estaba ni siquiera de acuerdo, pero decía bueno. Y claro con el kundalini yoga es como tomar conciencia de lo que es normal y lo que no es normal. Y eso me pasó en muchos aspectos de mi vida, tanto personales, familiares, en el trabajo, con mis amigos y empecé a tener la seguridad de quién soy y trabajando en quién soy, qué es lo que quiero, para qué estoy aquí y hacia dónde voy, hacia donde quiero ir y con confianza en mí. Y empecé poco a poco a decir no (reímos) (Julia, 15 de enero de 2019).

Recordemos, a propósito de este testimonio, que Lagarde (2005) remarca insistentemente en que las mujeres vivimos cautivas de una identidad femenina asociada con el ser-para-otros y de-otros y que, por lo mismo, “cada espacio y cada proceso de desestructuración del ser-de y para-otros, que definen la feminidad, significan una afirmación de las mujeres: son hecho innovadores, hitos de libertad y de democratización de la sociedad y la cultura” (p. 42).

¿Qué sería del mundo si las mujeres poco a poquito destinaran a ellas más parte de la fuerza y de las energías vitales que dedican a dar vida a los otros, para obtener su aceptación, su afecto su protección y su reconocimiento y con ello la sobrevivencia? ¿Qué pasaría si su energía vital fuese destinada a dar vida, autoestima, seguridad, placer a ellas mismas como género y cada mujer a sí misma? Sucede que en la actualidad, aún con debilidad y de manera fragmentaria, las mujeres vuelven los ojos sobre sí mismas (Lagarde, 2005, p. 820).

Y este volver los ojos sobre sí misma puede comenzar, como en esta caso, con una decisión que transforma patrones condicionados de comportamiento desde la cotidianidad. Aprender a poner límites, a decir no, a dejar de entregar toda la energía propia para satisfacer las demandas de otros, autodefinirse y definir su propio sentido de vida. En efecto, esta misma profesora nos comparte otra transformación palpable que tiene que ver con el descubrir cuál es su misión en la vida y asumirla más allá de que eso implique salirse de los guiones aceptados socialmente. Finalmente, ser ella misma.

Y siempre supe que me gustaba servir al otro, pero con kundalini yoga fue así, cuando seguí la formación fue muy revelador para mí que mi misión es servir. Y para mí eso ha sido como la base de todo, la base de todo en mi vida desde el kundalini, la base ha sido eso. Fue como un gran descubrimiento, o sea estaba ahí, pero como lo veía así con claridad estaba, pero también porque en el mundo es muy importante tener el trabajo, trabajo formal, cumplir con los requisitos sociales, ¿no? Entonces como que estaba ahí, y lo hacía de cierta manera porque trabajaba en una fundación y querer seguir estudiando académicamente y todo eso que en el fondo yo decía no me llena, pero hay que hacer porque no había otra opción. Y cuando descubrí dije, (gesto de no) por aquí es y sentí que era eso (Julia, 15 de enero de 2019).

En el siguiente testimonio, podemos contrastar la transformación de las sensaciones que narra una de las profesoras entrevistadas cuando empezó la práctica de kundalini yoga y las que percibe ahora:

Solía salir de una clase súper agotada, con un sueño que, claro tenía que coger dos buses para llegar a mi casa, y en el primero en el trascurso iba así, dormida literalmente dormida. Un sueño tenaz pero luego ya llegaba a mi espacio, a mi casa y eso era esa sensación de grrr estoy molesta. Eso ha cambiado. [...] claro a veces empiezo la práctica y estoy así como normal, pero cuando termino una práctica me invade así una sensación de... yo soy bajita, pero me invade una sensación como si estuviera grande, ¿no? Entonces digo guau, si parece que estoy más grande (nos reímos). Me pongo de pie y siento, tengo la sensación de que he crecido, pero sí me pasa muchas veces. O cuando doy una clase, para mí dar una clase es súper lindo porque siempre termino súper llena de energía y feliz y me siento, así como guau que rico, liviana. [...] Sí eso ha cambiado (Glenda, 13 de diciembre de 2018).

2.8. Procesos de sanación

Algunas de las estudiantes entrevistadas hablan de haber sanado o curado a través de la práctica de kundalini yoga. Por ejemplo, en el relato de Yolanda, veo una transformación cualitativa muy importante. El contraste que marca el poder decidir el tipo de pensamientos que se quiere alimentar o no que luego redundan en la forma de responder a las circunstancias:

Yo también he sanado mi cuerpo. He sanado mi mente porque realmente de lo que yo era: ansiosa, alocada y apurada y todo lo demás. Con ira, con enojo y todo lo demás. Ahora ya no. Ya si tengo que hacer las cosas rápido, ya las hago, pero, ya no me enojo. Ya no siento la

necesidad de expulsar estos pensamientos negativos, ya no. Cuando tengo pensamientos negativos, digo, simplemente este no va y comienzo con otra cosa positiva (Yolanda, 19 de noviembre de 2018).

En el siguiente relato, podemos evidenciar la distinción entre conocer desde lo conceptual y sentir en su interior que los dolores incrustados en su cuerpo pueden ir saliendo poco a poco en un proceso progresivo no inmediato: “yo recién ahí, empecé a curarme interiormente, aprendí muchísimo: la psicología, la violencia, pero interiormente no podía transformarme yo, esos dolores que tenía yo acá adentro (señala su corazón), que han sido muchísimos y gracias al yoga he podido ir sacando de uno en uno” (Hilda, 18 de diciembre de 2018).

Varias de las profesoras entrevistadas comparten experiencias ligadas a procesos de sanación a través de la práctica de kundalini yoga. Eliana enfoca su proceso de sanación en dejar el lugar de víctima y superar culpas fuertemente arraigadas muchas veces vinculadas con creencias religiosas, dando un lugar crucial al fortalecimiento del sistema nervioso en su proceso de sanación. En sus propias palabras:

Sería como una metamorfosis de verme así. Ahora siento que estoy saliendo del capullo para volar como mariposa. Y uno no cree que puede, estando en capullo, la mariposa nunca se imagina que va a ser algo tan hermoso y volar. Así siento yo que es la sanación. Que uno cree que ya, le tocó vivir esto, como ese papel de víctima que tenemos tan arraigado las mujeres y de que, ya pues, nos toca. Y sobre todo cuando hay religión de por medio. Yo siento que es como así me toca y Dios sabrá que va a ser. O sea, todas estas frases que tienen las mujeres sobre la religión y sobre la victimización y la culpa, sobre todo. Entonces yo sí siento que el kundalini entra con toda esa fuerza, es una fuerza enorme y a la vez sutil. Entra con sutileza y sales de una clase y dices algo pasó, algo cambió en mí, qué está pasando en mí. Y sabes yendo con más frecuencia y yo siento que ese es el proceso de sanación que va curando y va sobre todo siento que empodera el sistema nervioso. Y entonces ahora sí puedo decir con certeza que cuando tienes un sistema nervioso fuerte puedes afrontar todos los desafíos, porque ya puedes manejar tu estrés, tu tensión, sabes cómo actuar ante estas cosas fuertes que vienen sin salir de tu centro porque tienes este sistema nervioso equilibrado, fuerte. No reaccionas tanto ya. Ya no gritas como gritabas. [...] O pasa algo y digo le veo de otra forma. Pero es el sistema nervioso y es a través del sistema nervioso que comienza esta sanación física y profunda por dentro también (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

Ya Mari Luz Esteban (2013) ha acentuado en la importancia de realizar análisis no victimizadores, lo cual “no quiere decir que debemos pensar que las normativizaciones de género no tienen consecuencias negativas sobre las mujeres, ni mucho menos, sino que hay que mirar también la experiencia concreta de las mujeres, sin homogenizarlas, sin

convertirlas en seres pasivos, que es uno de los riesgos principales de la victimización” (p. 35).

Desde la propuesta de sanación de Q’anil en Guatemala se plantea el reto que tenemos como mujeres de salir de una identidad de víctima y conectar con nuestras posibilidades para hacerlo. “Las células tienen memoria y es por ello que desde el inconsciente construido colectivamente hemos guardado una memoria corporal más vinculada a una identidad de victimidad, que a una afirmación certera de nuestras posibilidades de salir de allí. No es para menos lo que nos queda por desestructurar y la tarea que nos toca asumir” (Vivar, Aguilar y Aguilar, 2018, p. 50).

Milena coincide en darle un lugar importante al fortalecimiento del sistema nervioso y al darse cuenta de patrones arraigados que son reevaluados, pero además enfatiza en una sanación que atraviesa los diferentes aspectos de la persona, físico, mental y sobre todo espiritual.

Entonces, al ser una práctica que de algún modo estás viendo como los distintos niveles, digamos, mental, corporal, espiritual, estás haciendo todo un chequeo de todo tu ser integral, que necesariamente implica un camino de reconocimiento y aceptación de cuáles son los patrones que fueron guiando tu vida y esos patrones cuán sanadores o no sanadores han sido en tu vida. Tomar decisiones que de algún modo se alinean con tu propósito de vida, eso es sanador, de por sí. Y es una práctica el kundalini yoga, a diferencia de otras prácticas de yoga y demás, que le da mucho lugar a la espiritualidad. Entonces la sanación no solo es física porque mantenemos el sistema nervioso y el glandular fuerte a través de la práctica, sino también espiritual, digamos. Una cuestión espiritual atravesando ese concepto de sanación (Milena, 7 de febrero de 2019).

Julia también hace referencia a la experiencia de ir sanando heridas, pero precisa que se trata de una sanación con amor. Veamos cómo lo explica en el siguiente relato:

Y bueno irme descubriendo, ir sanando muchas heridas, sanando con amor. Ir sanando yo, sin esperar que la otra persona me pida perdón o se dé cuenta. No, nada que ver. Entonces era solamente un proceso, muy personal y muy sanador y eso te transforma, te va cambiando así. [...] No sanar quitándome la culpa y poniéndole la culpa al otro, ¿me entiendes? Sino sanar desde la compasión, desde el entendimiento, desde la aceptación. Entonces sanar desde ahí. Entonces te das cuenta, desde niña, cómo viviste ciertos eventos familiares y fueron como violentos o tal vez no fueron violentos, pero a ti te marcaron así, y desde ahí cambiaste tu comportamiento, tu relación o lo que sea. Entonces nadie te dice, entiéndele al otro. O sea, qué pasó en la vida de esta otra persona para qué actúe así ahora. Entonces cuando comienzas a entender eso comienzas a entender las historias del otro o el linaje masculino o el linaje femenino de tu familia, dices guau. Ya, todo se explicó. Y tal vez no lo entiendo, pero lo puedo aceptar, porque hay muchas cosas que no son entendibles. O sea aquí (señala la cabeza) no podemos, pero aquí (señala el corazón), sí podemos. Desde el corazón sí. Entonces desde

ahí, desde el amor, no desde la mente. Pero desde el amor, es como ir lijando las asperezas. Lijando, lijando y lijando y dando una nueva forma (Julia, 15 de enero de 2019).

Glenda comparte su experiencia de sanación. Explica que, a través de la práctica de kundalini, empieza a darse cuenta de la ira reprimida y guardada internamente y que emerge con la práctica. Esta conciencia le permite ir aceptando las emociones que experimenta, sintiendo el enojo, la ira y buscar ayuda para ir soltándolo y trabajando con las causas de esta emoción como podemos apreciar en su testimonio.

Descubrí que dentro de mí había muchas cosas como el tema de la ira, muchas cosas guardadas. [...] Justo este tema de papá porque yo no me críe con mi papá. Sí, él tuvo su relación con mi madre, pero mi madre fue madre soltera. Entonces en realidad yo no le conocí a mi papá hasta que tuve 30 años. Eso fue antes de hacer esto. [...] Pero siempre en mí guardaba un resentimiento de que no tuve un padre, de que tal vez si hubiera tenido esta figura en mi vida, no me hubiera pasado esto, no me hubiera pasado lo otro, no me hubiera pasado así. Tal vez mi vida hubiese sido mejor. No sé cosas así. Y un resentimiento muy fuerte, que lo descubrí y fue justamente ese, el sacarle de mi vida, el no aceptar que tenía un padre biológico, aunque no haya estado físicamente. Entonces yo siempre decía que no tenía padre. O sea, para mí mi padre es solo Dios dentro de la creencia religiosa (llora). Entonces eso había sido súper fuerte para mí, pero no lo había como hecho conciencia y que eso de alguna manera me estaba afectando. Entonces cuando tuve la oportunidad de hacer como este proceso de sanación. O sea, si hubiese estado esa persona ahí de ley le caía a golpes, ¿no? Porque eso, sentía que no estuvo, que no me dio lo que yo necesitaba. Entonces muy fuerte. Todavía sigo haciendo ese proceso, pero bueno ya estoy mejor, me voy sintiendo mejor. He hecho varias pequeñas terapias de aceptar que el papel que él tuvo que cumplir en mi vida fue ese. Sí que me dio la vida, lo que haya sucedido ni dependió de él y no dependió de mí tampoco por aceptar que no estuvo pero que me dio algo muy valioso, si no, no estaría aquí (reímos). Eso ha sido un proceso bien fuerte para mí. Decir, sí, sí tengo un padre y le agradezco que me haya dado la vida. Todavía, bueno ya no me cuesta tanto. Antes me costaba muchísimo, no quería decir eso. Sentía coraje al decirlo. Pero estoy mejor. Entendiendo, que eso lo que me permite es estar mejor, estar más tranquila. Estar en paz conmigo misma (Glenda, 13 de diciembre de 2018).

Me parece que los diversos testimonios a los que nos hemos acercado ligados a experiencias de sanación muestran la decisión de adentrarse en el mundo interior, de observarse, de darse cuenta de las emociones que prevalecen, de ver de frente las heridas y dolores sin rehuirlos, de afrontar experiencias de la infancia que han marcado sus vidas, de reinterpretarlas, de ser conscientes de los patrones que han prevalecido y que no les permiten ser ellas mismas, de percibir la capacidad de elegir, de aceptar lo vivido y liberarse del condicionamiento que esas heridas o dolores definieron en su ser y actuar. Y la práctica corporal-espiritual del kundalini yoga les ha brindado herramientas valiosas para realizar dicho proceso.

Estas experiencias sanadoras aunque liberadoras para cada una de las mujeres entrevistadas no se acercan mucho a la propuesta de sanación como camino cósmico político de Cabnal (2016) pues, aunque sí coinciden en ser conscientes de que el cuerpo registra los dolores y heridas, no los relacionan explícitamente con el cuestionamiento a sistemas de opresión como el patriarcado, el capitalismo, el colonialismo. Tampoco aparece el estrecho vínculo entre el territorio cuerpo y el territorio tierra y ese sanar ligado a los elementos de la naturaleza, la conexión con la sabiduría del linaje femenino y la reciprocidad del sanando yo sanas tú, y sanando tú sano yo.

A pesar de que, como ya hemos visto y ahondaremos más adelante, varias de las mujeres entrevistadas, especialmente las profesoras, dan mucha importancia al sentido de comunidad (*sangha*) y la interrelación entre las transformaciones individuales vividas desde esa comunidad que lo permite y que, en la práctica, está conformada por mujeres, en su gran mayoría. Sin embargo, sí encontramos en una de las profesoras entrevistadas el vínculo entre la sanación y la espiritualidad central en la propuesta de Cabnal y las feministas comunitarias de Guatemala.

Considero que las experiencias de sanación compartidas por las mujeres entrevistadas se acercan más a la propuesta de sanación de Q'anil, como podemos apreciar al contrastarlas con la siguiente cita, si bien los términos *opresiones*, *injusticias* no aparecen como tales en el relato de las mujeres entrevistadas, sino que son nombrados como dolores, heridas, ansiedad, enojo, resignación, principalmente, respecto de los cuales se toma conciencia para dar lugar a transformaciones profundas.

Al considerar la sanación como un acto de ampliación de la conciencia, reconocemos que no es suficiente con que reconozcamos las opresiones y las injusticias que han operado en nuestras vidas. Eso, solo es el primer paso para empezar a desarraigar ese patrón cultural aprehendido en nuestro cuerpo como parte de nuestra emocionalidad. Una vez reconocido esto, es necesario trabajar para desapegarnos de esas maneras de maltratarnos y maltratar. Todo eso es lo que nos ha hecho creer seriamente en la sanación como una forma de justicia, para escucharnos desde el respeto, para conocernos desde la profundidad, recuperando la confianza en que podemos encontrarle nuevos sentidos a nuestras vidas (Vivar, Aguilar y Aguilar, p. 49).

Un elemento que me parece relevante remarcar y que aparece en varios de los testimonios relacionados con experiencias de sanación personal es el movimiento entre reconocer daños o situaciones injustas provocadas por otras personas pero no aferrarse a ello, sino soltarlo, liberarlo sin negarlo. Y esto está muy conectado con superar una sensación de

impotencia o frustración al sentir que el poder de sanación está en cada persona y no en quien le haya causado un daño.

2.9. Transformaciones en relaciones interpersonales

Algunas estudiantes entrevistadas enfatizan transformaciones a partir de la práctica de kundalini yoga que tienen que ver con las interrelaciones personales sobre todo las más íntimas, con familiares y parejas.

Una de las estudiantes cuenta que desde que se separó del padre de sus hijos se vio obligada a intensificar las jornadas de trabajo para poder cubrir las necesidades de su familia y, como consecuencia de ello, no pudo estar mucho tiempo con sus hijos durante su adolescencia. En el caso de su hijo, ella percibe que esta situación lo afectó y lo volvió muy solitario, además de que comenzó a beber mucho. Con su hija, en cambio, la relación se tornó muy conflictiva por varios años hasta hace poco tiempo. La transformación que ella atribuye a la práctica de kundalini yoga tiene que ver con el cambio de su actitud para enfrentar estas situaciones que le causaban mucha tristeza y culpa y mejorar la comunicación y conexión con ellos.

Y, ciertamente, una de las emociones más comunes en la vida de las mujeres que son madres y trabajan también fuera del hogar es la culpa, muy ligada al incumplimiento del estereotipo de género de cuidadora. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres (INEC, 2019a), el 28% de las ecuatorianas cree que las mujeres que trabajan descuidan su hogar o a sus hijas e hijos.

En el contexto de España, Raquel Royo, Lía González y Mailen Suárez (2021) dan cuenta de que un 26,3% de personas consultadas “manifiestan su acuerdo con la premisa de que “un niño sufre cuando su madre trabaja”. (p. 61) Estas autoras señalan que aunque esta creencia sea minoritaria no deja de ser significativa. Advierten que la responsabilidad atribuida a las mujeres por el bienestar y cuidado de la prole estaría muy relacionada con los sentimientos de culpa que afectan a muchas madres que se desempeñan en el ámbito laboral.

Berta, por su parte, comparte cambios significativos en lo que a las relaciones de pareja tiene que ver, como apreciamos en el siguiente testimonio:

En las relaciones de pareja siento ahora que ya son más estables. Es que me he dado cuenta que no es la otra persona. En realidad, soy yo. Entonces siento que cuando soy yo, es

examinarme a mí misma, estar en mi centro y yo siento que cuando estoy como que en equilibrio, entonces mi pareja también está. Es como más llevadero el asunto porque es más consciente, más maduro y no es nada de lo que antes era. Que era todo un caos, inmadurez y muchas cosas negativas y tóxicas (Berta, 24 de noviembre de 2018).

Sin duda, ella coloca toda la responsabilidad de la relación en sí misma, en su estado interior que luego percibe que repercute en su pareja. Y me parece que se pueden hacer dos lecturas al respecto. Por un lado, puede ser visto como un poder que está en sus propias manos, que no depende de otros/as y que la afirma. Pero, por otro lado, podría ser visto como una responsabilidad exclusiva que reproduce el estereotipo muy asentado de que el éxito o fracaso de una relación de pareja depende de la mujer y que deja de lado la corresponsabilidad de ese tipo de relaciones afectivas. Como podremos ver en el punto relacionado con la liberación o no de formas de violencia, una de las profesoras entrevistadas realiza una crítica frontal a este planteamiento por reproducir la culpabilización de las mujeres.

Una de las profesoras entrevistadas también resalta las transformaciones en su relación de pareja y la revalorización desde un sentido espiritual compartido ahora que los dos transitan el camino del kundalini yoga, asumiendo así una conexión más profunda que va más allá de aquello que generalmente es asumido como indispensable en una relación de pareja.

Personalmente, con mi pareja quien también comenzó a transitar el camino del kundalini yoga y todo un proceso de transformación. Eso no quiere decir que no tengamos problemas, pero siento que con el camino fuimos creciendo mucho como pareja y como personas, pero como pareja digamos en esto que tiene que ver con las relaciones, con mayor aceptación, con mayor comprensión, con mayor entendimiento y siempre buscando alimentarnos como pareja. Y la verdad que ya de por sí llevar una pareja es todo un reto en este tiempo. Y una pareja de mucho tiempo, de 10 años, yo nunca había tenido esa experiencia tanto tiempo con una persona y en sí creo que ahí el kundalini tiene como un efecto y un entendimiento de las relaciones de pareja que te traspasa esto de “bueno tiene que haber *feeling* sexual y que puedas divertirse y hablar” que es un poco lo que te vende la sociedad, digamos. Entonces, bueno hay una búsqueda y por eso tiene sentido para los dos el kundalini, ¿no? Porque es una búsqueda personal de qué lugar le damos a la pareja y qué queremos con la pareja. O sea, personalmente implicó toda una revalorización de las relaciones. [...] Tal es así que mi esposo el año siguiente hace el instructorado. Bueno, al siguiente año yo me caso con mi compañero porque nosotros no estábamos casados y tampoco considerábamos como muy importante el casamiento, pero bueno se trastocaron muchas cosas donde eso pasó a ser como un acto que nos dábamos y nos regalábamos nosotros reafirmando que queríamos estar juntos (Milena, 7 de febrero de 2019).

También algunas de las profesoras entrevistadas se refieren a experiencias de transformación en otras relaciones interpersonales íntimas. Una de ellas reitera que el proceso

de reconocimiento de emociones represadas como el enojo y su procesamiento le ha permitido mantener relaciones más armónicas con sus familiares. Katia relata cómo durante una meditación pudo percibir una fuerte conexión con su hermano menor, con quien, en general, había mantenido una relación conflictiva desde pequeña. Sin embargo, a partir de esa experiencia, ella percibe un cambio en su actitud que a su vez transforma completamente su relación como podemos apreciar en su testimonio.

A ver, para mí fue muy importante en meditación, después de haber entendido algunas cosas de la humanología, que es la psicología yóguica, así como sentir la conexión que había entre mi hermano y yo. Yo tengo un hermano menor, 5 años menor que siempre nos peleamos mucho y cuando mi mamá resultó embarazada de él yo estuve muy enojada por mucho tiempo. Y lo que más me enojaba era que fuera varón (cuenta una anécdota infantil). Siempre discutíamos mucho, siempre fue consentido, muy mimado como “el varoncito de la casa”. Y en la humanología yóguica se habla del impacto que tienen nuestras facultades espirituales sobre los varones. Como que hay una potencia mucho más fuerte y que realmente lo que nosotras hacemos tiene un impacto muy fuerte en ellos. Para mí fue súper intenso sentir esa conexión que había entre mi hermano y yo, como de guau, todo lo que hemos hecho juntos y lo que no y cuando hemos estado enojados y cuando hemos estado alegres. Para mí eso fue como súper guau. Lo experimenté como una conexión muy muy potente. Y que cambió mi actitud hacia él. Ahora mi hermano y yo somos súper buenos amigos y súper unidos y hablamos de todo, de cualquier cosa y nos divertimos (Katia, 31 de enero de 2019).

Ampliando el círculo de relaciones interpersonales más allá del ámbito familiar, Katia resalta cómo la práctica de kundalini yoga permite ser más conscientes de las vulnerabilidades de cada persona, reconocer las sombras o zonas erróneas y gestionar de mejor manera las emociones para así construir comunidad y desarrollar una conciencia de servicio.

Para mí lo más importante de la experiencia es la forma en la que generamos comunidad y en comunidad creamos una conciencia de servicio. De que sentimos que es una vía para nosotros canalizar nuestras inquietudes como jóvenes que somos y queremos cambiar cosas. Entonces, qué pienso yo, que básicamente muchas veces nos juntamos en grupos, tribus, pero nuestros *issues* (problemas) personales como que limitan el trabajo grupal, es como que es un bloqueo que realmente hace que las cosas dejen de suceder y es una experiencia que yo he tenido en trabajo con grupos, comunidades, amigos y demás. Y cuando nosotras agregamos este componente, oye tenemos una práctica común, es una práctica en donde aceptamos que tenemos nuestras zonas erróneas, ajá tenemos nuestra sombra, nuestras zonas erróneas, ¿sí? Y aceptamos esa vulnerabilidad. ¿Ya? Partimos de allí, de que estamos aceptando nuestra vulnerabilidad. Entonces, es mucho más fácil sentarte a trabajar con alguien y crear algo en común cuando aceptamos que todos somos vulnerables, que todos cometemos errores y que todos estamos trabajando para solventar esos errores. Entonces, eso hace que el manejo de las emociones y que el manejo del trabajo en equipo sea muy distinto y que realmente podamos hacer unos servicios muy hermosos, muy productivos. Eso es para mí lo más valioso (Katia, 31 de enero de 2019).

Considero muy interesante este aporte en el ámbito más comunitario y organizativo pues, en general, hay una tendencia a ocultar nuestras fragilidades y errores y mostrar solamente nuestras fortalezas y aciertos y actuar justo en sentido contrario con las demás personas en un contexto que promueve relaciones de competencia más que de cooperación. El testimonio anterior da cuenta de una manera otra de interactuar colectivamente para desarrollar proyectos comunes en donde las sombras no son negadas, sino expuestas en un reconocimiento mutuo tanto de las fragilidades como de las fortalezas que configuran nuestra humanidad.

2.10. Transformaciones en la autocomprensión y la comprensión de la vida

Las transformaciones que perciben las estudiantes entrevistadas van más allá aún y dan cuenta de cambios en la manera de concebir la vida y de concebirse a sí mismas. En los siguientes testimonios, vemos que las estudiantes entrevistadas atribuyen a su práctica de kundalini yoga una manera diferente de lidiar con los problemas y desafíos que se presentan en la vida cotidiana, desde un lugar de paz, de claridad, de equilibrio, de ligereza, de aceptación de los cambios constantes.

Entonces esa vida de angustia, de desesperanza, de no tener nada, de no saber qué hacer, es lo que la práctica de kundalini yoga ha cambiado. Ha llegado esa paz, esa tranquilidad, de saber que tengo problemas pero que no tengo porque angustiarme o tengo problemas, pero la solución aparecerá. Sí, eso ha sido para mí, el kundalini yoga. [...] Para mí que es eso algo supremamente importante en mi vida porque me ha dado más luces, me ha dado más claridad, claridad en los momentos claves de la vida. Claridad que antes no tenía, definitivamente. Uy, mi vida era una oscuridad completa. Ahora ya siento que tengo más claridad, me siento como más centrada, más equilibrada en todos los aspectos. Eso ha sido para mí la transformación, la mayor transformación del yoga (Yolanda, 19 de noviembre de 2018).

A no ver las cosas y los problemas con la inmensidad que en algún tiempo los veía. A minimizarles porque son cosas que vienen y van. En la vida todo viene y va, nada es eterno, ni lo bueno ni lo malo, pero te ayuda a tener más conciencia de eso [...] es como que tú vas aceptando ya ves las cosas, como de verdad son. Hoy estamos, mañana quién sabe, ¿por qué cargas tanto tanta carga si puedes vivir tranquila? [...] Sí hay un cambio entonces vas tomando las cosas, bueno le pondría la palabra como más ligero, más tranquilo, menos problemático, menos difícil. Cualquier situación pues ya no te es una carga (Charo, 10 de diciembre de 2018).

En el siguiente testimonio, Berta da cuenta de la diferencia entre vivir la soledad como una aflicción y la consecuente necesidad de estar siempre en compañía, de depender de otras personas y la satisfacción de vivir la conexión consigo misma desde un mayor autoconocimiento.

Antes yo me sentía como que muy sola, como que muy dependiente de, de personas y de cosas también. Y en cambio, cuando es como que te encuentras y te conectas contigo misma, ya no tienes la necesidad de depender de otras personas. Depender emocionalmente de un chico, de un enamorado. Siento que me ha dado la oportunidad a nivel espiritual de conectarme más a mí, de conocerme más a mí. ¿Qué es lo que quiero? ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Qué es lo que quiere mi espíritu? A ya no estar tan pendiente de las cosas materiales sino más conectada con mi corazón. Porque antes, tal vez me gobernaba mi mente, pero ahora siento que cuando estoy más consciente mi corazón es el que me va dirigiendo. Al menos en ese aspecto sí me ha hecho un gran cambio. Porque antes era como que, en esa soledad, buscar personas, estar siempre en compañía. Y ahora es como que si la compañía viene está bien, pero si no también. No me quita de mi centro, no es algo que me aflija (Berta, 24 de noviembre de 2018).

Y esta transformación me parece fundamental y la conecto con lo que Lagarde (2005) señala como un reto clave en la construcción de la identidad femenina y es el ser-para-mí. El percibirse entera, completa, sin que la identidad sea vivida en función de otras personas y de los roles que cumplimos en la vida. Tal como nos recuerda Clarissa Pinkola (2006): “Hace tiempo el adjetivo inglés *alone* (solo), equivalía a dos palabras: *all one*, es decir, ‘todo uno’. Ser todo uno significaba ser una unidad total, una unicidad tanto con carácter esencial como transitorio. Éste es precisamente el objeto de la soledad, ser totalmente uno mismo” (p. 315).

También algunas de las estudiantes entrevistadas dan cuenta de una mayor conciencia de sí mismas, un mayor auto conocimiento y auto observación que valoran mucho por los cambios positivos que han traído a su vida, como podemos apreciar en los siguientes testimonios.

Bueno para mí ha sido enriquecedora porque he aprendido muchas cosas. Más que todo a interiorizarme, a conocerme. No termino de conocerme, pero yo creo que estoy en ese proceso. A descubrir por qué actúo de una forma o de otra forma que para mí era un poco difícil porque siempre las personas a uno le dicen cómo uno tiene que ser, entonces uno trata de ajustarse a la idea de las demás personas. Olvidando escucharse, no sé si está bien dicho. Olvidando escucharme, en este caso, olvidando sentir quién soy o apreciar quién soy. Entonces el kundalini yoga me permite ver lo que soy, bueno o malo, y mejorarlo, cambiarlo. Y entonces ya entiendo por qué actúo así. Entonces ya, como digo, yo actúo así porque esto me molestó, entonces voy más allá. A ver por qué me molesta. Entonces voy más allá. Como que me analizo. Entonces me ha permitido esto mejorar en muchos aspectos de mi vida. [...] Básicamente en eso, en darme cuenta de las cosas. En darme cuenta, en conocerme. Cada vez voy conociéndome, suena raro pero cada vez estoy más cercana a mí misma, cada vez me conozco. Como me conozco, también sé cómo actuar (Cristina, 4 de diciembre de 2018).

Estar más enfocada en mí, a centrarme en mi verdadero centro. O sea, es como que a no estar pendiente de las demás personas o enfocada en otras cosas, sino en mí. En qué estoy pensando, en qué estoy sintiendo, por qué me siento así, por qué pienso así, por qué me estoy enojando o por qué estoy queriéndome deprimir. O sea, es como que ya estás más alerta y entras más en conciencia y ya no es como que te deprimiste, sino que empiezas a averiguar

el por qué en tu interior. También he aprendido a relajarme, a equilibrarme, a poder expresar las cosas de manera más consciente. Eso también me ha dado, la conciencia de mí mismo, de mi cuerpo, de mi mente, de mi espíritu (Berta, 24 de noviembre de 2018).

El énfasis en el autoconocimiento, en la escucha propia, en la conciencia de lo que sentimos, pensamos y hacemos permitiría cuestionar los mandatos definidos desde fuera respecto a cómo debemos ser y asumir la decisión de autodefinirnos.

Con relación a las profesoras entrevistadas, vale destacar que varias de ellas apuntan en su relatos a transformaciones que tienen que ver con la autocomprensión, el autoconocimiento, la autoaceptación, la auto revelación en diferentes niveles y facetas. Desde el disfrutar de sí misma, poder estar consigo misma, reconectarse consigo misma hasta descubrir los anhelos de su alma más allá de la búsqueda de aprobación o la alineación con referentes externos, tomar consciencia del impacto del mundo inconsciente que tanto influye en las decisiones de la vida cotidiana y limpiarlo hasta encontrar esa fuerza interior siempre disponible.

El poder como conocerme más. Disfrutar de mí. Llegó un momento de este proceso en que sentía un éxtasis propio de lo que estaba haciendo, de la práctica, de mí misma. No sé una sensación súper rica, ¿no? Entonces como el poder estar conmigo. Sí, no solo hacia afuera porque claro encontré en este proceso que yo era una persona que todo el tiempo estaba hacia afuera, dándole a todo el mundo, preocupada de mi familia, preocupada del espacio donde trabajaba porque trabajaba con niños en situaciones de vulnerabilidad [...] Entonces a través de esto caí en la cuenta de la importancia que yo como ser humano tengo. Primero para poder dar cualquier otra cosa. Entonces eso fue como súper básico para mí. Todavía es un proceso porque eso no lo dejamos de hacer, estamos queriendo o bueno yo siempre estoy queriendo de alguna manera ayudar a otras personas, pero ahora sí que me detengo y me digo a ver qué pasa. Yo cómo estoy, qué necesito, qué siento y en función de eso me veo yo y me ayudo yo en lo que necesite (Glenda, 13 de diciembre de 2018).

Considero muy importante resaltar cómo el autoconocimiento lleva en este caso a ser consciente de una manera constante de actuar que coincide con lo que se espera estereotípicamente de las mujeres como “cuidadoras vitales de *los otros*” (Lagarde, 2005, p. 16). En el testimonio llega un punto de inflexión en el que entra la pregunta por las propias necesidades y la capacidad de responder a ellas, dándose un lugar prioritario.

Otro elemento que siento que es crucial en estas experiencias de transformación ligadas a la autocomprensión es el descubrir aquel tesoro (fuerza, poder) que se encuentra en el interior y que está siempre disponible tal como lo describe el siguiente testimonio: “el tesoro para mí es como una herramienta de autoconocimiento, de autoexploración, de la capacidad de ir adentro de ti y saber que adentro de ti hay una fuerza a la que tú puedes acudir

y así estés súper agotada puedes ir allí, respirar profundo y tomarlo. Para mí es eso” (Katia, 31 de enero de 2019).

En el siguiente testimonio, encontramos el vínculo entre el autoconocimiento profundo como un proceso siempre cambiante que permite profundizar cada vez más en la correspondencia o coherencia entre el ser (quién soy) y el sentir (qué anhelo) y el hacer (qué creo o manifiesto).

O sea, el kundalini yoga es una herramienta que me da la posibilidad de conocerme cada vez más, de estar cada vez más anclada en quién soy y qué quiero yo en la vida y eso es uno de las grandes aprendizajes, pero eso se renueva cada tiempo, como que siento que desde cuando comencé hasta ahora, cada vez estoy más anclada y más en lo que quiero aunque se transforma, pero es como que cada vez es más real. [...] una cosa que a mí se me fue revelando a través del tiempo que es algo muy personal, seguramente les pasa a otras personas, pero estoy hablando de mí, que es como esto de hacer cosas por la aprobación de los otros, ¿no? En lugar de hacer las cosas porque vienen de un anhelo de mi alma. O sea, de un llamado de mí. Entonces eso fue algo como bastante constante en lo que siento que todo el tiempo estoy como yendo más profundo y me voy dando cuenta, se me van revelando cosas y es como que la última, en la que estoy trabajando ahora, porque tal vez una tiene en el kundalini como revelaciones, pero luego te toca como bajarlo, integrarlo a ti. Y es como el tema de las referencias. ¿Cuál es mi referencia? Porque yo como he hecho y he aprendido un montón, no me arrepiento de nada, como que he trabajado mucho para referencias de otros, sueños de otros, proyectos de otros. Entonces ahora, y estuvo muy bien porque he aprendido un montón, pero ahora estoy anclando en mí para encontrar, ¿cuál es mi referencia? No tiene todavía porque manifestarse en un proyecto externo, pero sí es algo muy interno que siento que cuando eso esté más anclado, tenga su eje, pues externamente se va a manifestar solo. ¿Me entiendes? (Lola, 31 de enero de 2019).

Como podemos apreciar en estos testimonios, cobra vital importancia el cultivo de la autoconciencia el autoconocimiento, lo cual va en contracorriente con un ritmo acelerado de vida, volcado siempre hacia afuera y que no da cabida a estos espacios de interiorización. Un ritmo en el que se enfatiza en el hacer y el tener y se descuida el ser. “El problema radica en la ruptura del vínculo entre lo que se es y lo que se hace. Este asunto es vital, pues al haber sido condicionadas las personas a vivir según las expectativas sociales en ‘el deber ser’, hemos ido olvidando con el tiempo quiénes somos y lo que queremos” (Vivar, Aguilar y Aguilar, 2018, p. 44).

Recordemos que Lagarde (2005) incluye entre los modos de ser de las mujeres que las mantienen cautivas la no conciencia y la no-voluntad en la definición del sentido de sus vidas y el no protagonismo en la definición de su ser. Los testimonios compartidos darían cuenta de un resquebrajamiento de esas manifestaciones de cautiverio.

En el siguiente testimonio, podemos apreciar cómo el autoconocimiento deja en evidencia la complejidad del ser humano y la importancia del mundo interior inconsciente y su impacto en la vida cotidiana. Esta profesora entrevistada valora la meditación como una herramienta que permite limpiar el inconsciente, traer a la conciencia las sombras, abrazarlas junto con las luces, en suma aceptarse entera.

Creo que la importancia de eso que no es consciente, ¿no? De cómo el cuerpo y el subconsciente y esto que a veces uno no tiene conciencia, tienen en tu vida. Como un entendimiento del impacto que tiene eso y lo importante que es trabajar con eso, lo importante que es darte un lugar para la meditación. El concepto de la meditación digamos que a mí más me cerró fue esta limpieza del subconsciente, con darte lugar para poder hacer un kit de limpieza como un mantenimiento a tu mente. Siempre pensamos que hay que mantener el cuerpo no más, pero nos olvidamos de lo importante que es la mente y cómo sobrecargamos la mente con pensamientos, con ideas, con proyectos que uno quiere y no los cumple. Bueno estamos todo el tiempo haciendo funcionar la mente y demás. O sea, es todo mental y no hay ningún, no adquirimos ningún proceso, no me sale la palabra, como de mantenimiento de tu mente sana. [...] Y bueno a mí, particularmente, el acercamiento al kundalini es como en momento muy especial en el que yo busco eso, yo busco qué hay detrás de lo que yo pienso de mí misma y todo ese subconsciente que de algún modo te termina manejando y vos no eres como plenamente consciente de tus actos, de tus palabras. Entonces me da como un mayor entendimiento de mi complejidad y una mayor aceptación de mi persona con sus luces y con sus sombras digamos, como un abrazar mis partes (Milena, 7 de febrero de 2019).

Lola y Milena resaltan como un cambio fundamental a través del kundalini yoga lo que plantean como una reconexión consigo mismas. En ambos casos, esa reconexión va más allá de explicaciones mentales tomando un lugar protagónico la conexión desde el corazón, en el primer caso, y desde lo corporal, en el segundo, que les permite una mayor comprensión de sí mismas. “Como sentirme en otra conexión conmigo, diferente a la que tenía. Mucho más del corazón, como una parte más, para mí era como una experiencia que yo sí recordaba porque yo tenía de niña esa experiencia, entonces me volvía mucho a eso, a mí, a lo que yo, realmente, quiero y no solamente para mostrarme o demostrar algo. Entonces sí fue así como puff, un cambio muy grande” (Lola, 31 de enero de 2019).

Bueno, muchas cosas cambiaron a partir de eso y en eso una conexión muy fuerte conmigo y con el espacio que yo me doy más allá de esto de decir uno se conecta con uno mismo, ¿qué significa conectarse con vos misma? Yo siempre había hecho psicoanálisis. Había tenido un acercamiento digamos a un entendimiento propio desde distintos ámbitos, pero encontraba que en el yoga había una particularidad que estaba vinculada a una comprensión mental y una comprensión que traspasaba lo mental, donde no había un entendimiento desde la cabeza sino algo que era corporal. Que cuando, a ver por ejemplo, cuando estabas haciendo una meditación atraviesas momentos que te recuerdan a tu vida y en tu vida en algún momento vives situaciones que son similares a las meditaciones, entonces casi sin querer, porque digamos no hay una decisión de bueno ahora voy a aplicar lo que... hay como un traspase de

tecnología y de conocimiento que como que se impregna a nivel corporal y no es una herramienta mental sino es algo que se incorpora en otro aspecto que no es solo el que yo siempre estuve acostumbrada que era mental. Entonces, eso encuentro. Donde el entendimiento de tu neurosis no pasa por bueno yo soy así porque blablablá, toda una cuestión más de explicación mental sino un entendimiento de cómo eso se expresaba en tus hábitos, en tu vida cotidiana y en tus relaciones, eso me permite el yoga (Milena, 7 de febrero de 2019).

En estos dos últimos relatos, encontramos la revalorización de la sabiduría del corazón y del cuerpo en el proceso de autocomprensión que implica ir más allá de un entendimiento puramente mental. Liuba Kogan (2009) afirma que “La modernidad –desde la idea de la superioridad moral de la razón sobre la emoción–, nos habría llevado paulatinamente al abandono de nuestra capacidad de conectarnos con nuestras emociones y sensaciones corporales” (p. 2).

Pero, además, es necesario tener en cuenta, tal como nos recuerda Guerrero (2007), que para el ejercicio del poder colonial vigente se ha reforzado una lógica dicotomizada y jerarquizada en lo que todo aquello que está afuera del centro hegemónico es considerado lo otro/inferior. Así cultura-naturaleza; razón-corazón; alma o espíritu-cuerpo; masculino-femenino. Pero cabe añadir que lo que ha sido considerado inferior se ha asociado directamente con las mujeres.

Ahora bien, habremos ya notado que en diferentes testimonios de las mujeres entrevistadas aparece una prevalencia del corazón sobre la mente, lo cual se sale de la corriente dominante (muy presente en la filosofía occidental hegemónica) que valora la razón y la considera superior frente a las sensaciones, emociones, pasiones muy asociadas con la carne (Citro, 2010, p. 25). Sin embargo, al mismo tiempo, coincide con los estereotipos de género que relacionan la sensibilidad y el seguir al corazón con características femeninas y propias de las mujeres.

Por mi parte, me siento mucho más identificada con la propuesta de Patricio Guerrero (2018) de *corazonar*, si bien extraño en ella una mayor interrelación con la corporalidad:

el corazonar no es simplemente un neologismo, es una respuesta espiritual y política insurgente para enfrentar las dicotomías excluyentes y dominadoras construidas por Occidente, las cuales separan el sentir del pensar, el corazón de la razón. El corazonar implica sentipensar un modo de acabar con la fragmentación que hizo la colonialidad de la condición humana, pues desde la racionalización colonial occidental *razonar* ha sido el centro de la constitución de los humanos. [...] Corazonar busca reintegrar la dimensión de totalidad de la condición humana, pues nuestra humanidad descansa tanto en la afectividad como en la razón (pp. 240-241).

Guerrero reconoce que la propuesta de corazonar surge desde las sabidurías indígenas andinas y de las profecías de los abuelos (Taxo, 2010) que hablan de la llegada de un tiempo, el de *Pachakutic* (nuevo amanecer), en que llegaremos a ser plenamente *runas* (seres humanos), para lo cual tendrán que volar juntos en el mismo cielo el cóndor y el águila. El cóndor representa ese conocimiento que surge desde la intuición y el corazón y el águila representa a la razón. “Runa es ser humano en plenitud de la palabra, ser humano que es cóndor y águila a la vez, pues piensa con el corazón y siente desde la razón” (Taxo, 2010, citado por Guerrero, 2018, p. 241).

Recuerdo que, en una de las clases de kundalini yoga en la que participé, el *kriya* tenía como propósito la conexión de mente y corazón tal como registré en mi diario de campo, pero ciertamente el énfasis de los mensajes estaba en abrir el corazón.

El *kriya* consiste en muchos ejercicios con los brazos abiertos o elevados. Estamos trabajando la conexión de mente y corazón. En todos los ejercicios el pecho está abierto. “¡Abre tu corazón!”, dice la profesora. Me cuesta trabajo mantener los brazos ya sea a 90 grados o en alto. Escucho la voz de la profesora animándonos a sostener la postura. “Vamos, tú puedes. Esa voz que dice ya no puedo, me duele, esa no eres tú. ¡Anda más allá del dolor, de la molestia, atraviésalos!”. Al pasar a la relajación usual (alrededor de 10 minutos), coloca una música en la que suenan platillos fuertemente, en el fondo se escucha la voz de un hombre hablando en inglés, es de la India por su acento. Alcanzo a entender: “Lean in your creator” (apóyate en tu creador). Supongo que es Yogi Bajan, al finalizar la clase se lo pregunto y me lo confirma. Durante la relajación, percibo de manera más consciente los latidos de mi corazón, pero además también experimento una sensación extraña, como de vibración, movimiento justo en el lado izquierdo del pecho. No me pregunto nada, solo percibo esa sensación placentera, por cierto (Diario de campo, 27 de septiembre de 2018).

2.11. Transformación de hábitos en la vida cotidiana

También algunas de las estudiantes entrevistadas dan cuenta de cambios en hábitos cotidianos ligados a la alimentación (procurar una dieta más vegetariana, no comer en exceso, hidratarse adecuadamente), el aseo (la ducha con agua fría), entre los principales. Berta hace referencia a los cambios que ha tenido en cuanto a su manera de vestir.

Tal vez también antes que mi manera de vestir era como que más provocativa, llamar la atención. Ahora siento que no necesito llamar la atención de ninguna manera. Simplemente es como que con mi personalidad, mi forma de ser. Es más que suficiente. Con mi sonrisa, o sea he hecho esos cambios como, ¡ah verte bonita para alguien!, pero ahora es como que me veo bonita de otra manera, pero para mí misma (Berta, 24 de noviembre de 2018).

Y podemos relacionar este testimonio con posibles fisuras de un estereotipo de género prescriptivo que tiene que ver con “la expectativa de que las mujeres se conformen a los conceptos predominantes de belleza [...]. Los códigos de vestido y comportamiento que cosifican a las mujeres o las construyen como inferiores, sumisas, incompetentes o provocadoras sexualmente, se basan en la idea de inferioridad que se tiene sobre ellas” (Cook y Cusack, 2010, p. 22). El cambio entre buscar verse bonita, atractiva para otros, a verse bonita tal como es implica un elemento desestabilizador de la arraigada dependencia de la mirada externa de aprobación que confirma o no que se cumple con el estándar de belleza dominante.

Clarissa Pinkola (2006) resalta que “cuando se relega a las mujeres a los estados de ánimo, gestos y perfiles que solo coinciden con un único ideal de belleza y conducta, se las aprisiona en cuerpo y alma y ya no son libres” (p. 216). Por lo mismo, auto definir la propia experiencia de belleza sería, en mi criterio, un ejercicio de libertad, de autoaceptación y autoestima.

Una mujer no puede conseguir que la cultura adquiera más conciencia diciéndole: “Cambia”. Pero puede cambiar su propia actitud hacia sí misma y hacer que las proyecciones despectivas le resbalen. Eso se consigue recuperando el propio cuerpo, conservando la alegría del cuerpo natural, rechazando la conocida quimera según la cual la felicidad sólo se otorga a quienes poseen una cierta configuración o edad, actuando con decisión y de inmediato recuperando la verdadera vida y viviéndola a tope. Esta dinámica autoaceptación y autoestima son los medios con los cuales se puede empezar a cambiar las actitudes de la cultura (Pinkola, 2006, p. 220).

Y, a propósito, recuerdo que, en una de las clases de kundalini yoga en la que participé, la profesora trató precisamente el tema de la belleza como uno de los poderes espirituales de las mujeres de acuerdo con las enseñanzas del kundalini yoga y concretamente de Yogi Bhajan. Así lo registré en mi diario de campo:

La profesora pregunta cómo entendemos la belleza, busca que las mujeres participemos. Hay una, la mayor que interviene siempre, un par más también aportan. La profe enfatiza en que la cultura nos lleva a entender la belleza como un asunto externo, de apariencia y que con tal de encajar en el modelo de belleza muchas veces las mujeres llegamos incluso a dañar nuestra salud. Hace referencia a la bulimia, la anorexia, al maquillaje, a las dietas, la moda. Comparte que para Yogi Bhajan el mayor enemigo de la mujer es la inseguridad y que nunca vamos a encontrar la seguridad fuera y que por eso el yoga propone el autoconocimiento. La radiancia sería esa capacidad de proyectar, irradiar la belleza con la sola presencia (Diario de campo, 5 de septiembre de 2018).

Esta propuesta contradice la tendencia dominante que refuerza un ideal de belleza basado en una cierta apariencia física y traslada la experiencia de seguridad del exterior al interior que, en este caso, se consigue con los procesos de auto conocimiento que el kundalini yoga promueve. Y, con relación a este punto, encuentro pertinente vincularlo con la importancia que hooks (2017) le da, en el contexto de Estados Unidos, al aporte feminista de liberar a las mujeres de:

la idea sexista de que nuestro valor recae exclusivamente en la apariencia y en si somos o no percibidas como guapas, especialmente por los hombres. Entendiendo que las mujeres nunca podríamos liberarnos si no desarrollábamos amor propio y autoestima, las pensadoras feministas fueron directamente al corazón del asunto examinando críticamente cómo nos sentimos y pensamos sobre nuestros cuerpos y ofreciendo estrategias constructivas para cambiarlo (p. 53).

Pero, por otra parte, no podemos olvidar que las mismas enseñanzas de Yoghi Bhajan incluyen recomendaciones sobre cómo vestir. Por ejemplo, el uso de ropa blanca, de algodón y de turbante en la cabeza.

La profesora explica que el blanco es la suma de todos los colores y que en kundalini yoga se recomienda vestir de blanco. El uso del turbante tiene como propósito la protección y una forma de enfocarse en el tercer ojo.

Una de las señoras comenta que ella ha hecho kundalini yoga desde que iniciaron las clases en la Tres Manueles y que también va a Eloy Alfaro y a Quitumbe para tener tres clases semanales de yoga, viste de blanco entero y cuenta de una vecina que es muy agresiva, que todo el mundo le teme y que viste de negro completo... Aunque la profesora no censura el uso del negro, sí plantea ser consciente de la energía de cada color. Yo estoy con licra negra y una camiseta blanca, me siento algo incómoda (Diario de campo, 5 de septiembre de 2018).

A propósito de los cambios ligados a la vestimenta, me parece necesario traer a colación el relato de una de las profesoras entrevistadas que da cuenta de que también en el kundalini yoga existe un mandato de cómo debe ser una mujer que comprende diferentes aspectos de la vida cotidiana, entre ellos la vestimenta. El mandato es vestir de blanco. Ella nos comparte los comentarios que surgen cuando se lo transgrede.

Me pasó esto mira, es una anécdota, me dice una chica que también hace servicio en la fundación: “Ay ayer fulanito dice que te vio comiendo arepas a las diez de la noche en Pepitos, pero seguramente no eras tú porque él dice que estabas vestida de negro”. Y yo me quedé, así como ¿qué? Y yo sí, sí era yo. ¡Ay, en serio! (Hace un gesto de sorpresa). Entonces qué es lo que yo digo. Así como que te vi borracha en la Shyris (avenida del norte de Quito) o así como que tú no tienes tetas y por qué no te has puesto las tetas, ¿no? [...] Entonces, así como puede existir un estándar de belleza y de comportarse y una forma de ser mujer adecuada, arreglada dentro de la vida cotidiana, *inside* de kundalini yoga también hay una forma correcta de ser mujer, hay un mandato (Katia, 31 de enero de 2019).

Cabría preguntarse qué tanto estas recomendaciones no se vuelven otro mecanismo de control del cuerpo y la apariencia de las mujeres desde una voz masculina (Yogi Bhajan) que construye un mandato de no maquillarse, vestir digna y no provocativamente (como quien vende una mercadería), usar solo ropa blanca, cubrirse la cabeza. Ahora bien, de todas maneras, no perdemos de vista que dicho mandato va en contracorriente de la imagen hegemónica que objetualiza a las mujeres y las hipersexualiza.

Pasando a la experiencia de las profesoras entrevistadas, encontramos que el asumir el kundalini yoga como una práctica cotidiana ha implicado para ellas un profundo cambio de hábitos relacionados con la higiene, la alimentación (aunque hay quienes antes del kundalini yoga ya eran vegetarianas), la vestimenta, la incorporación de una práctica diaria que sigue la estructura que ya tratamos en el primer apartado. Con relación a la higiene, algunas de las profesoras entrevistadas hacen referencia a la ducha diaria en agua fría, a la limpieza bucal que incluye el raspado diario de la lengua, al uso de ciertos aceites para masajear algunas partes del cuerpo. Respecto a la alimentación, casi todas ellas refieren haber asumido una dieta vegetariana.

La práctica diaria de kundalini yoga la realizan a las cuatro y media de la mañana (algunas mencionan cierta flexibilidad en la hora en que se levantan para realizar la práctica). Está también el vestirse completamente de blanco incluyendo el uso de un turbante del mismo color en la cabeza. Algunas de las profesoras usan esta vestimenta solo para cuando dan clases o participan en algún encuentro de kundalini yoga, pero hay otras que han asumido esta vestimenta cotidianamente. También hay referencias a incorporar al día a día la conciencia de la respiración, de la postura, el escuchar mantras, el repetir mantras y oraciones de la escritura sagrada de los Sikhs, el Siri Guru Granth Sahib⁸⁰.

Otras transformaciones tienen que ver con dejar ciertos hábitos que sienten que les han causado daño, por ejemplo, consumir alcohol, fumar tabaco o marihuana. En el caso de Lola, esto es atribuido totalmente a la práctica de kundalini yoga; mientras que en el caso de Milena es vinculado con una profundización de un proceso de cambio de hábitos que empezó antes de esta práctica.

⁸⁰ “Es la única escritura que es tratada como un Gurú. No es sólo historia, filosofía y tecnología, es una presencia vibratoria activa. Fue diseñado como un *granth*, un nudo que ata la Palabra a una forma con la cual cualquier persona puede interactuar y ser transformada. Es una fuente principal de muchos mantras y *shabs*, que son el pináculo del poder de la Palabra, como es entendida por los Yogis y los santos” (Bhajan, 2007, p. 41).

Como uno de los aprendizajes del kundalini yoga es poder verte y es como que sabes que hay cosas que necesitas cambiar, ¿entiendes? Porque te hacen daño o hacen daño a los otros, pero también de una forma muy compasiva contigo, ¿no? Porque también puedes querer cambiar y ser súper ruda. Pues no. Es una manera muy compasiva de transformar esas cosas que están, que a veces parecen imposibles de cambiar, porque hay unas que se cambian rápido, pero hay otras que son como más difíciles. Entonces, no hacerlo como un martirio sino como un trabajo de amor hacia ti y hacia los que te rodean. [...] Yo fumaba, tomaba, también usaba drogas. Todo eso fue como, tomar y fumar tabaco fue así como instantáneo, luego yo fumaba mucho marihuana y fue como algo un poco más lento (Lola, 31 de enero de 2019).

Y bueno el proceso fue un poco crítico al principio porque eso implicaba muchos cuestionamientos de hábitos. Yo soy vegetariana hace muchos años y demás, pero por ejemplo fumaba marihuana de forma habitual y hasta era parte de mi autoconocimiento y acercarme al kundalini hace que yo cuestione mi consumo incluso que lo abandone, pero bueno que tenga todo un proceso digamos de pensar qué era eso. Ya había tenido procesos, había dejado de fumar, había dejado de tomar alcohol antes del kundalini yoga, como que había tenido un proceso de autopercepción y autocrítica de mis hábitos cotidianos antes del kundalini, pero con el kundalini eso como que se profundiza y toca lugares incuestionables (Milena, 7 de febrero de 2019).

Resaltaría en estos testimonios el modo de realizar los cambios ligados a hábitos cotidianos. Cambios que surgen de tomar conciencia de aquello que perciben que les ayuda o que les causa daño y que lleva a tomar decisiones paulatinamente desde una actitud amorosa.

Como ya comenté antes, yo comencé una práctica de hatha yoga hace ya 17 años y también puedo compartir cambios ligados a hábitos de la vida cotidiana que se fueron dando progresivamente. Luego de un año de práctica y habiendo tomado mayor consciencia de mis sensaciones corporales, pude percibir claramente los efectos de fumar que, en mi caso, se manifestaban como acidez en la boca del estómago y un leve dolor de cabeza cada vez que fumaba. Había escuchado mil veces que fumar afecta a la salud, pero nunca lo había percibido tan directamente. Tomé la decisión de dejar de fumar y así lo hice sin que me costara realmente, a diferencia de las ocasiones anteriores en que dejé de fumar (durante mis tres embarazos y la etapa de lactancia).

Cuando me fui adentrando más en las enseñanzas yóguicas, decidí cambiar mis hábitos alimenticios también. No fue de golpe sino paulatinamente. De hecho, inicialmente, solo eliminé la ingesta de carne roja y de cerdo, luego de dos años también dejé de comer pollo, mariscos y pescado y asumí una dieta ovo lacto vegetariana que mantengo desde hace doce años. Más recientemente, hace 5 años decidí dejar las bebidas alcohólicas. La verdad es que tampoco me costó mucho ya que, excepto en mi adolescencia, no ha sido un hábito

frecuente ni que disfrutara mucho (a diferencia de fumar) y lo hacía más como parte de una convención social. Todos estos cambios han tenido mucho que ver con preguntarme y experimentar en mi propio cuerpo qué me sienta bien y qué no y decidir en consecuencia, coincidiendo así con varios de los testimonios de las mujeres entrevistadas.

2.12. Experiencias en la práctica de kundalini yoga conectadas a transformaciones en la vida cotidiana

En este punto, incluyo diversos testimonios de las mujeres entrevistadas en donde se evidencia con claridad cómo una experiencia concreta que viven en la clase/práctica de kundalini yoga se incorpora (se hace cuerpo) y conecta con cambios en diversos ámbitos de su vida cotidiana. Considero que estos relatos se inscriben en la línea que plantea Yolanda Aguilar (2019) quien, a partir de su experiencia de acompañamiento a sobrevivientes de diversos tipos de violencias y activistas sociales, apunta como un aprendizaje central “que los cambios son resultado de la experiencia, pero es imposible reflexionar acerca de lo que aprendemos de dicha experiencia si no hemos transitado por la toma de conciencia de nuestra vivencia corporal sentida” (p. 153).

Algunas de las estudiantes entrevistadas relacionan el haber logrado realizar una práctica intensa, difícil, exigente dentro de la clase de kundalini yoga con sentir fortaleza para afrontar situaciones desafiantes en la vida cotidiana, tal como podemos apreciar en los siguientes testimonios.

Cuando recién comenzaba los ejercicios como son de posiciones y de esfuerzo y la voz de la maestra es muy importante que te dice si es que no puedes este momento mantenerte, qué se yo, 3, 4 minutos en una posición, no vas a poder resolver los problemas. Entonces me ayuda a sacar fortaleza y pues claro que tengo que poder, ¿no? Voy a poder. ¿Por qué no voy a poder? Y puedes, al final, puedes y en la vida también (Charo, 10 de diciembre de 2018).

Sí, por ejemplo una anécdota [...] en el yoga yo llego justamente a un tema de manejar el miedo, allá en la finca hay culebras y yo ya llegué a ese estado en el que yo ya no quería irme a la finca por las culebras. Llegué a ese estado de pánico, terror, así. Y no me va a creer, el día que llego al yoga, ese día dieron la clase para activar las glándulas suprarrenales que es encima de los riñones y que eso es la defensa de uno. Como la culebra se defiende y así es la defensa de uno, las suprarrenales. Entonces ahí, me hacen hacer el ejercicio para que se activen las glándulas suprarrenales y ya me ponga fuerte y quite ese miedo y no me va a creer, con una clase de yoga, a mí me quitó ese miedo y ya no tengo miedo, voy al campo, le veo a la culebra, que esté por ahí, pero ya no me da ese terror, ese pánico y así tantas cosas que me fue quitando. También la pena, pues, ¿no? O sea, yo estaba triste, triste, entonces eso también. Hay cada ejercicio para cada cosa que se hace y le quita (Hilda, 18 de diciembre de 2018).

Así mismo, encontramos relatos en los que la práctica de kundalini yoga genera momentos de claridad, de revelación, de descubrimiento de información que resulta útil para una mayor comprensión de sí misma y su manera de actuar en la vida cotidiana. También yo puedo compartir una experiencia de ese tipo cuando participé en una de las clases de kundalini yoga en la que trabajamos los ciclos de la vida y nos enfocamos en la infancia y en abrazar a la niña interior, tal como lo registré en mi diario de campo.

La profesora empieza la clase. “Sat Nam,” dice. Explica que están trabajando el tema de los ciclos. Y que en esta clase se van a centrar en el ciclo vital de la infancia, de 0 a 11 años. Su voz es alta, habla con seguridad. Comenta que los años de la infancia son decisivos en nuestras vidas y que muchas veces experiencias de la infancia que a veces hemos olvidado y que se almacenan en nuestro subconsciente marcan nuestros patrones condicionados en nuestra vida adulta. Por eso la importancia de escuchar a nuestra niña interior y acogerle y abrazarle ahora que somos ya adultas.

Ella comparte su experiencia personal. Cuando tenía 5 años una profesora de la escuela le pegó en la mano. Ella no se lo contó a nadie, simplemente se calló. Más tarde, de regreso en el carro me dirá. “Y desde ahí me callé la vida”. Nos comparte que siempre había tenido mucho miedo de hablar en público. Pero para sanar nuestros miedos y condicionamientos primero tenemos que conocerlos, dice. Y bueno, ciertamente, ahora habla en público y dirige las clases con autoridad y seguridad. En el kriya y en la meditación vamos a trabajar el contacto con nuestra niña interior.

En la fase del kriya, uno de los ejercicios consiste en golpear fuertemente con las palmas de las manos la esterilla (mat). La profesora nos arenga: “Golpea fuerte, saca las iras, recuerda algo que te enojaba mucho en tu infancia y golpea fuerte con tus palmas”. Se oye el sonido de muchas palmas golpeando el piso al mismo tiempo, resoplidos, respiraciones fuertes y agitadas. En otro ejercicio nos pide recostarnos boca arriba en el mat y entrelazar las manos sobre nuestra frente y presionar las sienes y mover todo el cuerpo como si tuviéramos un dolor intenso.

Al finalizar el kriya pasamos a la relajación. Nos recostamos boca arriba, palmas de las manos mirando al techo, pies separados, rostro relajado, ojos cerrados y respiración profunda. La profesora pone un mantra que escuchamos durante los minutos de relajación (alrededor de 10).

Salimos lentamente de la relajación, vamos ahora a la fase de meditación. Ahora que escribo no recuerdo claramente qué postura adoptamos, pero tengo muy claro lo que descubrí. La profesora nos decía recuerda cómo fue tu infancia desde los 0 a los 11 años, recuerda qué te gustaba, qué te dolía, qué te enojaba, a quién acudías. Y me di cuenta de que, de niña, yo no pedía ayuda, no acudía a nadie, tenía que salir adelante como fuera, era muy independiente, no tenía amigas cercanas y no pedía ayuda a mi mami, papi, tía, hermanas/os, primas/os. Y este es un patrón que he mantenido hasta grande. La verdad me cuesta mucho pedir ayuda, reconocer que necesito apoyo, en general he asumido un rol de brindar apoyo y no de recibirlo....

¿Qué me dolía? El rechazo, la exclusión. Pero no lo admití con nadie. En la escuela era una niña más bien introvertida. Más tarde, lo relaciono con la defensa que muchas veces he asumido en mi vida profesional y académica de grupos rechazados por la sociedad (las personas privadas de la libertad, ciertas mujeres, gays, lesbianas, travestis, etc.).

Esta meditación me ha removido. Suavemente y solo por mi ojo izquierdo ruedan lentamente unas lágrimas cuando la profesora nos dice, abraza a tu niña interior, hazle saber que ahora

ya tienes herramientas para cuidarla, que la acoges completamente... Me veo de distintas edades en mi infancia, básicamente traigo imágenes de fotografías que he visto y ¡siento que le/me abrazo con una ternura inmensa!

Ha sido un trabajo interior profundo... vamos a finalizar cantando el *Eterno sol*. ¡Sat Nam! Las participantes levantan los brazos y mueven las manos en señal de aplauso (Diario de campo, 29 de septiembre de 2018).

Y una de las estudiantes entrevistadas también se refiere a esa clase y a una experiencia que siente que le ayudó mucho.

Hubo una clase en la que bueno, no una clase, varias clases y hablamos de la mujer que llevamos dentro y empezamos las dos primeras semanas por hablar de la niña. Y nos hicieron recordar cómo éramos. [...] Yo creo que en eso trabajé mucho me concentré tanto en trabajar en eso que recordaba que el momento en el que yo me caí, mi papá desde lejos yo le llamaba caída en el piso. “Papi, por favor”, le llamaba llorando. ¿Qué tendría yo? Unos 4 años y mi papi me regresó a ver y me dijo: “Levántate”. Y claro al principio vi la escena en la que mis papás me daban todo. Inmediatamente vi la calle en la que mi papi me decía: “Levántate, algún día yo no voy a estar aquí, levántate”. Y regresé. Me dije, ¿por qué ahora tengo que llamarles a mis papás? Ellos están descansando donde quiera que se encuentren, pero ya no están aquí. Y yo misma me dije: “Ya, ¡levántate! Ya es momento de hacerle caso a tu papá”. Esa es la práctica que creo que me llegó mucho (Alba, 23 de noviembre de 2018).

También algunas profesoras entrevistadas comparten experiencias en las que ciertas prácticas específicas de kundalini yoga se materializan en cambios concretos en su vida cotidiana. Glenda cuenta que, a pesar de tener mucha experiencia en la realización de talleres y de considerarse buena haciéndolo, en varias ocasiones sentía mucha inseguridad y nerviosismo cuando le proponían ir a otra ciudad a dirigir un taller con adultos. Sin embargo, esto cambió radicalmente luego de realizar una práctica sostenida de cierta meditación como podemos constatar en su relato.

Me pasó en el instructorado, en este caso estábamos la semana completa recibiendo la teoría y la práctica en un espacio, retiro digamos. Y luego te mandaban una práctica personal que ya tenías que hacer hasta que vayas al siguiente módulo. Entonces ahí nos mandaron a hacer una meditación que es para poder cumplir las cosas imposibles, algo así se llama. Y entonces esa práctica la teníamos que hacer 90 días. Entonces ahí estaba en mi meditación y a veces me iba, pero cuando ya estaba en la mitad del tiempo hubo una sensación súper. Aquí en el pecho un hueco así, un hueco gigante, inmenso, como haberle visto, ¿no? A este vacío, a este hueco inmenso. Y después sellarse, sellarse. Y luego a partir de eso en mi creció una seguridad que, si me dices vámonos para allá, ¡vamos! No sé cómo lo voy a hacer, pero vamos. Y, o sea, ¡eso fue súper transformador para mí! (Glenda, 13 de diciembre de 2018).

Inés relaciona la práctica intensiva de ciertas meditaciones que tienen una intencionalidad específica con la concreción de ese propósito en situaciones desafiantes de su propia vida.

Cuando el papá de mi hijo iba a venir a los tres años, yo no quería encontrarme con enojo, con resentimiento, con grosería. Porque él era muy diplomático. Entonces había que pelear diplomáticamente, entonces yo quería encontrarme así y entonces pregunto qué meditación hago. Y entonces ahí me dio el Sa-ta-na-ma⁸¹, ahí empecé los 40 días. Bueno yo sí soy perseverante. Yo cuando decido, decido y lo hago. Entonces no me costó y fue bonito y me sentí bien y realmente cuando él ya vino, realmente, conscientemente yo estaba tranquila. Cosa que él era guau, ¿y esta chica de dónde me salió? Nada que ver a lo que él se fue (Inés, 3 de enero de 2019).

Milena relata lo importante que fue para ella la meditación de sanación que otra de las profesoras de yoga le recomendó y que ella mantuvo por mucho tiempo durante el tratamiento de su enfermedad y que sintió que la sostuvo en ese proceso.

Y el kundalini ahí tuvo como un rol muy fundamental en mi proceso de transcurrir esa enfermedad y cómo yo la tomaba, cómo la procesaba y cómo la incorporaba a mi vida digamos. [...] La meditación de 11 minutos, una meditación relativamente corta, de sanación y yo sin estar embebida en la práctica y la idiosincrasia de cómo debía llevarse la meditación o en qué momento, que después cuando haces el instructorado como que te van formando en eso, yo sin tener idea de eso, empiezo a practicarla todos los días, sabía que había que hacerlo por 40 días para que tenga efecto, pero yo la hago por más días. En realidad, no sé bien por cuánto tiempo la hice, pero para mí ese momento de hacer esa meditación que era en realidad una entonación de un mantra y una postura, un mudra y demás, para mí era muy significativo para el día a día, ¿no? Como ese momento de estar conmigo y tan así que yo escucho el mantra ahora y me genera, es casi como que instantáneamente me largo a llorar porque hay un recuerdo del proceso muy vívido. E incluso mi familia que me acompañaron en el proceso, digo mi madre, principalmente mi madre escucha el tema y lo recuerda y lo recuerda con emoción como: ¡qué lindo ese momento que vos te das para vos! (Milena, 7 de febrero de 2019).

Milena insiste mucho en lo significativo que es evidenciar cómo experiencias vividas en la práctica de kundalini yoga se incorporan, literalmente, como que se quedarán grabadas en una dimensión corporal que no pasa por la racionalización o por lo mental y que tienen un profundo impacto en situaciones de la vida cotidiana.

En una meditación que fue significativamente fuerte, era que en el estar ahí, en el sostenerme yo encontré una fortaleza que reconocí en momentos de mi vida en que abandonar o llorar era un mecanismo de escape para no poder superar eso y afrontar. [...] De pronto te das cuenta que en un modo que vos tienes de afrontar una situación difícil estás aplicando algo que, no sé, que lo viviste en una meditación o que vivenciaste algo. Entonces es ese vínculo que digamos se mete en lo corporal y en lo no mental o en lo no consciente y de algún modo te impacta, más allá de lo que puedas racionalizar, digamos (Milena, 7 de febrero de 2019).

⁸¹ Este mantra describe el ciclo continuo de la vida y la creación. *Sa* significa 'infinito', *Ta* 'vida', *Na* 'muerte' y *Ma* 'renacimiento' (Bhajan, 2007).

Eliana comparte la dificultad que tuvo al inicio de mantener los ojos cerrados durante la práctica. Ella lo asocia con esa dificultad para verse a ella misma y con la necesidad de compararse con las demás personas y buscar aprobación externa.

Como te decía al comienzo, eso como desafiante aprender a verme a mí misma, a dejar de compararme que eso ha sido bien importante, a no sentir esos deseos de sentirme aprobada que creo que empecé desde chiquitita esa necesidad de aprobación, de esto está bien y que me digan eso constantemente. Entonces, empezó con esos desafíos y a pesar de esos desafíos que vivía, no la dejé. O sea, seguía, seguía, seguía (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

Y esa constancia le ha permitido conocerse más, aceptarse más, observarse más incluso en momentos desafiantes en su vida cotidiana.

Y ha sido como un encuentro conmigo misma, de aceptación. Y sigo en eso, constantemente en eso y descubriendo más cosas y las sombras... pero ahora es bonito porque cuando ya me observo y digo a ver, a ver, ¿cómo estoy yo? O tengo alguna cosa con mi pareja y digo a ver, cómo está mi respiración, cómo están mis manos, cómo está mi cuerpo, dónde está la tensión. Entonces como que rápido regreso a mí y empiezo a encontrar dónde puedo ir fluyendo. Bajarle al ego, ¿no?, que es un poco eso. Entonces, ha sido como tener un espejo, el kundalini yoga (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

Me parece muy significativo resaltar que en estos testimonios el cuerpo de las mujeres entrevistadas, en toda su integralidad (físico, emocional, energético, mental y espiritual), se torna en una suerte de territorio/escenario en el momento de las clases/prácticas de kundalini yoga en el que ensayan y escenifican o representan expresiones de liberación, de fortaleza, de claridad que, una vez grabadas a través de la experiencia, se pueden convertir en recursos disponibles para reproducir tales expresiones en los momentos que así lo necesitan en los diversos escenarios de su vida cotidiana. Cabe señalar que esta comprensión de la pluralidad de cuerpos la encontramos también en la sabiduría de las y los *yachaks*, tal como lo explica la mama Nicolosa Toctaguano (2007):

Nosotros no tenemos solo el cuerpo físico, que es el que nos permite percibir diversas sensaciones físicas y dolores físicos cuando enfermamos, y que es el único del que generalmente se preocupan por curar los doctores científicos; sino que además del cuerpo físico, también tenemos un cuerpo mental, que es el que controla los pensamientos, las ideas y que se enferma, se estresa como dicen aura [...] pero también tenemos un cuerpo emocional, que es el que regula nuestras emociones y sentimientos, es el que sufre las angustias, las tristezas, la depresión, que son las causas para perder el equilibrio y para que llegue la enfermedad también a los otros cuerpos; pero sobre todo tenemos un cuerpo espiritual, que es el que nos permite trascender, que nos permite llegar a nuestro ser y que se enferma, si no somos capaces de desarrollar todo ese potencial que todos tenemos en nuestro corazón y espíritu [...]. Nosotros lo que buscamos sanar es la integridad de estos cuatro cuerpos, pues no basta curar solo lo físico, pues puede seguir el desequilibrio mental,

emocional o espiritual, la sanación espiritual, busca restablecer el equilibrio total de nuestros cuatro cuerpos, digamos una salud integral, pues si uno de esos cuerpos esta desequilibrado se va a expresar en dolores físicos, en pensamiento, emociones que enferman, o en no querernos a nosotros mismos, que es estar enfermos espiritualmente; lo que se trata es de sanar con amor a cada uno de nuestros cuerpos para que vivamos en equilibrio y con felicidad (citada por Guerrero, 2018, p. 511).

No quiero dejar de decir que algunas de las mujeres entrevistadas me agradecieron por la posibilidad de dialogar sobre su experiencia con la práctica de kundalini yoga y, de esa manera, reconocer en sus respuestas a mis preguntas las transformaciones que han vivido que de alguna manera se les revelaban a ellas mismas en la entrevista a través de la palabra hablada. Esa conciencia de las transformaciones individuales no es poca cosa, implica un acento en aquello que ha sido soslayado (los cambios personales que inciden en la cotidianidad), el reconocimiento del territorio propio y su incidencia en el tejido social, tal como lo resalta Yolanda Aguilar:

Los cambios se gestan como práctica política porque parten de la misma experiencia de transformación que genera la vida cotidiana de las mujeres, se empieza siempre en primera persona y luego en pequeños grupos, hasta que llegan a ser posicionamientos sociales de gran poder. Así se transforma el tejido social. Pero no siempre tomamos conciencia de lo que ello significa en nuestras vidas, y al no hacerlo, asumimos que el cambio no nos involucra más que para transformar el afuera, perdiendo de vista que somos parte de ese tejido. Tomar conciencia de nuestra propia transformación, es tanto como iniciar caminos hacia el reconocimiento de nuestro territorio (2019, p. 145).

En esa misma línea, Milena resalta el vínculo entre transformaciones individuales y transformaciones colectivas y la intencionalidad explícita de la FMLE de tener un impacto comunitario.

Para mí la transformación personal está vinculada a la transformación comunitaria [...] y creo que la Fundación hace un intento muy palpable de que la transformación personal se plasme en medidas y políticas. Son políticas, es una decisión política dar clases gratuitas a mujeres que han vivido situaciones de violencia. Es una decisión política dar clases a mujeres privadas de libertad o a personas privadas de libertad. Es una decisión política trabajar con migrantes, digo, termina siendo una intervención en lo comunitario y parte como mucho de nuestro *leit motiv*, aquello que nos lleva a trabajar en una Fundación como Mujer de Luz o como en otras fundaciones, a través, de una práctica espiritual. Parte de un decisión personal, parte de un entendimiento de que eso te generó cambios positivos en tu vida, ya sea cuestionar hábitos nocivos para vos, cuestionar relaciones nocivas, cuestionar lugares de trabajo o relaciones de trabajo, cuestionar cosas que tienen que ver digamos muy con lo palpable, pero parte de un entendimiento personal. Entonces para mí es necesario ese vínculo, para mí ahí tiene sentido cuando se imparte, más allá de dar clases digamos, cuando se interviene, digamos. Puedes intervenir con un proyecto, puedes intervenir con los programas de la Fundación Mujer de Luz, pero se busca ese impacto, al menos desde la Fundación ese impacto comunitario (Milena, 7 de febrero de 2019).

Las transformaciones que las mujeres entrevistadas atribuyen a la práctica del kundalini yoga dejan ver, aunque no es nombrado así por ellas, una recuperación de su territorio cuerpo –tomando prestado el término planteado por las feministas comunitarias–. Un territorio cuerpo que se manifiesta en toda su complejidad en dimensiones interrelacionadas a nivel físico, energético, emocional, mental y espiritual y que se expresa e interactúa en su propio contexto, en sus relaciones interpersonales, en sus hábitos cotidianos, en sus opciones de vida.

Lagarde (2005) subraya la necesidad de las mujeres de apropiarse de su cuerpo y de superar así la separación entre cuerpo y subjetividad en ese paso crucial de una identidad basada en ser-para-otros a una identidad basada en ser-para mí.

Si su cuerpo define el ser genérico de las mujeres y si no les pertenece porque está destinado a los otros la creación de nuevas identidades tiene como espacio privilegiado el cuerpo. Las mujeres necesitan apropiarse de su cuerpo como propiedad –ser propietarias y no mediadoras–, como uso –para qué–, y con otro sentido: desdramatizar su cuerpo. Se trata de la apropiación integral del cuerpo femenino por las mujeres mediante la vivencia corporal y subjetiva del cuerpo integrado en la identidad: conocido y reconocido, dispuesto a movilizarse para lograr como totalidad la realización del deseo erótico, intelectual, social, laboral, estético, afectivo, político de la propia mujer: a través del trabajo, de la sabiduría, de la relación con los otros, del erotismo, da la creación diversa. Poseer el propio cuerpo permite resolver la escisión fetiche del cuerpo femenino y la escisión entre el cuerpo y la subjetividad de cada mujer, permite reconstituir el cuerpo fragmentado sin voluntad, sin eros: mutilado por la imposibilidad de vivirlo como totalidad propia. Es la conversión del cuerpo-para-mí (Lagarde, 2005, p. 825).

Algo que me llama la atención y que cabría indagar en futuras investigaciones es la generalizada ausencia en las entrevistas de referencias a la dimensión erótica (placentera) que tanto Lagarde (2005), Cabnal (2010, 2016) como Aguilar (2018, 2019) y Vivar, Aguilar y Aguilar (2018) resaltan en esa transformación profunda de las mujeres que pasaría por: la construcción del ser-para-sí; la recuperación y defensa del territorio cuerpo tierra y la sanación como camino cósmico político; y, el escucharnos, darnos cuenta y transformar, respectivamente.

3. Experiencias de violencias patriarcales y su liberación progresiva o no en estudiantes y profesoras de la Fundación Mujer de Luz Ecuador

Resulta llamativo que todas las estudiantes entrevistadas comparten haber vivido experiencias de violencia en diferentes etapas de su vida. Hay quienes entran en detalles y quienes solo lo mencionan. Casi todas se refieren a violencia en diferentes niveles dentro de

sus relaciones de pareja. Varias de ellas han acudido a la administración de justicia para denunciar este tipo de violencia, pero solamente dos de ellas llegan a las clases de kundalini yoga en los CEJ o CAI por decisión judicial. En el caso de una de las estudiantes entrevistadas, las experiencias de violencia que comparte tienen que ver con la relación maternofilial.

3.1. ¿Liberación de la violencia patriarcal en las relaciones de pareja?

Algunas de las experiencias de violencia relatadas por las estudiantes entrevistadas se remontan a varios años atrás, como es el caso de una de ellas quien se divorció hace muchos años.

Yo antes fui muy violentada porque yo tuve un matrimonio desastroso. Sufrí violencia doméstica. Dos veces en 10 años me golpeó. Pero la violencia psicológica sí fue permanente todo el tiempo, toda la vida. Incluso ahora, de último, me doy cuenta de que también hubo violencia patrimonial. Él me quitó cosas, teníamos dos carros y se llevó los dos carros. Me dejó con los guaguas⁸², sin nada. Imagínate. Y también la parte económica. [...] Me decía, ese trabajo que tienes. Mira cuánto ganas, yo, ve, vendo las flores y mira cuánto gano. Ya deberías dejar ese trabajo, no sirve ese trabajo, lo que haces, por ejemplo. Yo era mayor a él con 11 años y me decía. “Ya estás vieja”. Ya, perdón que les cuente esto pero es así, él me tocaba y me decía: “Ve ya no se me para”, me tocaba la pierna, cosas así. Así, o sea él disminuyó mi autoestima terriblemente o sea me sentía super mal. Hasta que yo misma tomé la decisión de separarme porque ya me di cuenta de que era demasiado, porque él era muy mujeriego, tenía mujeres y hacía cosas extremas con respecto a eso, entonces yo ya decidí, no más, ya no quiero más y me abrí totalmente (Yolanda, 19 de noviembre de 2018).

La decisión de divorciarse no guarda relación alguna con la práctica de kundalini yoga que empezó recién hace alrededor de 3 años. Sin embargo, es importante tener en cuenta la persistencia en los años posteriores a la separación de los daños sufridos que se manifestaron en dolencias en su cuerpo y en dificultades en la relación con sus hijos, situaciones que se han ido transformando, tal como reseñamos en puntos anteriores, y que ella atribuye a la práctica de kundalini yoga.

A veces, cuando pienso que yo no defendí mis derechos como mujer, porque yo dejé que él no nos diera plata, porque yo dejé que se llevara las cosas, porque dejé que hiciera lo que le diera la gana conmigo. Cuando pienso en eso me da iras. Ya no pienso en él sino en mí. ¿Por qué no reaccioné? ¿Por qué yo no defendí mi vida, mis derechos como mujer? Entonces, por eso la práctica del yoga y saber que eres mujer y a dónde vas a llegar y qué es lo que haces ha sido la transformación en mi vida. Entender recién, porque si hubiera entendido hace tiempos, quizás hubiera sido diferente. Pero bueno, las cosas llegan cuando tienen que llegar. Entonces sí, esa violencia psicológica que yo tuve muy persistente fue lo que me dañó mi

⁸² Palabra quichua que significa *niños*.

cuerpo y mi espíritu, que ahora lo he recuperado, que creo que, por fin, después de tantos años de separación (Yolanda, 19 de noviembre de 2018).

Ella misma da cuenta de las marcas de las violencias en su cuerpo, particularmente las consecuencias que la violencia patrimonial por parte del padre de sus hijos y excónyuge trajo en su vida al convertirse en la única responsable de la manutención económica.

Y bueno entonces, ya, luché mucho, me esforcé mucho económicamente, trabajé mucho, tenía tres, cuatro trabajos. Por eso yo puedo entender que a lo mejor todo ese estrés psicológico fuerte que yo sentí se acumuló en mi cuerpo. De hecho, mi cuerpo absorbió ese estrés, por eso los dolores que tenía. [...] Por ejemplo, yo tenía que hacer muchos talleres, no es cierto, con tal de tener más dinero. Yo trabajaba en tres universidades, ¿te puedes imaginar? Sí, ¡era una locura! (Yolanda, 19 de noviembre de 2018).

Aparece en su testimonio de manera muy clara cómo las diversas violencias, especialmente la psicológica y patrimonial, se entrelazan y generan un registro en el cuerpo que internaliza la opresión patriarcal (Cabnal 2016; Chávez, 2018) y que se manifiesta a través del dolor físico intenso, de la fatiga, de la falta de vitalidad producto de una sobrecarga de trabajo y responsabilidades de cuidado desde su rol materno. Pero esta experiencia individual se refleja también en la vida de un porcentaje significativo de mujeres en el Ecuador. De acuerdo con la Encuesta Específica de Uso del Tiempo (INEC, 2012) “el 27% de las mujeres que trabaja más de una jornada laboral completa en el mercado también dedica más de 40 horas semanales a los cuidados. Esto convierte a esta población en vulnerable, pobre de tiempo y por ende con un nivel menor de calidad de vida que el resto de la población” (Muñoz y Valdivieso, 2016, p. 78). Según Gammage (2009):

cuando se afronta escasez de tiempo, se restringe la libertad para decidir cómo usarlo, por ello constituye una forma de privación que merma las oportunidades y capacidades de una persona no solamente para el disfrute inmediato, sino también en el mediano plazo. La privación de tiempo puede contribuir al desgaste del capital humano, el debilitamiento de la salud y en consecuencia al quebranto del bienestar (citado por Muñoz y Valdivieso, 2016, p. 31).

Otra de las estudiantes entrevistadas relata crueles escenas de violencia física y psicológica por parte de su marido que han sido parte de su historia personal reciente:

alguna vez cuando me agarró de mis cabellos y me llevó al baño y al espejo. Me dijo: “Mírate, qué sacaste llegando a ser medalla de oro. No eres nadie. Eres una ama de casa, no sirves para nada. Eres como cualquier mujer, solo me sirves en la cama”. [...] Él ganaba lo mismo trabajando ocho horas en su banco por lo que yo trabajaba cuatro horas dando clases [...]. Entonces él me decía: “Tú que no vas a trabajar. ¿Qué te crees? ¡Vas como prostituta a la calle! ¿Qué te pasa? ¡Tienes cara de perra!”. O sea, horrible, horrible, horrible, unas palabras

desastrosas. Y como vives en este mundo de violencia, un momento te callas, te adaptas y comienzas a aceptar, aceptar, aceptar y no sabes en qué momento todo se vuelve un mundo de ni siquiera ya eso es violencia eso ya no es ni un matrimonio. Eso sobrepasa. Es el capataz y el peón es una situación así. [...] La dependencia, esa dependencia en la que yo vivía me hacía pedirle, rogarle, suplicarle... y ahora que hoy que puedo ver desde otro punto de vista, estaba loca realmente. Eso de rogarle, de irle a buscar, de llorarle, por Dios regresa, no me importa que me hayas engañado, no me importa que me pegues, hasta el punto que me rompió la pierna (Alba, 23 de noviembre de 2018).

En esta narración, constatamos de manera evidente la experiencia de cautiverio expresada por ella misma como una profunda dependencia de su agresor. Muy pertinentes resultan las reflexiones de Lagarde (2005):

Conformadas como parte de *los otros*, las mujeres buscan ligarse a algo en *fusión* perpetua. De esta manera el impulso que mueve a la existencia y que da sentido a la vida de las mujeres es la realización de la dependencia: establecer vínculos con *los otros*, lograr su reconocimiento y simbiotizarnos. [...] Así, todas las mujeres están cautivas de su cuerpo-para-otros, procreador o erótico, y de su ser-de-otros, vivido como su necesidad de establecer relaciones de dependencia vital y de sometimiento al poder y a los otros. Todas las mujeres, en el bien o en el mal, definidas por la norma, son políticamente inferiores a los hombres y entre ellas. Por su ser-de y para-otros, se definen filosóficamente como entes incompletos, como territorios, dispuestas a ser ocupadas y dominadas por los otros en el mundo patriarcal (p. 17 y p. 41).

Alba da cuenta de cómo el kundalini yoga le ayudó a ir saliendo de ese círculo de violencia.

Entonces yo creo que no solamente es importante que uno aprenda a decir basta a esa violencia. El kundalini yoga me ayudó a eso. A saber que hay otras mujeres que dijeron no. Que no era yo la loca porque cuando sales de ese círculo, cuando quieres salir de ese círculo porque tarda, a mí me tardó 2 años salir de ese círculo. Todavía le rogaba yo todavía le imploraba. Estaba ahí, él venía cuando él quería a mi casa y tenía relaciones conmigo cuando él quería. Y se iba y tú no puedes creer porque tú conjugas todo y dices, a ver, ella tiene dos posgrados. Es una máster se supone que es una mujer educada, y se supone que la educación es la que no te deja que una mujer sea mancillada. Pero no es cierto. Yo creo que tiene un poco que ver con la educación. Yo creo que el poder de la mujer está dentro y eso es lo que hace el kundalini yoga. Sacar esa fuerza interior de ti. Entonces que de alguna manera empiezas a decir, no, basta. No, no, soy así. Yo soy hermosa. Yo soy luz. Yo soy una guerrera, sobreviví a tal o cual cosa. No tienes por qué herirme el mundo no está lleno de violencia. No quiero morirme, porque yo llegué a desear muchas veces morirme (Alba, 23 de noviembre de 2018).

Vale la pena reiterar en dos elementos que Alba resalta como impulsores para salir del ciclo de violencia. Uno es conocer que otras mujeres que han vivido similares experiencias han podido hacerlo y otro es conectar con una fuerza interior que le permite autodefinirse, valorarse, defenderse e iniciar un cambio. Tal como señalan Vivar, Aguilar y

Aguilar (2018), “Todo cambio empieza de adentro hacia afuera, por una misma o uno mismo, y en las colectividades por el sentimiento que se tiene acerca de algo y por la sensación de que es posible el cambio” (p. 9).

También me parece necesario, a propósito de la referencia a sus títulos de posgrado, traer a colación el análisis de Camacho (2014), en el que se evidencia que el nivel educativo sí es una variable que juega un papel positivo para disminuir la violencia de género de parte de la pareja en el Ecuador. En efecto, “hay una tendencia de que a mayor educación menores posibilidades de sufrir este tipo de violencia, de manera que la proporción de mujeres violentadas está 20 o más puntos por encima entre las analfabetas o apenas alfabetizadas (57,4%), con respecto a aquellas que han realizado estudios superiores o de postgrado (36%)” (p. 51). Sin embargo, esto “no significa que las mujeres con altos niveles educativos estén exentas de sufrir violencia de género, ya que 1 de cada 3 de ellas reportan haber vivido algún tipo de violencia por parte de su pareja” (p. 53), tal como evidenciamos en el testimonio anterior.

Alba narra cómo la sensación de fortaleza dentro de la práctica de kundalini yoga, el sentir que puede realizar ejercicios exigentes le ayudan a percibir esa misma fortaleza en situaciones desafiantes de su vida cotidiana.

O sea, soy tan fuerte para hacer esto que puedo hacer lo otro. Este es un cambio bastante bonito. Ya hasta se toma conciencia. En otras yo ya le veía a mi esposo llegar a la casa, y bueno ya llegó. Y entonces me decía: “Sabes que me voy a ir, no te aguanto”. Yo, bueno, chao. Y ya. Y eso era lo que yo no podía hacer antes. Y claro, cuando pasaba esto yo decía: “Respira. Tú puedes. Respira”. Es un cambio que va de a poquito, pero cuando uno se da cuenta, ¡es un cambio gigantesco! (Alba, 23 de noviembre de 2018).

Aunque no es nombrado como poder, menos como empoderamiento, otra de las mujeres entrevistadas resalta la enseñanza del kundalini yoga de ser consciente de su propio valor como una herramienta para superar formas de violencia.

El principio de ahí que es, valorarse, sí sirve mucho. Porque si una persona no sabe valorarse nadie le ayudará ni podrá salir nunca de esos problemas, de ese sufrimiento porque hay que aprender uno a valorarse, no dejarse ganar, si le tratan mal o le dicen “no sirves para nada” o eres tal o eres cual. Todo ser humano vale. Todo ser humano tiene sus cosas buenas y también tenemos nuestras debilidades (Daniela, 11 de diciembre de 2018).

Al relatar el tipo de violencia que vivió por parte de su marido, Daniela dice.

Solo fue de bocas, insultarme, decirme pestes. Esa vez fue como nunca, lo que me insultó aquí, justamente en el comedor. Ahí es cuando yo me arrebaté y dije, ¡ya es el colmo! Y me

fui para denunciarle a mi esposo porque se estaba portando muy mal. Estaba tratándome pues muy mal. ¡India! Yo ya no tengo porque aguantar esto. Entonces yo dije, ya esto es el colmo, no me merezco esto (Daniela, 11 de diciembre de 2018).

No puedo dejar de señalar cómo en este testimonio se expresa un arraigado racismo. En efecto, ella ejemplifica como un insulto inaceptable el que su marido le dijera india. Y ciertamente, la colonialidad del poder (Quijano, 2004) como patrón colonial que permanece, a pesar de los procesos de independencia política, y que se expresa en sociedades marcadas por la dominación y jerarquización racial tiene plena vigencia en el Ecuador contemporáneo donde aún ahora lo blanco-mestizo es asociado con lo superior, lo ideal, el modelo a seguir y lo indígena y lo afrodescendiente es despreciado, considerado inferior, lo que debe superarse.

En mi criterio, lo que Aguilar (2019) plantea sobre la construcción de las mujeres mestizas o ladinas en Guatemala me parece aplicable a Ecuador también. Una identidad mestiza que se define por lo que no es (no es blanca, no es india, no es negra) pero que busca afirmarse en la cercanía a lo blanco/europeo y en la negación, ocultamiento o rechazo de sus raíces indígenas. Una identidad mestiza que se mueve entre la baja autoestima, el servilismo en dirección al ideal de blanqueamiento y el racismo internalizado en dirección a las raíces negadas.

Francisca, que presentó denuncia ante la administración de justicia por violencia psicológica y violencia patrimonial por parte de su excónyuge y su hija, relata:

Me trataban mal, me venían a patear la puerta, me insultaban. Cualquier rato que me encontraban, quería que yo me largue de la casa [...] tengo hasta alarma porque este señor me dañaba los candados, me dañaba la chapa y se metía. Como es policía. Mañosísimo, todo lo que yo compraba me lo dañaba y no dejaba que yo tenga. O sea, para que yo no tenga él venía y dañaba y dejaba dañando. [...] Todo el menaje del hogar se me lo llevó él, con las hijas, con el yerno, con los amigos, abrió las puertas y cuando yo vine de trabajar nada, ni en qué dormir. Así me llegó a hacer ese hombre (Francisca, 12 de diciembre de 2018).

Cabe resaltar que ella comenta sentirse más protegida ahora porque cuenta con una boleta de auxilio⁸³, también valora mucho cuánto le ha ayudado tanto la práctica de kundalini yoga que realiza semanalmente desde hace ya 4 años y las terapias psicológicas.

⁸³ El Art. 558 numeral 4 del Código Orgánico Integral Penal incluye como una de las medidas de protección la extensión de una boleta de auxilio a favor de la víctima o de miembros del núcleo familiar en el caso de violencia contra la mujer o miembros del núcleo familiar.

Berta narra escenas comunes de violencia verbal y física cuando peleaba con sus novios. Podemos constatar en la cita el cambio en la percepción, el tomar conciencia de estar viviendo situaciones de violencia (antes naturalizada) y lo que ella siente que la práctica de kundalini yoga le ha aportado.

Yo me acuerdo que peleaba con mis novios así gritándonos, en manera totalmente inconsciente y fuera de mí misma. Y entonces me acuerdo que ellos me llegaban a empujar y me botaban... En ese entonces no pensaba así. ¡Ya nada! Pero me doy cuenta que el hecho, simplemente de alzarte la voz, de ya empujarte, sí es violencia. Yo en esa entonces no me daba ni cuenta, pero si hubiera sabido lo que ahora sé, o sea obviamente hubiera cortado por lo sano desde ese momento. Siento que el kundalini yoga te da herramientas para empoderarte de ti, porque todos somos luz y todos somos amor, entonces no necesitas nada externo a ti, entonces tú vales mucho. Si yo hubiera sabido de esto que yo valgo mucho, darme cuenta de mi autoestima que tal vez en ese momento estaba baja y ahora está bien. Entonces siento que ahora soy más fuerte. [...] en las relaciones de pareja siento ahora que ya son más estables (Berta, 24 de noviembre de 2018).

Este testimonio guarda mucha sintonía con la referencia que Ester Escudero (2014) realiza del poder desde dentro:

El poder desde dentro es el poder que personalmente considero como el primer escalón a subir en el camino hacia el empoderamiento. Está vinculado con lo surgido desde el interior de una misma, definiéndolo como la fortaleza espiritual y la singularidad que reside en el interior de cada persona (CCIC 1994). Realzar esta fortaleza es un proceso individual y flexible, puesto que la toma de conciencia de las situaciones no se percibe ni se vive para todas las mujeres de la misma manera y al mismo tiempo. Tampoco en relación a las causas que han llevado a la vivencia de los sucesos. Por ello, el proceso de la toma conciencia lleva a un aumento de la autoestima y de la confianza, ya que proporciona a las mujeres un sentido de control sobre su propia vida (pp. 34-35).

Un caso que me resultó inquietante es el de Hilda, quien se encuentra casada hace muchos años y mantiene la convivencia con su marido, a pesar de tener plena conciencia de vivir una relación de violencia. En el siguiente testimonio, relata que se casó con su violador:

Sabes qué es lo que nos une a nosotros, le digo, el odio. Así digo yo. A nosotros nos une el odio en vez del amor. No hay amor, nos une el odio. Esa es la razón de que nosotros explotamos cada vez y cuando porque este matrimonio mío no fue por amor pues. Entonces mire que aquí también viene ese tema de la violación. Imagínese si yo hubiera sabido que eso es violación, si yo hubiera tenido un apoyo moral, que alguien me apoye o alguien que me diga eso no está bien o alguien que, como yo le digo, yo me críe solos sin que estuvieran mis padres que estaban en el campo. Entonces si hubiera habido alguien que me guíe yo de una me hubiera abierto. O sea, tenía que huir del violador. Y no pues, los tabúes, por eso yo odio los tabúes. Ay es que con el primer hombre tienes que casarte y eso me obligó a vivir con él, a estar con él. Y por eso, desde el día en que yo me casé, le dije yo, me caso, pero para luego divorciarnos porque era como decir tapar esta falla de que ya fui de él y tapar eso para luego ya divorciarme y decir bueno ya es divorciada ya. Ese era mi trato desde un inicio. Y es tan

anecdótico, cada cosa de mi marido es anecdótica en cosas feas. Me acuerdo yo era tan regular en la menstruación y yo decía el catorceavo día me quedo embarazada. Entonces le digo a él, para tener a mis dos hijos, que tengo. Yo le digo ahora no, estoy en mi catorceavo día, me voy a quedar embarazada. No ahora. ¡Ah no importa, si te quedas, te quedas! Ese el resultado de mis dos hijos. ¡No importa si te quedas, te quedas! O sea, el actuar como un animal, que él tiene deseo sexual y punto. [...] Me agarró el violador y se acabó mi vida que iba así tan rectito. Y a partir de ahí fue el acabose de mí (Hilda, 18 de diciembre de 2018).

Lagarde (2005), quien no utiliza el término violencia sexual sino violencia erótica, afirma que de todas las formas de violencia erótica, la violación constituye el hecho supremo de la cultura patriarcal que reitera la supremacía masculina y el ejercicio del derecho de posesión y uso de la mujer como objeto del placer y la destrucción.

la violación es de hecho, y de manera simbólica, la síntesis del sometimiento patriarcal de la mujer por la vía del cuerpo y del erotismo. A través del mismo acto, el coito, se expresan el amor erótico y la agresión erótica a la mujer. De hecho, el coito es el espacio de la apropiación de la mujer, por eso es igualmente magnificado en el amor y en la violencia. [...] Las mujeres sufren una pérdida al ser violadas. Han sido víctimas del mal, han sido dañadas. La pérdida es tan profunda y compleja que, de hecho, viven una muerte parcial. Han sido expropiadas por la vía erótica –consagrada y tabuada por la dimensión de sus alcances–, de la integridad de su ser (Lagarde, 2005, p. 266 y 277).

En el testimonio de Hilda, podemos evidenciar claramente estereotipos sexuales (Cook y Cusack, 2010). Por un lado, encontramos la creencia de que mantener relaciones sexuales con un hombre (aun siendo por violación) es sinónimo de convertirse en su propiedad (“ya fui de él”) y que, en el caso de una mujer soltera, es una falla que solo puede ser tapada a través del matrimonio. Por otro lado, encontramos el estereotipo sexual que refuerza la obligación de disponibilidad de la mujer a los deseos sexuales de quien se convirtió en su “dueño o propietario”, aun en contra de sus propios deseos. Relatada esta experiencia en retrospectiva es claramente cuestionada por Hilda, rechazando lo que ahora considera tabúes odiosos. Siguiendo con el mismo testimonio, apreciamos que Hilda identifica claramente los diversos tipos de violencia que ha sufrido por parte de su marido (psicológica, patrimonial, sexual).

Yo identifico que estoy en la violencia, entonces como sé manejar lo de la violencia por ahí es como voy saliendo de esto. Entonces la violencia en primer lugar es psicológica porque habla unas palabras terribles. Ahora imagínese que me venga a decir, él ya tantos años que le he servido, y que él diga ya solo estoy esperando ya este año me falta para jubilarme y de ahí sí te me vas de aquí. O sea, uno como que hubiese sido basura, hubiese sido, ya sacarle de una, le he servido tantos años. Imagínese ese tipo de violencia psicológica. ¿Usted sí calcula esa magnitud de violencia psicológica que me dice? ¿Y qué pasa? La violencia económica siempre hubo, el trata de cerrar las puertas de todo lado con tal que yo no tenga

un centavo. La violencia, prácticamente sexual, fue al inicio. O sea, prácticamente, me casé con un violador. Esa es la razón, ha sido y recién me doy cuenta que yo con él no quiero tener relaciones sexuales, o sea, como debe ser una intimidad, no lo siento, no lo vivo, no me gusta. Es como que yo hiciera a la fuerza, sin querer yo. Por ejemplo, sexualmente nunca me entendí con él porque siempre ha habido ese rechazo. O sea, no me nació tener relaciones sexuales con él. Y una triste realidad, nunca ha sabido cambiar esa verdad, nunca ha sabido cambiar algo ahí, increíble. Yo no sé, mi interior no abre las puertas a este hombre. Mi interior es sabio, nunca le abrió las puertas. Y ahora con los años que ha pasado que él ya va a tener sus 60 años es peor, es más grande esa distancia, es algo que ya es insoportable (Hilda, 18 de diciembre de 2018).

Nuevamente en su relato evidenciamos estereotipos, esta vez sobre roles sexuales. Recordemos que según Cook y Cusack (2010) esta clase de estereotipos se refieren a aquellos que describen los roles que se prescriben como apropiados para hombres y mujeres. Y en este testimonio aparece muy internalizado el deber ser de la mujer de “servirle al marido”. Un servicio que está relacionado con los quehaceres domésticos que, no solo que, como sucede generalmente no tiene una valoración material, sino que además es claramente desvalorizado simbólicamente también. Pero además, ese “servicio” también se cumple en el ámbito sexual, aunque contra su voluntad (“como que yo hiciera a la fuerza, sin querer yo”). ¿Cuán vigente se encuentra la creencia del “débito conyugal”?

Al respecto, Camacho (2014) en su análisis sobre la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres (INEC, 2011) sostiene:

A la banalización de la violencia han contribuido los mitos y creencias que circulan con respecto al deber ser de las mujeres, por ejemplo sigue vigente la concepción de que existen “obligaciones matrimoniales”, entre ellas la de cumplir las demandas sexuales de sus maridos. Al parecer, esta noción no solo está presente entre los hombres que tienen una relación legal, formal o estable con una mujer, sino que se extiende a las exparejas, a los novios y enamorados; quienes recurren a la fuerza para poseer a las mujeres que se han negado a satisfacer sus deseos, o a darles la mal llamada “prueba de amor”. Así lo muestra el 14,5% de mujeres que han sufrido violencia sexual de parte de su pareja actual o de parejas sentimentales previas. [...] En cualquiera de los casos se trata de una violación de los derechos fundamentales, su práctica constituye un delito que puede denunciarse y sancionarse, más allá de los discursos que la justifican con falacias como la del amor descontrolado, la provocación de las mujeres o la incontenible sexualidad masculina (p. 39).

En el testimonio compartido por Hilda podemos ver la íntima relación entre las diversas formas de violencia (psicológica, sexual y económica), los estereotipos de género conscientes e inconscientes, la desigualdad económica pues ella es ama de casa y no tiene independencia económica, lo que constituye un obstáculo para su auto sostenimiento, más aún si tenemos en cuenta la enfermedad mental que sufre uno de sus hijos que aunque es

adulto es dependiente de sus padres. Cabe decir que Hilda es muy consciente de que no se ha liberado de la violencia, así lo afirma categóricamente, pero al mismo tiempo aunque en la teoría plantea que la única salida en su caso sería alejarse de la persona violenta, en la práctica, no lo hace dando cuenta de los impedimentos para ello.

A ver. Liberarme no. No estoy liberada de la violencia que vivo, pero me ayuda a saber controlar. Controlo yo la violencia. Es como decir, un hombre me quiere matar y yo le controlo. Entonces, la violencia, sabiendo que es un círculo vicioso, siempre para salir de la violencia es de los dos. Así como yo me he conocido el tema de la violencia, es una ciencia también, que hay que saber qué es eso violencia pues, ¿no? El hombre también debería de aprender y también debería de cambiar internamente, interiormente, así como yo lo he hecho pues. Y como yo me ayudo con el yoga. Pero los hombres ni siquiera intentan cambiar. Entonces cómo va a ser posible salir de la violencia, si el hombre que sabemos que está en la violencia, él no quiere cambiar. Entonces mire ahí es una simple conclusión. Aléjate de esa persona que es violenta. No hay más, no hay más porque el hombre no quiere cambiar. [...] Ahora todos dirán, ¿por qué no te divorciaste? Porque él por todo lado cierra las puertas. Nunca, jamás me dio la posibilidad de decir, ya pues hagamos las cosas como deben ser. Ya está bien y hasta aquí no más. Reconocer cuánto daño me hizo y bueno ya están las cosas así yo tomaré mi camino. No, él toda la maldad del mundo tiene que hacerme. Toda la maldad que tiene en su interior. Entonces yo consciente de eso, sigo adelante, con la fortaleza que me da el yoga, sigo la vida que nos obliga a ser perfectos ahora porque no podemos equivocarnos como para irnos al suelo, como decir, entonces yo veo eso, el bienestar de mi hijo que tiene 24 años y que él está, su cerebro se dañó. Según el psiquiatra me dijo que tenía principios de esquizofrenia (Hilda, 18 de diciembre de 2018).

No quiero dejar pasar un punto al que Hilda hace referencia, el rol de los hombres y su responsabilidad en la eliminación de la violencia de género, en este caso en las relaciones de pareja. En general, se ha insistido mucho en la responsabilidad de las mujeres de salir de los círculos de violencia, ya sea a través de procesos de judicialización, empoderamiento económico, psicológico y reforzamiento de la autoestima o también frecuentemente juzgándolas y revictimizándolas por permanecer en relaciones violentas. Pero el rol de los hombres tanto en la violencia de género contra las mujeres en el ámbito familiar, íntimo como en el ámbito público ha sido descuidado o limitado a respuestas punitivas. En este contexto, me parece indispensable tener en cuenta la necesidad que plantea Segato (2019) de “desmontar el mandato de masculinidad” basado en la demostración de potencia, dominio y control territorial. También hooks (2017) da cuenta del reto pendiente de imaginar una masculinidad feminista:

Lo que era y sigue siendo necesario es una visión de la masculinidad en la que la autoestima y el amor a uno mismo como ser único formen la base de la identidad. Las culturas de la dominación atacan la autoestima y la sustituyen por una idea de que obtenemos nuestro sentido de ser a partir del dominio de otros y otras. La masculinidad patriarcal enseña a los

hombres que su conciencia de sí mismos y su identidad, su razón de ser, reside en su capacidad para dominar a otros y otras. Para cambiar esto, los hombres deben criticar y desafiar la dominación masculina sobre el planeta, sobre hombres con menos poder, sobre mujeres, niñas y niños; y también deben tener una visión clara de qué podría ser una masculinidad feminista. ¿Cómo transformarse en algo que no puedes imaginar? Las pensadoras y los pensadores feministas todavía tienen que desbrozar esa imagen (p. 96).

En similar sentido, Eisler y Fry (2019) también consideran clave incidir en la socialización de los varones:

If we wish to reduce male aggression, we should explicitly focus on socializing males away from aggressive responses, rather than creating societies where male violence is culturally condoned, idealized and systematically taught boys and men. Yet, cultural modeling, teaching and appreciation of violence are precisely the kind of socialization influences that help to maintain hierarchies of domination and reflect how boys are brought up in much of the world⁸⁴ (p. 336, posición 5655).

Volviendo a la experiencia que comparte Hilda me parece que podría estar pasando que las clases de kundalini yoga se convierten en un paliativo –en el sentido literal de su significado, esto es, algo que sirve para atenuar o suavizar los efectos de algo negativo como un dolor, un sufrimiento o un castigo– en un contexto de violencia patriarcal que le permite a una mujer tener un espacio semanal de descarga, de liberación y de relajación que le da fortaleza para luego mantenerse en la situación de violencia. Cuando ella se refiere a cómo el kundalini yoga le ha ayudado, señala que le ha dado fuerza, que antes se sentía totalmente debilitada y que con la práctica ha experimentado una fuerza que le ayuda a seguir viviendo en medio de la violencia.

Para estar fuertes tenemos que sacar todo lo que interiormente nos está bloqueando, pues. Porque de lo contrario no vamos a poder ponernos totalmente fuertes. Porque las cosas interiores que uno tiene, han sabido ser... y tan inconscientes que uno no se sabe lo que se tiene adentro. Tantos traumas, tantas cosas, algo que ni se sospecha uno que puede estar guardado ahí adentro. Y es la forma de sacar lo que adentro tenemos con el yoga. [...] Cuando uno vive en violencia se debilita, por lo tanto, hay que uno seguirse reforzando. Y esa es mi gran tarea de seguirme reforzando para no caer. [...] Para mí nunca debo de dejar de ir al yoga, para mí nunca porque eso me refuerza. Así como decir tan seguido, tan seguido, como para decir yo voy a hacer todos los días, eso sí no. Pero sí, una vez por semana para no caer (Hilda, 18 de diciembre de 2018).

⁸⁴ Si deseamos reducir la agresión masculina, deberíamos centrarnos explícitamente en socializar a los hombres lejos de respuestas agresivas, en lugar de crear sociedades donde la violencia masculina sea culturalmente tolerada, idealizada y enseñada sistemáticamente a los niños y los hombres. Todavía el modelado cultural, la enseñanza y la valoración de la violencia son precisamente el tipo de influencias de socialización que ayudan a mantener las jerarquías de dominación y reflejan cómo se cría a los niños en gran parte del mundo. [La traducción es mía].

Me parece que, en este caso, se muestra con mayor claridad la necesidad de un abordaje multidimensional de la violencia de género. Muy pertinentes son, en este sentido, los planteamientos de Katia y Lola, profesoras entrevistadas, quienes resaltan que, aunque el kundalini yoga puede ser una herramienta poderosa para mujeres en situación de violencia, no es suficiente. Ellas ven la necesidad de una atención integral y coordinada que incluya el apoyo psicológico, social, legal y económico y las clases de kundalini yoga de manera complementaria.

Es una actividad complementaria para todos los servicios de atención que se brindan. ¿Por qué? O sea, la terapia psicológica no te alcanza para tú hacer conciencia de tu cuerpo, hacer desintoxicación, así como descargar la parte inconsciente que no la trabajas completamente en la terapia y que no es tan rápido y que no hay tantos turnos y que está estigmatizado ir al psicólogo. Entonces, eso complementa *full*, pero necesitas la atención legal porque si no tienes la atención legal, no tienes justicia, lo que estás haciendo en el yoga es el ridículo, ¿me entiendes? Y necesitas también apoyo social porque si no sabes leer y no te han dicho que puedes ir a tal lugar a aprender a leer, ¿sí? Entonces como que para mí, tiene que ser una atención súper integral. No puede ser así como que usted está viviendo violencia, vaya al yoga (Katia, 31 de enero de 2019).

Seguro que kundalini yoga ayuda a mujeres en situación de violencia, pero también creo que se necesita no solamente el yoga. Puede ser que alguien solo haciendo kundalini yoga genere una transformación tal que pueda salir del círculo de la violencia, pero creo que eso tiene que ser un trabajo más integral con yoga y otras cosas también. Como el tema de derechos, el tema psicológico, ¿no? También. El tema económico, creo que todo eso kundalini yoga le va a dar como, un motor. Porque tal vez puedes hacer todas esas cosas, lo que sí veo es en el tiempo que estuve en Mujer de Luz es que sí hay organizaciones o entidades del Estado que trabajan la parte psicológica, la parte económica, la parte de derechos, pero no pasa nada porque no hay un cambio interno, ¿sí? Entonces, sí el yoga puede hacer maravillas, pero creo que lo otro también es importante (Lola, 31 de enero de 2019).

Esta misma profesora da cuenta de que, en el caso del CAI Tres Manuelas, se avanzó en ese trabajo más integrado que considera crucial.

Vale la pena destacar que algunas profesoras entrevistadas insisten en no hablar de mujeres víctimas de violencia sino en situación de violencia. Por un lado, Julia destaca que cuando una persona se asume como víctima, le está dando el poder a su agresor y que lo que hace falta es, precisamente, recuperar su propio poder. Eso implica aceptar lo que está viviendo y desde esa aceptación tomar acciones, pero con poder interior.

Porque para mí, víctima es quien da la responsabilidad de su vida al otro. Entonces como soy víctima de violencia de mi pareja, estoy dándole la responsabilidad de mi vida a este hombre. [...] Pero él no tiene que cambiar, la que tiene que cambiar soy yo. Pero en esa relación solo de víctima, entonces él es el responsable de la situación, yo soy víctima, entonces yo no tengo ninguna cosa que hacer, a ver si es que pasa. ¿Me entiendes? [...] decir, vale, he sido débil,

he sido insegura, sumisa, tonta. Ya. Hasta aquí. Y acepto que así he sido, pero ahora decido otra cosa, otra historia (Julia, 15 de enero de 2019).

Por otro lado, Katia enfatiza que dejar el término víctima de violencia y utilizar en situación de violencia o que está saliendo de la violencia implica quitarle el carácter fijo y darle movimiento a la situación. El mensaje es que es posible salir, cambiar. “Entonces nosotros siempre utilizamos otras palabras, en situación de violencia, saliendo de la violencia o que vivieron violencia. Primero para establecer que eso ya pasó, de que si sientes que todavía estás ahí puedes salir de ello, o sea hay una posibilidad, hay un movimiento. No es como víctima y para siempre y el estigma” (Katia, 31 de enero de 2019).

Como habremos ya notado en lo que va de este capítulo, no solo en este relato, sino en varios de ellos hay una insistencia en asumir la responsabilidad individual del cambio y aceptar que este no depende de otras personas sino que está en las propias manos. Esto, conforme lo que hemos visto en varias de las experiencias compartidas por las mujeres entrevistadas, genera una sensación de poder, de confianza, de seguridad, de control que pareciera ir en la misma línea que plantean las siguientes autoras.

No nos comprometemos del todo. No utilizamos del todo nuestras facultades. Nos abnegamos. Y ahí, frente a nosotras, está el cruce de caminos y la elección: sentirnos como víctimas cuando otra persona tiene el control y por tanto es responsable y puede ser culpado –ser una víctima y transferir la culpa sobre la cultura, la madre, el padre, el examante, el amigo, me absuelve de la responsabilidad–, o sentirse fuerte y, en gran medida, en control (Anzaldúa, 2004, p. 78).

Regularmente al hacer conscientes nuestras violencias, malestares y heridas más profundas hemos iniciado procesos que nos pueden llevar a reflexiones interiores que nos permiten caminos de transformación o que por el contrario, nos permiten quedarnos en el dolor, la rabia y el miedo, como víctimas eternas de nuestro entorno. Nadie cambia si no opta por cambiar. Sin embargo, tomar conciencia que es posible el cambio, desde nuestras posibilidades, eso es lo que nos permite sanar la vida (Vivar, Aguilar y Aguilar, 2018, p. 9).

Ahora bien, me parece importante tener presente la imbricación entre lo individual y lo colectivo para no caer en una suerte de voluntarismo individual descontextualizado. Sin duda, los sistemas de dominación vigentes (patriarcado, capitalismo, colonialidad) han sido una creación humana, han nacido de individuos que han logrado posicionarlos como sistemas dominantes y se han beneficiado de ellos aunque también se han deshumanizado. Tal como afirman las feministas comunitarias (Cabnal, 2010, 2016; Chávez, 2018) los efectos de tales

sistemas se registran en lo más individual como es el territorio cuerpo, donde al mismo tiempo también reside la energía para la emancipación, la liberación.

Entonces, las transformaciones individuales también afectan lo colectivo, no están separadas de los sistemas sociales en los que vivimos. Es ahí donde me parece fundamental no soslayar las relaciones de poder asimétricas, las situaciones de opresión interdependientes generadas por diversos sistemas de dominación, no para esperar que esos sistemas cambien y/o sean remplazados, posponiendo así la posibilidad del cambio a un futuro ideal, sino para ser más conscientes en este momento de a qué fortalecen colectivamente los cambios individuales que estamos gestando. Coincido en que “todo cambio empieza de adentro hacia afuera, por una misma o uno mismo, y en las colectividades por el sentimiento que se tiene acerca de algo y por la sensación de que es posible el cambio” (Vivar, Aguilar y Aguilar, 2018, p. 9).

Pasando a las experiencias de las profesoras entrevistadas, encontramos que Eliana se refiere una relación de pareja con un hombre casado a la que califica de tóxica. Ella da cuenta de la intensidad de ese vínculo y la dificultad que tenía de cortarlo y cómo la práctica de kundalini yoga le ayudó a “ver la película clara” y darse cuenta de que, al mantener esa relación, se violentaba a sí misma y a evidenciar la falta de amor propio. Esta conciencia le permitió poner un alto a esa relación como nos comparte en el siguiente relato:

Tenía una relación, antes de conocer a mi pareja, una relación muy tóxica, se podría decir. Era un hombre casado y cuando yo estaba casada él igual me seguía buscando, para mí me era muy difícil como cortar esa parte. Inclusive nos volvimos a ver un tiempo. Y era así como una cosa muy muy fuerte. Entonces en esa parte, ahora siento que era falta de amor propio, de amor a mí misma. Y eso lo reconozco así, como una película clara. ¡Qué falta de amor hacia mí misma para haber aceptado una relación tan tóxica! Y ahora, hasta hace poco volvió a llamar esta persona, sí volvió a llamar y fue bonito. Me gustó que llame porque fue una forma de evaluar me a mí misma, porque era una cosa muy intensa. Entonces dije guau, qué pasó con esto, ¿no? Y claro he producido cambios. Entonces yo pude hablar y le dije cómo está la pareja de él y le empecé a contar de mi pareja. Entonces era como que eso antes no, porque era eso como que nos unía, eso que estábamos mal con las parejas, entonces eso nos unía a nosotros. Pero ahora no, porque ahora digo no, yo estoy bien con mi pareja. Entonces le conté eso y creo que eso ayudó a que se corte. A decir, bueno, aquí ya no hay chance de nada más. Ahí siento que yo me violentaba a mí misma, al mantener ese como hilito constante (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

3.2. Experiencias de liberación progresiva de violencia autoinfligida

Como vimos en el relato anterior, Eliana mira el no haber cortado con una relación de pareja que califica como tóxica como una manera de ejercer violencia contra ella misma.

También Julia y Lola señalan la liberación progresiva de este tipo de violencia autoinfligida como un aporte de su práctica de kundalini yoga. Así por ejemplo: “La primera violencia es la que tú misma te infringes a ti misma cuando tienes pensamientos negativos hacia ti, cuando no te cuidas, cuando no confías en ti. O sea, todo lo que puede ser una violencia exterior, pero lo estás haciendo contigo misma” (Julia, 15 de enero de 2019).

Esto resulta novedoso, ciertamente, y se sale del marco de comprensión del derecho a una vida libre de violencia dentro del discurso de los derechos humanos. En efecto, la violación de este derecho se atribuye siempre a otra persona que es la causante de un daño ya sea físico, psicológico, sexual o patrimonial.

También encontramos relatos que dan cuenta de la posibilidad de frenar situaciones desfavorables o injustas en el ámbito laboral desde un posicionamiento que parte de la autovaloración y la autoconfianza.

Primero de la violencia que uno ejerce sobre sí misma y sí en relación a otras personas, para mí es como, para mí personalmente, es parte de este trabajo de darme valor. Y cuando tú te das ese valor pues alrededor también lo sienten. [...] También en el trabajo, ¿no? No sé, el valor que tienes, no permitir la explotación a distintos niveles, empezando por uno mismo, ¿no? Porque uno misma también se explota (Lola, 31 de enero de 2019).

Creo que más allá de violencias de pareja, me posicionó como de respetarme incluso en situaciones laborales no favorables a mí, a confiar más en mi intuición y confiar más en mi sentimiento, entonces posicionarme de una manera más confiada en lo que yo sentía y demás. Y creo que siempre ese posicionamiento y eso tiene implicancias para afrontar violencias que como mujeres tenemos de forma sistemática más allá de que tengas una pareja que te violente o no (Milena, 7 de febrero de 2019).

Me parece una importante contribución de las profesoras entrevistadas el poner en evidencia que muchas veces la violencia nos la infligimos nosotras mismas, a través de pensamientos negativos, de no darnos el valor, de no cuidarnos, de no escucharnos, de no confiar en nosotras mismas, de no poner límites a situaciones y relaciones que nos hacen daño, de auto explotarnos en el trabajo. No como una forma de culpabilización inmovilizante, sino, al contrario, como una conciencia que nos da poder, que nos permite estar atentas a lo que nos ayuda a crecer y a lo que nos daña y desde una autovaloración y autoconfianza tomar decisiones, liberarnos progresivamente de esos patrones, de esos hábitos que nos violentan.

3.3. Experiencias de liberación progresiva de la violencia patriarcal en la relación materno-paternofilial

Cabe destacar que el primer paso para avanzar hacia la liberación de la violencia patriarcal es, sin duda, el darse cuenta de encontrarse en una situación de violencia, tomar conciencia de ello, como podemos apreciar en el siguiente testimonio.

Yo no sabía qué era violencia. O sea, yo para mí violencia era golpes, entonces para mí violencia era el golpe, hasta los insultos. Le cuento algo, haciendo un paréntesis. Con mi amiga, nos reíamos, porque decíamos: “Ha sido yoga para mujeres víctimas de violencia, jajaja”. Nos reíamos porque yo no me consideraba víctima de violencia. [...] Y mi sorpresa es que mientras voy aprendiendo, me voy dando cuenta que yo era una mujer víctima de violencia. Si bien es cierto, no me golpearon, pero me insultaron, me dijeron muchas cosas, me cohibieron. [...] entonces yo digo el día que yo escuché me quedé así (gesto de asombro). Yo he sido una mujer víctima de violencia. Y no necesariamente porque fueron y me golpearon. A mí el yoga o el kundalini yoga me ayuda, es porque me permite dar cuenta. Porque mientras uno no se da cuenta de que es víctima de violencia, uno no para. A uno le dicen muchas cosas, muchas personas y uno piensa que está bien, pero no se da cuenta de que está siendo violentada (Cristina, 4 de diciembre de 2018).

Y efectivamente, mientras las violencias no son reconocidas y nombradas como tales, su persistencia está asegurada. El momento en que surge la conciencia de haber vivido situaciones de violencia surge también la posibilidad de cambiar. Tal como sostiene Lagarde (2005), la ideología de la institucionalidad en que ocurren los hechos (el ámbito familiar) “se encarga de negarlos, de hacerlos pasar como nimios (formas de violencia conyugal o paterna), a tal punto que si se enuncian como violencia, quienes los viven no se reconocerían en esa calificación. Por el contrario, las mismas acciones ocurridas fuera de esa institucionalidad son reconocidas como violencia, reprobadas, y constituyen delitos” (p. 258).

En el caso de esta estudiante, su experiencia tiene que ver con violencia patriarcal en la relación maternofilial. Ella advierte cómo ciertas frases que su madre le repetía desde pequeña las asumió ella misma como ciertas. Frases que la disminuían, que le daban menos valor que sus hermanos varones y que reforzaban estereotipos de género, por un lado, respecto a los roles sexuales, por ejemplo, con el mandato de que es la mujer la encargada de las tareas del hogar y no los hombres y, por otro lado, respecto de las cualidades que se valoran en una mujer, por ejemplo, no hablar mucho, estar callada. Cabe destacar que, en este caso, la mujer entrevistada es consciente de estos patrones interiorizados que en momentos logra modificar y en otros no, como podemos apreciar en su testimonio.

Por ejemplo... o sea básicamente, muy arraigado lo que mi mamá me decía: “Tonta”. Y muchas otras cosas. Y entonces yo a veces digo cuando me equivoco yo digo: “Chuta qué

tonta”. Ya he aprendido que no debo decirme eso, que me estoy maltratando. Y así hay cosas mucho más profundas que yo trato de, estoy consciente, estoy consciente y trato de evitarlas. Pero siempre hay el pensamiento primitivo que dicen que es el primer pensamiento, no sé si estará bien dicho, pensamiento primitivo en el que *bang* a veces reacciono, y reacciono mal, yo misma digo: “¡Qué tonta!, ¡De gana hice! O ¡No me va a salir bien!”. [...] yo soy la única hija mujer, tengo tres hermanos varones. Mi mamá siempre era: “Es que tú tienes que hacerlo, tú eres la mujer, él no, él es el hombre” (se refería a las tareas del hogar). Y a callarme también. “Ah es que tú qué pareces, ¡cállate!”. Entonces uno, como toda la vida vive así, uno piensa que está bien. Entonces me callo. O yo hago porque soy mujer o cualquier cosa. Y entonces pero cuando uno empieza... y suena tonto porque digo uno, profesional, de investigar, pero uno no piensa, uno no avanza a imaginar que uno está siendo víctima de violencia (Cristina, 4 de diciembre de 2018).

Recordemos que tanto hooks (2017) como Eisler y Fry (2019) y Lagarde (2005) realizan una crítica frontal a la reproducción de la violencia en las relaciones paterno-materno filiales, formas de violencia patriarcal utilizadas para mantener control y dominio sobre las y los hijos y también para reforzar arraigados y rígidos estereotipos de género como en este caso. Muchas veces las mismas mujeres que sufren formas de violencia y discriminación por parte de sus parejas las reproducen en la relación con sus hijas e hijos.

3.4. Ser testigo de la violencia contra su madre y ser violentada por su padrastro o su padre

Una de las profesoras entrevistadas da cuenta de la violencia que ha vivido en su hogar por parte de su padrastro, quien violentaba a su mamá y también a ella cuando le enfrentaba para defenderla y defenderse. Aunque la situación de violencia no ha sido superada, ella considera que su manera de afrontarla sí ha variado. Escuchemos su testimonio.

Dentro de mi hogar también sufrí violencia. O sea, mi madre vivió en un círculo de violencia. No podría decir que todavía lo ha superado, pero sí yo tuve que vivir apegada a esto porque ella tuvo otro compromiso, esta persona que es el papá de mis hermanos y claro yo viví también dentro de esa casa. Y todo el tiempo tuvimos que vivir procesos de violencia de todos los estilos, física, verbal, psicológica, toda la cosa [...] Entonces pues, ahora el poder hablar con mi madre y no juzgarle por las decisiones que haya tomado, qué se yo, que se haya quedado con esta persona, que a mí me cuestionaba muchísimo y yo cuando hablaba, de adulta ya obviamente, como si le estuviera retando a mi mami por tomar estas decisiones. Y de hecho, tuve muchos encuentros violentos con mi padrastro, defendiéndome y defendiendo a mi mamá. Pero ahora, creo que puedo manejar mejor esto, puedo hablar, pues sí, con mi padrastro y cuando siento que de pronto no voy a poder manejar esa situación, porque sí que me pasa, no pierdo tampoco el control, gritar, insultar, decir cosas así. No. Me calmo, si me tengo que retirar me retiro. De pronto en otro momento sí se puede conversar y eso, pero sí a manejarme mejor porque, si no, yo sí podía explotar, con esas personas, con esta persona específicamente (Glenda, 13 de diciembre de 2018).

Dada la situación de violencia de género descrita por Glenda, cabe hacer el vínculo con el análisis de Camacho (2014), quien resalta que el haber tenido hijos e hijas de otras relaciones coloca a las mujeres en una situación de especial vulnerabilidad que, de acuerdo con un estudio previo basado en historias de vida (Camacho, 1996), obedecería a que:

se pone en duda el comportamiento sexual de la mujer; se tiende a considerar que al haberla aceptado con su prole se le “ha hecho un favor” que debe ser retribuido; existen celos por parte del actual esposo o pareja, como también de los hijos/hijas; hay desacuerdos en cuanto al tipo de relación y al rol de los “padrastrós”; se crean tensiones donde la mujer está en el centro de los conflictos, entre otras. Todo ello incide para que la mujer tenga menos posibilidades de establecer una relación de pareja equitativa, para que viva en una permanente tensión y sufra un desgaste emocional enorme; circunstancias que inevitablemente afectan su confianza en sí misma y acentúan su subordinación (p. 60).

Esta situación de mayor vulnerabilidad se ve confirmada por los datos de la Encuesta de relaciones familiares y violencia de género contra las mujeres (INEC, 2011) que muestran que “todos los tipos de violencia de pareja son substancialmente mayores entre aquellas que han tenido hijos/hijas en el marco de otras relaciones” (Camacho, 2014, p. 60).

Otra de las profesoras también comenta la violencia ejercida por su padre contra su madre y, en una ocasión concreta, contra ella cuando era adolescente y cómo fue sanando la relación con su padre y los hombres, en general, a través de su relación de pareja con un hombre que practicaba kundalini yoga.

En mi hogar mi papi sí era muy machista, muy violento y le pegaba a mi mamá, pero cuando nosotros crecimos ya nosotros nos poníamos al lado de mi mamá y ya nunca, jamás, pudo levantarle la mano. [...] una vez cuando supe que había perdido el año en inglés, cuando estuve en segundo curso y le digo a mi hermana la mayor que es profesora que no han sacado los cuadros de que estaba suspensa en inglés, que estaba perdida el año. Y eso era la muerte si toditos son unas eminencias, yo era la más vaguita de todos. Abanderados, estrellas tenían, yo era la más vaguita. Cundo mi papá se enteró, me dio una pisa, pero una pisa de esas... le cogí un odio porque dentro de mí creo que no había violencia. Pero sí fue muy duro, duro (Inés, 3 de enero de 2019).

Vale la pena recalcar que “la cultura del castigo está tan arraigada en la sociedad ecuatoriana que con frecuencia se recurre al maltrato físico y psicológico, catalogándolo como una práctica necesaria en la educación de hijos e hijas (Camacho, 2010). Varias encuestas arrojan resultados que dan cuenta de la alta incidencia de maltrato infantil al interior de los hogares (INEC 2006; ODNA 2010)” (Camacho, 2014, p. 55).

En este caso, el poder vivir la experiencia de un amor de pareja en las antípodas de cualquier forma de violencia, le permite ir sanando la herida relacionada con la violencia de

su padre tanto contra su madre como contra ella. “Y yo empecé a sanar la relación con mi papá y esto de los hombres cuando me casé. Ahí es como que quería empezar a sanar ese dolor que mi papá me produjo cuando me masacró. Porque mi esposo era muy lindo, era muy cariñoso, muy amable y como él era kundalínero hasta no más y ahí realmente él tenía mucha radiancia” (Inés, 3 de enero de 2019).

Estos dos testimonios muestran las marcas y heridas que deja en la prole la violencia patriarcal en las relaciones materno-paternofiliales y la naturalización del uso de la violencia tanto en la crianza de la prole como en las relaciones de pareja (Eisler y Fry, 2019; hooks, 2017; Lagarde, 2005) y la necesidad de tomar conciencia de esas heridas para ir progresivamente sanándolas.

3.5. Reproducción y ruptura de estereotipos de género

Como ya recogimos en el capítulo correspondiente al marco teórico, en el Derecho Internacional de los Derechos Humanos se ha identificado a los estereotipos de género como causa y efecto de la violencia contra las mujeres. Y, en ese sentido, me parece importante ampliar, más allá de ya lo tratado en subapartados anteriores, cómo aparecen en los relatos de las mujeres entrevistadas estereotipos de género.

Veíamos en uno de los testimonios anteriores como en el caso de una de las estudiantes entrevistadas la crianza materna reforzó una serie de estereotipos de género que inicialmente fueron asumidos por ella y luego cuestionados. Entre esos estereotipos se encuentra aquel que refuerza como comportamiento apropiado para las mujeres la sumisión y el mantenerse callada. Otra de las estudiantes también se refiere a este estereotipo cuestionándolo y enfatizando cómo este tipo de patrones culturales se transmiten, aprenden y reproducen de generación en generación.

Este señor que fue mi exmarido nunca quería que yo hable, que yo no diga nada, que sea sumisa, que esté callada, que no diga nada. Porque le dije una vez, viene la escuela de él que el padre le maltrataba a la mamá, le pegaba, le botaba fuera a la calle, le botaba que vaya al potrero a dormir, entonces este señor era malo, el papá de este señor. Entonces la misma escuela venía siguiendo él. Y la misma escuela la está siguiendo el yerno porque él, con lo que a mí me traicionó en mi propia casa, en mi propio cuarto, en el propio dormitorio, este señor hizo eso. Es la misma escuela que viene de hacia arriba, así bajando. ¿Me explico bien o no? (Francisca, 12 de diciembre de 2018).

Y efectivamente, tal como señala Francisca, se ha podido determinar que “los hombres que fueron testigos de violencia de su padre o padrastro hacia su madre son quienes

en mayor proporción (72,8%) ejercen violencia hacia su pareja afectiva o íntima puesto que el porcentaje disminuye 30 puntos porcentuales entre aquellos en cuyos hogares no presenciaron violencia hacia la mujer por parte de su pareja (42,8%)” (Camacho, 2014, p. 57).

También en otras entrevistas a estudiantes aparecen creencias muy arraigadas respecto a los roles impuestos a las mujeres en una relación de pareja y que son asumidos, casi que naturalizados. Por ejemplo, una de ellas me comenta que, después de que presentó la denuncia por violencia psicológica contra su marido, a pesar de que fue absuelto, la violencia se frenó. Esto también coincidió con el avance de su enfermedad de la que finalmente falleció. Sin embargo, durante todo ese tiempo fue ella quien asumió el cuidado de su marido, el acompañamiento a las citas médicas, a la realización de los exámenes, la atención de su alimentación y de las medicinas que debía tomar. Ella misma critica el hecho de que las mujeres no cumplan sus obligaciones, que son asumidas como naturales, casi que intrínsecas al ser mujer, como podemos apreciar en sus palabras.

No creo que es así, tanto irse al otro extremo porque sí como mujeres, como esposas, como amas de casa, sí tenemos nuestras obligaciones. Especialmente como mujeres. Toda la vida no vamos a perder eso, no vamos a perder nuestras obligaciones como mujeres. Pero ahora se han modernizado tanto hasta las personas adultas, ¿por qué voy a hacer? Que lave, que limpie. ¡Qué cosa! No, no, eso sí no me parece. A pesar de todo, mis obligaciones, ante todo, siempre las he cumplido. Que no tengan nada que reclamarme, nada. Ponerme en ese plano, ah, yo no lavo, yo no le cocino (Daniela, 11 de diciembre de 2018).

Aparece en este relato con claridad cómo “en cumplimiento de la feminidad, las mujeres actuamos dobles papeles y tenemos dobles posiciones: como sujetos de la opresión y como vigías del cumplimiento del designio patriarcal, femenino y masculino” (Lagarde, 2005, p. 20).

Francisca me dice: “tengo miedo de volver a hacerme de compromiso⁸⁵ porque el compromiso viene y hoy lávame, y hoy pláncame, que no te vayas. Yo ahora me he hecho andariega” (Francisca, 12 de diciembre de 2018). La opción de vida en pareja aparece claramente asociada con cumplir labores domésticas al servicio del hombre y en contradicción con la libertad de ir y venir. Y, por lo mismo, me parece tan pertinente el

⁸⁵ Expresión que significa ‘decidir convivir con una pareja’.

término que utiliza Lagarde (2005) para describir la situación de las mujeres en el mundo patriarcal, en cautiverio, privadas de la libertad.

Es importante señalar que también encontramos un par de relatos en los que se evidencia la ruptura más reciente de estereotipos de género ligados a ser para otros/as, priorizar las necesidades de otros/as antes que las propias en nombre del “amor” sobre todo en el rol de maternidad. En los dos casos se trata de mujeres mayores que se encuentran ya jubiladas y están divorciadas.

Como te dije antes, siento la necesidad de hacer kundalini yoga. Pero también hay una gran diferencia a partir de que me jubilé. Como yo ya tengo más tiempo para mí, siento como una comunión como mucho más fuerte entre mi cuerpo y mi espíritu. Un cambio más extraordinario, llamémoslo así. [...] Antes mi vida fue pensar en los demás, en mis hijos y ahora es pensar en mí (Yolanda, 19 de noviembre de 2019).

Francisca también lo dice, que antes todo lo invirtió en la educación de sus hijas e hijo, pero que ahora gasta en ella, en divertirse, en ir a bailar, en salir con amigas, etc.

3.6. Violencia por parte de una autoridad espiritual

En el siguiente testimonio de una de las profesoras entrevistadas, ella explica de qué manera se sintió violentada por parte de su maestra de kundalini yoga quien, basada en una interpretación de las enseñanzas de esta tradición espiritual, la culpabilizó cuando decidió separarse de su pareja. En sus propias palabras:

Tuve una terrible experiencia con mi maestra que utilizó una interpretación de las enseñanzas para culpabilizarme por la separación, ¿sí? Entonces, a mí eso me pareció súper violento y súper inadecuado y yo, a partir de ese momento, la deslegitimé como autoridad en mi vida porque estaba súper mal hacer eso. ¿Qué es lo que pasa? Que con esto que te digo de las facultades de la mujer, existe este principio de que nosotras somos 16 veces más intuitivas, 16 veces más manipuladoras, 16 veces más tóxicas también. Y, en la relación de pareja, existe el concepto de que la mujer es la mente subconsciente de la relación y el hombre es como la manifestación de lo que hay en la mente subconsciente de la mujer. Entonces, todo lo que el hombre hace, tú primero lo pensaste. [...] Entonces todo lo que yo he vivido con mi pareja, primero lo tuve que haber creado yo en mi mente para que él hiciera eso. Entonces, yo lo desvaloricé, yo lo humillé, yo lo hice sentir inútil. Primero en mi mente para que él se comportara como inútil. Que te lo diga una persona con semejante autoridad y que te diga: “Tú te has separado de dios y por eso es que estás en esta situación y tú tienes que perdonarlo y olvidarte de todo y limpiar tu mente. Ir con todo y que dios se encargue de todo y no les va a faltar nada”. ¿No les va a faltar nada? Es que yo llevo años cargando una persona que no es productiva, que finalmente sí le amo mucho, pero me cuesta la vida, me cuesta la vida con esa persona. Me cuesta que tengo que levantarlo de la cama, que tengo que cocinarle el desayuno, que tengo que trabajar mientras él juega videojuegos todo el día en la computadora, mientras dice que está buscando trabajo y va y se me acerca al computador a preguntarme

qué vamos a almorzar.⁸⁶ Entonces no, discúlpame, yo no me separé de dios. Yo no lo creé primero en mi mente. Discúlpame. Hice todo lo posible, di mi *one thousand* por ciento, o sea mi más allá y simplemente llegó un punto en el que dije yo me merezco una vida tranquila, y esto no es una vida tranquila. Y ya. He sido lo suficientemente flexible como para y creo que seguir con esto es para hacerle daño a él, más bien. Y creo que lo que necesito para que él surja en su vida es dejarlo. Entonces, cuando tú me preguntas, el kundalini yoga te llevó a liberarte de formas de violencia. La respuesta mía es no. ¿Por qué? Porque la misma mentalidad que la gente ya tiene, con todo el mundo de patriarcado, tú puedes coger cualquier enseñanza de yoga e interpretarla para eso. Pasó en una clase, por ejemplo, que una profe le haya dicho a una chica que si le violaron ha de haber sido por algún karma de una vida pasada, ¿sí? Y fue un escándalo, súper mal. Entonces, el kundalini yoga no tiene cuestionamientos de poder, ¿sí? No lo cuestiona. No cuestiona el poder en un sentido crítico. Lo cuestiona en el sentido que dice, ah la mujer es más intuitiva, es la creación, o sea tiene este aspecto divino de endiosamiento, ¿sí? Pero no es un empoderamiento de cuestionar las relaciones de poder y por lo tanto las relaciones de violencia. Entonces, es como que el poder de la mujer tiene que ver con sus facultades, con su posibilidad de dar, su posibilidad de orar, de sacrificarse y eso puede ser utilizado en formas muy negativas (Katia, 31 de enero de 2019).

Sin duda, un riesgo frente al que es necesario mantenerse alerta es lo que esta profesora denuncia como la falta de cuestionamiento a las relaciones de poder dentro de las comunidades espirituales y en las enseñanzas que se transmiten. En su testimonio, podemos evidenciar cómo se refuerza la culpabilización de la mujer por el comportamiento del hombre que es su pareja, reproduciendo así la culpa genéricamente internalizada por las mujeres y asignada como cualidad femenina (Lagarde, 2005).

Resulta esto más grave, teniendo en cuenta que quien lo dice es una autoridad espiritual, lo que trae aparejado un peso específico de su palabra. En este caso, afortunadamente, la profesora tiene el valor de desautorizarla en su vida y en sus decisiones, pero no deja de ser muy preocupante este tipo de interpretaciones que podrían estar afianzando una lógica de sacrificio, entendido como negación de las propias necesidades en nombre de la armonía de las relaciones de pareja, no muy diferente de lo que tendencias más conservadoras de diferentes religiones han reforzado como rol de las mujeres.

De otra parte, y eso ya lo hemos visto de pasada en ciertos relatos de algunas profesoras entrevistadas, considero que en las referencias a enseñanzas desde el kundalini yoga sobre las facultades de las mujeres se refuerzan comprensiones esencialistas. Afirmaciones como que las mujeres son 16 veces más intuitivas, 16 veces más manipuladoras, 16 veces más inseguras que los hombres dejan ver la construcción de

⁸⁶ También aquí apreciamos estereotipos de roles sexuales asumidos en la relación de pareja pero que también son cuestionados.

identidades de género fijas, predeterminadas, naturalizadas y que eluden el análisis del contexto y las relaciones de poder desigual que ahí se gestan. Adicionalmente, en muchos casos, estas enseñanzas pueden reforzar estereotipos de género en lugar de desestabilizarlos y reproducir una cultura sacrificial de las mujeres que contribuye a su opresión (Camacho, 2014; Lagarde, 2005).

Merece una mención aparte el riesgo que implica, desde una perspectiva de derechos humanos, y lo revictimizante que puede ser explicar cualquier experiencia de violencia, en el caso al que ella se refiere, concretamente una violación, como consecuencia de acciones en vidas pasadas. En mi criterio, esto se inscribe en el repetido planteamiento de que la mujer es quien provoca la violencia sexual revestido de ropajes espirituales ligados a la idea del karma (toda acción tiene su reacción) y la reencarnación para, a partir de ahí, afirmar que dicha experiencia de violencia es una reacción a una acción negativa que cometió en otras vidas, contribuyendo así a la ya internalizada culpa de las mujeres (Lagarde, 2005).

Otro elemento que me parece fundamental subrayar a propósito del anterior testimonio es un fenómeno que ya Rita Segato (2003) advierte y que tiene que ver con dos fenómenos que ella identifica como dos caras de la misma moneda; por un lado, la generalizada discriminación contra las mujeres y, por otro lado, la fe en una mística femenina:

“Ninguna sociedad trata a sus mujeres tan bien como a sus hombres”, dice el Informe sobre Desarrollo Humano de 1997 del PNUD y, al decir eso, no está hablando de la anormalidad o de la excepcionalidad de las familias con hombres violentos sino, muy por el contrario, de las rutinas, de la costumbre, de la moral, de la normalidad. A esta afirmación, le agregaría yo la siguiente: que no hay ninguna sociedad que no endose algún tipo de mistificación de la mujer y de lo femenino, que no tenga algún tipo de culto a lo materno, o a lo femenino virginal, sagrado, deificado, que no lo tema en alguna de las variantes del motivo universal de la vagina dentada o que no cultive alguna de las formas del mito del matriarcado originario. Por lo tanto, la universalidad de esa fe en una mística femenina es un correlato indisoluble del maltrato inscripto en las estadísticas del PNUD, tratándose, sin duda alguna, de dos caras de la misma moneda (p. 3).

Y al hilo de esta reflexión, considero clave mantener presente la pregunta: ¿hasta qué punto el colocar a las mujeres y a lo femenino en un sitio de admiración y poder asociado a lo que se asume como sus cualidades inherentes, eludiendo el contexto de discriminación y violencia que viven cotidianamente en sociedades patriarcales, no se convierte en un mecanismo sutil y seductor para mantenerlas, sin cuestionarse, en estados de opresión y cautiverio consistentes con el *statu quo*?

3.7. Experiencias de liberación o no de diversas formas de discriminación

La única afrodescendiente de las estudiantes entrevistadas afirma categóricamente que la práctica de kundalini yoga no la ha ayudado a liberarse de formas de discriminación pues las sigue viviendo cotidianamente, sin embargo, afirma que sí le ha ayudado a no dejarse afectar por esas situaciones.

Yo creo que a liberarme no. Pero a que no me afecte. Porque siempre va a haber personas y personas, a haber personas de todo tipo y en todo lugar y entonces siempre va a haber discriminación, sino que la diferencia entre que me discriminen y no es que a mí no me afecta. Al final, o sea, si le parece o no le parece a una persona como yo soy, ya le queda a la persona. Entonces yo creo que lo más importante es que a mí no me afecte. Entonces a mí no me afecta, tal vez a esa persona nunca más la vuelva a ver. Entonces esa persona se quedará con su odio, con su rencor, con su racismo, con su clasismo, con lo que tenga, se quedará. Porque es la persona que tiene ese concepto en sí en su vida. Y no tengo porque dejarme afectar. Entonces liberarme o sea evitar no lo evita, pero lo que sí hace el kundalini yoga es que no me afecte (Cristina, 4 de diciembre de 2018).

Una de las estudiantes entrevistadas relata el reclamo que otra de las practicantes de kundalini yoga hace a una de sus compañeras que le dice “morenita”.

Bueno en mi grupo hay, hablando de racismo, una chica que es morenita. En algún momento alguien dijo: “Ah, es que eres morenita”, y ella dijo: “No, yo no soy morenita, soy negra” y todo el mundo se quedó, así como (gesto de sorpresa). Además dijo: “Ustedes son las que no saben quiénes son, no saben si son blancas, no saben si son negras. Yo soy negra”. Guau, ¡fue fuerte! (Alba, 23 de noviembre de 2018).

Me parece necesario señalar que muchas veces el uso del diminutivo, en este caso, “morenita”, conlleva también una forma de disminución o también podría entenderse como un recurso para suavizar un término que se percibiera con una connotación negativa e implica un racismo inconsciente. Y, ciertamente, la identidad mestiza es puesta en evidencia en este caso como un lugar de desconocimiento, de ambivalencia, de definición negativa por lo que no se puede llegar a ser totalmente aunque se aspire a serlo (blanca) y lo que se niega (las raíces indígenas y afrodescendientes) y la perplejidad, el malestar y la indecisión que esa experiencia genera (Aguilar, 2019).

Resulta contradictorio que precisamente al responder cómo el kundalini yoga le ha ayudado a liberarse de formas de discriminación una de las estudiantes entrevistadas exponga sus prejuicios racistas al asociar el ser llamada india o negra como un insulto que la sobaja: “pues el hecho de que yo me sepa valorar, me sepa considerar por lo que soy, no me voy a dejar dominar o que me digan esta es india, negra o ignorante o cualquier cosa de esas. No.

Yo como ser humano valgo y valgo mucho. Eso te enseña el kundalini yoga” (Daniela, 11 de diciembre de 2018).

Debo admitir que cuando yo realizaba la pregunta de si la práctica de kundalini yoga les ha ayudado o no a liberarse de formas de discriminación, yo había pensado en situaciones en las que la mujer entrevistada hubiera sufrido discriminación por parte de otras personas y no en el caso en el que ella fuera quien discriminara a otra persona o grupo específico.

Ahora bien, me parece interesante constatar que, en el caso de las profesoras entrevistadas, sus respuestas a la pregunta de si sienten que la práctica de kundalini yoga les ha ayudado o no a liberarse de formas de discriminación se refieren a patrones discriminatorios que ellas identifican que tenían en contra de determinado grupo y que han modificado.

Aguilar (2019) se refiere a la responsabilidad para erradicar el racismo internalizado en mestizas/ladinas en Guatemala, sin embargo creo que puede aplicarse a otras discriminaciones internalizadas. Esta autora resalta la necesidad de tomar conciencia de que “los cambios de patrones culturales arraigados en la vida cotidiana sólo pueden ser expulsados desde la conciencia individual plena de lo que se vive en los vínculos, y sólo puede transformarse si se reconocen como parte de esa experiencia colectiva que deseamos cambiar” (p. 117).

En mi criterio, un paso indispensable para ir cambiando conductas discriminatorias es, precisamente, darse cuenta, ser consciente de la discriminación que ejercemos. Siendo indispensable este paso, no es suficiente porque la transformación requiere además el cuestionar esa discriminación y actuar en coherencia con dicho cuestionamiento. Este proceso lo podemos evidenciar en los siguientes testimonios que dan cuenta de la superación de concepciones discriminatorias, en un caso por orientación sexual y en otro por género.

Una de las profesoras entrevistadas reconoce que para ella era muy complicado superar la discriminación por orientación sexual, recuerda las enseñanzas de su padre al respecto marcadas por el rechazo total y la exclusión.

Mi papá tenía una cosa, claro el nació en el 28, y para él eso era como una aberración. Teníamos el hotel nosotros y llegaba gente que tenían tendencias homosexuales y ocupaban una cabaña por decir y mi papá se enteraba de eso y les echaba agua y les mandaba del hotel y ponía una lista. Empezaba a ubicarles y una lista por la que ellos no podían entrar al hotel. Entonces yo me críe así y me decía eso está mal, ¿no? O sea, te queda, ¿no? (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

Al profundizar su práctica de kundalini yoga modifica completamente esa creencia, aunque de alguna manera ya había empezado a cuestionarla antes, gracias a su hermana.

Quien me ayudó a salir mucho de eso fue mi hermana. Sí, ella me ayudó porque había personas que yo ni me imaginaba y eran homosexuales. Y yo decía guau y ahora esto cómo se maneja. Pero con el kundalini cuando llegó a mi vida y dentro del kundalini no hay este juzgamiento sino aceptación total porque es el ver el alma de las personas. Entonces, simplemente, son dos almas las que están unidas. No es la parte física sino se ve al alma. Y eso me ayudó mucho. Entonces fue como que esa parte abrí completamente y aceptación total. [...] Tenemos compañeras (se refiere a profesoras de kundalini yoga) que son lesbianas y tienen su pareja (Eliana, 12 de diciembre de 2019).

Otra de las profesoras entrevistadas también comenta que dentro de la comunidad de kundalini yoga en Quito hay maestras que son lesbianas, sin embargo, opina que es necesario sacar el tema de la diversidad sexual del silencio y trabajarlo más como FMLE.

O sea, Yogi Bajan nunca habló de la comunidad LGTBI, no era un tema preponderante en ese momento, ni mucho menos. Y empieza a ser cuestionado, ¿no? Hay maestros y maestras y de hecho particularmente en la comunidad de Quito o ecuatoriana hay muchas maestras que son de la comunidad, y sin embargo no se da, como que hay un silencio y no se toma el tema desde ese lugar, porque no hay enseñanzas respecto a eso. Para mí ahí sí se requeriría como una revisión de las enseñanzas y aplicado a una situación concreta que es en la comunidad LGTBI, pero, ya te digo como se presenta al hombre, a la mujer como una cuestión muy dual y casi esencial en donde no te da si no te lo propones específicamente como para hacer esa relectura, digamos (Milena, 7 de febrero de 2019).

Por su parte, otra de las profesoras entrevistadas comparte que en un momento de su vida ella rechazaba mucho a los hombres. Lo asocia con el trabajo que realizaba relacionado a violencia contra las mujeres y a lo que denomina un feminismo malentendido. A partir de su incursión en la práctica de kundalini yoga, esta rabia, rechazo y descalificación de los hombres se fue modificando.

Antes del kundalini yoga trabajaba en una Fundación de género, de derechos de las mujeres y me volví así feminista, no extrema, pero sí. Y empecé a sentir mucha rabia con los hombres por todo lo que este feminismo, malentendido, genera, ¿no? Claro porque mi jefe era súper, súper feminista, feminista al 100% y de sus experiencias personales los hombres eran basura y ese era su discurso. También con las mujeres que trabajábamos, y claro yo trabajaba en Borbón y San Lorenzo⁸⁷, imagínate la violencia es... (hace un gesto de “muy fuerte”) y claro tú ves todo eso con los hombres, y es horrible. Y comencé a tener esa misma actitud. Me daba cuenta que tenía esa misma actitud con todos los hombres (Julia, 15 de enero de 2019).

⁸⁷ Localidades ubicadas en la provincia de Esmeraldas en la Costa ecuatoriana. De acuerdo con los datos arrojados por la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres (INEC, 2019a), el 68,2% de las mujeres de esta provincia afirman haber vivido algún tipo de violencia a lo largo de su vida.

Me parece destacable también en uno de los testimonios una combinación entre el reconocimiento de los privilegios y la trascendencia de las diferencias. En efecto, una de las profesoras entrevistadas es consciente de los privilegios ligados al color de su piel (blanca), lo que ella llama discriminación más bien positiva, pero comparte su experiencia que le lleva desde el kundalini yoga a trascender esas diferencias (sin negarlas).

Yo al tener tez blanca en Latinoamérica hasta te diría que vivo una discriminación por momentos es positiva, como que evalúan por tener la tez blanca de modo positivo. Sin embargo, eso en el campo popular a veces tiene su peso. Pero a mí, con respecto a esto que preguntas, por ejemplo, yo como infundida como maestra de kundalini yoga me siento como muy resguardada y libre para moverme en cualquier ámbito. Incluso en la cárcel que ves que ampliamente hay una discriminación racial y étnica me siento de igual a igual, ¿no? Como que hay algo que más allá de esa diferencia de color que es real, que no la niego, que está y que estructura la sociedad, me permite comunicarme con una herramienta que puede trascender eso y que en realidad está buscando que se trascienda eso. El espíritu no tiene color, no tiene género, no tiene nada, entonces poder comunicarte con la gente de ese lugar me parece que te empodera un montón. No sé creo que, contestando tu pregunta es sí. Digamos uno puede como trascender discriminaciones o positivas o negativas, que te favorece o que te perjudique diciéndote y parándote desde el kundalini a mí sí me ha pasado (Milena, 7 de febrero de 2019).

Glenda, que tiene una amplia trayectoria de trabajo social con poblaciones en situación de vulnerabilidad, siente que el kundalini le ha ayudado a afianzar una inclinación que ya desde muy pequeña tenía a acercarse a personas que por diferentes motivos eran socialmente excluidas o discriminadas pero también a ser más compasiva con aquellas personas que aún discriminan.

4. Espiritualidad, kundalini yoga, feminismos y derechos humanos

4.1. Significado personal de la espiritualidad

Varias de las estudiantes entrevistadas entienden la espiritualidad como la conexión con un ser supremo, con dios, con el universo. Varía, sin embargo, la percepción de si ese ser supremo se encuentra fuera o dentro de cada ser humano o incluso de otros seres que son parte de la naturaleza o el cosmos entero. También aparece el vínculo con aquella dimensión que nos lleva a actuar de manera correcta, más amorosa, más armoniosa en nuestra vida y en nuestras relaciones.

Una de las estudiantes entrevistadas al compartir su significado personal de la espiritualidad no lo vincula con ninguna divinidad o ser superior sino con un estado de alegría y felicidad que experimenta. Por su parte, algunas de las estudiantes entrevistadas resaltan

que la divinidad, el espíritu, el soplo de vida es una parte intrínseca de los seres humanos y también de los demás seres con los que convivimos y que la realización de esa experiencia conduce a relaciones más compasivas y respetuosas, como podemos apreciar en los siguientes testimonios.

Entonces siento que en la espiritualidad eso me gusta, en la espiritualidad, ¿cómo decir? No se engloba un dios, un nombre. Para mí simplemente es dios y siento que dios está en cada persona, es como que, el universo mismo, es como que, es la energía que está dentro de cada persona. Así es como yo lo concibo. Yo siento que en esto de la espiritualidad, a mí me gusta mucho más el término espiritual que de una religión [...] yo sentía que, en esa entonces, cuando yo era niña o adolescente era como que un Dios para pedirle cosas o un Dios que está lejos, no sé. Pero en cambio cuando comencé a sentir lo que es la espiritualidad, lo empecé a sentir en mi corazón. Entonces es como que no está deslindado de mí, no está desligado, no está fuera está dentro de mí. Entonces igual es como que el poder está dentro de mí (Berta, 24 de noviembre de 2018).

Entiendes, que dios está contigo, que él vive adentro contigo. Que puedes mirar en los ojos de otros a dios. O sea, tener compasión hacia los demás, hacia la naturaleza, hacia los animales. O sea, vivir como más... en armonía, en equilibrio, sin los dolores pasados como es: la tristeza, la angustia, la depresión, la desesperación, sino en ese equilibrio. Para mí eso es la espiritualidad (Yolanda, 19 de noviembre de 2018).

El espíritu es el soplo de vida. Sí, es el soplo de vida. La espiritualidad literalmente está atada al espíritu que te dio la vida. Y si mi relación es uno a uno con ese espíritu [...] Y si yo respeto ese soplo de vida de los demás también tengo que respetar la vida de los demás. Y así es la forma en que yo interactúo con las personas, entonces mi espiritualidad está ligada, muy ligada a la relación con todo el mundo. Con todos los seres. De hecho, no solamente con todo el mundo, solo personas Está relacionada con los animales con las plantas con las piedras. O sea con el agua, con el mar, con el aire. Con todo lo que habita para que yo pueda vivir (Alba, 23 de noviembre de 2018).

Estos testimonios guardan mucha sintonía con una comprensión de la espiritualidad como la experiencia de la naturaleza divina en una misma y en todos los seres a los que estamos interconectados (Meneses, 2013). Una espiritualidad que recobra la sacralidad cósmica de todo lo existente no solo de la especie humana (Fundación Rigoberta Menchú citada por Marcos, 2018; Guerrero, 2018; Ress, 2010).

Ahora bien, también encontramos en una de las estudiantes entrevistadas una concepción de espiritualidad ligada a un ser supremo o dios que nos ha creado, al que acudimos para pedir su ayuda y que nos protege. En su caso, pareciera que prevalece la comprensión de un dios externo, todopoderoso que ayuda al ser humano y que le permite vivir, pues en sus palabras, “solitos no podemos”.

Para mí es conseguir una paz, saber que hay un ser supremo [...] porque no podemos vivir vagando en el mundo sin tener a quien acudir, sin hacer conciencia de que hay un ser supremo

que le debemos todo, el que nos protege en todo. Pero hay mucha gente en este tiempo que a cuenta de haberse modernizado hasta en ese sentido ya quieren liberarse. Para ellos no hay dios, no hay ser supremo, no hay nada, son solitos. Eso es un absurdo porque solitos no podemos. El ser humano no puede solo. Tenemos que acudir al ser supremo que nos ha creado y él es el que nos ayuda, también nos conforta (Daniela, 11 de diciembre de 2018).

La manera en que cada una de las profesoras entrevistadas entiende la espiritualidad parte de su experiencia personal y se refuerza en unos casos con enseñanzas de la tradición del kundalini yoga. Todas coinciden en señalar la conexión hacia el interior. ¿Con qué o con quién se concreta esa conexión? Encontramos variaciones sutiles, diferentes maneras de nombrar una realidad que en todo caso es calificada como básica, fundamental, vital.

Varias de las profesoras entrevistadas entienden la espiritualidad como la experiencia de la divinidad en sí mismas. El encuentro consigo mismas al que aluden es, en últimas, la conexión con esa parte divina, esencial, infinita, sabia y absoluta. “Es una sensación, así como interior [...] para mí fue el poder encontrarme a mí misma pero también esa parte divina que todos los seres humanos tenemos pero que encontré en mí” (Glenda, 13 de diciembre de 2018). “Para mí, el alma, el espíritu, como quieras llamarlo es tu parte divina. Es como la gotita de Dios, del infinito, del absoluto en ti” (Julia, 15 de enero de 2019). “La espiritualidad es ese vínculo, es un vínculo que mantienes con vos mismo, con una parte de vos mismo que hasta te diría que tiene que ver con el reconocimiento de tu esencia [...] Darte como un momento para comunicarte con tu ser interior más sabio” (Milena, 7 de febrero de 2019).

Aunque en los siguientes testimonios de Glenda y Lola encontramos también la referencia a la experiencia de lo divino en sí mismas siento que es importante resaltar el matiz que aportan. En un caso, la espiritualidad es entendida como “poder identificarme como parte del todo, del universo” (Glenda, 13 de febrero de 2018). Esta experiencia se vincula directamente con una comprensión cósmica de la espiritualidad tan presente en las sabidurías indígenas de Abya Yala (Primera Cumbre de Mujeres Indígenas de América, 2002; Ressa, 2006, 2010; Cabnal, 2016; Marcos, 2018; Guerrero, 2018).

Y, en el siguiente testimonio, destaco el énfasis en una experiencia que es personal, pero no aislada sino vivida en comunidad y en interrelación humana.

Es la experiencia de lo divino que puede llamarse de distintas formas. Es tener esa experiencia, es muy personal como te dije. No es algo que te pueden decir otros, contar otros y tenerla. Tienes que tener por ti mismo, por ti misma, por eso decimos que eres autoiniciada

o autoiniciado, pero también es una experiencia que tienes en comunidad, entonces también la comunidad, la red de esas personas que están contigo, también es parte, ¿no? De esa experiencia, no es aislada. Es personal, pero no por personal significa que es aislada. [...] por lo menos en mi experiencia y desde el kundalini yoga no puedes tener la experiencia de lo espiritual sin la comunidad, sin la relación con los otros porque se manifiesta en la relación con los otros (Lola, 31 de enero de 2019).

De acuerdo con Katia, la experiencia de la espiritualidad, en el sentido de reconocer la divinidad en una misma y en los demás implica una relación de respeto, compasión y cuidado que empieza por una misma.

O sea, cuando tú te reconoces a ti como dios, como ese entendimiento de dios, entonces que si tú eres dios el otro también es dios y que requiere tanto respeto, tanto cuidado, tanta compasión como tú mismo, pero si tú no te lo das a ti mismo no se lo puedas dar al otro. Entonces hay que empezar por ahí, que no es lo más fácil, porque parece, ¡qué egocéntrico, qué fácil, qué narcisista! Ser bueno contigo mismo no necesariamente es lo más fácil y para las mujeres menos porque siempre para los demás, para los demás, ¿no? (Katia, 31 de enero de 2019).

Como ya hemos visto en capítulos anteriores, Guerrero (2018) insiste mucho en que la espiritualidad desde las sabidurías indígenas de Abya Yala reconoce la sacralidad de todos los seres y desde ese reconocimiento fomenta relaciones de respeto, de armonía, de amor que podemos conectar con el testimonio anterior. Pero la profesora entrevistada aporta una perspectiva de género a este planteamiento, pues reconoce la dificultad de las mujeres de comenzar por ellas mismas (cuidarse, respetarse) porque “siempre para los demás, para los demás” en coincidencia con lo que Lagarde (2005) define como una identidad femenina basada en ser-para-otros.

Katia plantea directamente que para ella la espiritualidad, entendida como esa dimensión que permite encontrar sentido a la vida, es un derecho humano que además resulta indispensable en los contextos actuales donde la depresión, la ansiedad, van en aumento.

Sí es vital. O sea, para mí es algo así como que un derecho humano. Así como que tienes que desarrollarlo porque le da sentido a tu existencia, la espiritualidad. [...] actualmente tenemos una ola de depresión global. Es una enfermedad del espíritu, del sentido de nuestra existencia y de nuestro ser. [...] Para mí es entonces una urgencia humana, así que existe actualmente. Como que bueno, conéctate con algún sentido, el que sea, pero conéctate. Ya sea que los animalitos, vamos a cuidar los animalitos, está bien. Vamos a cuidar la tierra, vamos a cuidar la tierra. Sí vamos a cuidarnos nosotras, las mujeres vamos. Pero conectarse con un sentido, ¿no? (Katia, 31 de enero de 2019).

En una línea similar, Hunt (2019) defiende el derecho humano a la espiritualidad que, en su criterio, comprende las variadas formas en las que los seres humanos nutrimos nuestros

espíritus, ya sea a través de las artes, la oración, la belleza, la conexión con la tierra, la nutrición, el silencio, entre otras.

También encontramos en los testimonios de Eliana e Inés un énfasis en ese espíritu que habita en el interior de cada persona y que da la fuerza para lograr lo que se quiere, pero es un querer alineado con el ser o, en otras palabras, que se sintoniza con ese espíritu que es la fuente de la vida. “La espiritualidad para mí es como la conexión con la parte sutil mía. Con esa fuerza que tenemos nosotros como seres humanos. [...] es esa fuerza, ese espíritu que tenemos, es ese motor que tenemos adentro para poder lograr todo lo que queramos en la vida, siempre y cuando estemos alineadas a eso. Y es ese espíritu el que nos dio la vida también” (Eliana, 12 de diciembre de 2018). “Para mí la espiritualidad es el espíritu, nosotros somos espíritu, somos alma. Y trabajar internamente, todo el mundo tenemos esa cosita, la que quieres para tu vida, entonces para mí esa es la parte espiritual, de buscar herramientas, de buscar caminos que te lleven a lo que tú quieres y eres” (Inés, 3 de enero de 2019).

Katia también se refiere a esa conexión consigo misma pero la relaciona con cualquier hacer de la vida cotidiana que propicie tal conexión como podemos apreciar a continuación:

Para mí la espiritualidad es conectarse con uno mismo, que es todo. Entonces para mí cualquier cosa que estimule esa conexión con quien tú eres es un ejercicio espiritual. Entonces, por ejemplo yo, me encanta tejer, soy una tejedora empedernida y parte de lo que yo enseñaba antes, enseñaba a la gente a tejer y siempre les enseñaba como una meditación, ¿no? Entonces para mí eso es un espacio espiritual, leer puede ser un espacio espiritual si tú estás en conexión con esa lectura y contigo misma. Y así como cualquier cosa como desgranar unas habas, ¿sí? Para mí es así (Katia, 31 de enero de 2019).

Milena subraya la importancia de la disciplina para alimentar esa comunicación con el ser esencial, no como algo alejado de la cotidianidad sino como aquello que le da sentido a esa cotidianidad. “Muchas veces se habla de la espiritualidad y me parece que se vuelve un tema como naif y bueno quién tiene tiempo para la espiritualidad, ¿no? Y como una cosa que es separado de la vida cotidiana y en realidad es como un propósito que trasciende lo cotidiano pero le da todo un sentido a lo cotidiano” (Milena, 7 de febrero de 2019).

4.2. Relación entre espiritualidad y religión

Varias de las estudiantes entrevistadas realizan un explícita distinción entre espiritualidad y religión y marcan su propio distanciamiento de lo religioso y su identificación con lo espiritual. La espiritualidad aparece como una experiencia que se vive

en el interior, que nace de dentro; mientras que la segunda es asociada con algo que se busca en el exterior, en un dios externo a quien se le pide cosas, en ciertos rituales como la misa en la tradición católica, en ciertas prácticas sistematizadas.

Aparece en estas experiencias una confianza en una sabiduría interna a la que se puede recurrir, de alguna manera sin intermediaciones religiosas externas como podemos evidenciar en el siguiente relato.

Sé que ya mi cuerpo es el templo de dios. Sé que, si estoy bien conmigo misma, estoy bien con los *demás*. Entonces para mí eso es la espiritualidad. [...] Sí pues porque ya no me interesa ir a misa. Estoy tranquila conmigo misma. O sea, no tengo necesidad de buscar algo en el exterior. Yo sé que si yo tengo una pregunta tengo que hacérmela a mí misma y buscar adentro de mí para encontrar la solución a esa pregunta (Zulema, 19 de noviembre de 2018).

En este relato identificamos claramente la unidad cuerpo/espíritu expresado desde la metáfora del cuerpo como el templo de la divinidad, el territorio en el que habita y se expresa y que podemos relacionar con el cuerpo sagrado al que se refieren ecofeministas latinoamericanas (Ress, 2006, 2010, 2019; Gebara, 1998). También encontramos una comprensión dicotómica entre religión y espiritualidad que le atribuye a la primera una rigidez que contrasta con la flexibilidad y dinamismo con la que caracteriza a la segunda. Esta comprensión se acerca a la distinción que realiza Toctaguano (2007) y que es recogida por Guerrero (2018).

La religión para mí, son prácticas o rituales muy sistematizados que te hacen vivir como en un cuadrado. O sea, te metes en un cuadrado y no puedo salir ni por aquí ni por acá, ¿no es cierto? Eso es para mí la religión. En cambio, la espiritualidad no, la espiritualidad puedes estar adentro como afuera, es el todo, es lo máximo y es la nada a la vez. Es el todo y es la nada. No es lo mismo que la religión que te está así, en un cuadrado (Zulema, 19 de noviembre de 2018).

En contraste, las estudiantes entrevistadas que se identifican con una adscripción religiosa no separan lo espiritual de lo religioso pues al definir la espiritualidad como la conexión con dios, la asocian con el dios de su propia religión. Cristina se centra en diferenciar el tipo de transformaciones que en su experiencia promueve alguna Iglesia con la que ha tenido contacto y el kundalini yoga. Para ella, cada una ocupa su lugar y aunque reconoce sus diferencias no plantea una disyuntiva excluyente.

El yoga es diferente porque yo lo siento que, a diferencia, no estoy en contra de la religión, sino que, a diferencia de la religión, la religión como que trata de que uno cambia desde fuera.

Tratan de meterle de que a Jesús, a dios. Como que cambiar desde afuera. Pero el yoga nos cambia desde adentro. Cierto que los dos pueden llegar a cumplir su objetivo, ¿no es cierto? Pero el yoga yo siento que trabajo, que cambio desde dentro. Que poco a poco me voy transformando, sé que, en algún momento, como la maestra dice: “Si tú cambias, tu alrededor cambia”. Entonces yo creo que algún momento voy a poder terminar de transformarme, creo que nunca vamos a poder ser perfectos porque solo es perfecto dios. Pero yo siento el cambio, desde adentro, o sea voy poco a poco, poco a poco construyéndome. Pero acá en la iglesia no, yo sentía que no. Te pones el vestido. “Tienes que ponerte vestido. No puedes andar con pantalón. ¡Tienes que ser así!”. O sea, como que querían cambiarle a uno acá afuera. Pero uno seguía sintiéndose mal adentro. Ese es mi apreciación (Cristina, 4 de diciembre de 2018).

Como podemos apreciar en los siguientes relatos existen diferentes posturas de las profesoras entrevistadas respecto a la relación entre espiritualidad y religión. Podríamos agruparlas en tres tendencias. La primera separa totalmente la espiritualidad y la religión y adscribe únicamente a la primera. “Creo en el espíritu. Y eso creo que me ayudó, eso de no tener religión, fue que me ayudó a engancharme fácilmente con el yoga. No como una religión. Realmente no le veo como una religión, sino como esta conexión con el espíritu, con la parte espiritual, que estaba en una búsqueda incesante desde joven, pero no sabía hacia dónde ir” (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

La segunda que las distingue, pero encuentra una complementariedad entre la experiencia religiosa y espiritual.

Para mí la religión y la espiritualidad es una diversidad que siempre he vivido y que no es como fragmentada [...] kundalini yoga está asociado a la religión Sikh Dharma y mucha gente no quiere, no mira Sikh Dharma solo kundalini yoga, pero igual estás practicándolo porque los mantras y todo viene de allí. Está sacado de allí. [...] también reconozco, como que a veces la palabra espiritualidad es como que religión, así, la gente se va directo, como de una. Pero también reconozco en la religión una tecnología para alcanzar conocimientos o también estados espirituales, ¿sí? Y las dos cosas las aprecio como de forma así complementaria y también distinta (Katia, 31 de enero de 2019).

Y la tercera que reconoce la influencia de alguna religión en su vida, pero que expresa una visión crítica al respecto y que se decanta por una espiritualidad que da un lugar preponderante a la experiencia personal interior de ese espíritu de esa divinidad, a la autoiniciación sin negar el apoyo de otras/os guías o maestras/os.

Normalmente decimos y en la religión te dicen, ¿no es cierto? Que sí, que dios está, que debes buscarlo y que ábrele tu corazón y esas cosas y de hecho antes del proceso yo decía, sí quiero a dios en mi corazón y eso. Sin hacer una consciencia de que yo soy parte de dios, entonces no tengo que ir a abrirle mi corazón. Ya está ahí. Mi carne también es parte de ese Dios que en este caso creo. Entonces es eso. La espiritualidad para mí ha sido el darme cuenta de que soy parte de ese ser divino en el que creo (Glenda, 13 de diciembre de 2018).

Me parece importante destacar en el testimonio de esta profesora cómo su carne es experimentada como expresión de esa divinidad, superando así la percepción de separación cuerpo/espíritu y asumiendo una comprensión de total interrelación e interdependencia tal como las ecofeministas latinoamericanas han señalado (Ress, 2006, 2010, 2019; Gebara, 1998).

En el siguiente testimonio, Lola entiende que, en principio, la espiritualidad y la religión son lo mismo porque implican la unión con el espíritu, sin embargo, deja ver una crítica a la manera en que la religión institucionalizada se ha alejado de esta experiencia primordial.

Que la religión es lo mismo porque religión significa como religar, unirte a tu espíritu, pero a lo largo de la historia de los seres humanos como que la religión se convirtió en dogma, una institución que de muchas maneras ejerce poder y explotación sobre las personas, distintas religiones y por ejemplo, algo con lo que no me siento identificada con esa religión en la India es que se mezcla con la parte tradicional o cultural y en la India las mujeres no cantan, por ejemplo, en el Templo Dorado, que es el templo de los Sikh. Con eso no me identifico, eso me parece que es más parte de esta cuestión institucional, ¿no? Donde se crean esas relaciones. En cambio, la espiritualidad es algo donde tú eres autoiniciado, ¿no? Entonces, si bien puedes tener maestros y guías, pero finalmente se trata de cómo tú tienes tu experiencia de tu espíritu, de cómo tú lo vives y se trata de eso, no es solamente una cuestión externa (Lola, 31 de enero de 2019).

Como hemos visto, algunas de las profesoras entrevistadas reconocen la relación del kundalini yoga con la religión Sikh Dharma, sin embargo, no necesariamente se adscriben a ella. Podemos evidenciar movimientos entre la simpatía, la cercanía a ciertos aspectos pero también distanciamientos sobre todo de la religión institucional.

4.3. Dimensión política de la espiritualidad

Recordemos que Guerrero (2018) recurriendo a las sabidurías indígenas de Abya Yala posiciona la espiritualidad como el más alto nivel de conciencia política, pues el considerar la sacralidad de todos los seres (no solo humanos) implica asumir una relación de respeto, de cuidado, de armonía en la que cualquier forma de opresión, explotación, violencia, discriminación no tiene cabida por ser una negación de tal sacralidad.

Las profesoras entrevistadas mantienen diversas perspectivas respecto de si hay una dimensión política de la espiritualidad. Eliana, por ejemplo, no ve que en la espiritualidad haya una dimensión política. En cambio, sí ve la necesidad de que la política tenga una

dimensión espiritual. Claro está, que lo plantea como un deber ser pues, en su criterio, la realidad mostraría todo lo contrario.

Inés menciona un tema muy importante, a mi parecer, que tiene que ver con reconocer que el afán de mantener el poder puede estar presente tanto en el ámbito político, religioso como espiritual: “Pero en la realidad hay mucho confronto porque cada quien quiere mantener su propio poder a través de la manipulación o a través de la espiritualidad, la religiosidad o de la parte política” (Inés, 3 de enero de 2019).

Milena critica una tendencia dentro del kundalini yoga a presentarse como apolítico. Su concepción más integral de lo político que se refleja en el axioma feminista “lo personal es político” le lleva a argumentar a favor de la dimensión política de la espiritualidad como evidenciamos en la siguiente narrativa.

Si bien en el kundalini yoga se dice que uno como maestro de yoga no debe inmiscuirse en cuestiones políticas, que a mí siempre me hizo ruido esto porque yo tengo una concepción de lo político como mucho más integral, lo político como parte de la decisión cotidiana. Me formé en un momento en los 90 y en los 2000 con un concepto de lo personal como político. Digamos en mi formación académica y eso fue parte de mi vida. A través del arte yo hacía política. Entonces para mí, siempre estuvo vinculado el arte con lo político y en este sentido también la espiritualidad porque para mí decidir darte un momento para vos, para revisar, para buscar como tu ser auténtico y vivir de acuerdo a tus valores en esta vida, para mí es político. Para mí hay una decisión que tiene que ver con lo político. Digamos para mí salir vestida de blanco a la calle termina siendo político porque vos estás dando un sentido, un significado, que puede ser interpretado de distintas formas, pero en realidad estás dando una imagen que confronta con muchas imágenes no sé, hegemónicas, digamos de cómo debe ser una mujer, de cómo debe estar vestida una maestra de yoga, cuando también hay como la exhibición del yoga, como me pongo un top y me muestro como profesora de yoga casi cerca del erotismo, entonces sí hay una posición. Para mí o te posicionas ahí o te posicionas en otro lado, hay una cuestión de decisión. Y para mí la decisión termina teniendo un impacto, que impacta en el ámbito comunitario. Más si estás ocupando como roles de liderazgo (Milena, 7 de febrero de 2019).

En similar sentido, Katia, otra de las profesoras, entiende que darse un espacio para cultivar la espiritualidad, para el autocuidado, para la autodefinición es un ejercicio político que permite cuestionarse y no dejarse manipular.

Por lo mismo que hablamos de darle sentido a nuestra existencia. Yo pienso que el hecho de que las personas no tengan como acceso o espacio para cultivar su espiritualidad es algo que influye directamente en el nivel de manipulación que puede haber a la población y a la gente. ¿Por qué? Bueno porque no te estás cuestionando nada, porque no te estás pensando en las cosas y solo vas a trabajar y a dormir y ya. Entonces, es un ejercicio político promover la espiritualidad, es un ejercicio político que te cuides a ti mismo, es un ejercicio político decirte que te definas a ti mismo, que no seas solo una copia de cosas que piensas que están bien, ¿no? Entonces para mí es totalmente sí, desde que yo veo la espiritualidad como eso, como

la posibilidad de cultivarte, de cultivar tu identidad, de reconocerte a ti y como tú eres parte de todos los demás, ¿ves? (Katia, 31 de enero de 2019).

Pero también ella misma reconoce el riesgo de que el yoga se convierta en un mecanismo de adormecimiento, de no cuestionar el sistema. En sus propias palabras:

En un momento llegué a pensar que, así como dicen que los hombres son el opio de las mujeres y que eso es lo que nos ha separado de nuestras luchas sociales como mujeres como que ha detenido nuestro progreso por decirlo así, es que en cierta forma el yoga se ha vuelto el nuevo opio de las mujeres. Así como que, bueno hago yoga y ahora así me puedo calar este sistema, porque ya me puedo relajar (Katia, 31 de enero de 2019).

Ella es frontal en señalar lo que considera un posible riesgo con la práctica de kundalini yoga. Como ya explicamos, toda clase de kundalini yoga tiene una misma estructura, sin embargo, el *kriya* y el tipo de meditación varía de acuerdo con una infinidad de intenciones que puede tener cada clase o su práctica repetida por cuarenta días o más. El riesgo que señala es que se convierta en un producto de consumo más, que no considere las diferentes variables que entran en juego para una situación concreta de malestar que se busca superar.

O sea, mi análisis después de tanto años es, o sea, sí hay como una sugestión. Sugestión es que yo te digo este *kriya* es para los riñones y tú lo haces y te curas de los riñones, es como la pastilla placebo. Yo, por ejemplo, cuando voy a enseñar una práctica y digo se llama así, vamos a ver qué nos hace, pero no como una brujería porque lo que siento es que la gente lo quiere usar como un hechizo. Así como necesito esto, entonces compro esta *kriya* y la practico, como si fuera un producto de consumo más. A eso me refiero cuando digo lo de la sugestión. Claro un riesgo para desarrollar fanatismo, un riesgo para desarrollar como negligencia personal porque, así como puedes pensar que el cristal x te va a hacer tal cosa, esta *kriya* te va a hacer tal cosa. Entonces, tienes una infección y en vez de ir al médico a que te receten un antibiótico, te pones a hacer una *kriya*. Entonces el kundalini yoga te vende todo el *pack* del estilo de vida, cómo tienes que comer, cómo tienes que vestir, cómo tienes que hacer pipí, cómo tienes que peinarte. Entonces es tooodo un manual de cómo vivir la vida. Cómo tener relaciones sexuales. Todo. Entonces si tú eres una persona muy influenciable que no se pone a pensar las cosas y a decidir conscientemente quiero esto, quiero practicar esto, esto me hace bien, esto me hizo bien. Si eres una persona influenciable te puede hacer daño y es un riesgo. O sea, yo le dije que recientemente me enfermé, tenía un cuadro de artritis bien grave, estoy en tratamiento. Producto de tantos meses de estrés y de tensión y ella (maestra de kundalini yoga) me dice que haga una *kriya* para el sistema inmunológico, ¿ya? Entonces es como que ya. No, el yoga no lo cura todo. Yo, por ejemplo, sí he sentido eso como que, ah no tienes dinero oye esta es la *kriya* para la prosperidad. Una receta mágica o sea si no tienes dinero es porque no estás alineado con tu prosperidad, ¿me entiendes? No porque vives en un país en una crisis económica donde no hay comida ni medicina, ¿me entiendes? Como que se pierde un poco el centro de criterio, de análisis crítico de la realidad (Katia, 31 de enero de 2019).

Las reflexiones de esta profesora guardan estrecha relación con la crítica que realiza Guerrero (2018) a lo que denomina una falsa espiritualidad despolitizada y narcisista que no se cuestiona sobre las formas de dominación y de injusticia y que se inscribe en una lógica de mercado global y consumismo que genera gran rentabilidad.

4.4. Relación entre la espiritualidad y el kundalini yoga

Todas las estudiantes entrevistadas ven una relación directa entre la práctica de kundalini yoga y la espiritualidad. La práctica es vista como el medio, la técnica o la herramienta que conduce a un mayor desarrollo espiritual. Resulta interesante constatar que Berta y Charo quienes encuentran una relación directa entre la espiritualidad y la práctica de kundalini yoga la asocian con la posibilidad de conectar con dios ayudadas por las técnicas que brinda el kundalini yoga, si bien una de ellas expresamente no se siente identificada con lo religioso, mientras la otra se reconoce como católica practicante.

Al menos en esto de la meditación, en esas cosas yo me logro conectar es como que a veces mi cabeza está llena de cosas, de pensamientos y de lo que hay que hacer y de todo, pero cuando yo me desconecto y hago meditación es como que puedo escuchar a dios, o sea, me llegan como que ideas claras o pensamientos, entonces yo digo guau, es porque ya me conecté con la esencia, con dios. [...] En esto del kundalini yoga hacen que tú te empoderes de ti misma. Entonces siento que al empoderarme de mí misma y al saber que dios está en cada uno de nosotros, es como yo así lo relaciono. Dios está dentro de mí, entonces obviamente de mí van a salir buenas cosas, buenos pensamientos, buenas acciones, buenas palabras para mí porque la otra persona en realidad eres tú (Berta, 24 de noviembre de 2018).

Aparece en este relato nuevamente esa comprensión de la divinidad dentro de sí misma pero que le lleva un paso más allá, a reconocer que el tú es yo. Guerrero (2018) explica que en las sabidurías indígenas andinas “una matriz cósmica presente en la alteridad interhumana es el *kikin kani*, *ñuka kanki*: ‘yo soy tú y tú eres yo’ y también el *ñukanchik* que implica la unidad Yo-Tú-Nosotros” (p. 505).

Escuchemos ahora el relato de Charo que relaciona directamente la práctica de kundalini yoga con su conexión con dios a través de la oración:

Claro que hay relación. Pues es el silencio, es la meditación que no lo puedes conseguir tan fácilmente eso me ha ayudado porque estás orando, rezando o como le llames, pero es la relación con dios y de pronto la mente comienza como loca. Como decía Santa Teresa la loca de la casa. Ponte, en la mañana que ya me despierto y quiero hacer la oración de la mañana y la loca de la casa ya está pensando en que hay que hacer en que esto y lo otro y lo otro. Entonces nuevamente le vuelvo a coger y le pongo en su sitio. Y me pongo a respirar, ¿sí? Y entonces me acuerdo de los momentos de respiración que nos enseñan allá y nuevamente se

ubica y siento, de verdad siento como físicamente que mi cerebro se queda tranquilo, estático (Charo, 10 de diciembre de 2018).

En el anterior relato, encontramos una complementariedad armónica entre la práctica de kundalini yoga y la oración personal desde la religión católica. En contraste, en conversaciones informales que mantuve tanto con una estudiante como con una profesora cuando realizaba la observación participante en unas clases de kundalini yoga, pude conocer experiencias de oposición radical a la práctica de kundalini yoga desde ciertos grupos cristianos (evangélicos) tal como registré en mi diario de campo.

Yo ya estaba saliendo cuando se me acerca una mujer de la primera fila. Me pide consejo. Me cuenta que tiene una amiga que se está separando de su marido y que anda muy deprimida. Me aclara que ella es católica y su amiga es evangélica. Ella la ha invitado a las clases de yoga, está totalmente segura de que le ayudaría pero ella se niega a venir porque piensa que el yoga es otra religión y no quiere traicionar la suya. [...] Ya de regreso le comento a la profe la inquietud de la estudiante que me abordó al finalizar la clase. Ella me dice que es terrible, que hay una visión muy negativa sobre el yoga en iglesias evangélicas. Que en una reunión en casa de una amiga coincidió con una mujer evangélica que fue muy amable hasta cuando supo que era profesora de yoga. No le volvió a dirigir la palabra. Incluso le advirtió a su amiga común que se alejara de ella, que era una mala influencia porque el yoga es satánico. También me comentó que, en la Cárcel de El Inca, al inicio tenían una concurrencia muy amplia a las clases de yoga y que de una semana a otra disminuyó drásticamente. ¡Luego supieron que los hermanos evangélicos que realizaban el culto en la cárcel les habían pedido dejar de asistir por ser un asunto satánico! (Diario de campo, 11 de julio de 2018).

En otro espacio de observación participante y en el espacio de cierre abierto para compartir experiencias con la práctica de kundalini yoga, una de las estudiantes también se refiere a esta oposición. “Ella dice que no entiende por qué algunas iglesias prohíben el yoga. Ella asiste a un grupo cristiano y les dicen que el yoga es malo. Ella igual viene y dice, si ellos vinieran a las clases de yoga, se daría cuenta de cuánto ayuda y no lo prohibirían” (diario de campo, 30 de julio de 2018).

La única de las estudiantes entrevistadas que se reconoce como atea relaciona la práctica de kundalini yoga y la espiritualidad en tanto la primera le permite conocerse más a nivel interior y así desarrollar más las cualidades positivas o espirituales.

Todas las profesoras entrevistadas encuentran una relación entre el kundalini yoga y la espiritualidad. En general, esta práctica es vista como una técnica, un camino, un conjunto de herramientas que facilitan esa conexión interna con el espíritu, con el ser que realmente eres, con la espiritualidad tal como podemos evidenciar en los siguientes testimonios. “Yo siempre lo he pensado, que es una tecnología espiritual. Y de hecho así se dice, así como

Occidente es rico en tecnología mecánica, Oriente es rico en tecnología espiritual” (Katia, 31 de enero de 2019). “Kundalini yoga me conecta con esa fortaleza con esa fuerza que está dentro y ese es el espíritu que es el motor para seguir la vida” (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

Te permite descubrir todos estos recursos que posees que tu mente, tu cuerpo, tu alma te están dando para poder ser tú y para acercarte cada vez más a tu *Sat Nam*, a quien realmente tú eres. Entonces te hace despertar en ti todo lo que ya posees, todo lo que ya te fue dado para que puedas relacionarte de una manera sana, auténtica contigo. Y cuando haces eso, puedes hacerlo con el resto (Julia, 15 de enero de 2019).

4.5. Percepciones diversas sobre la relación entre la Fundación Mujer de Luz-Ecuador y los feminismos

De acuerdo con algunas de las profesoras entrevistadas, la relación entre el trabajo que realiza la FMLE y los feminismos está en debate. En principio, no hay un reconocimiento oficial de aportes feministas en los programas sociales que desarrolla la FML a nivel internacional, sin embargo, algunas de las directoras nacionales y la responsable de la elaboración de los programas anuales que la FML lleva adelante en cada país tienen formación en el campo de género y feminismos.

Algunas de ellas se identifican como feministas, otras consideran que es necesario contar con una caja de herramientas teóricas provenientes del feminismo, sobre todo, al trabajar con mujeres en situación de violencia de género. Algunas ven como una carencia el que no se haya avanzado en un lenguaje común con todas las profesoras de kundalini yoga voluntarias de los programas sociales de la FML, de tal manera que se conozcan las contribuciones de los feminismos en el tratamiento de la violencia en sociedades patriarcales.

Una de las profesoras entrevistadas señala que en algunas de las instructoras voluntarias hay un rechazo al feminismo por asociarlo, erróneamente, con una propuesta contra los hombres. De hecho, otra de las profesoras entrevistadas considera que los programas sociales de la FML sí son feministas, pero aclara que se trata de una concepción diferente de feminismo que se distancia de una lógica de resentimiento contra los hombres.

Ya hooks (2017) alertaba, en el contexto de Estados Unidos, que:

Aunque las facciones antihombres nunca fueron numerosas dentro del movimiento feminista, ha sido difícil cambiar la imagen de las feministas como mujeres que odian a los hombres en el imaginario colectivo. Por supuesto, caracterizar al feminismo como un movimiento que odia a los hombres permitía a los hombres desviar la atención de su responsabilidad en el mantenimiento de la dominación masculina. Si la teoría feminista hubiese ofrecido visiones

más liberadoras de la masculinidad, nadie habría podido rechazar al movimiento por considerarlo antihombres (p. 95).

Veamos cómo Julia se distancia de un feminismo antihombres. En sus propias palabras:

Sí, son feministas con una concepción diferente de feminista. No la feminista activista que manda al pan⁸⁸ a los hombres o que está siempre con este resentimiento o con el poder, sino feminista si le tomamos la palabra feminista como para devolver a las mujeres su propio poder. Un poder consciente. Un poder de ser humano. Porque en el yoga humano Hu es luz y mano es ser, entonces somos seres de luz (Julia, 15 de enero de 2019).

Lola señala la necesidad de contar con expertas en el tema de violencia de género y feminismos que desarrollen procesos de sensibilización sobre esta materia con las profesoras de kundalini yoga. Sin embargo, esto no se puede solventar, principalmente por falta de recursos económicos ya que todas las profesoras realizan un trabajo voluntario y quienes están a cargo de la dirección nacional o dirección técnica reciben una retribución económica baja que no les permite una profundización, a pesar de los grandes esfuerzos que han llevado adelante.

Milena posiciona con fuerza la importancia de este debate alrededor de la labor de la FML y las perspectivas feministas que aún no tiene una definición.

Es un tema crucial y nodal porque hay como un debate. En realidad, desde el yoga como que no se adhiere a ninguna práctica política o ideológica, supuestamente, ¿no? Entonces desde cierto sector y más que nada de la Fundación no somos feministas, pero de ahí hay todo un sector de las directoras que tenemos formación social y demás y que consideramos que es un posicionamiento necesario en este contexto. Y, bueno, es todo un debate que se está dando adentro de la Fundación de qué lugar como Fundación digamos, porque a veces hay mal entendimiento del feminismo como negar o ir en contra del hombre, que es un entendimiento muy burdo y muy acotado del feminismo que está mechando y está dentro de la Fundación también. Entonces, de hecho, te decía, hoy día tuve una reunión en la que yo soy una de las primeras que está buscando que eso se revea y se ponga sobre el tapete para que se discuta, digamos qué rol tomamos como fundación. Y bueno si de pronto se toma una postura digamos nos posicionamos como no feministas y uno no está de acuerdo se puede abrir, digamos. Pero no está tan claro. Está en debate (Milena, 7 de febrero de 2019).

4.6. Vínculos entre la práctica de kundalini yoga y los derechos humanos

Todas las profesoras entrevistadas afirman que sí existe una relación entre la práctica de kundalini yoga y los derechos humanos de las mujeres. Un elemento común de relación en el que coinciden es que la práctica de kundalini yoga propicia el empoderamiento de las

⁸⁸ Expresión coloquial que significa ‘insultar o descalificar a alguien’.

mujeres. Por la importancia que tiene este punto lo trataremos en detalle en el siguiente subapartado.

Una de las profesoras realiza la relación entre autovaloración y defensa de los derechos humanos, pero va un poco más allá al plantear como un derecho básico el saberte un ser sagrado.

Por supuesto, porque creo que tú puedes conocer tus derechos, pero no los haces valer, como lo que hablábamos, porque tú no te valoras entonces cómo vas a hacer valer tus derechos. Entonces, primero tienes que valorarte a ti para poder valorar tus derechos. Pero se tienen que conocer las dos cosas y Yogi Bhajan que trajo kundalini yoga a Occidente, él decía que kundalini yoga es simplemente un camino, una herramienta para que tú tomes tu derecho de nacimiento que es ser feliz, sano y sagrado, como saberte sagrado, tener ese valor que eres un ser sagrado. Entonces como un derecho básico, básico, básico (Lola, 31 de enero de 2019).

Otra de las profesoras entrevistadas enfatiza en la práctica de kundalini como espacio para una misma y como un derecho que además se conecta con otros derechos: “hablamos del derecho que tienes, ¿no es cierto? A tener espacios para ti, no solo para recrearte sino para sentirte bien y eso. Entonces creo que es un espacio una oportunidad de ejercer ese derecho. De poder a través de ese derecho ir hacia otros derechos, por ejemplo, el derecho a tener una vida digna, tener una vida sana, a tener una vida libre de violencia” (Glenda, 13 de diciembre de 2018).

Otra profesora, por su parte, realiza la siguiente conexión entre el cuerpo y las enseñanzas de Yogi Bhajan respecto a los siete pasos a la felicidad.

Ahorita que se me vino, hablando del cuerpo. Se me vino: “Mi cuerpo es mi territorio” y es eso, tener conciencia de quién eres, de tu cuerpo y que es tu cuerpo y que es tuyo, de nadie más. De respetarlo, de cuidarlo, de mantener tu dignidad. Yogi Bhajan tiene los 7 pasos a la felicidad. Entonces el compromiso te da carácter, el carácter te da dignidad, la dignidad te da divinidad, la divinidad te da gracia, la gracia te da poder de sacrificio y el poder de sacrificio te da felicidad. No sé por qué se me vinieron, a propósito de la dignidad, de los derechos de las mujeres (Julia, 15 de enero de 2019)

En contraste, otra de las profesoras entrevistadas cuestiona la pertinencia de la enseñanza de los 7 pasos a la felicidad y explica por qué.

Para mí, ese programa es mucho más yóguico y está enfocado en las enseñanzas de Yogi Bhajan y en su modelo de felicidad. A mí, por ejemplo, nunca me pareció adecuado enseñar ese programa porque uno de los pasos a la felicidad es el sacrificio. Y para mí, el concepto de sacrificio si no está bien trabajado o sea súper bien trabajado, enseñarlo en un programa para mujeres en situación de violencia, no me parece muy adecuado porque puede caer en contradicciones. Como reforzar un patrón de que bueno, tienes que perdonar, tienes que

sacrificarte por tus hijos, por tu familia, por el bienestar de todos, por la humanidad, ser una heroína, la virgen María y demás. Entonces, por eso, por eso a mí no me pareció. Pero igual luego fue el que escogieron las profesoras y el que se arreglaron de allí ya. Como te digo si tú de repente *sacrifice*, no es lo mismo lo que enseñó YB a decirlo en español. Sabes hay muchas cosas que requieren trabajarlas, ajá, de repente sacralidad (Katia, 31 de enero de 2019).

Comparto plenamente los reparos planteados por Katia respecto a los riesgos de incluir al sacrificio como un paso a la felicidad, sobre todo teniendo en cuenta de qué manera la lógica sacrificial interiorizada por muchas mujeres en el cumplimiento de estereotipos de género (Lagarde, 2005; Camacho, 2014) incide directamente en la perpetuación de la violencia contra las mujeres.

Esta misma profesora advierte que el kundalini yoga, en tanto técnica o método, puede contribuir ya sea a la opresión o a la liberación, dependiendo del uso que se le dé. Ella considera que la manera cómo la FML trabaja con el kundalini yoga en sus diferentes programas sociales contribuye a la vigencia de los derechos humanos de las mujeres.

Bien podemos decir que podemos coger kundalini yoga como un método de opresión social o podemos tomarlo como un método o una técnica que ayude a la liberación. Todo va a depender de cómo lo uses. ¿Siento yo que la forma en que nosotras lo entregamos es un ejercicio activo en pro de los derechos humanos de las mujeres? Sí. Porque tenemos derecho a la salud, porque tenemos derecho a practicar espiritualmente lo que queramos y esto es algo tan elitesco que el hecho de que nosotros lo hagamos gratuitamente es darle el acceso a las personas a algo que de ninguna otra manera podrían tenerlo, ¿sí? Entonces, en ese sentido acercarles a las personas otras formas para equilibrarse física, mental y espiritualmente para mí es un ejercicio a favor de los derechos humanos de las mujeres (Katia, 31 de enero de 2019).

4.7. El empoderamiento que viene de reconocerse mujer

Considero pertinente iniciar este subapartado refiriéndome a aportes de Lagarde (s. f.) a la comprensión del empoderamiento. Esta autora nos recuerda que el empoderamiento (*empowerment*) desde el feminismo es el proceso mediante el cual “cada mujer se faculta, se habilita y se autoriza. [...] Esto es relevante debido a la constante desautorización de las mujeres y a las dificultades que el mundo nos presenta para habilitarnos, es decir para capacitarnos, sentirnos y ser capaces, y para facultar, es decir para tener la facultad o el poder de hacer cosas y de vivir con autoridad, es decir valoradas y reconocidas” (Lagarde, s. f., p. 5).

En otras palabras, para Lagarde (s. f.) el empoderarse es ese proceso de transformación por el cual cada mujer deja de ser-para-otros y se convierte en sujeta de su propia vida, al ser-para-sí-misma. Es además un proceso que cada mujer experimenta ya que nadie puede empoderar a nadie.

En la propia subjetividad, empoderarse es desarrollar la conciencia de tener el derecho a tener derechos, reconocer la propia autoridad y confiar en la capacidad de lograr propósitos. Dicha autoridad se produce cuando cada mujer genera autoconfianza, seguridad subjetiva y legitimidad para ser quién es y para existir, es decir, para autoafirmarse y atreverse, tomar decisiones propias y movilizarse para realizarlas en la existencia. Decimos que una mujer es o está empoderada cuando esas capacidades se convierten en poderes vitales y se tornan estructurales, se vuelven su forma de ser. Por eso, desde la perspectiva feminista, empoderarse es algo que le sucede a cada quien. Una se empodera, no la empoderan, una organización se empodera por la acción de sus integrantes o un movimiento se empodera por obra y gracia de sus participantes. Nadie empodera a nadie (Lagarde, s. f., p. 6).

En el nivel personal, empoderarse se concreta, según Lagarde (s. f.), en “la individuación, es decir, en la transformación personal en un ser individual: único e independiente, con personalidad y concepciones propias, con capacidad de decidir y de actuar por cuenta propia, con movilidad y autodeterminación. La autoestima, la seguridad y la confianza se incrementan al empoderarse” (p. 7). El empoderamiento también puede vivirse de manera colectiva, lo cual potencia la identidad de grupo y su valoración y refuerza de manera sinérgica los poderes vitales tanto individual como colectivamente. De acuerdo con Lagarde (s. f.), “El empoderamiento es un camino efectivo y sólido de las mujeres para salir de sus cautiverios y eliminar los cautiverios que enajenan a las mujeres como género” (p. 9).

Como ya hemos visto antes, el empoderamiento de las mujeres aparece expresamente como propósito de los programas sociales que desarrolla la FML a nivel internacional, lo que incluye la sede nacional de Ecuador (Fundación Mujer de Luz, 2020). Pero ¿cómo están entendiendo el empoderamiento las profesoras entrevistadas?

Lola lo asocia con el poder de la identidad, “que tomen el poder de ellas, de nosotras, de tu identidad y de la fuerza que tiene ser una mujer, ¿sí? Eso. Y desde ahí reclamar tus derechos. O sea, ya tenemos muchos derechos civiles, pero ¿quiénes somos nosotras como mujeres?” (Lola, 31 de enero de 2019).

En general, las profesoras entrevistadas se refieren al empoderamiento como autoconocimiento, autovaloración, autoestima, autoaceptación, autodefinición. Este

empoderamiento tendría como consecuencia una capacidad de hacer respetar sus derechos, de no permitir abusos en ningún ámbito, de poner límites. Por ejemplo, Eliana nos dice:

Me refiero al hacerme valer a mí misma, por mí misma, por todo lo que yo soy. Con todas estas fuerzas y debilidades que tenemos. De yo aceptarme y que los otros sepan, que puedo decir no cuando tengo que decir no o sí cuando tenga que decir sí. Para mí eso es empoderarse, de coger esa fuerza y decir hasta aquí voy, establecer estos límites que antes no los podíamos establecer. Entonces al poder establecer estos límites ahí se relaciona con los derechos, los derechos y las obligaciones que tenemos, y ahí se juntan (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

Y, efectivamente, el elemento en el que coinciden todas las profesoras entrevistadas es que el reconocimiento de la identidad de mujer trae consigo la conexión con un gran poder interior y que las enseñanzas de kundalini yoga a través de Yogi Bhanjan destacan ese poder femenino para la transformación individual y social.

Para Julia el empoderamiento implica recuperar la esencia o sacralidad femenina y de esa manera el poder que da saber quién eres como ser humano y como mujer. Resalta que de acuerdo con las enseñanzas las mujeres tienen mucho poder: “Yogi Bhanjan dice una mujer es 32 veces más fuerte que un hombre, 16 veces más intuitiva, sin embargo, somos X veces más inseguras que un hombre. Yogi Bhanjan decía si quieres aniquilar a una mujer hazle insegura” (Julia, 15 de enero de 2019).

Más allá de que en varios relatos de las profesoras la referencia a Yogi Bhanjan está siempre presente como una manera de legitimar y dar autoridad a sus afirmaciones, casi como evidencia de que lo que se afirma es verdad, hay sin duda en esta caracterización de la identidad femenina un marcado esencialismo.

Aunque algunas características coincidan con los estereotipos de género dominantes y otras los contesten. Por ejemplo, la intuición es generalmente asumida como una cualidad femenina a la que se le resta valor frente a la racionalidad considerada una cualidad masculina. En cambio, se sale de los estereotipos dominantes la característica de la fortaleza de las mujeres, pues generalmente se nos ha asociado con la debilidad o fragilidad con relación a los hombres. Sin embargo, este cuestionamiento se ve matizado por la “inseguridad femenina”. En cualquier caso se refuerza una identidad femenina fija, esencial, natural.

Cuando pregunto: ¿cuál sería esa esencia femenina? Ella responde desde una comparación con la Madre Tierra.

Somos como la Madre Tierra. O sea, la Madre Tierra es siempre tan sabia, y tan generosa, y tan bondadosa que le hagamos lo que le hagamos, está ahí, y siempre está dándonos y

dándonos y dándonos. Y es tan sabia, que sus remezones y todo nos hace como reflexionar a quienes queremos hacerlo, darnos cuenta. Y lo mismo somos las mujeres, entonces tenemos esta sabiduría interior y tenemos una línea de arco más, decimos en kundalini yoga, de pezón a pezón, porque tenemos esta capacidad de proyección, de protección, de oración, tan grande, tan grande que podemos transformar. Entonces, cuando te pierdes, cuando entras a un puesto de poder, nuestro referente de poder son los hombres, pero su actuar es otro actuar. Entonces es como cuando una mujer tiene poder, hacerlo conscientemente desde este amor, esta sabiduría, esta generosidad, sin querer competir con el otro, sin aplastar al otro, sin humillar al otro (Julia, 15 de enero de 2019).

En este testimonio podemos evidenciar nuevamente cómo ciertas características positivas aparecen vinculadas a las mujeres en contraste con los hombres. El ejercicio del poder femenino se asocia aquí con el amor, la sabiduría, la generosidad y se aleja de la competencia y la humillación a otras/os.

Personalmente, considero que es muy importante valorar aquellas cualidades que han sido calificadas como femeninas y que muchas veces han sido inferiorizadas, particularmente en el ámbito público, tales como el amor, la intuición, la generosidad, la protección, el cuidado. Sin embargo, me parece un error el vincularlas únicamente con las mujeres y el negarlas en los hombres y construir así identidades femeninas y masculinas fijas e inmutables.

De otra parte, es mi criterio que el punto de comparación entre las mujeres y la madre tierra en el sentido de que “le hagamos lo que le hagamos, está ahí, y siempre está dándonos y dándonos y dándonos” puede, en contextos patriarcales, reforzar el estereotipo de la mujer sacrificada que a pesar del daño que otras personas le hagan está siempre dispuesta a seguir dando (Lagarde, 2005; Camacho, 2014).

Recordemos que Lagarde (2005) advierte que la ideologización de la relación mujer-naturaleza es uno de los fundamentos de los cautiverios de las mujeres e incluye, entre otras concepciones reforzadas por esta ideologización, que la mujer tiene atributos de la naturaleza, y comparte sus cualidades con los otros seres y hechos de la naturaleza. Al ser naturalizada, esa relación no está en debate, es inmutable e inapelable y de esa manera perpetúa los cautiverios.

Rita Segato (2003) resalta la importancia de la consciencia desnaturalizadora para desestabilizar el estatus:

Esa consciencia desnaturalizadora del orden vigente es la única fuerza que lo desestabiliza. Los protagonistas del drama del género dejan de verse como sujetos inertes en un paisaje inerte, como sujetos fuera de la historia. Sujetos para quienes el tiempo no implica en la

responsabilidad de la transformación y cuya conciencia excluye la posibilidad de decidir y optar entre alternativas, prisionera de una “naturaleza-esencia-otro”, de un programa inexorable percibido como biológico y, por tanto, inevitable. “This is the sound of inevitability” –éste es el sonido de la inevitabilidad– le dice uno de los carceleros de la Matrix a Neo, el héroe desestabilizador de la poderosa virtualidad percibida como realidad para el beneficio de las máquinas. Lo que tenemos que producir, sin descanso, son las señales de la evitabilidad (p. 14).

Y aunque entiendo que, en general, esta relación mujer-naturaleza ha sido utilizada para oprimir a las mujeres, considero que es necesario superar una concepción antropocéntrica que separa al ser humano (más particularmente al hombre) de la naturaleza, niega su pertenencia a ella y lo coloca en un lugar de dominio, control y explotación de esta. En ese sentido, valoro los aportes tanto de las ecofeministas latinoamericanas como de las feministas comunitarias de Abya Yala que colocan en un lugar central la comprensión de la interrelación e interdependencia de todos los seres humanos y no humanos, una comprensión que cuestiona frontalmente cualquier forma de dominación contra las mujeres y contra la madre tierra.

Ahora bien, en los relatos de varias de las profesoras entrevistadas está muy presente el rol protagónico de las mujeres en la transformación social, rol reforzado por las enseñanzas de Yogi Bhanjan.

Ese protagonismo vuelve a colocar la responsabilidad del bienestar colectivo en los hombros de las mujeres desde un reforzamiento del estereotipo de la mujer como eje de la familia, como podemos apreciar en los siguientes testimonios. “Estoy convencida de lo que dice Yogi Bhanjan, cambia una mujer y cambia toda una generación. Entonces de eso estoy completamente segura porque lo vivo yo también en mi casa. Si cambio mi actitud, todo alrededor cambia. Peor si estoy llena de varones. O sea, es increíble. Todo cambia” (Eliana, 12 de diciembre de 2018). “O sea, las mujeres somos quienes sostenemos los hogares, más allá de lo económico. Pero si una mujer está bien, su familia está bien. Porque tenemos esta capacidad como mujeres, tenemos el aura tan expandida que podemos proteger con nuestra aura a nuestros hijos, a nuestra pareja y tener esa sabiduría de contención, de seguridad, de protección” (Julia, 15 de enero de 2019).

Me parece que el siguiente testimonio de Eliana ilustra muy bien ciertos mandatos de género con relación a los roles sociales que son reforzados desde enseñanzas de Yogi Bhanjan, pero además asumido como el ideal, en la línea de la contemporáneamente muy cuestionada

división del trabajo por los sexos que también sintoniza con propuestas religiosas conservadoras, de las que me distancio totalmente.

Mi papá tenía la idea y Yogi Bhajan también y ahora yo también que la mujer es el eje de la casa. Mi papá decía así, además tuvo 4 mujeres mi papá, decía así, la (nombre de su madre) tiene que estar con sus hijas criando a sus hijas y yo soy el que me voy a encargar de la parte económica para que usted no se preocupe de eso. Entiendo que a mi mamá le costó mucho. Le llamaban a dar conferencias, charlas y mi mamá se escapaba porque mi papá prácticamente dijo: “No, usted es la que cría”. Y se casó con esa condición con mi mamá porque sabía lo importante que era mi mamá en todo su ámbito laboral pero él le dijo: “O sea, conmigo usted va a estar en la casa y si está dispuesta a renunciar un buen tiempo a esa actividad laboral para poder criar a las hijas” y claro entiendo que mi mamá aceptó y así fuimos criadas nosotras con esa división, así bien marcada. Y después encuentro que Yogi Bhajan dice lo mismo que mi papá, que dice, ¿no?, es la mujer que tiene, tiene que estar dispuesta a dejar lo que estaba haciendo para poder estar en la crianza. Y yo sí creo que eso sí funciona y debería estar así. O sea, yo en eso estoy totalmente convencida de que tiene que ser así, que la mujer tiene que estar totalmente involucrada en la crianza de los hijos, el papá también, pero sobre todo la mujer. Yo no sé de dónde habrá sacado eso Yogi Bhajan, mi papá creo que sacó de mi abuela y cómo fue criado con la presencia de su mamá que sintió tanto y que le dio mucha fortaleza a mi papá. Entiendo que Yogi Bhajan también tuvo una mamá así, bien presente (Eliana, 12 de diciembre de 2018).

Sin duda este relato se inscribe en el reforzamiento de estereotipos de roles sexuales (Cook y Cusack, 2010) en los que la labor de cuidado de la prole es responsabilidad de la mujer (es la mujer la que tiene que estar dispuesta a dejar lo que estaba haciendo para poder estar en la crianza).

El rol protagónico que cobra la mujer en las enseñanzas del kundalini yoga en la transformación de sus relaciones y su entorno es asumido de diferentes maneras. Por un lado, una sensación de poder, de fortaleza y, por otro lado, un peso, una sobrecarga. En el siguiente relato, la profesora entrevistada da cuenta de cómo la preponderancia de la influencia de las mujeres en su pareja, de conformidad con las enseñanzas de kundalini yoga, puede tener ya sea efectos emancipatorios como opresores. “Existe así como una cita, el 80% de la relación de pareja es la psiquis de la mujer [...] O sea, es como mucho, mucho peso acerca de lo que la mujer hace y la influencia que tiene la mujer. Entonces, tú puedes utilizar esas enseñanzas a favor o en contra, ¿sí? Para culpabilizar, para responsabilizar o para empoderar y para liberar” (Katia, 31 de enero de 2019).

En contraste, otra de las profesora entrevistadas, refiriéndose a esta responsabilidad mayor de las mujeres propugnada por Yogi Bhajan, afirma:

Y no es como ponerte el peso encima, sino que tomas conciencia de tu poder [...] como mujer tenemos tanto poder, entonces era como devolver a las mujeres. Él (Yogi Bhanjan) decía es para devolver a las mujeres su estatus, son quienes son. Y él decía, antes de ser mujer fuiste hombre, entonces en la escala de evolución estamos como en el tope, porque antes fuiste hombre y ahora eres mujer. Y él siempre decía. Ustedes no saben. No tienen ni idea, les dice en las conferencias a las mujeres, lo que ustedes son, es una vergüenza, es una vergüenza no creer en ti (Julia, 15 de enero de 2019).

Hay en estas afirmaciones un discurso de supremacía femenina pues se considera el ser mujer como la escala más elevada en la condición humana con la que no concuerdo. En este sentido, podría asociarse con una postura ecofeminista esencialista (Puelo, 2005). Pero no en todos los casos esa identidad femenina es asumida de manera esencial. Lola coincide en entender el empoderamiento como el tomar el poder que reside en la fuerza de ser mujer, pero introduce una diferencia sutil pero profunda al hablar de la energía femenina en hombres y mujeres y la necesidad de valorar esa energía femenina que ha sido tan subvalorada hasta ahora.

Una capacidad de, o sea, creativa muy grande, también los hombres lo tienen, pero digamos la energía femenina como que tenemos tal vez un uso mayor de eso, después cómo cada una la usa, bueno, toma una forma diferente. Una gran capacidad de relacionarnos y de crear, cuando estamos bien, relaciones armónicas, muy de comunidad y de igualdad, ¿no? Que es, creo, lo que le falta al planeta. Como que se fue todo muy de lado como muy masculino, mujeres y hombres en la forma de liderar del mundo. Y nos falta, justamente empoderarnos de esta parte femenina de liderar que es mucho más igualitaria, es mucho más de relaciones, así como armónicas, sí armónicas, comunicativas, no sé si me hago entender. Esa parte de nutrirnos unos a los otros, no de estar en la competencia, de quién es el mejor, el más grande, ¿no? [...] Es como que la energía femenina en hombres y en mujeres y en el planeta fue como desplazada, infravalorada y súper valorada la energía masculina. Pero eso se manifiesta en todos, ¿no? Entonces, es también lo femenino en los hombres. Pero como mujeres tenemos como, creo que ahora nos toca en el mundo, ese papel de, bueno, valorar esto para que todos lo valoremos, ¿no? (Lola, 31 de enero de 2019).

En su narrativa, hay un reconocimiento de que tanto hombres como mujeres hemos privilegiado aquellas características calificadas como masculinas (competencia, jerarquía) y desvalorizado las asociadas como femeninas (igualdad, armonía, comunicación, comunidad) y la necesidad de cambiar esta perspectiva y dar valor a lo que históricamente ha sido desplazado (la energía femenina). No obstante, se mantiene una visión dualista y jerarquizada en la que lo femenino tiene características positivas y lo masculino, negativas.⁸⁹

⁸⁹ Guerrero (2018) da cuenta de que en el mundo andino no existe la lógica dualista occidental sino la paridad complementaria. “Para el runa, es la complementariedad de lo femenino y lo masculino lo que constituye su humanidad, pero a su vez esa misma paridad está presente en el ser interior de sí mismas/os. Sin embargo, no

Milena nos comparte su propia experiencia en lo que ella llama trabajar su feminidad y cómo ha variado su percepción de ser mujer, dentro de un proceso personal de indagación anterior a su práctica de kundalini yoga, pero que ella siente que se profundiza. Aparece el cuestionamiento a esa imagen de mujer en la que se explota la sensualidad para ser aceptada socialmente, a pesar de la incomodidad que cumplir ese mandato le generaba en su adolescencia y juventud. El giro de dar prioridad al mundo interior y valorar y respetar su lugar de mujer también incluyó “una búsqueda de sanación de mi feminidad y de mi ancestralidad, digamos, qué lugar tuvieron las mujeres en mi familia, qué hicieron, qué no hicieron. Bueno como toda una búsqueda así más personal, pero como que el kundalini en eso lo profundiza” (Milena, 7 de febrero de 2019).

Uno de los elementos que Cabnal (2016) resalta como parte de la propuesta de la sanación como un camino cósmico político aparece en este relato y tiene que ver con la conexión con las ancestras, con el linaje femenino.

En la siguiente comprensión de empoderamiento de Katia, encuentro una diferencia fundamental que tiene que ver con que el descubrir tu identidad, quién eres, lleva a un liderazgo interno, a un hacerte cargo de ti misma que considero fundamental en la línea de Lagarde (2005) de ser-para-sí.

Entonces, para nosotras el empoderamiento es el proceso por medio del cual, ese empoderamiento, ¿sí? Te das cuenta de quién eres tú misma y te haces cargo de ti misma, de liderarte a ti misma. O sea, eso es súper importante, es quizá el concepto más importante, así como ser tu propia líder, liderarte a ti. Y eso lo tenemos dentro del yoga como liderazgo interno, y este liderazgo es tu capacidad de inspirar a otros, pero es a través de, cómo te lideras a ti (Katia, 31 de enero de 2019).

También me parece que vale la pena destacar lo que esta misma profesora apunta como intencionalidad pedagógica de la FMLE de cultivar un sentido positivo de ser mujeres que iría en contracorriente de una tendencia culturalmente arraigada que lo desvaloriza y que se encuentra internalizada en nosotras mismas también (Lagarde, 2005; hooks, 2017).

Entonces, ahí hay una parte que es bien importante, que es educativa, que es de pertenecer, de pertenencia, pero no de pertenencia a mi grupito de yoga sino pertenencia a somos mujeres. Entonces eso es súper importante porque como ya yo me siento mujer, porque eso es una cosa que nos cuesta tanto, ¿sabes? Sentirnos mujer, y decir está bien ser mujer, no es una desgracia, es una bendición ser mujer porque eso es un poco lo que nosotras transmitimos,

es una humanidad con sentido antropocéntrico, sino que tiene un sentido articulado al cosmos, puesto que la paridad no es solo un ‘principio’ humano, sino una matriz, un Saywa cósmico” (p. 484).

es una bendición ser mujer. Mira todo el poder que tienes, mira todas tus capacidades, mira qué fuerte tu cuerpo, mira que puedes con todos tus desafíos, mira tus sueños y hazlos, ¿no? Eso es lo que nosotras transmitimos (Katia, 31 de enero de 2019).

En suma, el sentido de empoderamiento que manejan las profesoras entrevistadas presenta sus coincidencias y variaciones. Todas ellas lo relacionan con el reconocerse como mujeres. En general, atribuyen cualidades positivas a la identidad femenina y resaltan su poder interior.

Podemos distinguir posiciones más esencialistas que defienden una identidad femenina fija en la que lo femenino y la mujer son sinónimos y otra en la que las energías femeninas y masculinas están presentes más o menos desarrolladas tanto en mujeres como en hombres y en la que se aboga por revalorizar la energía femenina y superar la energía masculina. Encontramos también planteamientos que, desde la valoración de las mujeres y las cualidades femeninas, refuerzan estereotipos de género de la mujer como eje de la familia, de su rol de dadora incansable e incluso de un retorno a la división sexual del trabajo (productivo para los hombres y reproductivo para las mujeres), con los que no coincido en absoluto. Reconozco, sin embargo, la importancia de valorar lo que ha sido generalmente no solo poco valorado sino incluso despreciado. Ser mujer y las cualidades “femeninas”. Pero saliendo de prescripciones fijas, de mandatos de género, de roles estereotipados rígidos tal como plantean Eisler y Fry (2019).

Jo Rowlands (1997) propone una visión amplia de empoderamiento que incluye tres dimensiones:

la dimensión personal, donde el empoderamiento consiste en desarrollar el sentido de ser y la confianza y la capacidad individual (que involucra la destrucción de los efectos de la internalización de la opresión); la dimensión de las relaciones cercanas, donde el empoderamiento consiste en desarrollar la habilidad para negociar e influenciar la naturaleza de la relación y de las decisiones tomadas al interior de dicha relación; y la dimensión colectiva, donde los individuos trabajan conjuntamente para lograr un mayor impacto del que podrían ejercer individualmente. Este último incluye la participación en las estructuras políticas, pero también puede ser la acción colectiva fundamentada en un modelo cooperativo en lugar de en un modelo competitivo (pp. 222-223).

Me parece que la primera dimensión del empoderamiento, la personal, puede ser identificada en diversos testimonios compartidos por las mujeres entrevistadas a lo largo de este capítulo y que implica para ellas diversas formas de liberación que surgen del autoconocimiento, de la autoestima, de la seguridad, de la confianza en ellas mismas, de

definir su ser y hacer en su vida cotidiana. También podemos identificar algunas transformaciones en las relaciones más íntimas en las que logran influir y decidir. La dimensión colectiva está más presente en las narrativas de las profesoras entrevistadas que desde la FMLE apuestan por difundir la práctica de kundalini yoga a diferentes grupos sociales, entre ellos mujeres en situación de violencia, para promover su empoderamiento a través de esta práctica milenaria.

Y, aunque podemos encontrar estos vínculos, es claro que existen tensiones en el discurso de empoderamiento de las profesoras entrevistadas. Por un lado, coinciden en entenderlo como ese descubrimiento del poder interno que nace de reconocer su identidad divina y su ser-mujer como una identidad valorada y en apostar por un cambio personal en comunidad para la transformación social. Por otro lado, hay criterios en conflicto entre quienes posicionan la necesidad de cuestionar relaciones de poder patriarcales como elemento central del empoderamiento de las mujeres y quienes no colocan este elemento y, en algunos casos, inclusive defienden el reforzamiento de estereotipos de roles sexuales como un proyecto ideal desde las enseñanzas de Yogi Bhajan.

5. Denuncias póstumas contra Yogi Bhajan por conductas sexuales impropias y abuso de poder

Un hecho reciente que ha conmocionado profundamente a la comunidad de practicantes de kundalini yoga a nivel mundial tiene que ver con denuncias de conducta sexual impropia y abuso de poder por parte de Yogi Bhajan. En diciembre de 2019 una de sus discípulas más cercanas, Pamela Saharha Dyson publicó el libro *White bird in a Golden cage. My life with Yogi Bhajan* en el que denuncia “conductas sexuales impropias” por parte de Yogi Bhajan. A partir de esto, varias mujeres denuncian lo mismo. En este contexto, la Corporación Siri Singh Sahib contrata a An Olive Branch como investigadora independiente para conocer de estas denuncias póstumas.

En las conclusiones del informe de investigación de An Olive Branch Associates (2020) se afirma:

Con base en denuncias de daños de 36 personas, la investigación concluye que es muy probable que Yogi Bhajan participó en varios tipos de conducta impropia sexual y abusó de su poder como líder espiritual. La conducta sexual impropia específica incluyó varias formas de agresión sexual, asalto sexual y acoso sexual, así como una conducta considerada poco ética según los votos sij e inconsistente con las propias enseñanzas de Yogi Bhajan. También

concluimos que al comportarse de esa manera, abusó del poder que se le había confiado como líder espiritual (p. 74).

En este informe, se entiende como conductas sexuales impropias, la agresión sexual (relaciones sexuales no consensuadas, lesiones físicas durante las relaciones sexuales, contacto no deseado de partes íntimas), abuso sexual (exposición no deseada a pornografía) y acoso sexual. Este informe ha sido difundido por las fundaciones vinculadas a la preservación de la enseñanzas de kundalini yoga tal como las transmitió Yogi Bhajan y traducido a varios idiomas. En la carta de presentación del informe, la Fundación 3HO sostiene:

Como se revela en este informe, las acciones de Yogi Bhajan contradicen directamente sus propios valores declarados, los principios en los que se basa esta organización y el derecho humano básico a la integridad y el respeto. La Fundación 3HO condena estas acciones por parte de nuestro fundador. [...]

Creemos que nuestra responsabilidad en 3HO es confrontar audazmente los errores del pasado, y trabajar junto a ustedes para crear un futuro en el que todos podamos creer. Lo que ganamos de esto es el empoderamiento y la libertad de crear un nuevo futuro para el Kundalini Yoga, no atado a un individuo, sino formado por nuestro poder colectivo.

Teniendo en cuenta que ya en 1985 se presentaron las primeras demandas en contra de Yogi Bhajan acusándolo de agresiones sexuales y que se resolvieron por fuera de los tribunales, el informe de An Olive Branch (2020) plantea los siguientes interrogantes:

¿Cómo es posible que las voces de varias mujeres que alegan una conducta sexual impropia y abuso de poder a manos de Yogi Bhajan hayan sido desatendidas durante tanto tiempo en una comunidad arraigada en la compasión? ¿Es dicha secrecía benéfica para los objetivos de 3HO/Sikh Dharma? En el futuro ¿puede la comunidad unirse en torno al propio consejo de Yogi Bhajan de “Seguir las enseñanzas y no al maestro?” (p. 76).

En un comunicado enviado por correo electrónico el 28 de julio 2020 previo a la publicación de los resultados de la investigación de An Olive Branch, la Fundación 3HO ya realiza el intento de posicionar la separación de las enseñanzas de kundalini yoga de la identidad de Yogi Bhajan.

Kundalini Yoga is a sacred and powerful practice. Regardless of the outcome of the investigation, going forward we believe that it is vital to separate the value of this practice from Yogi Bhajan's identity as a person, in order to continue bringing Kundalini Yoga to those who seek the self-empowerment and transformation it has facilitated across the globe. We also recognize that 3HO itself must undergo its own transformation. We are committed to undertaking a serious self-inquiry. We are willing and ready to have the courageous

conversations that move us away from devotion to the human teacher, and instead, uplift our focus to the divine teacher and sacred yogi within each individual.⁹⁰

Hasta el momento, no se ha dado un pronunciamiento público de la FMLE con relación a las denuncias y al informe de investigación.

Considero que esta situación remece profundamente una de las bases y referentes primordiales de quienes difunden la práctica de kundalini yoga en Quito y en otros lugares del mundo. Yo pude constatar el peso de la palabra de Yogi Bhajan, una suerte de reverencia y devoción incondicional en la mayoría de las profesoras entrevistadas. En ciertos casos, su sola mención bastaba para dar por verdadera cualquier afirmación.

Y en este contexto, ¿cómo encaja el reconocimiento a un maestro espiritual que, por un lado, dio un lugar preponderante a las mujeres en la enseñanza de kundalini yoga y en la tarea de transformación del mundo y que, por otro lado, muy probablemente violentó sexualmente a muchas mujeres y abusó del poder que como autoridad espiritual tuvo con sus discípulas?

Resulta muy pertinente recordar que en “la sabiduría del sendero de las y los yachaks se habla de la ‘necesidad de impecabilidad’, es decir, coherencia entre lo que sentimos, pensamos, decimos y hacemos” (Guerrero, 2018, p. 58). La falta de impecabilidad entre la enseñanzas de Yogi Bhajan (el pensar, el decir) y los probables actos de abuso sexual y de poder a él atribuidos (el hacer), seguramente, cuestionará una suerte de endiosamiento a Yogi Bhajan que también pude percibir en los espacios de kundalini yoga en los que participé y contrastar las enseñanzas de kundalini yoga con los efectos que produce en la vida cotidiana de sus practicantes.

⁹⁰ Kundalini Yoga es una práctica sagrada y poderosa. Independientemente de los resultados de la investigación, de aquí en adelante creemos que es vital separar el valor de esta práctica de la identidad personal de Yogi Bhajan a fin de continuar llevando el Kundalini Yoga a aquellas personas que buscan el auto empoderamiento y la transformación que esta práctica ha facilitado en todo el globo. También reconocemos que la misma Fundación 3HO debe transformarse. Asumimos el compromiso de emprender una seria auto evaluación. Estamos dispuestos y listos para tener conversaciones valientes que nos alejen de la devoción al maestro humano y en su lugar elevar nuestro enfoque al maestro divino y sagrado yogi en el interior de cada persona. [La traducción es mía].

CAPÍTULO V

EXPERIENCIAS DE MUJERES CON LA MEDITACIÓN ZEN

Este capítulo está organizado en cuatro apartados. El primero describe la estructura de una sesión de meditación zen ofertada por el Grial Ecuador. El segundo se centra en las experiencias relatadas por las mujeres entrevistadas con la práctica de meditación zen y las transformaciones que asocian con ella. El tercero se enfoca en las experiencias de liberación o no de violencias y discriminaciones en su vida cotidiana a través de la práctica de meditación zen. Y el cuarto apunta a dar cuenta del sentido de la espiritualidad para las mujeres entrevistadas y la relación que encuentran entre feminismos, espiritualidades, derechos humanos y meditación zen.

Como ya expliqué en el capítulo que aborda la metodología aplicada en esta investigación doctoral, en el caso del Grial Ecuador realicé seis entrevistas con aquellas mujeres que integran este colectivo y que, además, participan semanalmente en una práctica de meditación zen en grupo. A continuación, describo ciertas características de las mujeres entrevistadas.

Sus edades varían entre los 33, 48, 57 y 58 años. Cuatro de ellas se identifican como mestizas, una como blanca (euroamericana) y una no se reconoce en ninguna adscripción étnica. Con relación a su nivel educativo, tres de ellas tienen título universitario de tercer nivel (grado) y tres de cuarto nivel (posgrado). En cuanto a su actividad laboral, tres trabajan en el libre ejercicio de su profesión, una trabaja en una organización no gubernamental de derechos humanos, una en gestión artístico-cultural y una para una organización no gubernamental internacional y es docente universitaria. Respecto a su estado civil tres son divorciadas, dos solteras y una casada. Todas residen en la zona urbana del Distrito Metropolitano de Quito, cinco en el Centro Norte de la ciudad y una en el Sur de Quito. Todas fueron educadas en la tradición católica, pero se han acercado a otros caminos espirituales, entre ellos: budismo, kundalini yoga, hatha yoga, meditación zen, meditación vipassana, meditación trascendental, espiritualidades indígenas ancestrales y Al Anon (amigos y familiares de personas alcohólicas). Una de ellas, quien generalmente dirige la meditación zen, es ministra cristiana protestante y maestra zen.

Todas, excepto una de ellas que medita al menos una vez a la semana, tienen una práctica de meditación zen diaria cuya duración fluctúa entre quince minutos a una hora. El

tiempo que han realizado esta práctica corporal-espiritual varía desde dos años, la que menos, hasta veinte años, la que más.

1. La estructura de una sesión de meditación zen ofertada por el Grial Ecuador

Para el tiempo en que realicé mi trabajo de campo (2018 y 2019), el Grial Ecuador ofertaba a sus integrantes un espacio semanal para la práctica de meditación zen los miércoles en casa de una de sus integrantes, en el horario de siete a ocho de la mañana.

A partir de las medidas de confinamiento por la pandemia de COVID-19, el Grial Ecuador amplió esta práctica grupal de lunes a viernes en el mismo horario a través de *Zoom* y, pocos meses después, abrió el espacio más allá de las integrantes del Grial para practicantes de meditación zen que tuvieran interés en participar en este espacio. Esto se ha mantenido hasta el momento. Cuatro integrantes del Grial Ecuador nos turnamos⁹¹ para asumir la dirección de las sesiones de meditación zen. Estas sesiones tienen la siguiente estructura y orden:

- Recitación inicial
- *Zazen*⁹² (meditación sentada)
- *Kinhin*⁹³ (meditación caminando)
- *Zazen* (meditación sentada)
- Recitaciones finales y postraciones

A continuación, relato una de mis experiencias al participar en la práctica de meditación zen del Grial Ecuador.

Llego al edificio donde vive una de las integrantes del Grial Ecuador quien es la anfitriona del espacio semanal de meditación. Ingreso. El guardia de seguridad me acompaña al ascensor y con una tarjeta magnética permite mi acceso al octavo piso, el más alto del edificio, solo hay un departamento, el de nuestra anfitriona.

La puerta está levemente abierta. Entro en silencio. “Estoy un poco tarde”, pienso. Huele a café pasado, me encanta ese aroma. Veo que en la alfombra de la sala ya están colocados

⁹¹ Como ya mencioné en el capítulo que trata sobre mi posicionamiento epistemológico y la metodología aplicada, yo formo parte del colectivo Grial Ecuador.

⁹² “*Zazen*: Meditación sentado/a: atención a la correcta posición del cuerpo, a la correcta respiración y a la mente serena” (Centro Zen *Karuna*, s. f., p. 51).

⁹³ “*Kinhin*: Meditación caminando. Las manos se coloca en posición *isshu*. El cuerpo está recto, el mentón cerca del pecho. Se camina dando pasitos muy pequeños, tocando el talón y masajeando el pie mientras se expira. Al mover el otro pie se inspira. El caminar va acorde con la respiración. [...] *Isshu*: Posición de las manos en *kinhin*: dedos de la mano derecha abrazan el dedo pulgar, palma hacia abajo y paralela al piso; se presiona ligeramente el final del esternón con el pulgar derecho; la palma izquierda extendida, cubre el puño derecho; los codos están separados del cuerpo y alineados con el piso” (Centro Zen *Karuna*, s. f., p. 50).

cuatro *zafus*⁹⁴ alrededor de una vela blanca encendida. Hacia el amplio ventanal que da al oeste se encuentra una mesa de madera cuadrada, tiene en el centro un espacio llenos de diferentes piedras, un hermoso ramo de flores, una escultura pequeña de un buda, cuatro velitas encendidas y un incienso frente al buda sin encender.

El departamento es muy colorido, tiene pinturas grandes sobre todo de flores y plantas, pero además hay plantas y flores por todo lado. Todo es muy cuidado, limpio, hay mucho detalle en cada rincón. Coloco mi *zafu* en donde encuentro un espacio en la alfombra.

Las cinco que estamos nos sentamos en los *zafus*, mirando hacia el centro. Esto es diferente de la práctica tradicional de *zazen* en la que se suele meditar de cara a la pared.

Quien dirige toca el cuenco 3 veces, se emite un sonido de campana que resuena durante varios segundos, luego coloca el palito con fuerza sobre el cuenco, generando un sonido seco.

Recitamos *Purificación*:

“Todo el mal que ha salido de mí con el correr de los años

A causa de mi odio, codicia y necesidad

A través de mi cuerpo, mi boca, mis pensamientos,

Lo confieso ahora y lo someto a purificación”.

Nos preparamos para el *zazen* (meditación sentada). Los isquiones apoyados en el *zafu*, las rodillas tocan el piso, la columna alargada, el mentón levemente metido, la mirada hacia el piso. Las manos en el mudra cósmico: la palma izquierda se apoya sobre la palma derecha y las yemas de los pulgares se tocan. Suena el cuenco tres veces, cada vez que el palo toca el cuenco y emite el sonido, este se prolonga hasta ser casi inaudible. Nos mantenemos en la postura 25 minutos, hay un silencio profundo.

De repente, se escucha un carraspeo de la garganta de alguna de las participantes, el tragar de la saliva, pero poco más. Procuro mantener mi atención en la respiración. Inhalo, dejo que mi abdomen se infle, exhalo y suelto el abdomen. Cuando sigo la respiración siempre hay un espacio entre la inhalación y la exhalación en que ni tomo ni suelto el aire (apnea suelen llamarlo) y es sin duda el momento de mayor silencio adentro. Otros ratos me descubro divagando en mis pensamientos, tratando de grabar en mi mente el escenario para cuando escriba el diario de campo o haciendo cuentas para que me alcance con los pocos ahorros que tengo para mantenerme en estos meses de trabajo de campo... vuelvo a la respiración y al silencio.

Suenan dos toques del cuenco. Nos levantamos y hacemos *gassho*.⁹⁵

Nos calzamos los zapatos para salir a la terraza a hacer *kinhin*. La vista desde esta terraza es realmente espectacular. Se divisa en toda su amplitud el complejo del Pichincha, el Ruco Pichincha, el Padre Encantado y el Guagua Pichincha, parte de la cordillera occidental andina. Es un día de verano, bastante despejado. Si bien el Pichincha es lo que llama más mi atención, no dejo de disfrutar de una vista amplia del norte y centro de la ciudad, ¡realmente un lugar privilegiado!

Pero además la terraza está llena en su contorno de muchas plantas, helechos, cipreses pequeños, maceteros grandes de barro de color anaranjado que alojan a buganvillas de un fucsia intenso, geranios rojos, anaranjados y azulinas. ¡Una belleza de jardín!

El *kinhin* es una caminata lenta, consciente y acompañada de un cierto ritmo de respiración. Inhalo, levanto un pie y asiento el talón; mientras toda la planta del pie se va apoyando, estoy exhalando. Vuelvo a inhalar y coloco el talón del otro pie en el piso y, mientras exhalo, sigo apoyando toda la planta del pie. Mis manos están cerca del pecho, la derecha está hecha puño

⁹⁴ “*Zafu*: Un cojín redondo, pequeño, usado para sentarse en *zazen*” (Centro Zen *Karuna*, s. f., p. 51).

⁹⁵ “*Gassho*: Juntar las manos a la altura de la barbilla, a unos 15 centímetros de distancia, e inclinarse hacia delante, sin exageración. Los pies están casi juntos y el cuerpo recto al empezar y al terminar” (Centro Zen *Karuna*, s. f., p. 50).

con el pulgar cubierto por los demás dedos, mi mano izquierda cubre la derecha, mis codos quedan casi paralelos al piso. La caminata sigue la figura de un rectángulo, marcamos bien las esquinas. Como hacemos el *kinhin* en la terraza estamos con zapatos, no siento igual que cuando voy con medias o descalza, pero semejante vista vale la pena. Aunque en el fondo se escucha el sonido del tráfico de la ciudad, siento mucho silencio interior, ¡una sensación de paz y gratitud por tanta belleza!

Quien dirige la meditación hace un toque seco con dos palitos de madera, todas juntamos las manos frente al pecho y nos inclinamos levemente (*gassho*), caminamos más rápidamente y volvemos a la sala para la segunda sentada. Esta vez siento que mi mente está menos agitada, sigo atenta a la respiración.

Suena la campana anunciando el final del *zazen*. ¡Han pasado ya 25 minutos! Comprendo desde mi experiencia encarnada la relatividad del tiempo.

Después, quien dirige da tres toques seguidos del cuenco y luego apoya el palo con fuerza encima de él. Los tres refugios, dice y todas recitamos.

“Al pie del árbol del *bodhi*,

sentado majestuosamente, apacible y sonriente.

Fuente viva de la comprensión y la compasión.

En el Buda tomo refugio.

El camino de la conciencia plena,

sendero de paz que lleva al gozo y al despertar.

En el Dharma tomo refugio.

La comunidad que vive la estimación y amor mutuo,

engendra armonía, conciencia plena y liberación.

En la *sangha* tomo refugio.

Sé que en mi corazón habitan los tres tesoros.

Hago voto de desarrollarlos,

de practicar la respiración consciente y la sonrisa,

de mirar profundamente cada cosa.

Hago voto de comprender a los seres vivientes

y su sufrimiento,

de desarrollar la compasión y el amor

y de practicar la alegría y la ecuanimidad.

Hago voto de ofrecer gozo a todo ser, por la mañana,

y de ayudar al que sufra, por la tarde.

(Toque del cuenco)

Hago voto de vivir simplemente

y de contentarme con lo que tenga

manteniendo mi cuerpo en buena salud.

Hago voto de abandonar todas las ansiedades

a fin de mantener el corazón libre y llegar a ser luz y libertad.

Soy consciente de la gratitud que debo a los padres, maestros, amigos y a todos los seres.

Hago voto de hacerme merecedor de la confianza

y de practicar de todo corazón

para que florezca la comprensión y la compasión

y pueda ayudar a todos los seres a liberarse del sufrimiento.

Que el Buda, el Dharma y la Sangha

sostengan mis esfuerzos”.

Nuevamente suena un toque del cuenco y quien dirige dice: “Los cuatro votos”.

Todas repetimos tres veces:

“Los seres son innumerables, hago voto de salvarlos a todos.

Los pensamientos y sentimientos ilusorios son ilimitados, hago voto de liberarme de todos.

Las puertas del dharma son incontables, hago voto de aprehenderlas todas.
El camino del despertar no tiene igual, hago voto de alcanzarlo”.
Suena un campanazo y todas realizamos una postración. Nos sentamos sobre nuestros talones, apoyamos los codos y antebrazos en el piso, al igual que la frente. Elevamos levemente las manos. Lo hacemos dos veces más.
Volvemos a nuestros puestos y quien nos dirige canta en inglés.
“Me respectfully remind you. Life and death are of supreme importance. Time swiftly passes by and opportunity is lost. Each of us must strive to awaken. Awaken! Take heed, this night your days are diminished by one. Do not squander your life”.⁹⁶ Realiza un fuerte toque del cuenco.
Estamos de pie frente a nuestros *zafus*, todas nos inclinamos en *gassho*. Ha concluido la práctica. Nos saludamos de una en una, efusivamente, con beso y un fuerte abrazo.
Nos quedamos unos minutos más conversando (Diario de campo, 8 de agosto de 2018).

Cabe decir que la práctica semanal de meditación zen del Grial no tiene ningún costo y, en ese sentido, es accesible para las integrantes del Grial. Respecto a la localización, la mayoría de sus practicantes habitan en la misma zona residencial. No es el caso de dos de ellas, para quienes el lugar de meditación queda lejos de su domicilio. Ahora bien, desde que los espacios de meditación se desarrollan por *zoom* la accesibilidad depende de la conectividad a internet con la que tanto todas las integrantes del Grial Ecuador como las demás personas que ahora participan en esta práctica cuentan.

2. Experiencias de integrantes del Grial Ecuador con la práctica de meditación zen

2.1. Motivos para iniciar y permanecer en la práctica de meditación zen

Algunas de las mujeres entrevistadas relatan que su motivación para iniciar la práctica de meditación zen tuvo que ver con experiencias de dolor emocional muy fuerte ligadas, por ejemplo, a enfermedades, pérdidas, relaciones de dependencia, muerte de seres queridos. Dentro de los motivos que exponen para mantenerse en la práctica semanal de meditación con el grupo del Grial están: el percibirlo como un alimento que la enriquece personalmente, como un espacio de unión, acogida y cohesión grupal, por los efectos de tranquilidad, conexión, estabilidad que le aporta en la cotidianidad, por ser un momento sagrado de encuentro consigo misma y con las demás, por honrar la apertura del grupo y aprovechar las oportunidades que la vida regala.

⁹⁶ Te recuerdo respetuosamente. Vida y muerte son de suprema importancia. El tiempo pasa de prisa y la oportunidad se pierde. Cada uno de nosotros debe esforzarse por despertar. ¡Despierta! Cada noche tus días disminuyen. No desperdices tu vida. [La traducción es mía]. Este canto no suele ser parte de la estructura habitual de las sesiones de meditación del Grial, solo se dio en esta sesión concreta y lo registré en mi diario de campo.

La maestra zen que dirige el grupo de meditación del Grial también se refiere al compromiso que tiene de difundir las enseñanzas, no como una obligación sino como un regalo para sí misma y para las demás.

2.2. Significado personal de la práctica de meditación zen

Varias de las mujeres entrevistadas se refieren al *zazen* como una práctica de contemplación, de observación, de presencia en el aquí y el ahora, de profunda conciencia y conocimiento de sí mismas, de concentración y apertura para ver la realidad tal cual es. Así mismo, varias mencionan que la práctica de *zazen* les permite esa conexión con lo divino, con la energía universal, con la vida, con algo que no pueden expresar con palabras pero que lo sienten, una comunión espiritual, un encuentro de espíritus desde el silencio. En sus propias palabras:

Cuando me preguntan sobre el *zazen*. ¿Qué haces?, me dicen. Yo me siento y contemplo lo que me está pasando adentro y afuera y ya no me angustio, y respiro, eso para mí es el *zazen*, el poder sentarme y conectarme y obviamente conectarme con esa parte divina. Yo ahora creo mucho en la energía universal, ya no le pongo muchos nombres (Nora, 24 de enero de 2019).

Para mí, el *zazen* es una práctica en comunidad, ¿no? Con un grupo de personas, en comunidad, ¿no? Que promueve una profunda conexión con algo que no sé muy bien qué es (se ríe). Es como una experiencia que es difícil de ponerla en palabras, ¿no? Súper difícil ponerle en palabras, pero el *zazen* es eso, es un espacio, un momento, un tiempo que uno hace una profunda reverencia al infinito por un lado en comunidad y simultáneamente es una profunda herramienta de auto conocimiento (Ofelia, 25 de enero de 2019).

El *zazen* para mí es esta práctica regular, consciente, que me posibilita el seguir en este estado de satisfacción espiritual, de comunión espiritual, porque me hace regresar al aquí y al ahora a estar consciente de mí misma, de ser compasiva hacia los demás y conmigo mismo, ¿no? (Flavia, 24 de enero de 2019).

Y la meditación es ese espacio para estar conectada con todo, eso es así, así lo vivencio. Es que llegue todo, las sensaciones, los sonidos, los sentimientos, las emociones que viene de pronto un recuerdo de un malestar, una ira y cómo se diluuuuye, como el incienso digamos, que se hace el humito y después se pierde. Se va yendo, es como una permanente limpieza y purificación cuando estoy haciendo y de una manera tan suave, tan natural porque no hay palabras de por medio, no hay. [...] Y me encanta que sea desde el silencio porque nos saludamos y luego nos sentamos y estamos en silencio, pero nos estamos transmitiendo tantas cosas a través de este silencio. No a nivel racional, pero entonces es un espacio de hermandad de encuentro con otros espíritus con otras almas. [...] Meditar es un espacio sagrado para mí, es un espacio bellísimo que lo valoro, que agradezco tanto [...]. O sea, no es cualquier cosa lo que voy a hacer cuando me voy a sentar a meditar. Voy a estar abierta y perceptiva y voy a estar en dios, con dios desde ese silencio (Marina, 13 de febrero de 2019).

2.3. Relaciones interpersonales en la práctica de meditación zen

Sin duda, todas las mujeres entrevistadas expresan una gran admiración por la maestra que dirige la práctica semanal de meditación zen del Grial. Reconocen su capacidad para guiar, enseñar, ayudar e impulsar a las practicantes y, al mismo tiempo, resaltan su relación de amistad, de respeto, de confianza, de cercanía, de alegría de estar juntas.

Admiran en ella su disciplina, su coherencia entre la práctica de meditación zen y su vida cotidiana entregada de corazón al servicio a favor de la justicia, la paz, los derechos humanos de las mujeres, su inteligencia, su profundidad, su capacidad de llegar a la raíz de las cosas, su generosidad, su alegría, su apertura, su entusiasmo. Y así lo expresan en sus propias palabras: “Es un ejemplo a seguir en el mundo de servicio [...] alguien que se da de corazón [...] una persona muy especial. ¡Fuera de serie!” (Priscila, 4 de febrero de 2019). Como señala Marina: “Ay, ¡me encanta, es adorable, es hermosa! O sea, tiene una energía. Es pura luz y transparencia. El que tengamos una maestra en el grupo es ¡guau!, ¡qué bendición!” (Marina, 13 de febrero de 2019).

Yo la veo como maestra y amiga, creo que eso no lo he visto con otros maestros que son más distantes, más formales. Pero como yo le conocí como amiga y simultáneamente como maestra entonces hay esta cosa como que va en los dos niveles y eso es muy lindo. [...] yo admiro mucho su lado académico y profesional es una gran profesora también, es una mujer muy inteligente y muy formada y con muchos recursos y con muchas lecturas y con muchos ejemplos teóricos y prácticos. Entonces creo que eso le hace una persona excepcional. Debe haber muchas pero su perspectiva feminista, indiscutiblemente, es como admirable su claridad, su coherencia en general (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Varias resaltan que el grupo de practicantes de la meditación zen del Grial constituye un núcleo consistente y fuertemente comprometido con el Grial en general, son quienes participan de manera constante y persistente en las diferentes actividades del grupo, no solo en la meditación zen. No obstante, sienten que esta práctica fortalece y profundiza los lazos de unidad, de amistad, de conexión. “Hay mucha confianza. Mucho respeto, mucho apoyo entre todas. Sí, mucho entendimiento, respeto, digo yo. Sí, mucha ternura” (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Me siento bien, me siento esto de sentirme como liviana, tranquila, con apertura, con un ambiente de mucho cariño, de mucho amor como que desde mí y siento desde las demás. [...] Encuentro como un espacio muy rico de regocijo espiritual, de encuentro como de almas, de seres y de personas que afortunadamente estamos, creo, en esa misma búsqueda, de ser un aporte en nuestra vida y en la vida de los demás (Flavia, 24 de enero de 2019).

También hay una valoración del tiempo que se comparte entre las practicantes más allá de la meditación, pues está de por medio un sentido de amistad, de cercanía y de intimidad que no se encuentra en otros grupos de meditación.

Se acaba nuestra meditación casi a las ocho, y de ahí las que queremos nos quedamos conversando un rato más. Es eso lo que me encanta. O sea, no nos mantenemos en silencio, sino que podemos compartir la experiencia que hemos vivido, lo que nos pasó durante la semana o si queremos ir a desayunar nos vamos a desayunar. Entonces, se extiende más allá de la práctica de la meditación. [...] Claro que aquí en la meditación hay un objetivo más espiritual, de despertar tu consciencia y de estar ahí presente y en la vida diaria presente, pero fue para mí más ese sentirnos amigas y sentarnos y después, como te digo, si quiero me voy a tomar café con una a desayunar con la otra, que no es algo que pase en otros grupos (Nora, 24 de enero de 2019).

Es rica la relación, claro que los encuentros son en la meditación o en algunas ocasiones que nos convocamos para seguir pensando y repensando el grupo y en ese sentido, o sea, me gusta, ¿no? Yo me regreso a ver y me decía, será que antes difícilmente podría haber dicho que tenía amigas y ahora siento que tengo amigas. Es un espacio de mucha amistad, de cariño, de amor. Y si de esos nos alimentamos, igualmente vamos a poder dar eso hacia los demás (Flavia, 24 de enero de 2019).

Otras destacan la conexión profunda que surge al compartir el silencio y la contemplación, el sentido de pertenencia y la experiencia de ser cada una con plena libertad.

Yo creo que sí generamos energía contemplativa, generamos juntas silencio, paz, como un cimiento espiritual [...]. Yo creo que por estar juntas en silencio todas las semanas también hay como confianza, quizá hay otra idea de conexión. [...] pero también hay una forma que nos unimos más, nos unimos más en el silencio y hay algo más allá como base después de la vida diaria. No sé, como que el *zazen* es una experiencia de algo más allá de lo que pensamos que somos, entonces si entramos todas juntas, compartimos esa experiencia entonces ya en la vida diaria es una interacción con otra conciencia compartida (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Yo me siento sostenida y siento que pertenezco a ese espacio. No he buscado ese espacio para sentirme sostenida como a ver quién me ayuda, quién... No, no, solo se fue dando de una forma natural. [...] O sea, es más que eso, es más que saber cosas de nosotras, nos une el silencio, nos une este amor que está ahí y con profunda admiración hacia la fuerza que tiene el grupo, a cada mujer profunda admiración. No me hace falta ni siquiera conocer sus historias personales porque les siento, energéticamente les siento y para mí eso ya es bastante y es totalmente confiable además. O sea, me siento en casa, me siento yo misma. [...] Hay esa libertad de ser quien es cada una. [...] Creo que ninguna, por lo menos así he percibido yo, queremos encasillarnos y entrar como por un tubito hacia algo sino desde quienes somos. Esa libertad. Y somos mujeres que no por nuestras edades, por nuestras vidas, por nuestras experiencias, por nuestras búsquedas, que valoramos esa libertad y esa posibilidad de ser quienes somos cada una. Y eso a mí me encanta (Marina, 13 de febrero de 2019).

Me parece relevante resaltar ese vínculo entre sentirse parte de un grupo de mujeres, en confianza, en conexión, en amistad y cómo ese contexto permite el ejercicio de esa libertad tantas veces negada de ser una misma.

2.4. Percepción de diversidades en practicantes

Una de las mujeres entrevistadas destaca algunas diferencias que percibe y son asumidas con mucho respeto y amor: “somos de estratos económicos diferentes, somos de... conocemos cosas diferentes, experiencias académicas diferentes, pero siento un trato muy respetuoso, me siento muy aceptada. [...] Es una relación de mucho cariño, de mucho amor, diría yo, mucho respeto” (Nora, 24 de enero de 2019).

Aunque otra de las mujeres entrevistadas también se refiere a la diversidad del grupo de practicantes de meditación zen del Grial, en la siguiente cita detalla más los elementos comunes.

O sea, creo que hay mujeres, no sé, somos como súper diversas, pero en general obviamente se pueden ver ciertas cosas que somos mujeres de clase media alta, que tenemos una posición acomodada, la mayoría que no vienen de estratos populares, o sea hay ciertas características de formas de vida. Más o menos estamos todos en el mismo estrato social, profesionales, algunas con más actividad profesional que otras. Todas con una riqueza espiritual muy grande, con mucho camino, con mucha experiencia, con mucha sabiduría en diferentes líneas. Mujeres admirables todas y cada una. Sí, es como cada una con su historia, con su trabajo. O sea es como, claro en diferentes instancias y con diferentes universos, con mucha coherencia les veo a todas, con muchas ganas de hacer cosas, tal vez no es un grupo de mujeres muy jóvenes sino es un grupo de mujeres en su mediana edad. [...] Me gustaría que tal vez sea más diverso en términos étnicos. Sería muy chévere que haya más gente, mujeres indígenas, afros, o sea sería más chévere que sea más diverso, pero bueno por algo no es (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Cabe destacar, que mientras la primera percibe la diferencia de condiciones económicas, la segunda generaliza la pertenencia a la clase media alta. Ciertamente, la mayoría del grupo pertenece a ese estrato socioeconómico, pero no todas. Y resulta interesante que el señalamiento de esa diferencia surja de una de las que no es parte del estrato más privilegiado, si bien tampoco pertenece a estratos populares. Así mismo, es importante remarcar que la más joven del grupo no percibe que la diferencia de edad marque una brecha generacional.

2.5. Valoración de la práctica de meditación zen en grupo

Ofelia y Raquel resaltan como un valor agregado el que el grupo de meditación zen del Grial Ecuador esté conformado solo por mujeres. Afirman que resulta un refugio de mayor confianza, relajación, libertad y seguridad, sin necesidad de estar a la defensiva o tener que cuidarse de la mirada masculina y en ocasiones su objetivación.

Es diferente practicar solamente entre mujeres. O sea, en el Grial creo que eso es lo lindo (se ríe). O sea, no sé ahí es otra cosa, no sé bien cómo ponerlo en palabras, pero lo lindo del Grial es que sea un movimiento solamente de mujeres y meditar también solamente entre mujeres, sí es como un espacio para mujeres, ¿no? De guardar que ese espacio sea de nosotras donde capaz, ahorita poniéndolo en palabras, te sientes súper relajada. Entonces, es como que súper relajada porque son como las amigas, ¿pues no? Es como cuando sientes esa confianza entre tus mejores amigas. Creo que siempre por más que sea consciente o inconsciente, la mirada masculina y más aún cuando es gente desconocida, puede ser que también haya una cosa ahí que te..., que no es lo mismo. Entonces es un espacio de mucha, muchísima confianza, de mucho... creo que puede ser lo que siempre buscas en ese tipo de prácticas, ser tú mismo, o sea, estar ahí. Y, claro, el que sea un departamento de una amiga, que sea gente que conoces, que respetas y que tienes cariños y afectos, creo que eso lo hace que sea muy natural (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Como podemos apreciar en el testimonio anterior, aparece nuevamente la valoración de un espacio solo de mujeres pero que además se quieren, se respetan, se tienen confianza lo cual permite la experiencia de ser una misma.

En el siguiente relato, también se valora el espacio de meditación exclusivamente de mujeres como un espacio seguro que libra a las practicantes de posibles formas de objetivación o asedio por parte de hombres. Sin dejar de aclarar que, así como ha vivido o sido testigo de ese tipo de experiencias negativas, también ha conocido hombres admirables y muy conscientes que se alejan de este tipo de conductas en el mundo de la práctica de meditación zen.

Hay discriminación en la sociedad en contra de las mujeres y vivimos cosas [...]. Bueno, no sé entonces por todo eso, un espacio de seguridad entre mujeres es importante porque aún en el zen y en el mundo budista hay discriminación. El mismo Buda discriminó al principio contra mujeres y tenían que luchar para entrar, hay mucho abuso sexual que ha ocurrido de parte de hombres maestros, hay mucho que ocurre y hasta hoy en la *sangha* o sea hay actitudes a veces, actitud de minimizar la realidad de violencias de género que no ayuda. Entonces es un refugio tener un grupo de mujeres, es importante y quizá más allá podemos como mujeres hacer más enlaces entre lo que es nuestra práctica y lo que es el trabajo con otras mujeres [...]. Tener el espacio y saber que en ese espacio no voy a defenderme, cuidarme, en ese sentido es una energía liberada para poder concentrarme más. Pero yo necesito decir al mismo tiempo, yo he conocido hombres súper conscientes y buenísimos en el zendo⁹⁷. O sea, y mi maestro es buenísimo. No quiero decir todos los hombres, pero hay y

⁹⁷ “Zendo: Un hall informal para la práctica de zazen” (Centro Zen *Karuna*, s. f., p. 50).

yo viví también en (otra ciudad) en el zendo vivimos. Tenía una amiga que fue escogida por alguien para salir con él y yo también viví eso. Era un espacio tan seguro. Ese objetizar a nosotros como posible amante o como su amante y empieza a obsesionar con nosotros eso pasa. [...] Entonces lo he vivido y el ambiente del zendo no es un espacio ausente de ese tipo de posibilidad. Entonces, es un alivio (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Otra de las mujeres entrevistadas no percibe una mayor diferencia entre grupos de meditación solo de mujeres o mixtos, más bien anhela una mayor presencia masculina en espacios espirituales. “Siempre me he preguntado de la riqueza de que haya hombres y mujeres, aunque claro somos más mujeres las que estamos en los espacios como estos, espirituales. Pero sí vale la pena, sentir a los hombres también cómo se involucran en estos espacios espirituales que nos hace reconocernos que como seres humanos tenemos que estar juntos y relacionarnos” (Flavia, 24 de enero de 2019).

Todas las mujeres entrevistadas tienen una práctica de meditación zen individual además de la que realizan semanalmente con el grupo del Grial y valoran las dos modalidades positivamente. Lo que resaltan como diferencia de la práctica grupal es la calidez del grupo, el encuentro, el intercambio de energías, la experiencia de comunidad como podemos apreciar en los siguientes relatos. “Es el abrazo cuando nos vemos, es la alegría de vernos, todo el mundo feliz de estar aquí y de ver a las personas. Esa es la diferencia” (Priscila, 4 de febrero de 2019). “Es hermoso, además, como preparar el espacio, recibirles y la energía que se da. Somos un grupo pequeño. O sea, eso, cómo es lo que le llamamos, ¿la *sangha*? Tiene un poder increíble, es fascinante, yo en momentos por dentro tengo un escalofrío de la emoción de la energía que se da en el grupo” (Marina, 13 de febrero de 2019).

También hay momentos muy lindos donde notas ese intercambio de energías, no sé si es intercambio de energías o conexión con el grupo. Eso es muy lindo también. Es como, dices guau, es difícil poner en palabras. Son momentos de profundo silencio en el que sabes que estás acompañado de tanta gente que está ahí. Es como súper lindo, súper lindo (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Una de ellas destaca el sentido de comunidad. “La *sangha* es un refugio, donde como decimos⁹⁸ encuentras el respeto, el amor mutuo genera armonía, conciencia plena y liberación” (Raquel, 6 de marzo de 2019).

2.6. Transformaciones en el territorio cuerpo

⁹⁸ Se refiere a la oración que recitamos al final de la práctica de meditación zen llamada “Los tres refugios”.

Cabe resaltar que las mujeres entrevistadas, al dar cuenta de las transformaciones que han experimentado, se refieren también a otras prácticas espirituales que realizan cotidianamente y que sienten que las nutren y que son complementarias a la meditación zen, aunque en general, le dan un lugar protagónico a esta última. Entre estas prácticas encontramos el kundalini yoga, la meditación vipassana, los 12 pasos de AL Anon, lecturas de diferentes tradiciones espirituales, el contacto con la naturaleza, entre otras.

Varias de las mujeres entrevistadas mencionan las experiencias de molestia, amortiguamiento, dolor en diferentes partes del cuerpo durante la práctica de *zazen* y también cómo la consciencia de la respiración las ayuda a mantenerse en la postura. También la práctica más constante, según el relato de algunas de ellas, ha ayudado a que tales sensaciones incómodas o dolorosas en el cuerpo físico disminuyan o desaparezcan. Una de ellas narra que en algunas ocasiones mientras realiza la práctica llora:

Al principio como que no entendía bien por qué lloraba. Es así como que era que me sentaba y los momentos en los que yo empezaba como que yo creía que tenía una mayor conexión si esa es la palabra, *plop* se me empezaban a ir las lágrimas. Entonces creo que ha sido bonito darme cuenta que nada (se ríe), no encontrarle una razón sino simplemente el cuerpo pide que esas lágrimas salgan y debe ser por algo que a veces en ciertos momentos sí puedo darme cuenta que es como por gratitud por decirlo de alguna manera, o como por una cosa así de guau. Y otras en las que debe ser por algún motivo, y que ahí están y que bueno tengo que llorar y que nada. Entonces es tal vez esa, como aceptación que ha sido, cuál es la palabra, ha sido como un alivio (Ofelia, 25 de enero de 2019).

También Marina se refiere a que en la meditación zen se va más allá de respuestas mentales. Resalta la experiencia de conexión energética con el grupo y las revelaciones vitales que la práctica le aporta.

Con la meditación es totalmente diferente porque no es dar una respuesta mental, es simplemente estar presente y en esa presencia bondadosa y amorosa se diluye lo que no es, se hace mucho más presente lo que sí es. No sé ni siquiera cómo explicarlo, simplemente es armónico, fluido, es real y amoroso. [...] ha habido así momentos, ¿no? Como yo te decía ahora como cuando estamos en grupo y siento la energía del grupo y me emociona, hay momentos incluso eso me da como ganas de llorar, es tan fuerte, es tan bello, que es como que de alguna manera busca canalizarse desde la risa, una carcajada, qué se yo o del llanto, pero se han ido revelando cosas bellas, sobre el ser, sobre dios, sobre lo que es la verdad, el amor, se han ido haciendo, así como que me presenta claramente como agua cristalina en la que se puede ver todo (Marina, 13 de febrero de 2019).

Raquel relata que, especialmente, en los *sesshin*⁹⁹ que ha participado experimenta “esa mente quieta, sí yo he experimentado como que la respiración, pero también esa experiencia de que, ¿cómo decir? No separación, o sea sí, hay respiración, pero hay una fluidez entre, como que no hay fronteras entre lo que uno es y lo que está alrededor, pero también una profunda sensación de ternura” (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Yo también puedo decir que las experiencias más intensas que he vivido con la práctica de la meditación zen han sido en los *sesshin*. Recuerdo como si fuera hoy mismo la sensación que tuve en un retiro hace tres años. Al principio estaba la separación, desde mi apreciación de la belleza de las hojas secas que caían de un árbol, luego la conexión y paulatinamente la comunión, la experiencia de unidad total. Traté de transmitir mi experiencia en el siguiente texto, que titulé *La danza* (Salgado, 2017).

Estoy sentada
Respiro
Levanto los ojos
Veo a través de la ventana
Las hojas secas se mueven suavemente
Las hojas secas danzan
Estoy sentada
Respiro
Las hojas secas me saludan
Las hojas secas me danzan
Estoy sentada
Respiro
Las hojas secas danzan en mí
Todo vibra dentro
Estoy sentada
Respiro
Solo danza
Estoy sentada
Respiro
Solo gracias.

Algunas de las mujeres entrevistadas se refieren a la importancia de haber descubierto la respiración consciente y la tranquilidad que esta trae a la vida. Otra experiencia que resalta la mayoría es la capacidad de observar lo que se presente durante la meditación, ya sea pensamientos (incluidos los negativos) y dejarlos pasar, liberarlos, sin que causen la angustia

⁹⁹ “*Sesshin*: Retiro largo para *zazen* y otras actividades zen. Se acostumbra a hacerlo de 4 hasta 7 días” (Centro Zen *Karuna*, s. f., p. 51).

que antes generaban, conocer más cómo funciona la propia mente y afinar una mayor conciencia corporal.

Me ha aportado mucho el silencio, me ha aportado muchísimo a poder estar en silencio, poder estar sentada, a contemplar, a no asustarme de mis pensamientos. Siempre me acuerdo cuando una amiga me dijo que los pensamientos son unas nubes en el cielo y que tengo que dejar que pasen. Eso fue para mí, una gran lección y hasta ahora me la llevo [...] es algo que se queda en mi corazón y cuando me quiero angustiar, los dejo ser y me acuerdo de esa frase tan bonita de las nubes y digo sí, que pasen, que se nuble, no importa, estoy totalmente aquí (Nora, 24 de enero de 2019).

Yo creo que hasta antes de iniciar la práctica como ya sistemática, más seria y más diaria, yo no conocía cómo funciona mi mente. O sea, como que tenía intuiciones, pero yo realmente... La práctica te ayuda muy claro a ver el mecanismo de tus pensamientos y los efectos que tiene la mente con tus emociones, todas estas ilusiones que uno se crea, cómo la mente anda absolutamente desbocada, cuando logras esos momentos de mucha calma también mental, entonces es como, es casi como realmente me ha ayudado a conocerme a mí misma que antes no. Y una conciencia mucho más del cuerpo. O sea creo que esa quietud, ese realmente darte cuenta cuando los pensamientos vienen, la cualidad de los pensamientos que son, esa también como gran... desde paciencia hasta cariño que uno tiene que tener para estar presente y no juzgarte cuando ya empiezan a salir los pensamientos y estás así, y también ese sentarte ahí, sentarte solo a respirar (se ríe). O sea, llegar a entender que solamente sentarte a respirar. Nada más, que no tienes que hacer otra cosa, pero que ahí también te vas dando cuenta de si estás tenso, de si los hombros, de cómo está tu respiración. Es como un profundo auto conocimiento de tu estar en el mundo (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Vienen cosas oscuras, pero es como solo para mostrarse. Eso es otra cosa que he cambiado con la práctica, por supuesto, el hecho de que surge algo y ya no inmediatamente me pone en un estado anímico como de dolor, de tensión, de miedo, sino que se está mostrando para que se haga evidente en mí. Se está mostrando para liberar. Entonces es aceptar la presencia de lo que sea, eso en mi práctica personal (Marina, 13 de febrero de 2019).

Con relación a los pensamientos, Raquel añade que la meditación zen le ha permitido darse cuenta de otro estado de conciencia que no se reduce a lo que pensamos que somos.

Quizá lo que he llegado a decir, que no somos lo que pensamos que somos. Que la mente no es quienes somos, que los pensamientos no es la realidad y que, sí, o sea, es difícil poner en palabras, ¿no? Bueno, es difícil articularlo. Es, claro que, yo diría para ponerlo así, hay como contención de todo lo que somos, todo lo que es. Hay algo mucho más allá de lo que somos parte. Es mucho más allá y es aquí y ahora, pero es más allá de lo que pensamos que somos, o sea es otro nivel de conciencia, y eso sí, claro que es una gran liberación (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Varias resaltan momentos de calma y serenidad durante la práctica que redundan en la vida cotidiana, tal como evidenciamos en el siguiente testimonio: “Y en ese sentido el poder experimentar algunos momentos de completa quietud, serenidad o vacío me dan tanta livianeza en la vida que me parece asombroso” (Flavia, 24 de enero de 2019).

En el siguiente testimonio, una de las mujeres entrevistadas da cuenta de diversas sensaciones y experiencias que vive en la práctica de meditación zen en las que destaca la sensación de conexión y la capacidad de auto observación.

Yo creo que en esos momentos en los que también es difícil poner en palabras, pero, en los que realmente logras relajar el cuerpo a pesar de que estás en una postura, ¿no? Muy cuidada y muy alineada, pero que estás ahí relajada y en el momento en el que logras también relajar, la respiración está ahí muy fluida y muy tranquila hay como un profundo estado de, no sé... es una mezcla de alegría, de paz. Entonces hay estos momentos de perfecta conexión, no sé, es simplemente estar ahí y que no, o sea, es como mágico y también inclusive estos otros momentos en los que, bueno, todos los pensamientos vienen y que un poco estás así, todo un poco más agitado, son súper importantes porque también te das cuenta de, ¡pucha! lo poderosa y lo compleja que es la mente (se ríe). Es como que suceden muchas cosas ahí, que creo es como, es un momento en el que te pasa todo lo que te pasa, lo que creo que te pasó a lo largo del día y de la vida. Puedes experimentar el cansancio, puedes experimentar estos pensamientos contruidos de cualquier tipo, puedes experimentar esa profunda conexión mágica con algo, que estás ahí, que no sé qué pasa. Entonces es como que, ahí está tu vida, pero tienes la posibilidad de observarla sin que te arrolle. O sea, simplemente estás viendo ahí (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Marina expone su experiencia de ser un espíritu en un cuerpo, a través de la meditación zen:

Y yo siento que soy un espíritu en un cuerpo. O sea este cuerpo físico que ¡gracias!, es un vehículo y me encanta porque con este cuerpo es con el que me siento derecha y la postura a veces en la silla a meditar, con este cuerpo es que percibo todo, pero soy espíritu y eso y de eso he ido siendo consciente cada vez más a través del silencio y la quietud de la meditación (Marina, 13 de febrero de 2019).

Flavia enfatiza en el descubrimiento del silencio a partir de la práctica de meditación zen y la sensación de bienestar que le aporta. “Nunca antes me hubiera imaginado que estar en silencio es tan rico porque siempre el mundo bullicioso en el que permanentemente vivimos, alguna vez que he estado en silencio, era como que algo pasa [...] para mí el silencio es ya un alimento para poder estar mejor” (Flavia, 24 de enero de 2019). Resalta, además, cómo la meditación zen le permitió descubrir la serenidad, el disfrute de cada instante, la sensación de vivir y ya no solo sobrevivir:

Personalmente fue más la meditación zen la que me logró como el tener, el descubrir primero una cuestión más a nivel de serenidad mental y física. O sea, de también descubrir que yo soy un ser, único y que dentro de esta posibilidad inclusive también darme cuenta que soy como un granito de arena en todo el universo y en ese sentido también poder disfrutar de mejor manera la vida, por cuanto llegaba a darme cuenta que prácticamente muchos de los años anteriores no los pude vivir y desde ahora encuentro, ya puedo vivir porque antes me explico

como que sobrevivía, de tumbo en tumbo, de situación en situación, pero ahora cada día, cada instante, cada momento ya es como de disfrute, de tomar conciencia permanentemente de mi ser y de disfrutar más conscientemente de lo que me pasa en la vida. [...] si antes pensaba que un milagro podía llegar de afuera, ahora son sensaciones internas, ya sea de ver cada detalle, cada cosa, cada relación (Flavia, 24 de enero de 2019).

Las experiencias de transformación compartidas por casi todas las mujeres entrevistadas dan cuenta de una habilidad de auto observación con más énfasis en los pensamientos así como de estados de calma, serenidad, ligereza, aprecio de cada momento, conexión, no separación. La valoración del silencio, la quietud, la contemplación, la interiorización que transmiten sus experiencias contrasta con un entorno marcado por mucho ruido, muchas distracciones, un ritmo acelerado y una tendencia a vivir hacia afuera en una suerte de huida permanente de sí misma/o.

Cabe decir que una de las mujeres entrevistadas no ha notado ninguna transformación concreta en su vida relacionada con la práctica de meditación zen, pero sí con el servicio.

A lo mejor sí, pero no lo he notado. Nunca me he hecho esa pregunta. Lo más seguro es que sí, pero nunca me he puesto a analizarlo. [...] Más siento los cambios con el servicio. Eso siento que me llena muchísimo y que es como parte de dar por todo lo que recibo, es como, sí ahí es donde siento que sí que eso impacta en mi vida, el poder llegar a personas que necesitan. Me da una alegría increíble. Cuando salgo de esas reuniones con los chicos en Toctiuco, en El Salvador con adolescentes, salgo como, estoy comparando con la caminata en el bosque, una felicidad increíble. Esa felicidad que la sientes internamente (Priscila, 4 de febrero de 2019).

2.7. Procesos de sanación

Algunas de las mujeres entrevistadas relatan lo que denominan procesos de sanación a través de la práctica de meditación zen complementada por otros mecanismos de apoyo como terapias psicológicas, kundalini yoga, hatha yoga, entre otros. Una de ellas es muy frontal en el reconocimiento de su enfermedad, a la que llama codependencia. Esa consciencia de la enfermedad es para ella el primer paso para sanarse a través de una búsqueda personal sin intermediaciones de gurús o maestros espirituales. Ella se percibe como su propia sanadora a través de la energía universal o divina.

Yo soy muy consciente de mi enfermedad. Yo soy consciente, como te digo, que si dejo de hacer lo que hago, puede despertarse mi neurosis y mi codependencia. Entonces, primero para yo entender que estoy en un camino de sanación tuve que entender que estaba bien enferma y bien enferma. Este, a partir de eso yo siento que la sanación a mí llegó o la percibo o la empecé a percibir cuando empecé a buscar un camino ante todo, el primer camino que yo quería encontrar era mi estabilidad mental. O sea, yo no podía pensar bien. Todo momento tenía pensamientos negativos y eso a mí ya me estaba enfermando. Sentí en un momento que

estaba volviéndome loca. Entonces, cómo yo vi la diferencia que yo veo de mi mente hace unos cinco a ocho años a mi mente ahora. Es eso una mente enferma y una mente más sana, tal vez. Y ese alivio que siento cuando pienso. Y cuando empiezo a pensar mal digo no, no te puedes ir. O sea, quédate aquí. Yo la sanación la vivo así, no tanto por medio, he oído muchos procesos de gente que entra a sanación por medio de gurús o por medio de maestros espirituales. Para mí la sanación fue una búsqueda personal. Yo me veo a mí como mi sanadora, con la mano de dios, de la energía universal, pero no te puedo decir que yo busqué a alguien y que hizo alguna cosa en mí que me sanó sino que yo a través de mi búsqueda (Nora, 24 de enero de 2019).

Destaca cómo la práctica de meditación zen ha coadyuvado a salir de un rol de víctima e ir superando dolores que tenía muy arraigados en ella vinculados a lo que ella denomina codependencia.

Yo siento que ya no me victimizo. Ya no hay dolor. O sea, si yo te puedo contar las cosas sin llorar, es porque ya no hay ese dolor. Creo que lo he sacado. Habitó mucho tiempo en mí el dolor y yo siento que ahora ya ha salido. Y esa victimización tuvo mucho que ver con mi dolor. El de querer ser amada. Siempre, esa siempre ha sido como un poco la constante y no sé si es que si la puedo llamar como una enfermedad. Fue mucho tiempo la codependencia, algo que me afectó a mí. [...] Soy familiar de un alcoholico y el alcoholismo yo siento que sí nos afectó demasiado y mi ser querido alcoholico al ser una figura masculina, inconstante, inestable, yo sí siento que creó en mi esa necesidad de encontrar una figura masculina que sea, que me ame, que sea todo lo contrario. [...] Yo me considero una persona que tiene eso y con lo que tiene que vivir, pero ya ahora con mucho cariño o sea aceptándome como soy y tratando de buscar siempre una solución. Respirar, por ejemplo, a mí me ayuda respirar cuando estoy angustiada. Respira. Y eso viene realmente a haber aprendido a respirar en la meditación, entonces yo siento que ha sido una cadena de muchas opciones para sanarme. Y la meditación es de las herramientas más fuertes que yo tengo para poder vivir, para poder vivir tranquila a pesar de que las cosas que vivo no son perfectas (Nora, 24 de enero de 2019).

Recordemos que varias feministas (Anzaldúa, 2004; Vivar, Aguilar y Aguilar, 2018; Esteban, 2013) destacan la importancia de dejar el rol de víctima, por cuanto es un mecanismo que refuerza la pasividad de la mujer, entrega el poder a otra persona (generalmente a quien ha causado el daño). No se trata de negar el daño, en absoluto, pero sí de reforzar el poder de la mujer para responder por ella misma, para definir qué hace con esa experiencia.

También Raquel comparte su experiencia de cómo la meditación zen le ha ayudado a sanarse.

He vivido cosas fuertes. Intentos de homicidios, también homicidios de personas que conozco, la violencia muy cerca [...] claro que *zazen* por abrir, por cambiar mi percepción de la realidad de quién soy yo, de qué es la existencia, ya no puedo juzgar, ya no estoy atrapada en un paradigma de percepción que no ayuda a sanarse. Y también de poder tocar esa profunda fuente o profundo pozo de amor, claro eso es la sanación porque somos amor. Es también otro cliché, pero *zazen* también es experimentar eso, que somos esa energía, que

no hay separación. Entonces, claro, como decimos, los pensamientos son ilusorios, eso es otra ilusión. No es decir que no sentimos mucho dolor, pero no colapsamos en una depresión, no colapsamos en desesperación en todo eso, pero tampoco es fácil. No es que no sentimos dolor ni tristeza. Pero entonces, en ese sentido, claro que me ha ayudado a sanarme. Claro, a más profundidad (Raquel, 6 de marzo de 2019).

A diferencia del primer relato, encontramos en el siguiente que Raquel da mucha importancia a contar con un maestro en la tradición zen que la ayude y guíe cuando, a través de la práctica, salen traumas, heridas, dolores no procesados. Destaca la ventaja de que su maestro espiritual es además terapeuta.

Heridas de la vida, traumas, todo eso va saliendo, entonces tiene que trabajarlo con alguien, tiene que acompañar de otras cosas que yo también he hecho. Muchas cosas yo he hecho, o sea, *zazen*, pero yoga, con muchas cosas. Y, pero él era muy bueno para poder escuchar, escuchar y poder este contener y no asustar es como y yo creo que eso yo he sentido en los que para mí ha sido de más ayuda en ese camino de sanación que pueden, o sea, afirman lo que estoy sintiendo y la realidad del dolor y lo que pasó, pero al mismo tiempo me ven más allá. O sea, me ven que yo no soy ese dolor, no soy solo esa experiencia. No me reducen a eso y saben que sí, o sea, es como una cosa muy curiosa, eh, sí afirman al mismo tiempo el dolor y también que no soy el dolor. Porque mi experiencia también es que no ayuda si la persona va negando lo que pasó, obviamente, o dicen bueno entonces puede pasar o la impermanencia, no sé qué, o sea como es eso, minimizar. Eso no ayuda como respuesta a alguien, minimizar o negar o no sé... descartar. Y así puede afirmar, pero al mismo tiempo no es conmiseración y es empatía al más profundo nivel y es también fe en mi capacidad, en la capacidad de la energía del universo de salir de ahí porque no somos eso, no podemos reducirnos a esas experiencias, pero tampoco es negar. Hay una palabra también que es “spiritual by passing”, simplemente brincar algo y que como somos personas en un camino espiritual iluminado, entonces no vamos a sentir nada. No tampoco es eso. Y él por eso ha sido buenísimo maestro porque tiene las dos cosas (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Este testimonio me parece fundamental pues evidencia la posibilidad de no negar el dolor, reconocer el daño sufrido con empatía y, al mismo tiempo, no reducir a la persona a esa experiencia, ampliar la percepción de la identidad más allá de la victimización y apuntalar la capacidad de liberarse.

2.8. Transformaciones en las relaciones interpersonales

Varias de las mujeres entrevistadas relatan sus experiencias de transformación en interrelaciones personales a partir de la práctica de *zazen*. Todas ellas se refieren a relaciones familiares muy cercanas, como podemos apreciar en los siguientes relatos.

He descubierto que me relaciono mejor con mis propios seres queridos. Por ejemplo, con mi marido, con mi hermanos, porque yo antes tenía una actitud como de control, de querer saber todo de los demás y ahora ya suelto las cosas, ya suelto, dejo, fluyo. Y eso, creo, me ha ayudado a que la gente también ya se pueda acercar con más confianza. O sea, es lo que he

tenido como más ganancia, en este camino. [...] he podido experimentar una cercanía muy muy profunda con mi hijo, con el que tenía el problema (se refiere a problemas de alcoholismo). O sea, es increíble, como mi hijo, creo por mi cambio de actitud, él es muy apegado a mí ahora. Porque antes se había, creo desde mi posición un poco de rechazo y adicionalmente de no cercanía hacia él. Y ahora, sorprendentemente y milagrosamente, yo digo, lo siento tan cercano a pesar de que no vive conmigo. Pero son pequeños detalles que cuando me visita o cuando me llama me hace sentir como que mucha riqueza como a nivel espiritual, pero es precisamente porque pienso que yo cambié. Esta posibilidad de ser consciente y como ser humano, o sea no soy quién para juzgarlo, sino para darle amor (Flavia, 24 de enero de 2019).

También otra de las mujeres entrevistadas comparte los cambios positivos que percibe en la relación con su madre y amigas cercanas, cambios que ella siente que surgen de la práctica de meditación zen y sus propios procesos de transformación experimentados a través de ella.

Así como otra cosa, creo que en lo que más noto eso también es en la relación con mi familia. Que un poco como que tengo ahorita el don de ser una buena interlocutora para su problemas y para sus ansiedades del alguna manera. Mi mami, por ejemplo, es súper, súper nerviosa. Entonces yo le hago caer en cuenta, un poco yo ya me puedo dar cuenta como en el resto de personas estas tendencias, porque puedo verlas en mí también. Entonces creo que mi relación con ella es mucho más amorosa y más relajada porque ya me doy cuenta qué es lo que está pasando y obviamente no soy reactiva cuando le veo que está así súper nerviosa. Entonces, sí, es como que puedo, puedo aconsejar mejor a mis amigas cuando veo que están muy emocionales. Es como que he adquirido un poco una sabiduría de vida por lo que me ha pasado a mí y que me es muy fácil, tal vez, escuchar o dar algún consejo que pueda ser bueno en general. Eso como que noto que naturalmente ha venido con la experiencia de la práctica y de ver mis propios procesos de transformación (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Otra de ellas también comparte las transformaciones que percibe en la relación con sus hijos.

Ha transformado mi vida, ha transformado mis relaciones conmigo misma y con los demás. Desde esta relación tan valiosa con los hijos y con todos porque ahora en la relación con los hijos es la relación de mucha escucha, de mucho amor, de mucho decirnos las cosas. Empezamos a hablar y *suin*¹⁰⁰ entramos a unos temas que ¡guau! y después de media hora o una hora que hemos hablado yo me quedo como, gracias. ¡Lo que acabo de vivir! O sea, gracias por esta capacidad de hablarnos desde el corazón, ya no nos hablamos desde máscaras, ya no nos hablamos desde ideas, es que yo la madre, ellos los hijos. No, no, nos hablamos con lo más esencial. Sí. Eso es la meditación. [...] He visto que a través de los años de trabajar en vipassana, meditación zen o lo que fuera del silencio, como voy relacionándome con mis hijos de una forma mucho más honesta y solo estoy con mi corazón con ellos. Solo estoy amorosamente presente con ellos acompañándoles (Marina, 13 de febrero de 2019).

¹⁰⁰ Expresión coloquial que puede entenderse como “de repente”.

2.9. Transformaciones en la autocomprensión y la comprensión de la vida

Me parece muy significativo que las mujeres entrevistadas son muy prolíficas al detallar las transformaciones que sienten que han vivido a través de la práctica de meditación zen y que tienen que ver con una nueva comprensión de sí mismas y de la vida misma. Nora, por ejemplo, destaca la importancia del autoconocimiento, la autoaceptación y la mirada compasiva, amorosa consigo misma.

Entonces, en algunas ocasiones que yo siento que quiero volver a mis comportamientos anteriores, ya hay algo en mí que me llama. Ya es difícil, ahorita es difícil torcerme (nos rémos). Es difícil volver al camino, ya la crisis o las cosas ya no duran como antes. Yo podía quedarme tranquilamente ocho años en una relación que como te digo no funcionaba, pensando que iba a funcionar algún día y que iba a cambiar. Ahora ya no. O sea, ya me llama y eso es muy bonito porque ya no. Estoy alerta, estoy ahí. Y si me equivoco, ya no me lacero. O sea, ya no me torturo, ya no digo: ¡que bestia!, ¡que bruta!, ¿cómo hice eso?, ¡qué mala persona! y otra vez... Ya no. Esa compasión conmigo misma es algo que se ha quedado en mí. O sea, ya me abrazo, ya digo tranquila, tranquila, ya vas a salir de esto, no va a pasar nada. Eso es algo que me ayuda muchísimo, muchísimo, muchísimo. Creo que es parte de mis transformaciones. La manera compasiva en que puedo hacer las cosas y estar alerta, como te digo, de mis comportamientos. Siempre hay una luz ahí. O sea, no te puedes ir. No te puedes ir. Y eso es lo que me ha dado la meditación particularmente porque la meditación es la que más me ha ayudado a enfocarme en mí. El kundalini es maravilloso y me ayudó a sentirme fuerte y me ayudó a sentirme muy concentrada, muy conectada, pero a diferencia, la meditación es estar quieta, como esté. O sea, si estoy con iras, yo me siento y aunque esté con iras, vuelvo en mí. No tengo que estar pacífica para meditar. Eso me dijo la maestra alguna vez. No es necesario, o sea, tienes que estar como estés porque esa es el primer paso. Tienes que aceptarte. Si quieres estar perfecta o sea capaz que no llega la condición perfecta y nunca vas a poder. Entonces eso me encanta. Como esté. [...] Yo siento que la meditación zen me ha ayudado muchísimo. A aceptarme a mí. Cambiar lo que puedo cambiar en mí (Nora, 24 de enero de 2019).

En este testimonio, podemos constatar un cambio muy importante que implica ir dejando lo que Lagarde (2005) denomina la culpa y la devaluación generizada e internalizada en las mujeres y dar paso a la autoaceptación y a una actitud amorosa consigo misma. En similar sentido, otra de ellas comparte su experiencia de autoconocimiento amoroso que incide en una mayor empatía hacia los demás.

Seguir por un lado conociéndome más, ¿no? Y ese conocimiento inmediatamente como que me fortalece, no porque solo descubra cosas buenas sino porque también descubro mis debilidades y mis cosas, pero con mucho amor. Creo que eso es como muy amoroso, es como que puedo verme en toda mi complejidad, pero con una mirada muy amorosa y creo que también eso pasa cuando ves hacia afuera, entonces creo que tengo mucho más empatía, más serenidad, más tranquilidad y vivo más liviana. Sí, creo que antes tenía como una mochila grande de demandas intelectuales, profesionales y como que esa mochila se ha aligerado y también lo que naturalmente me nace es también ver cómo puedo ayudar más o cómo puedo

apoyar más o de qué manera puedo servir más, entonces es como eso naturalmente se ha venido dando (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Encuentro que todos estos relatos ligados al autoconocimiento tienen que ver con “experimentar la mismidad [que] consiste en dar el viraje hacia una misma y convertirse en su prioridad vital; por eso es la operación más complicada y abarca múltiples experiencias a lo largo del tiempo” (Lagarde, s. f., p. 9). Flavia también se refiere a su experiencia de sentirse más liviana, más serena y liberada de cargas autoimpuestas y de pensamientos negativos o actitudes defensivas.

El centrarme en mí misma, el poder tener esta comunión más rica a nivel espiritual, me hace la vida más liviana, más tranquila, más transparente, sin tantas cargas. Y ahí es cuando digo, sí muchos años no los pude vivir, solo los sobreviví, ahora lo quiero sentir viviendo y sentir que es posible vivir diferente y más bonito como lo estoy haciendo ahora. [...] O sea, trato de ir rescatando o viendo lo positivo, estar en una actitud como de abierta, compasiva, de agradecimiento, o sea de todas las vivencias que uno tiene. Ya no tanto, en una lectura así como negativa de las cosas y eso de paso, o sea me ayuda a mí misma a sentirme más tranquila. [...] Desde que estoy en esta búsqueda espiritual y concretamente en las meditaciones y con el grupo del Grial me he dado cuenta de que no había necesidad de estar tan a la defensiva, o sea, como que daba la impresión de que antes yo tenía que luchar con palabras, con actitudes, hasta con fuerza para poder conseguir algo. Y resulta que ahora es mejor como ser más tranquila, más serena, fluir en las cosas y de esa manera o sea como que no es tan complicada la vida (Flavia, 24 de enero de 2019).

En la siguiente cita, Nora relaciona el aprendizaje de autoaceptación ligado concretamente a su apariencia física con la práctica de meditación zen.

Yo siento que algo muy bonito que a mí me pasa cuando medito es aceptar, eso para mí, es básico. El aceptarme como amanezco cada día. Hay días que no amanezco muy contenta con mi pierna (se ríe). O sea, a veces lucho mucho con mi aspecto físico. Una mujer con una autoestima muy baja y cuando empecé con la meditación una de las experiencias más bonitas era esto de cuando casi cierras los ojos y te miras hacia adentro y dejas de mirar afuera y eso para mí, yo siento, yo me conecto, yo me voy conectando con cada parte de mi cuerpo. Entonces, sí hago esto de ir respirando con mis pies, ir respirando con la conciencia en mis piernas, en mis rodillas, de mis muslos, de mis partes íntimas hasta llegar acá (señala su cabeza). Ir encendiendo cada órgano con mi respiración y ser súper consciente y aceptarme, es de las experiencias más bonitas que he tenido durante la meditación. Las que me han enriquecido muchísimo y me han devuelto a mí (Nora, 24 de enero de 2019).

La experiencia narrada muestra la posibilidad de ser consciente, a través de la meditación zen, de la falta de aceptación de ciertos aspectos, en este caso, de la apariencia física e ir más allá para conectar con cada parte del cuerpo desde una mirada interior que percibe su vitalidad apoyada en la respiración y que conduce a la aceptación. Clarissa Pinkola (2006) cuestiona la imposición de un único modelo de belleza que niega la diversidad de los

cuerpos femeninos y que aprisiona a las mujeres. Resalta el valor del cuerpo mucho más por su vitalidad, que por cualquier detalle de su aspecto. Esto no significa rechazar a la persona que es considerada bella por algún segmento de la cultura, sino trazar un círculo más amplio que abarca todas las variedades de belleza.

Cabe añadir que un arraigado estereotipo de género asocia a la mujer con la belleza física. El peso del mandato de ser bella (además de acuerdo con un modelo hegemónico) lleva, no en pocas ocasiones, a formas de autoagresión como la anorexia y la bulimia o a una obsesión con el *fitness*, las dietas o, incluso, a la modificación del cuerpo a través de cirugías “estéticas”. Fatema Mernissi (2000) afirma que “el harén de las mujeres occidentales es la talla 38” (p. 237), desarrollando una aguda crítica a aquellas formas de opresión, que usualmente no son registradas como tales, ligadas al cumplimiento de un único estándar de belleza.

Ofelia también destaca la autoaceptación y el amor propio que ha ido experimentando a través de la práctica que la han llevado a sentir mayor seguridad y confianza en sí misma.

Y también era antes como, puedo decir que era insegura. Y esa inseguridad se manifestaba de diferentes maneras, ya sea en el trabajo o con mis parejas. Entonces ahorita creo que he ganado mucha confianza y seguridad en mí misma, ¿no? Como aceptarme y quererme y mimarme. Creo que antes como era muy dura o muy crítica o muy auto exigente, porque esa era como mi tendencia como la impaciencia y la auto exigencia conmigo mismo y con el resto. Entonces como que la práctica me ha ayudado a aceptarme más a no ser tan dura conmigo mismo y a tomar las cosas con más calma. O sea, es así como esos principio medios básicos, que, pero ha sido a través de la práctica (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Otro elemento que es señalado por ella misma es el haber comprendido que no todo puede ser explicado a nivel racional, que existen otras formas de sabiduría como la intuición, a las que desde su experiencia se ha ido acercando a través de la práctica de meditación zen.

Es que claro por mi formación intelectual como que era súper racional. ¡Súper racional! Podía ver las cosas y cuestionar y criticar, pero tenía como una desconexión con la parte más intuitiva y con la parte más no racional, más del infinito por decirlo. Entonces como que eso me ha hecho súper bien porque me ha relajado mucho. O sea, es como no todo tiene que ser explicado por ser crítico, analítico. O sea, no todo depende de la inteligencia, sino que hay estas parte intuitivas, esta parte que quien decide es el universo y que uno tiene que actuar, pero que hay un gran porcentaje de cosas que no depende únicamente de la voluntad ni de la racionalidad, ni del intelecto, ni eso. Y he aprendido también a apreciar esas partes o antes como podía ser muy dura con personas que no tenían un desarrollo intelectual, un poco como que me enervaban, ¿no? Entonces he aprendido más a apreciar esas otras formas de conocimiento que no vienen necesariamente por la academia, ni por el intelecto, sino por esas otras formas de sabiduría que tienen mujeres, que tienen hombres, sobre todo mujeres que no pasa solamente por lo racional. Creo que eso me ha ayudado muchísimo porque además lo

he visto, o sea, en carne propia. Cómo funciona la mente y la mente que yo creía que era lo más importante por el chip que uno tiene que mientras más estudies, más inteligente eres. Entonces todo eso está bien, pero es un pedacito de todo lo demás. Eso creo que ha sido como un alivio. Sí (Ofelia, 25 de enero de 2019).

En este testimonio, podemos apreciar el movimiento que va del predominio y casi exclusividad de la razón para la comprensión del mundo que Guerrero (2007) señala como una de las características de la colonialidad del poder, a una ampliación que da cabida a la intuición y a otras sabidurías que no se basan solo en lo racional.

Otra transformación en la que algunas coinciden y valoran es la conciencia y el aprecio de cada momento, el estar presentes en el aquí y el ahora en su vida cotidiana como constatamos en los siguientes relatos. “Permanentemente está la transformación, pero es en esa presencia absoluta en el aquí y en el ahora y en cada momento y en cada situación, que me han hecho darme cuenta que cada día es único. Cada instante. Y que todo es ahora, ahora, ahora. Eso he vivido y lo vivo así” (Marina, 13 de febrero de 2019). “Es como que me noto que veo el mundo, o sea realmente veo el mundo, camino y veo las cosas y estoy presente y realmente aprecio el aquí y el ahora. O sea, es evidente. Y creo que mientras más meditas, meditar más indiscutiblemente hace un cambio” (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Estar siempre consciente de cada momento, de cada instante, de cada situación, de cada acto que uno realiza. Y en ese sentido ya no tener una actitud o un entender las cosas sin, o sea solo racional, sino conscientes de que si estoy en la casa, por ejemplo, para mí ahora, si antes en un momento en mi vida sentía como muy tedioso en mi vida todo lo que era arreglar la casa y tener en orden las cosas, ahora siento y me he dado cuenta de que eso mejor me da más regocijo porque es como sentir que las cosas que están a mi alrededor es para mi bienestar, entonces las hago con mucho cariño, con mucha entereza, ya no estoy viendo cosas de otros o explicaciones desde otros, sino desde mi sentir, desde mi percepción y desde mi lectura (Flavia, 24 de enero de 2019).

Como hemos podido apreciar, algunas de las mujeres entrevistadas empiezan a cuestionarse la hegemonía de la razón para explicar su vida y el mundo que las rodea. Yo también he vivido ese cuestionamiento. Y esa ha sido para mí una transformación muy significativa, sobre todo porque yo siempre había dado mucha importancia a mi parte intelectual. Esta centralidad de lo racional se fue resquebrajando, en mi caso, a partir de varios momentos vitales en los que sentí que la inteligencia no bastaba. Y, por supuesto, no se trata de un rechazo a lo racional, sino de reconocer sus posibilidades pero también sus límites y abrirse a otras maneras de percibir y comprender desde el silencio, la contemplación, la

intuición. Y en este aspecto, sin duda, la meditación zen me ha permitido profundizar, más aún con la práctica de los *koan*.¹⁰¹

En efecto, con algunos *koan* la experiencia ha sido muy marcadora en cuanto a ir mucho más allá de lo mental, aceptar el no tener respuestas racionales y sentirme a gusto con ello y, de repente, comprender de forma experiencial el *koan* y vivir sincronicidades. A continuación, comparto una de esas experiencias que registré en mi diario de campo.

Estaba en *zazen* y repetía mi *koan* mentalmente:

“Mientras voy caminando
cabalgo en un búfalo de agua”.

En uno de esos momentos, quizá en la tercera o cuarta vez que repetí el *koan*, me dije no sé, no tengo ni idea... Ya casi al finalizar la sentada, volví a repetir el *koan* y fue ahí que me vi cabalgando un búfalo de agua que de repente se deshacía y caía conmigo en un océano enorme que me acogía y al mismo tiempo me atravesaba. Una sensación de gratitud.

Después de la meditación me fui a acostar, estaba rezando, agradeciendo en general por el día y lo vivido y, en eso, abro al azar un libro de oraciones que mi mamá me regaló y lo primero que leo es la siguiente frase: “Tú vives perdida y encontrada en el mar sin fondo del misterio del Señor”.

Eso del mar sin fondo del misterio me parecía que se acercaba desde las palabras a la experiencia que tuve en *zazen* (Diario de campo, 17 de octubre de 2019).

Otra de las mujeres entrevistadas menciona la experiencia de estar presente, pero describe de manera más detallada lo que ella concibe como un cambio de paradigma en su vida cotidiana a partir de la práctica de meditación zen.

¡Me ha cambiado la vida! [...] En la vida me ha traído mucha libertad, mucha digamos, estabilidad interna, digo yo compasión. Capacidad de poder estar presente en mi propia vida, pero con los demás. Estar presente en sufrimiento. ¿Qué más me ha traído? O sea, es un cambio de paradigmas que trae, no es que como que aquí es un regalito. No. Es como que se mueve el piso de tu existencia, de tu relación contigo misma y con la vida, con los demás y eso es lo que me ha traído. O sea, después uno puede mirar consecuencias concretas, pero es como desde la relación con la vida, con todo, o sea es otra óptica de donde acercarte, o la percepción de lo que eres y lo que es la vida. [...] Y no es que uno no siente ansiedad o cosas, puede sentir, pero es como que a nivel esencial ya se relaja y bueno. Ya se relaja. Aquí estamos. O sea, no es, hay quizá anhelos sagrados como por cosas, pero no es una búsqueda desesperada por un significado o sentido de la vida, una ansiedad existencial. Y no es que no hay preguntas, no hay motivaciones, pero es como volver a casa y una casa común (Raquel, 6 de marzo de 2019).

¹⁰¹ “*Koan*: Una o pocas frases presentadas en forma de acertijo, aparentemente sin solución lógica”. (Centro Zen Karuna, s. f., p. 50).

Como se puede apreciar hasta ahora, es constante la referencia a una actitud compasiva ya sea consigo mismas o con las demás personas. En la siguiente cita, Raquel explica lo que entiende por compasión:

Empatía y no separación. Poder identificar con la otra, no juzgar, o con el otro, con la otra persona, no juzgar. Por ejemplo, en casos así de asesinato no juzgar la persona que es el victimario tampoco a la víctima porque hay también teorías que bueno, es tu karma, y no sé qué. ¿Qué hiciste para recibir eso? No ayuda. Empatía porque todo es un espejo y todos somos uno y eso sí es una gran liberación. Para no llevar resentimientos y rencor y todo en la vida que es terrible, es un sufrimiento, el odio y todo. Entonces, sí, eso es la compasión. Y quizá por mí misma también. Claro quizá hacia uno mismo empatía, entendimiento, porque se ha enseñado que todo viene de condiciones, causas y condiciones. Hay un por qué. Hay esa comprensión (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Otro aprendizaje resaltado por Nora es el de la impermanencia que le ha sido sumamente útil en su proceso de sanación de la codependencia de esa fallida búsqueda de ser complementada por otro.

La impermanencia es un concepto que me dio la meditación, que todo es temporal y eso tienen mucho que ver con la parte de sanación de mi codependencia porque es el concepto que yo no aprendía, que nada es para siempre y que nada te garantiza la felicidad, eso nace desde tu postura en la vida, o sea cómo vos llevas la vida, cómo abrazas la vida, a pesar de... Y como no buscar mucho afuera, que alguien me complemente, que alguien me... Eso tiene mucho que ver con la enfermedad de la codependencia, entonces para mí es importantísimo esos conceptos de la temporalidad (Nora, 24 de enero de 2019).

Cabe relacionar este relato con la importancia que Lagarde (2005) le da a la superación de una identidad femenina vivida desde la incompletud y la realización de la dependencia de otros para liberarse del cautiverio y así ser-para-sí. “La opresión de las mujeres se cumple si estar plenas de *los otros*, es la vía privilegiada a la completud ontológica de seres concebidos como incompletas o mutiladas [...] en los distintos cautiverios la idea de que vivir así anula la posibilidad de construir el deseo propio, el mundo personal, el Yo-misma” (pp. 18-19).

En mi caso, también la aceptación de la impermanencia ha sido un aprendizaje vital que me ha ayudado mucho en los últimos años para transitar la experiencia del divorcio de una pareja con la que conviví treinta años, que coincidió además con que nuestras tres hijas se independizaron. Sin ocultar los momentos de dolor y de resistencia al cambio que experimenté, también puedo dar cuenta de otros momentos de mayor consciencia, en los que

sin negar mis emociones y permitiéndolas ser he podido soltar y dejar ir, aceptando que ya había llegado el momento de esos cambios, experimentando así una profunda paz.

Y, a propósito de experiencias de separación de pareja, otra de las mujeres entrevistadas relata que la meditación zen le ha aportado herramientas para atravesar dicha situación con mayor madurez, sin negar el dolor pero sin quedarse atrapada en él.

También creo que la meditación zen también es como un bote de salvación. Sí, sí un bote de salvación. Creo que ahí la aceptación ha sido uno de los pilares fundamentales. El aceptar, el saber que todo tiene un propósito, que va a ser para mejor, que todo se transforma, que no me voy a quedar así afectada cuando después cuando terminé con mi pareja, que fue duro también, pero el zen sí me ha ayudado a tomarlo con otra filosofía, duro y todo, pero he podido avanzar. Entonces creo que son herramientas con las que puedo enfrentar esos desafíos, sí, con un poco más de madurez (Ofelia, 25 de enero de 2019).

2.10. Transformaciones en hábitos de la vida cotidiana

Encontramos también que varias de las mujeres entrevistadas relatan transformaciones en hábitos de su vida cotidiana. En primer lugar, coinciden en que la práctica de sentarse diariamente a meditar se ha convertido en parte de su rutina, una necesidad vital, tanto como respirar o como beber agua.

Simplemente sé que meditar es parte de mi vida, de la vida y sé que cuando estoy meditando tengo un contacto tan profundo con esa parte trascendente del ser que lo hago por eso, no más. Es como que beba agua todos los días o que como todos los días. O sea, es absolutamente natural y en momentos que no lo he hecho sí siento que tengo que estar mucho más alerta para no dejar que toda esa influencia fuerte exterior de miedos y eso como que no me contamine porque de alguna forma la meditación es un escudo no duro, así rígido ni una cosa de cristal que me protege, sí, porque estoy mucho más consciente, cuando medito mi día es de absoluta presencia (Marina, 13 de febrero de 2019).

Una de ellas, por su parte, comparte los cambios que ha ido asumiendo en el ritmo de su vida, una suerte de desaceleración y un retorno a la calma.

Bueno mi rutina. O sea, antes estaba súper acelerada, quizás me ven todavía acelerada, pero nada que ver. Sí, sí. Yo tenía como personalidad tipo A, como súper motivada, súper direccionada, súper ambiciosa. Y se ve, tengo como 4 títulos (se ríe mucho). Eso como que *bang*. Yo creo que es como más calma, como en la compu a veces hay que escoger a dónde regresa la compu, no sé cómo se dice en español, *default setting* que es a dónde regresa y yo diría que yo regreso a la calma. Y puede ser que sí experimento ansiedad y todo en mi vida, pero no, de nuevo hay una contención mucho más ya en mi ser y con mis amigas gracias a ustedes y el grupo, o sea, es como un refugio. Tengo un refugio (Raquel, 6 de marzo de 2019).

En su caso, además, ha implicado tomar decisiones radicales en cuanto al uso de su tiempo y las prioridades que ha elegido, incluyendo el ámbito laboral.

Mi vida cambió muchísimo, o sea yo he cambiado mi vida también. [...] Yo dejé mi trabajo a tiempo completo en la academia cuando me mudé acá, me quedé acá. Mi vida es mucho más tranquila. O sea, trabajo por mi cuenta, digamos, como consultora. Cambié mi vida para poder enforzar más en mi práctica espiritual, para poder también enfocar más en el servicio a los demás y tener más libertad. O sea, valoro más el tiempo, tengo otras prioridades. Sí y bueno, puede ser también la cultura ecuatoriana, pero hay más tiempo para estar presente con las personas. Es todo eso. Época más para relaciones, tener tiempo para las relaciones con las personas, apreciar más la naturaleza, respirar, respiración consciente y la sonrisa o respiración sonriente (nos reímos mucho). Entonces recordar eso, es como base de todo momento. No es que cada momento necesariamente estoy sonriendo, pero es como volver a ese punto. Ajá (Raquel, 6 de marzo de 2019).

En los siguientes testimonios de las mujeres entrevistadas, podemos constatar de qué manera ciertas experiencias que viven en la práctica de meditación zen luego influyen o se incorporan en su vida cotidiana. “Quiero decir la práctica no es solo, hago la práctica y ya está. Es parte de mi vida. Termino de hacer mi práctica y hago mi trabajo, el que tengo que hacer cada día y la mayor parte del tiempo es un trabajo impecable porque estoy absolutamente presente en lo que estoy haciendo” (Marina, 13 de febrero de 2019).

En esa quietud, en ese escuchar la respiración, en preparar el espacio, en prender el incienso, en hacer los soniditos del cuenco, en eso ya hay como un gesto de agradecimiento al estar acá. Es como dedicar un momento a reverenciar a la vida y después a simplemente aceptar la vida y también a sentir la vida. Es como eso. Y creo que eso es muy espiritual. O por lo menos yo, me nutro espiritualmente en lo que creo que es la espiritualidad y después también saber que eso mismo también puedes tenerlo cuando estás sentada en una reunión y les escucho a mi equipo y estoy ahí. O sea, es como, entras en otra frecuencia en la cotidianidad, tal vez no siempre en mi caso, o sea no es que todo el tiempo estoy con esa conciencia que cuando estoy sentada, pero cada vez, es más. Eso es lo que siento. Cada vez como que se amplía. Lo que al principio era un poquito, se amplía. Y sí creo que es directamente proporcional a cuánto tiempo medito, me he dado cuenta (Ofelia, 25 de enero de 2019).

2.11. Empoderamiento

También algunas de las mujeres entrevistadas hacen referencia al empoderamiento como algo que han recibido con la práctica de meditación zen. Indagando más sobre cómo lo están entendiendo encontramos respuestas que apuntan a la libertad de ser una misma “ese empoderamiento, o sea de ser yo” (Nora, 24 de enero de 2019), a la autodefinition desde una profunda conexión interior más allá de las definiciones que vienen impuestas a las mujeres desde afuera, pero también respaldadas por un afuera más íntimo de mujeres que coinciden en ese propósito. Tal como afirma Lagarde (s. f.) desde una perspectiva feminista “se trata de ir siendo, aquí y ahora, las mujeres que queremos ser” (p. 8).

Para mí empoderarse es como hacer lo propio. O sea, mujeres que desde una vivencia interna de quién soy y de cuáles son mis derechos, firmemente han decidido este es el ser que yo soy y más allá de lo que cualquiera pueda decir, la sociedad con respeto a lo que somos o no las mujeres. O sea, es como primero adentro y después afuera, pero también alimentada de afuera. Un afuera como más reducido, más pequeñito, más íntimo, digamos, de otras mujeres que han estado en eso (Marina, 13 de febrero de 2019).

En el siguiente relato, encontramos una comprensión de empoderamiento que implica confianza en sí misma, en sus intuiciones, en sus certezas y una sensación de sentirse respaldada por el grupo, por otras mujeres y por una ancestralidad que afianza una fortaleza y ternura profundas desde la reconexión con esa fuente de poder que es tanto personal como colectivo y que lleva a cuestionar estereotipos roles de género que refuerzan la pasividad, el silencio, la sumisión.

Creo que es, bueno la sensación personal es como con confianza en nuestro poder como grupo, como mujeres, confianza en mí misma, en mi destino, en mi capacidad de actuar y de responder a situaciones y como responder también a intuiciones que tengo, con confianza eso y como fuerza, pero no es desde orgullo, no eso sino es, con certeza, eso es. La certeza. Y empoderada como mujeres, sí también, porque yo creo que como mujeres hay un condicionamiento de ser pasivas, de no hablar o de como aguantar, por lo menos en la voz pública, no sé, ser suave y ta ta ta. Pero sí es una conexión con una ternura profunda, pero con una fortaleza profunda eso diría yo. Sí y como también no es solo derechos, sino es destino, nuestra esencia y naturaleza es también de hablar, de participar y tenemos mucho que contribuir. [...] También del zen nace ese sentir empoderada, poder hacer cosas, sentir voy con un respaldo del grupo, voy con un respaldo de las ancestras y ancestros, voy, ¿cómo dicen? Con pies en la tierra y mente-corazón abierto. Entonces sí, es como reconectar con esa fuente de poder y enchufar o recargar los celulares, también es recargarnos como grupo (Raquel, 6 de marzo de 2019).

3. Experiencias de violencias patriarcales y su liberación progresiva en practicantes de meditación zen

No es fácil nombrar nuestro dolor, teorizar desde ese lugar. Estoy agradecida de todas las mujeres y hombres que se atreven a crear teoría desde el lugar del dolor y la lucha, que valerosamente exponen sus heridas y nos dan su experiencia para enseñarnos y guiarnos, como medio de trazar nuevos tramos teóricos. Sus trabajos son liberadores. No solo nos permiten recordar y recuperarnos a nosotros mismos, nos cargan y nos desafían a renovar nuestro compromiso hacia una lucha feminista activa e inclusiva (hooks, 2019, p. 134).

3.1. Liberación progresiva de la violencia patriarcal en las relaciones de pareja

Una de las mujeres entrevistadas relata abiertamente las formas de violencia que experimentó en una relación de pareja de ocho años de duración. Como podemos darnos cuenta en su testimonio, la violencia psicológica es la que predomina en su experiencia, una

violencia que tiene sus raíces en asumir como propios ciertos estereotipos de género muy arraigados que fomentan la sumisión de la mujer, el ser para otro, el complacer al otro, el desoír las propias necesidades en nombre del “amor” al otro (Lagarde, 2005), la incapacidad de poner límites, de decir no, incluyendo las relaciones sexuales. Y, de contracara, la falta de cuidado, de reciprocidad y correspondencia por parte del otro.

Al ser muy permisiva, dejaba que mi tiempo se vuelva el tiempo de esa persona, que mi energía se vuelque a los problemas de esa persona y cuando yo necesitaba de esa persona simplemente no había esa reciprocidad, esa correspondencia e igual en la parte sexual me empecé a hacer mucho daño. Y empecé a permitir cosas que yo no disfrutaba como mujer, por complacer a este otro ser humano. Entonces estaba en un desequilibrio tenaz. Yo decía: “Te amo, te amo, te amo” y nunca recibía un te amo. Eso era para mí fuerte, muy fuerte. [...] Y yo considero que si bien en mi vida no hubo violencia física, sí hubo un abuso de poder porque yo estaba con una persona mucho más grande para mí, 17 casi 20 años más grande para mí. Una persona que comenzó a vivir una relación cuando yo tenía 22 y el 42. [...] Y ese, ser sumisa y hacer todo lo que te dicen para que el otro esté contento, es una manera de violencia. Es un abuso de poder. Y entonces yo siento que viví violencia como abuso de poder. Que si bien no se manifestó en lo físico, se manifestó en algo mucho más profundo. Lo que yo viví era eso. El no poder decir no, hoy no quiero y no me gusta así, por ejemplo. En la parte sexual, por ejemplo, no es lo que yo quiero, pero si a ti te gusta ya. No importa. Hagamos no más. Aunque después me iba al baño a llorar y a ser totalmente miserable. Entonces, esas formas de violencia las viví. El no poder decir no quiero. Me costaba. Y claro, o sea, me costó porque no me escuchaba, era una negación constante. A ti no te pasa nada. Esto les debe pasar a un montón de mujeres. Tranquila, ya vas a salir, no te preocupes. Entonces intentar acomodarme a todo ese desorden, me entiendes. Y hacer mías las cosas. Ya ultrajada psicológicamente, pero ahí vamos (se ríe). Ahí vamos, con fuerza, no importa. Y claro, después recibir la recompensa. “Qué buena que eres”. “Eres tan linda, tan buena. Mujer como vos no hay” (Nora, 24 de enero de 2019).

Este testimonio evidencia desde la experiencia compartida lo que afirma Lagarde (2005): “todas las mujeres están cautivas de su cuerpo-para-otros, procreador o erótico, y de su ser-de-otros, vivido como su necesidad de establecer relaciones de dependencia vital y de sometimiento al poder y a los otros. [...] Por su ser-de y para-otros, se definen filosóficamente como entes incompletos, como territorios, dispuestas a ser ocupadas y dominadas por los otros en el mundo patriarcal” (p. 41).

En similar sentido, Vivar, Aguilar y Aguilar (2018) destacan que “antes que estar socializadas en la experiencia placentera de permitirnos sentir, hemos sido socializadas – especialmente las mujeres–, en la experiencia de cumplir las expectativas de los demás. Esto nos ha hecho creer que el dar placer a otros, es el sentido de nuestra existencia” (p. 21).

Si bien la transformación relatada a continuación no es atribuida a la meditación zen sino a la práctica de kundalini yoga, me parece relevante mencionarla porque da cuenta

precisamente de cómo el territorio cuerpo registra las opresiones patriarcales vividas como violencia psicológica y sexual y la posibilidad de su liberación (Cabnal, 2016) a través de una práctica corporal-espiritual.

El kundalini me dio una conexión física y fue bárbaro. Yo en mucho tiempo y me gusta responderlo así súper claro, no sentí mi vagina. Porque obviamente, llegué después de una relación que era muy permisiva en la que no disfrutaba, ni tenía orgasmos, ni nada. Volver a sentir esa parte en mi cuerpo, ¡maravilloso! O sea, el sentir que estaba ahí, y hacer el mulbandha¹⁰² que se hace mucho en el kundalini y poder sentir. Sentir despierto mi cuerpo y me cambió la vida porque claro tuve otra perspectiva de lo que era la parte física conectada con lo espiritual (Nora, 24 de enero de 2019).

Y, sin duda, esta es una transformación profunda que da cuenta del despertar de un cuerpo adormecido, de un cuerpo que puede ser percibido con vitalidad, con alegría, ya no en función de las necesidades, deseos y demandas del otro.

Los cuerpos se modifican también, en particular el de las mujeres: aun cuando sigue siendo espacio de algunas experiencias vitales, al cambiar los modos de vida de las mujeres en la sociedad, el cuerpo como espacio político empieza a ser apropiado por las mujeres, a ser nombrado, se desencanta, emerge de la hipersensibilidad al doler y la anestesia para el placer y se empieza a transformar en un espacio propio: cuerpo-para-mí (Lagarde, 2005, p. 801).

Nora relata que la meditación zen le permitió tomar conciencia de la violencia que estaba viviendo y dejar de minimizarla o esconder la incomodidad, la falta de paz y la angustia que sentía pues en cada sentada en silencio eso se lo mostraba con claridad. Ese ver la realidad tal cual es la llevó a varias transformaciones y a decidir terminar esa relación. En sus propias palabras:

Y creo que todo eso que yo sentía y a lo que me negaba a aceptar que estaba fallando en mi vida, salió en el silencio. [...] sí me causaba ansiedad, pero sabes qué era, me daba respuestas. O sea, era una angustia de saber que algo andaba mal en mí, pero ya ser consciente, centrada en mi conciencia. No era esa angustia de no saber qué te pasa. Era entender por fin que algo andaba mal en mí, ya llegar a eso. Entonces para mí en esa época era estar en una relación enferma y antes no podía aceptar eso. [...] Entonces la meditación a mí, respondiendo tu pregunta, respecto a la violencia, a mí me hizo consciente de esa violencia. A mí me hizo consciente de que yo sí vivía violencia y que era una mujer ultrajada de muchas formas y que era una mujer que permitía también ese ultraje, que no podía decir no. No podía decir, no me gusta, no quiero o no me gusta que te portes así o no me gusta que me digas esas cosas y

¹⁰² La cerradura de raíz (mulbandha) coordina, estimula y equilibra las energías involucradas con el recto, órganos sexuales y punto del ombligo. Redirige el exceso de energía sexual hacia la creatividad y la reparación corporal. Si existe una falta de vitalidad sexual, este ayuda a corregirlo. La cerradura de raíz implica tres partes: contracción del esfínter anal; contracción como para evitar el flujo de orina y contracción de músculos abdominales inferiores y el punto del ombligo en dirección a la columna. Estas tres acciones son aplicadas al mismo tiempo de manera suave rápida, suave y fluida. Se puede aplicar con retención de la respiración (Bhajan, 2007).

realmente no soy tan buena como vos crees que soy. Me gustaría gritar, me gustaría decirte que ya basta. No podía decir eso. Entonces la meditación zen a mí me dio la consciencia que algo andaba mal en mi vida y que sí era una situación de violencia la que yo vivía. Y que no me merecía eso. Y empecé a decir no. Y cuando empiezas a decir no se acaba la buena y se acaba la bonita y se acaba todo. Y realmente se descubre la verdad de todo lo que estabas viviendo. Entonces fueron cosas importantísimas las que me dio la meditación zen. Saber que estás viviendo esa situación y saber que ya podía decir no, que estaba incómoda, como cuando me sentaba, estaba angustiada en mi vida, que no me podía sentar en paz, eso significaba que no podía vivir en paz. [...] Entonces esa angustia me daba respuestas y a pesar de estar angustiada, la respiración me tranquilizaba y entonces decía esto es algo que siento que me está dando unas salidas, me está abriendo una puerta y voy a llegar al fondo de esto. Y llegué al fondo. Y con el zen yo pude tomar la decisión de irme de esa relación (Nora, 24 de enero de 2019).

Como podemos apreciar en este testimonio, hay varios elementos que, a través de la práctica de meditación en silencio (*zazen*), van progresivamente aportando a la liberación de una relación de pareja marcada por la violencia. Está, en primer lugar, el salir de un estado de negación o de banalización de la violencia y aceptar que se está viviendo una relación abusiva, violenta. Esto implica un atreverse a ver la realidad tal cual es y ser consciente de las emociones que se le muestran, la incomodidad, la ansiedad, la angustia sin huir de ellas sino observándolas y luego relacionándolas con lo que en su vida cotidiana, en su relación de pareja no se quiere ver. Luego, también encontramos ese ejercicio de escucha de las propias necesidades, ¿qué quiero?, ¿qué no quiero? Y como corolario, el aprendizaje de expresar su sentir, sus deseos de poner límites, de decir no.

Y otro elemento que considero relevante destacar es la ruptura de un estereotipo de género muy acentuado: el ser “una buena mujer”. De acuerdo con Lagarde (2005) en ámbitos culturales tradicionales se considera buenas mujeres, entre otras, a “quienes son capaces de renunciar a beneficios, gustos, placeres, o experiencias propias pero sólo que lo hagan en bien de *los otros*” (p. 795).

Y a propósito de cómo a través de una práctica corporal-espiritual podemos evidenciar, observar y dejar de negar lo que se nos muestra de nuestra vida, recordé mi propia experiencia con la práctica de hatha yoga. Sin duda, el yoga me permitió volver a mi cuerpo. Cuando inicié la práctica estaba trabajando a tiempo completo en la academia, obviamente realizaba mucho trabajo intelectual. Vivía volcada en el hacer todo el tiempo. Recuerdo claramente cuánto me costaba la relajación, me parecía muy larga, tenía la sensación de perder el tiempo. Y, de repente, el yoga me abrió a la conciencia de cómo estaba yo, al principio más a las sensaciones en mi cuerpo (las tensiones, las contracturas, los ardores),

luego también a las emociones relacionadas. Justo después de un poco más de un año de iniciada mi práctica de yoga tuve una crisis que hoy llamaría espiritual, pues estaba muy relacionada con el sentido de mi vida, en ese tiempo, la califique como depresión.

Y cuando iba a las clases de yoga sentía tan claramente grabado en mi cuerpo la ansiedad (en el ardor en la boca del estómago), el miedo (en una sensación de corriente fría recorriendo mis brazos sobre todo), el cansancio, el agotamiento. Tanto así que dejé el yoga por un mes huyendo de esa conciencia de mi estado interior, pero claro era el miedo de verme tal cual. Luego volví y opté por mirar de frente lo que se me mostraba y paulatinamente fui tomando decisiones que respondían a lo que yo quería priorizar en esos momentos.

3.2. Experiencias de liberación progresiva de violencia autoinfligida

Una de las mujeres entrevistadas hace referencia a diversas formas de violencia ejercidas contra sí misma. Violencias que no provienen de afuera, de otros/s, sino que son autoimpuestas. También comparte cómo la auto observación que surge de la práctica de meditación zen le ha permitido identificarlas e ir transformando esas violencia autoinfligidas.

Con violencia contra mí misma, creo que sí me ha ayudado a ver cuáles son y no solo ver la violencia afuera. [...] Entonces, quizás para mí ha sido excelente esa parte, que no he aprendido en otros lados, esa parte de auto observación y relación con mi propia persona o no persona (se ríe mucho). Por ejemplo, algo sencillo como apurarse siempre, o el estilo de vida que uno lleva o pensamientos de qué va a pasar, miedos, no nutrir pensamientos que realmente hacen daño. Pero es tampoco juzgarme que tengo, o sea, somos seres humanos, soy ser humano y tengo pensamientos, miedo, lo que sea. Pero es como no nutrirlo, empezar a crear un refugio adentro y practicar esos tres refugios¹⁰³ adentro. Sí, eso. O sea compasión con mí misma y es un camino orgánico, ¿no? Y necesitamos la *sangha* para poder seguir, pero eso porque eso no se leen en libros académicos sobre violencia, ¿no? Quizás en PAV¹⁰⁴ un poco, pero no a ese nivel. Porque es más conciencia y más sutil lo que te enseña el *zazen* porque al final es súper importante porque así somos, así llegamos a ser presencias más pacíficas o de paz, para poder brindar eso en situaciones afuera de mucha violencia porque si no trabajo esto con mí misma no voy a tener paciencia con otra persona cuando sale esa energía en la otra persona. Si no he aprendido cómo aceptarlo en mí misma y fluir con eso en mí misma, saber cómo soltar, ¿me entiendes? Entonces, súper importante (Raquel, 6 de marzo de 2019).

¹⁰³ Se refiere a los términos budistas el Buda, el Dharma y la Sangha. El Buda significa “El despierto”, “el iluminado”. El dharma se refiere a la Ley y las enseñanzas y la Sangha a la comunidad (Ramos, 2017).

¹⁰⁴ Se refiere al Programa de Alternativas a la Violencia (PAV) constituido por personas que realizan un trabajo voluntario facilitando talleres vivenciales que brindan herramientas para encontrar alternativas a la violencia desde el fortalecimiento de la autoestima (afirmación), el manejo de habilidades comunicativas, la creación de comunidad, la cooperación y la confianza y el poder transformador. EL PAV inició en 1975 en una cárcel en Nueva York por solicitud de algunos internos a un grupo local de cuáqueros y se ha expandido a varios países del mundo, entre ellos Ecuador (Programa Alternativas a la Violencia, 2002).

Recordemos que, en el capítulo anterior relativo a la experiencia de mujeres con la práctica de kundalini yoga, también aparece la mención de la superación de esa violencia dirigida contra sí misma y que efectivamente no aparece en la literatura académica sobre violencias ni en el discurso de derechos humanos, aunque cause profundo sufrimiento.

3.3. Liberación progresiva de experiencias de discriminación

Algunas de las mujeres entrevistadas se refieren a experiencias en las que han sufrido discriminación, entre ellas por condiciones económicas y raciales en el ámbito educativo; por ser mujer en el ámbito laboral y religioso; por la intersección de género, estado civil y nacionalidad en relaciones cotidianas y, en otro caso, si bien no detalla las situaciones concretas de discriminación vividas, tiene clara consciencia de haber experimentado discriminación.

Una de ellas sostiene que la aceptación la ha ayudado a liberarse de formas de discriminación. Aceptar que puede cambiar su manera de reaccionar frente a esas situaciones, pero no puede cambiar a las otras personas, pues eso ya no le corresponde. Ella recuerda haber vivido situaciones de discriminación en el ámbito universitario. Identifica tal discriminación con su condición económica. En su criterio, la meditación zen le ha ayudado a aceptarse tal como es y a buscar juntarse con grupos que no la discriminen.

La universidad tiene variedad de personas, gracias a dios, pero siempre hay un grupo que tiene mucho más y que se viste todos los días diferente y yo tenía 4 pares de zapatos y con los 4 pares de zapatos vivía el año. Entonces eso de no ser invitada a las fiestas porque, ¿sabes? Me ayudó a ser muy tolerante. A aceptar, no entristecerme. Y si soy discriminada por alguna situación, no está en mis manos. Era empezar a aceptarme como era y empezar a abrirme caminos y abrirme otros grupos y ser con otra gente. Entonces a mí me ha ayudado mucho, aceptarme tal y como soy. Creo en ese sentido de si me preguntas de la discriminación, aceptarme como soy. Ya no me veo como fea ni guapa ni torcida ni enderezada (se ríe). Soy yo. Soy yo. Entonces eso me gusta mucho (Nora, 24 de enero de 2019).

También menciona sin entrar en detalles una experiencia de discriminación racial. Nuevamente la aceptación aparece como una respuesta, en su caso, liberadora. “Yo siento que la meditación me ha hecho libre de muchas maneras. Yo he tenido como experiencias de discriminación. En algún momento fue racial con una persona que sabrá por qué tenía sus motivos. Me dio mucha aceptación no de la situación, aceptación de que no puedo cambiar

lo que no me corresponde a mí. Mi manera de reaccionar, sí frente a esa situación de discriminación” (Nora, 24 de enero de 2019).

Raquel se refiere a experiencias de desvalorización de su palabra por el hecho de ser mujer y de cómo desde la práctica del *zazen* ha aprendido a decir su verdad, sin enojo, con respeto, pero sin pasarlo por alto, pero soltando la expectativa de cambiar a la otra persona que está discriminando. También ha implicado dejar espacios donde siente que estos reclamos no son tomados en serio e involucrarse en aquellos en los que sí.

Lo que sí, lo que yo he vivido aquí, son cosas pequeñas, pero sí molesta. O sea, que me descartan o no me ponen atención porque soy mujer. Yo sí hablo, digo yo también estoy aquí, también tengo derecho de participar o tengo derecho de hablar o tengo derecho de un servicio. El hecho de que estoy aquí como mujer y sola no quiere decir que merezco menos. Yo lo digo y después suelto porque no puedo cambiar la otra persona, pero sí hablo y quizás, *zazen* me ha dado esa posibilidad de decir la verdad también desde el cristianismo dicen, o sea el domingo hablábamos de eso, de que decir mi verdad y frente a la conciencia de todos y con dignidad, con respeto, con amabilidad, pero no es una amabilidad que todo lo aguanta. No. Entonces sí es como decir la verdad y corto ilusiones. Pero no es siempre fácil. Para poder, no quiero estar enojada, pero simplemente decir lo que está pasando y quizás tengo que repetirlo muchas veces, pero también acá yo salí de un espacio donde yo sentí que era demasiado discriminatorio contra mí. Ajá. Y ahora trabajo en la academia donde siento mucho respeto y también trabajo en una organización internacional donde sí puedo poner en la mesa esos temas. [...] Entonces yo escojo hoy los espacios donde yo voy a trabajar porque yo no quiero vivir con eso. Es un maltrato. Y cuando yo he intentado hablarlo aquí en muchos espacios y no responden, entonces simplemente chao. Sí (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Ella misma, a partir de las enseñanza del zen, respecto de que el ego es una construcción social, plantea que tener la consciencia interna de no aceptar, de no creer lo que la sociedad inculca sobre quién vale más o quién menos ya sea por ser mujer, o por su origen nacional, o por su práctica religiosa o por cualquier otra condición es un paso importante para liberarse de la discriminación. También comparte que se ha sentido discriminada por tres condiciones que se entrelazan: el ser mujer, soltera y de nacionalidad estadounidense.

Sí yo he vivido mucho machismo acá. Es terrible. Es terrible, a veces lo que me dicen y por ser mujer no casada. Aquí no es fácil eso. [...] Y si yo vivo eso a veces, un maltrato digo, una falta de respeto. ¡Terrible! Unas preguntas y digo, ¡qué barbaridad! O no sé, a veces me dicen bueno por ser mujer de Estados Unidos también piensan que eres más, eres un cuerpo más sexuado, porque las, por lo menos también dicen en Centro América porque piensan que mujeres de Estados Unidos somos más “loose like”, fáciles, entonces van a proponer cualquier cosa. ¡Es muy ofensivo! (Raquel, 6 de marzo de 2019).

El ser mujer soltera, el no haber tenido hijas/os contraviene uno de los cautiverios de la mujeres más exaltado y valorado en las sociedades latinoamericanas, la madresposa

(Lagarde, 2005). En la experiencia de Raquel, la transgresión de esta construcción normativa hace que algunas personas se sientan legitimadas a cuestionar su elección. Para evitar estas situaciones discriminatorias ella ha optado por mentir, es su manera de prevenir comentarios inapropiados y ofensivos, sabiendo que esos prejuicios están muy arraigados culturalmente y que no vale la pena entrar en esas discusiones.

Y también podemos apreciar en el testimonio anterior la relación con los estereotipos sexuales (Cook y Cusack, 2010) que, en este caso, se intersectan con la nacionalidad, asumiendo que una mujer estadounidense es más accesible sexualmente, estereotipo que ha implicado repetidas experiencias cotidianas de discriminación en el caso de la mujer entrevistada.

Otra de las mujeres entrevistadas que afirma que sí ha vivido situaciones de violencia y discriminación, sin entrar a detallarlas, da cuenta de las afectaciones que le dejaron y la manera cómo fue liberándose a través de diversos espacios de crecimiento espiritual (no solo la meditación zen) que de manera complementaria le ayudaron a abrirse, a compartir el dolor y a ir superándolo.

Violencia y discriminación personal sí, yo pienso que la fui teniendo en el trayecto de mi vida. Y por eso mismo, creo, yo tenía como muchos mecanismos de defensa frente a eso, de ser por un lado muy introvertida, de no abrirme, por otro lado también de no compartir con otras gentes cosas que ahora me doy cuenta de que me perjudicó mucho porque guardaba muchos resentimientos, muchos dolores internos que no me aliviaban la vida. Y después en estos espacios de búsqueda voy descubriendo que casi todos los seres humanos tenemos las mismas dificultades, pero que algunos afortunadamente tuvieron la posibilidad de abrirse de compartir. Y en la medida en que he podido tener estos espacios de crecimiento espiritual, o sea, tengo la vida más liviana y de esa manera estas vivencia que yo tuve de discriminación y violencia ya no las asumo con tanta fuerza, sino que son parte, lastimosamente, de las relaciones inequitativas que tenemos en el mundo (Flavia, 24 de enero de 2019).

En este relato, hay un mayor énfasis en las marcas que la violencia y la discriminación dejan en el cuerpo emocional expresadas en una actitud defensiva e introvertida y en resentimientos guardados y no expresados, pero que cuando pueden ser compartidos en espacios espirituales permiten, por un lado, ser conscientes de cuán generalizadas son estas experiencias dadas las relaciones inequitativas imperantes y cómo ese abrirse y compartir las experiencias dolorosas puede alivianar la vida.

3.4. Conciencia del ejercicio de violencia y/o discriminación contra otras personas y su modificación

Flavia reconoce que gracias a la práctica de la meditación zen ha podido tomar conciencia de actitudes suyas que contribuían a la violencia e ir modificándolas, como podemos evidenciar en su relato.

Como decía antes, tal vez yo antes era muy reactiva, ante cualquier situación quería siempre, reaccionaba más que sea con una palabra, con una actitud, con un rechazo. Sin embargo, en este camino de tomar conciencia de cada detalle ya descubrí que yo tengo que calmarme, siempre estoy buscando en cada situación diariamente, serenidad, en ese sentido o sea cualquier situación que se me manifieste ante la vida diaria, cotidianamente. Hay días que son fáciles y otros que son difíciles, pero siempre estoy en la búsqueda de estar en una actitud de serenidad, para de esa manera tal vez no aportar hacia la violencia sino mejor fluir (Flavia, 24 de enero de 2019).

También encontramos relatos que plantean el reconocimiento de haber ejercido formas de discriminación contra otras personas que a través de la práctica de meditación zen se fueron modificando. Así lo apreciamos en el siguiente testimonio:

O sea, en general creo, como te decía antes, por mi excesivo raciocinio intelectual, como que yo podía ser muy crítica o muy dura con cualquier persona que consideraba que no estaba a mi nivel intelectual. Creo que esa es una forma de discriminación. Entonces, creo que todas estas herramientas del zen me han ayudado a generar empatía y a ponerme en los zapatos del otro. Creo que eso ha sido bastante importante y a tratar de no justificar ciertas actitudes de otras personas, pero sí a comprender desde otro lugar que no es la lógica intelectual ni una lectura superficial diciendo, deslegitimando o criticando a las personas por su aparente falta de desarrollo intelectual o inclusive emocional. Entonces creo que eso sí me ha ayudado mucho a decir cada persona tiene su ritmo, su ciclo, cada persona hace las cosas que no necesariamente responde a que quieran necesariamente me quieran hacer daño. Eso no quiere decir que no me tengo que proteger, tengo que también encontrar maneras para protegerme y eso, pero sí creo que ahora soy más capaz de no ser tan crítica con las personas porque puedo empatizar más y ver un poco más su humanidad detrás de cosas que me pueden o no gustar. Y creo que antes sí era una forma de discriminación o de ego, o de crearme superior a la gente porque hacía cosas que, supuestamente, no deberían estar haciendo, que a mí no me gustaban y obviamente también a reconocer el rol que uno cumple ahí, pues. Como que también estoy muy consciente que esas dinámicas también se dieron porque yo también estaba ahí presente de muchas formas y abonando estos círculos. O también, no sé, como mucha gente que me ha rodeado, por ejemplo, mi cuñada que no tiene una formación académica y eso y que yo antes podía ser muy dura y muy crítica por algunos comportamientos de ella que según yo era por una falta de educación, ¿no? En cambio, ahora ha sido muy lindo poder ver toda esa luminosidad que tiene ella en varios otros aspectos y que no pasan necesariamente por todo estos conocimientos o porque en mi vida ha habido siempre un peso muy grande porque mi mamá es profesional, mi papá es profesional, porque yo tengo que ser profesional. Y yo podía ser muy discriminatoria con esas otras formas de vida que no eran lo que yo creía que la gente tenía que ser, letrada y crítica. Entonces creo que eso me ha ayudado la práctica a no discriminar desde ahí, desde el intelecto (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Y, ciertamente, la jerarquización de la razón, de la intelectualidad sigue estando plenamente vigente más aún en el mundo académico y profesional en Ecuador y que hace parte de la colonialidad del poder, del saber y del ser (Guerrero, 20018), que reduce la definición del ser humano como un ser racional y de esa manera lo fragmenta y desmembra de otras dimensiones fundamentales que también lo configuran como la emocional, la afectiva, la intuitiva, la espiritual, yo añadiría la corporal. Es en este contexto que Ofelia reconoce y toma conciencia de una actitud discriminatoria que ha ido superando.

Y quiero destacar, precisamente, la importancia de ese trabajo personal que nos permite ir desmontando patrones interiorizados que nos llevan ya sea a reaccionar con una actitud de imposición o violencia o a reforzar jerarquías de diferentes tipos, como se ejemplifica en los dos testimonios compartidos en este subapartado. En este caso, es a través de una práctica de meditación zen que las mujeres entrevistadas alcanzan a observar, a darse cuenta de dichos patrones repetitivos e irlos paulatinamente dejando.

Esto me recuerda la importancia que Yolanda Aguilar (2018)¹⁰⁵ le da a ese trabajo personal que nos permite construir colectivamente como mujeres y que requiere “como mínimo la aceptación de que todas tenemos algo que desmontar de nuestras historias, para des-jerarquizar nuestras formas de relacionarnos” (p. 88). Teniendo en cuenta además que:

Los engranajes de poder que se ocultan son sutiles y peligrosos a la vez, porque somos nosotras-os quienes los reproducimos como parte de nuestros aprendizajes de socialización y no los vemos. Ni cuenta nos damos.

Así descubrí que el desmontaje principal de los patrones culturales que nos impone el sistema empieza en el trabajo personal de cada individuo-o, continúa a través de las relaciones con el entorno cercano y, finalmente, en el tipo de transformación social en el que decidimos comprometernos. Pero claro, este no es un camino para nada fácil porque son los cuerpos concretos, en las sociedades concretas, los que reciben las consecuencias de las problemáticas estructurales de las sociedades en que vivimos. Y son los sujetos sociales que se conforman en dichas sociedades, los generadores de relaciones intersubjetivas que se mantienen en procesos de construcción y deconstrucción. En otras palabras, las emocionalidades que nos constituyen en común son resultado de las influencias históricas, políticas, culturales, económicas, etcétera, que marcan nuestros cuerpos (pp. 88-89).

3.5. Ampliación del círculo de liberación de violencias desde la sororidad

“El sistema patriarcal no se espera que rompamos las hegemonías de poder entre nosotras como mujeres y rompamos la enemistad histórica entre mujeres y nos reconozcamos, que nos nombremos y

¹⁰⁵ Ella se refiere a desmontar su propia experiencia de comodidad desde el privilegio racial como ladina/mestiza en Guatemala.

nos autoconvoquemos, reconociendo la sabiduría plural de mujeres” (Cabnal, 2016).

Resulta muy interesante el que, una vez que una de las mujeres entrevistadas sale de una relación de pareja marcada por la violencia psicológica y el abuso de poder, logra convertirse en un referente de apoyo para otras mujeres en situación de violencia desde un claro sentido de sororidad. Encontramos en su relato varios de los factores de resiliencia a los que se refiere Calvete (2013), entre ellos el apoyo mutuo. Ella comparte la práctica de silencio (meditación zen) con estas mujeres, pero además cumple con un rol de contención y acompañamiento que resulta una ayuda recíproca para no volver a reproducir patrones nocivos previos.

Con la una fue un camino muy chévere y me llevo hasta ahora con ella. El saber que vivió una relación de doce años con un hombre que simplemente no le amaba. Y que no podía aceptar eso porque, como yo, quería salvar lo insalvable y vivir lo imposible, ¿no? O sea, ser la heroína y jugártelas todas. Y con ella fue interesante porque le ayudé en el sentido de primero podernos identificar, contándonos las cosas y decir yo vivo eso. Que bestia, vivo tal cual. Y segundo empezar con la práctica. Y tercero poder decir no. Eso fue algo muy bonito. Ella se divorció. Y eran las respuestas que siempre estuvieron ahí. Que él tenía otra persona, que tenía otros hijos. Ella estéril y entonces, “como eres estéril vos entenderás yo quiero tener hijos y voy a tener hijos no más”. Y entonces aguantarte esas cosas y el poder decir no. Ella hasta ahora me dice cuando tú me decías hoy levántate porque después del divorcio, de la separación fue tenaz. No quería bañarse, no quería comer. Entonces era, levántate, levántate, como estés. Como estés levántate. No quieres tender las camas, envuelve las cobijas y bótales a un lado. Que tu cama esté limpia. Métete a la ducha. No puedo. Métete a la ducha, solo ponte el champú y deja que el agua corra y sal. Y era así. [...] Pero fue una situación muy muy bonita y somos amigas del alma. O sea, yo la considero mi hermana y es muy interesante como estas herramientas te ayudan a sacar a otra persona y después esa persona te ayuda a salir a ti. Porque después yo tuve una pequeña crisis y ella ya estaba alerta y despierta y eso me encantó. Y me dijo, no vuelvas a eso. Dije sí, tienes toda la razón. Entonces es tan bonito lo que me dio esa experiencia y fue a través de esta herramienta que te digo del silencio, de escucharnos, de sentarse, de escuchar nuestras incomodidades, de saber que algo está pasando. Esa fue una de las experiencias más bonitas (Nora, 25 de enero de 2019).

Este testimonio ilustra, sin duda, una relación de sororidad que parte de reconocerse en la otra, de identificarse con la experiencia de la otra, de ser un espejo de la otra para reconocer las violencias vividas e ir las superando gracias al apoyo mutuo. De acuerdo con Lagarde (s. f.), la sororidad enuncia los principios ético políticos feministas de equivalencia y relación paritaria entre mujeres. Sin duda, transgrede un patrón de rivalidad y enemistad entre las mujeres muy incentivado por la lógica patriarcal (hooks, 2017; Cabnal, 2016).

Cabe así la pregunta que se plantea Lagarde (s. f.) y que aplica perfectamente al relato compartido. “¿Qué habría sido de las mujeres en el patriarcado sin el entramado de mujeres

alrededor, a un lado, atrás de una, adelante, guiando el camino, aguantando juntas. ¿Qué sería de nosotras sin nuestras amigas? ¿Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres?” (p. 124). Y formular esta pregunta implica ya una manera de reconocer la relevancia de la solidaridad entre mujeres, el reconocimiento de una fortaleza que crece al ser colectiva. No se trata, en mi criterio, de un sesgo esencialista, sino una apuesta política por subvertir el orden patriarcal desde la confianza, la amistad, el acompañamiento, el amor, las alianzas, la sabiduría expresada en plural.

3.6. Ciertos sesgos esencialistas

En algunos de los relatos de las mujeres entrevistadas aparecen, a momento, ciertos sesgos esencialistas respecto a las mujeres en los que se resaltan características como la sensibilidad, la emotividad, la intuición, el sentido de conexión y una mayor propensión a búsquedas espirituales. Aunque en el caso de una de las mujeres entrevistadas se matiza en el sentido de que no en todas las mujeres se desarrollan esas características.

Las mujeres hemos tenido la posibilidad de desarrollar toda nuestra sensibilidad, o sea, somos más emotivas, sensibles y en ese sentido el descubrirnos en una búsqueda espiritual veo que hay más mujeres que buscan esa salida, inclusive por las crisis mismo, como fue en el caso personal mío. Ahí es cuando se ve la necesidad de una búsqueda y en ese sentido, o sea, pienso que son más mujeres que buscan una cuestión espiritual y por ahí se debería contribuir a ayudarnos mutuamente para que eso sea posible (Flavia, 24 de enero de 2019).

¡Ser mujer es lo máximo! (nos reímos). A mí me parece bellísima esa sensibilidad, esa capacidad de ir más allá, esa entrega que nos damos, no sé por eso las mujeres, tampoco generalizando, vivimos más años, vivimos mejor porque nos buscamos unas a otras, nos damos apoyo, crecemos, nos divertimos con nuestras amigas. [...] por un lado está como nuestra estructura biológica de mujer pero más allá de mujeres por nuestra biología está el ser mujer por esta sensibilidad, esta apertura, esta intuición, no sé. No sé cómo más describirle, pero yo siento que hay una fuerza, mucho más asentadas en la tierra aquí y en el cielo desde. O sea, es un contacto permanente con los demás (señala tierra y cielo). O sea, también puedo ver que hay mujeres que no, mi madre o algunas de mis hermanas, mis amigas y las tías como que se quedaron en esos roles, y ha habido mucho dolor y sufrimiento y no sentido de la vida (Marina, 13 de febrero de 2019).

Y, aunque entiendo que las características que han sido más asociadas con lo femenino como la sensibilidad, la expresión de las emociones, la interconexión, la intuición, el cuidado mutuo son fundamentales para la humanidad toda, pero que en, en general, en sociedades patriarcales han sido más fomentadas o aceptadas en el caso de las mujeres y reprimidas o censuradas en los hombres, coincido con Eisler y Fry (2019) en la necesidad de

valorar estas características y promoverlas tanto en mujeres como en hombres. No me identifico con posiciones esencialistas que definen rígidamente las características, cualidades, roles y capacidades de hombres y de mujeres desde una explicación naturalizada. Ni siquiera cuando desde dichas explicaciones se busca revalorizar lo que ha sido inferiorizado.

Tal como apunta Rita Gross (2004), en los esencialismos de género podemos encontrar dos componentes. La atribución de características esenciales y, por lo mismo, invariables a mujeres por un lado y a hombres por el otro y una suerte de jerarquización moral entre estos atributos opuestos. Puede que, de acuerdo con el contexto cultural, varíe la asignación de qué atributos corresponden esencialmente a mujeres y a hombres y cuáles son considerados superiores o inferiores. Pero, en cualquier caso, el esencialismo de género se impone como una prisión que fija los límites que no se pueden traspasar (los roles de género), aún en el supuesto de que se defienda su igual valor o su complementariedad.

En ese sentido, coincido con Rita Gross (2014) en que los roles de género constriñen de manera severa y arbitraria a los seres humanos coartando su libertad de ser. Ahora bien, es claro que hasta ahora la transgresión de roles de género ha sido mucho más visible en el caso de las mujeres, no así en el de los hombres. El ejemplo paradigmático que da al respecto es el escaso involucramiento de los hombres en las tareas de cuidado y crianza de sus hijas e hijos.

It is difficult to avoid the impression that women have gone much further in breaking out of the prison of gender roles than have men. It is also difficult to avoid the impression that men are really afraid of being associated with tasks and behaviors strongly associated with women—much more than women are afraid to take on male tasks and behaviors (Gross, 2014, p. 76).¹⁰⁶

Esto se explica por la jerarquización que sostiene las sociedades patriarcales en la que lo “femenino”, en general, ha sido considerado de menor valor y lo “masculino” sobrevalorado. Pero, además, recordemos, tal como ya vimos en el capítulo que desarrolla el marco teórico, que desde el DIDH ha sido señalado claramente el vínculo entre estereotipos

¹⁰⁶ Es difícil evitar la impresión de que las mujeres han ido mucho más lejos que los hombres para escapar de la prisión de los roles de género. También es difícil evitar la impresión de que los hombres realmente temen ser asociados con tareas y comportamientos fuertemente asociados a las mujeres, mucho más de lo que las mujeres temen asumir tareas y comportamientos masculinos. [La traducción es mía].

de género y la persistencia de la desigualdad entre hombres y mujeres y la creciente violencia de género contra las mujeres (Corte Interamericana de Derechos Humanos, 2009).

En similar sentido, Cook y Cusack (2010) sostienen la tesis de que, para eliminar la discriminación y otras violaciones de derechos humanos contra las mujeres, es fundamental priorizar la reflexión sobre los estereotipos de género y su eliminación.

4. Espiritualidad, meditación zen, feminismos y derechos humanos

4.1. Significado personal de la espiritualidad

En este subapartado nos concentramos en cuál es el sentido que las mujeres entrevistadas le dan a la espiritualidad, cómo la conciben y experimentan. Varias de ellas experimentan la espiritualidad como eso que le da sentido a su vida, lo que permite una comprensión consciente de todo lo que conforma su día a día, esa dimensión que atraviesa o permea su estar en el mundo.

O sea yo le veo ya como un compromiso de vida, ¿no? O sea como que mi vida tiene sentido ahorita desde mi camino espiritual, o sea le ha dado un sentido a mi estar en este planeta. O sea, es algo que ya me atraviesa todo. Desde que me levanto hasta que me acuesto, cómo veo mi vida cotidiana, cómo pienso mi muerte, cómo percibo el planeta, lo que pasa en la cotidianidad, las luchas sociales, los problemas con mi familia, o sea todo está atravesado por esta profunda consciencia de mi estar en este planeta desde una perspectiva espiritual (Ofelia, 25 de enero de 2019).

O sea, es lo que le da sentido a mi vida aquí. Creo que sin eso no me sentiría parte de nada, no sé, estaría como estamos muchos seres humanos, como yo he estado desde pequeña hasta mi adolescencia como un poco perdida y buscando y sintiendo un vacío, sintiendo que qué mismo. [...] Como que aquí estoy presente en esta vida, pero al mismo tiempo sé que hay otra cosa. Y esa otra parte no material, no física, no visible, infinita es la que me sostiene (Marina, 13 de febrero de 2019).

Espiritualidad, bueno es una forma de vivir, es una, quizás también una explicación para la realidad es una referencia a algo mucho más allá de lo material, pero que también es parte de lo material, es también fuente de vida. Sí. Es paz y amor, o sea es todos los valores como, digamos, la fuente de todos los valores y la ética también. Es como, sí, es quienes somos, o lo espiritual. [...] Como dije para mí es base de la vida porque sí es lo que me guía, es todo, es el propósito de la vida. O sea, si no vivimos desde lo espiritual, yo siento que perdemos el sentido de todo. Es súper importante, es lo más importante. [...] Y decir también, yo quiero aclarar que para mí lo espiritual no es aparte de otras dimensiones de la vida. No es que lo espiritual es más importante que lo social, cuando digo lo más importante, es como transversal, pero es lo que da vida, da el sentido, da dirección. Y sin esa parte no funciona la vida porque hay que fluir con el espíritu o si no... porque no estamos en control entonces buscar ese curso de la vida donde fluir, donde como el viento que te lleva. Eso es porque si

no estás contra corriente y no funciona nada. Es como no el ego¹⁰⁷ (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Nora entiende la espiritualidad como el despertar del espíritu en su interior, un despertar que se apoya en diversas prácticas, como apreciamos en su testimonio.

La espiritualidad para mí tiene mucho que ver con el despertar interior tuyo y obviamente sostenida por una práctica. Para mí tiene que ver, eso es para mí la espiritualidad. Y cómo tu espíritu se despierta, por medio de una práctica, sí. Siento que para mí la práctica en la espiritualidad es muy importante. Y, eh, me ha ayudado todo lo que te he dicho: el kundalini, las terapias, me ha ayudado la meditación zen, mi grupo de 12 pasos. Eso forma parte de mi espiritualidad, como yo la concibo (Nora, 24 de enero de 2019).

Marina se refiere al espíritu que está presente en todo y en todos y que está más allá de la percepción de los sentidos.

Bueno, la espiritualidad viene de lo que es espíritu, de lo que no es materia, de lo que está en todo y en todos. O sea, yo siento que en esa vela está el espíritu, yo siento que en esa flor y no digo solo porque esos son objetos bellos. No, siento que está en absolutamente todo, que la espiritualidad es solamente esa conciencia de que hay algo que está mucho más allá de nuestros ojos, incluso, de nuestra percepción material y que es el espíritu en mí, en energía global de todo el universo y más allá, o sea de todas las galaxias es como ese reconocimiento de que hay algo que está mucho, mucho, más allá de cualquier cosa que yo puedo percibir con los sentidos y que es puro amor. Yo diría que espiritualidad y amor son casi que sinónimos (Marina, 13 de febrero de 2019).

Flavia entiende la espiritualidad como la experiencia de comunión de su ser interior con todo lo existente, menciona particularmente diversos elementos de la naturaleza.

Bueno, ahora yo ya siento como la comunión que hay entre mi ser con todo lo que me rodea. Yo siempre, cada día que amanezco, agradezco la posibilidad de un nuevo día y afortunadamente desde donde yo vivo, cuando regreso a ver la ventana de mi cuarto siempre veo el amanecer. Entonces ver cuando sale el sol, cuando está despejado y así no salga, imaginarme que por ahí siempre está saliendo el sol. Entonces todas esas conexiones de lo inmenso, de lo grandioso que hay en el universo, de las montañas, de la luna, el sol, de las cascadas, de los ríos y de una atmósfera o de un espacio que te puede alimentar más, o sea todo eso es para mí es la espiritualidad (Flavia, 24 de enero de 2019).

Encontramos en los dos últimos relatos un sentido de espiritualidad que se acerca mucho más a la manera cómo las sabidurías indígenas entienden y experimentan la

¹⁰⁷ “La doctrina de *anatta*, del no-ego, o de la inexistencia de una alma individual inmortal, es parte de la esencia del budismo, junto con el principio de la impermanencia de todas las cosas y fenómenos, el de la interdependencia de todos los seres y formas y por tanto de la no-separación, y con el principio del origen condicionado o dependiente de todo (causa-efecto). Sin embargo, la naturaleza divina o búdica, aunque se manifiesta en todos los seres y formas, no se individualiza en ellos de manera eterna, no está separado de nada sino que todo lo penetra, y es la única Realidad permanente” (Ramos, 2017, p. 242).

espiritualidad, que ha sido recogido en el trabajo de Guerrero (2018) y que enfatiza en la sacralidad de todo lo existente y su interconexión, una espiritualidad cósmica. También Sylvia Marcos (2014) da cuenta de esta comprensión de espiritualidad en el caso de las mujeres indígenas en Mesoamérica:

‘Espiritualidad’ [...] nace de esta visión y concepto de acuerdo con el cual todos los seres que existen en la Madre Naturaleza están interrelacionados. La espiritualidad está conectada con un sentido comunitario por el cual todos los seres están interrelacionados y se complementan los unos a los otros [...] (M128). Entre [las referencias de las indígenas de las Américas que dan cuenta de esta espiritualidad] [...], esta parece estar en el centro: la interconexión de todos y todo en el universo. La naturaleza intersubjetiva de los hombres y las mujeres está interconectada con la tierra, el cielo, las plantas, y los planetas. De esta manera es como debemos entender la defensa de la tierra “que nos da vida, que es la naturaleza que nosotros somos”, como lo explica la Comandanta Esther (p. 157).

4.2. Relación entre la espiritualidad y la religión

Algunas de las mujeres entrevistadas realizan una distinción tajante entre lo religioso y lo espiritual, en línea con los planteamientos de Guerrero (2018) y Toctaguano (citada por Guerrero, 2018). Priscila sostiene que lo religioso tiene que ver con pertenecer a una religión específica, mientras que lo espiritual es el servicio. Ella se identifica con la espiritualidad y hace muchos años que no participa en el mundo religioso. Nora experimenta la espiritualidad como algo muy suyo, un despertar de su consciencia que no se relaciona con un dios concreto, una experiencia personalísima.

Tiene mucho que ver con mi conexión, mía, o sea, es algo mío, mío. La espiritualidad, si tú me preguntas, es mía. La vivo así. No hablo mucho ni de Buda, ni de Cristo, sino que se ha vuelto ahora una experiencia muy mía. Es un despertar mío de mi consciencia, de cómo trato a los demás, de cómo respiro. Ahora, ahora, en esta época es muy mía. No sé si en algún momento empiece a hacerlo como más ritual, que es parte también de la práctica. A mí por el momento lo que me interesa y lo que me ha atraído a la meditación zen es este despertar mío. Es mío. Esa es mi espiritualidad, mía (se ríe mucho) (Nora, 24 de enero de 2019).

Flavia, por su parte, afirma haber encontrado consuelo no tanto en una religión como en su camino espiritual.

En ese sentido, comencé como a encontrar un consuelo más a nivel, no tanto de profesar una religión como tal sino de un camino espiritual. De darme cuenta que hay muchas formas, ciclos de la vida en la que hay altos y bajos pero que siempre hay como una luz en el fondo, ¿no? Y eso es posible cuando uno comienza a centrarse en uno mismo, en no desbordarse emocional o mentalmente porque claro yo estaba muy perturbada, a nivel racional, siempre estaba como neurótica. O sea, muy desbordada, no podía centrarme en nada, no podía

descansar bien, no podía trabajar bien, pero era porque estaba alrededor de los otros, principalmente del problema que tenía con mi hijo (Flavia, 24 de enero de 2019).

En este relato, está presente tanto la experiencias de esa identidad femenina marcada por el ser-para-otros (Lagarde, 2005) como la decisión de centrarse en sí misma apuntalando así el proceso que esta misma autora llama ser-para-mí.

Marina, en cambio, entiende que la espiritualidad abarca también a las religiones, pero es más amplia que ellas, pues tiene que ver con sentirse parte de la divinidad, cualquiera que sea el nombre que le demos. No ve en ello ningún conflicto pero sí especifica que las religiones cuentan con dogmas y estructuras con los que no necesariamente se identifica.

No necesariamente para estar cerca de Dios para, para sentirse parte de esta divinidad hay que ser de una religión. O sea, fue así sorprendente, liberador, bellísimo para mí porque me sentía muy cerca del budismo y todavía, por supuesto, es como lo que más sentido me hace, respetando todo lo demás porque claro ya no está eso, lo que viví, mis experiencias dolorosas o traumáticas de la infancia de la religión católica, ahora he resignificado todo. Entonces la espiritualidad abarca todas las religiones y mucho más, o sea, así de amplio se ha vuelto para mí. Ya no hay ningún conflicto. Ni siquiera creo que hay una verdadera separación, pero solo sé que dentro de las religiones hay una estructura y dogmas, hay cosas concretas que yo no voy a hacerlas. O sea, unas me siento como qué sé yo, el meditar por ejemplo, dentro del budismo, el mismo hinduismo que lo hago y lo hago con todo el gusto y con toda la alegría y con todo el sentido, pero no mucho más. O sea, todos los dogmas de la religión católica no sigo ninguno y además no los sigo y no tengo ninguna culpabilidad de no hacerlo (Marina, 13 de febrero de 2019).

Ofelia afirma identificarse como una persona espiritual más que religiosa, si bien reconoce la porosidad entre ambas. Se siente muy atraída por los diálogos inter-espirituales porque desde su misma experiencia ha buscado diferentes caminos y ha aprendido de ellos tal como podemos apreciar en su testimonio.

Más me identifico con la espiritualidad, no tanto con la religión, aunque sé que es un poco poroso, dónde empieza la una y dónde termina la otra. Pero nunca me he identificado como con una práctica religiosa más institucional, sino que nací en un contexto católico en el cual me reconozco como también como raíces o parte del catolicismo, pero más o menos desde que tuve unos 35 años empecé una búsqueda de camino espiritual más personal, no tanto con lo que heredas culturalmente. Entonces ahí empecé mi búsqueda por diferentes caminos y lo que me he dado cuenta es que, justamente, me identifico mucho con los diálogos inter-espirituales o sea me interesa mucho o por lo menos en este momento los caminos hinduistas, el yoga que desde hace casi 10 años practico kundalini, me interesa mucho también desde hace 5 años que le conocí (se refiere a la maestra zen del Grial Ecuador) empecé la meditación zen con ella y ahora como que le he profundizado. Una época leí mucho y me interesé en el Gran Maestre de La Ferriere, entonces estaba leyendo, pertenecí a un grupo de lecturas sobre sus libros. Entonces como que he estado en una constante búsqueda y siempre como que me ha interesado ver los puntos en común y las complementariedades que puede haber entre esos caminos, un poco empíricamente: leyendo, oyendo. No tengo como estudios un poco más

formales en eso. Y también sí me atrae mucho todo lo que es la espiritualidad indígena ancestral andina. [...] también he hecho tomas de Ayahuasca, san pedro, temascales. Entonces creo que en un punto soy muy curiosa por esas formas de vivir la espiritualidad, no tan normativas, no tan institucionales y siento ahora, por lo menos por este momento, me interesa mucho la meditación zen, me he conectado mucho con el silencio, pero me interesa también seguir leyendo sobre esta convergencia. Como el diálogo inter-espirituales me parece que es fascinante y me identifico que eso un poco pasa con mi vida y mis búsquedas. Entonces me considero más una persona espiritual antes que religiosa (Ofelia, 25 de enero de 2019).

En medio de los matices presentes en los testimonios de las mujeres entrevistadas, sí encontramos una asociación de lo religioso con lo institucional, lo normativo, lo dogmático en sintonía con la distinción que también Meneses (2013) realiza y un distanciamiento de estos elementos. Todas reconocen haber sido criadas en la tradición católica, sin embargo, está presente, en general, un alejamiento de la institucionalidad católica y sus rituales. Encontramos también que el sentido de la espiritualidad se nutre de variadas prácticas y tradiciones espirituales en una suerte de diálogo intercultural que es asumido cotidianamente.

4.3. Dimensión política de la espiritualidad

Algunas de las mujeres entrevistadas ven claramente el nexo entre espiritualidad y una dimensión política entendida como esa capacidad de decidir, de asumir opciones de vida que tienen que ver con las relaciones cotidianas en el ámbito familiar, laboral, comunitario. Nora hace un vínculo entre la espiritualidad y su ética de vida como podemos apreciar a continuación.

Es la manera en la que convivo con mi sociedad y la manera en la que rijo todo, mi ética, como me desenvuelvo en mi trabajo, cómo trato a los maestros, qué reglamentaciones justas o injustas tengo en mi carrera profesional, cómo trato de aplicarlas en mi casa, en mi vida diaria. Entonces, creo que sí. O sea, el zen me ha traído una, tengo esa sensación que me ha dado una manera más ética de vivir con los demás, de relacionarme. Algo lindísimo del zen es ese inter-ser, eso me gusta mucho, ¿no? Que no puedes ser, algo mío está en mí y algo tuyo está en mí. O sea, no puedo tratarte como un, o sea como que lo a ti te pasa no me va a afectar a mí. De ley me va a afectar. Ahora que soy consciente, veo eso (Nora, 24 de enero de 2019).

Flavia enfatiza en la importancia del reconocimiento de diversas espiritualidades en el ámbito público, resalta su experiencia con espiritualidades indígenas y valora esa comprensión de la vida como una opción política entre otras.

Así como se busca el bienestar a nivel del cumplimiento de los derechos humanos en las personas, en los seres humanos, en las comunidades, esta búsqueda espiritual que muchas

veces, como yo la he ido relacionando, cuando me aproximo a los grupos o comunidades más indígenas, es como su vida. O sea, la relación que tienen tan directa con cada acontecimiento, con los animales, con las plantas, con los ríos, con las cascadas es su forma de vida, o sea como una opción de vida. Y, en ese sentido, sí esa debería ser la cultura o la política, o sea por ahí, que bueno que debería ser también opción política. Así como políticamente se ha instaurado un tipo de religión, o sea, que se respete, o sea, una vida espiritual respetando todas las posibilidades que hay, ¿no? (Flavia, 24 de enero de 2019).

Ofelia, por su parte, enfatiza en la espiritualidad como un espacio de liberación de sujeciones en relaciones de poder desigual. Su comprensión de la política parte de lo personal, pero no deja de lado las posibilidades de incidencia en agendas políticas más amplias. Destaca que la espiritualidad entrelazada al feminismo puede resultar una herramienta muy poderosa de liberación.

A mí siempre me ha llamado la atención o siempre me ha interesado como esas prácticas espirituales en función de la transformación social. Por ejemplo, la teología de la liberación, ¿no? [...] en mi experiencia o en mis acercamientos que yo he tenido por un lado sí tiene que ver con la espiritualidad como un espacio de liberación, liberación de sujeciones en relaciones de poder, ¿no? O la espiritualidad, eso es, la espiritualidad para mí es un espacio de liberación y el momento en el que sientes esa liberación de creencias, de dogmas, de estructuras, de por qué actúas como actúas y también simultáneamente porque creo que es simultáneo, de lectura crítica sobre esas relaciones a nivel social y cultural. Entonces creo que puedes ir interviniendo con mayor conciencia en función de esas transformaciones. Y también con mucha humildad aceptando cosas que por ahí no quiere decir que no actúes. [...] Aceptamos las situaciones, pero no quiere decir que nos resignamos y que no hacemos nada. Aceptamos, pero tratamos de tomar acciones en la medida de lo posible para hacer transformaciones dentro de lo que podamos, ya sea a nivel micro político con nuestro grupo chiquito en el barrio o en nuestros trabajos o bueno si tienes formas de intervenir de formas más grandes también. Entonces sí, y sí, yo creo que la espiritualidad sí es un camino para la liberación que puede sonar a términos demasiado marxistas, pero capaz que ahorita no hay otros para ponerles. [...] creo que la espiritualidad realmente puede, en conjunción ya sea con el derecho, con el arte, con eso trabajar para el mejoramiento del mundo y esa es una dimensión política, muy muy grande. Justo esto que decías cómo realmente generamos formas de no discriminación, ¿no? Primero liberándonos nosotros de todas esas cargas que tenemos y la espiritualidad es una llave poderosísima para eso. Y claro me parece que hay como dentro de todo esto hay como otros caminos que son más conservadoras, más dogmáticos, más patriarcales que, obviamente, no es por donde yo me identifico. Pero eso también está por todo lado. Hay que estar viendo bien (se ríe). Entonces no es la religión o la espiritualidad porque obviamente ahí hay tantos abanicos de todo. Pero creo que cruzarle con el feminismo con obviamente, sobre todo creo que con el feminismo le hace que sea una herramienta súper poderosa (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Raquel profundiza en lo que implica el poder que surge desde la dimensión espiritual, un poder que permite tener un impacto político, social. Ejemplifica su planteamiento recordando a la defensora de derechos humanos de Honduras Berta Cáceres.

Si uno no está conectada con ese poder, no tiene poder. O sea, la política tiene que ver con poder, ¿no? Y nuestro poder está en lo espiritual, si estoy desconectada con ese poder, ¿qué soy?, ¿qué somos?, ¿cómo voy a poder?, ¿cómo es posible tener un impacto político? Imposible. Pero yo digo política no solo política de partidos y todo sino impacto social. Entonces sí, me voy a empoderar por medio de una práctica espiritual, y sin eso sí puedo tener poder, pero no es lo mismo. Y uno mira, por ejemplo, Berta Cáceres, una líder política tan fuerte, ella tenía una práctica espiritual tan fuerte, una comunidad y sigue hoy [...] la espiritualidad indígena como de las ancestras, también muy conectada con la tierra y escuchaba y leía como signos, señales por la naturaleza y siempre la protección de los ancestros, la comunidad, y quizá no es tan diferente del *zazen*. No es tan diferente del *zazen* porque en zen, yo no estoy diciendo que son lo mismo, pero hay elementos en común, la comunidad, los ancestros porque *zazen* es una práctica ancestral y nos acompañan bodhisattvas¹⁰⁸ y todos los iluminados, hay un linaje que nos acompaña y la comunidad también, tener conciencia de la vida en todo. O sea, yo creo que al final son prácticas místicas que nos lleva a poder percibir la realidad tal cual es. Entonces, si no tenemos eso, ¿cómo es posible realmente cambiar el mundo? Porque no lo estamos captando bien lo que es. O sea, porque formamos parte de algo mucho más allá, de una fluidez, de cambios en la historia y si no, no nos miramos como parte de eso estamos perdidas. Yo creo que es esencial y yo realmente creo que si uno estudia los movimientos políticos y sociales va a ver que siempre hay un lado espiritual de la lucha. [...] también dijo la Bertita que tenía fiestas durante ese aniversario, hubo conciertos, bailaron porque saben generar alegría es también poder. Entonces eso también es parte de espiritualidad. El gozo que es salir, eso sí es poder (se ríe mucho). Porque, digamos, las estructuras quieren aplastar el sentido de la vida, la alegría, entonces espiritualidad nos recuerda, cada momento es una fiesta, cada momento, cada respiración es un regalo. Entonces no nos podemos deprimir, pero esa capacidad de sentir alegría aún con injusticia alrededor es un gran poder (Raquel, 6 de marzo de 2019).

En similar sentido, Lolita Chávez (2018) resalta que la liberación de nuestro cuerpo, de nuestro ser, pasa por recuperar la alegría y caminar con ese acuerpamiento mutuo de mujeres felices que sanan sus dolores y heridas juntas y que son conscientes del enorme poder que esto significa. En palabras de Lorena Cabnal, (2017) “reivindicar la alegría y, sin perder la indignación y en medio del complejo mundo, celebrar la vida, la resistencia y las sabidurías plurales, así como el hecho de estar vivas y acuerpadas” (p. 103).

Otro asunto clave que Raquel posiciona es el de la igualdad radical también en el camino espiritual. Tener cuidado con el endiosamiento de maestros espirituales perdiendo de vista que como seres humanos estamos condicionados por las relaciones de poder y que siempre es necesario mantenerse alerta al respecto.

Ojo, es peligroso también eso de que líderes espirituales que están iluminados. No quiere decir nada. No quiere decir que llevan una ética siempre, o sea, son condicionados los hombres con poder y todos estamos condicionados con algunos privilegios y necesitamos ese

¹⁰⁸ Bodhisattvas son esos seres que en la terminología budista encarnan el ideal de transformación del mundo. Son quienes habiendo experimentado la profunda sabiduría trascendente se mantienen cerca de todos los seres vivientes para liberarlos del sufrimiento (Ramos, 2017).

stop de los demás, de decir, no ya cruzaste algo, ¿sí? De eso estoy muy consciente. [...] porque viví también una cosa en Estados Unidos con un maestro espiritual que estaba usando mujeres, entonces desde ahí sí cambié mi mente, que no voy a seguir a nadie pensando que es como un dios en la tierra. O sea, ojo, porque no ayuda poner a alguien en un pedestal, no ayuda a él ni a nosotros poner a alguien en un pedestal. O sea, igualdad radical también en el camino espiritual (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Como ya vimos en el capítulo relacionado con la experiencia de mujeres con el kundalini yoga, tras el informe que confirma la alta probabilidad de que Yogi Bhanan haya cometido una serie de abusos sexuales (Olive Branch, 2020), el reto de no endiosar a los maestros y maestras espirituales cobra total vigencia así como la necesidad de no soslayar las relaciones de poder al interior de las diversas tradiciones religiosas y/o espirituales.

4.4. Relación entre la espiritualidad y la práctica de meditación zen

Priscila considera que la espiritualidad y la práctica de *zazen* son dos cosas diferentes. Las demás experimentan una fuerte relación entre su práctica de meditación zen y la espiritualidad.

Para mí, el sentarme a contemplar y el caminar, por ejemplo, yo lo aúno mucho con mi espíritu porque es la manera en la que le despierto. O sea, yo en las mañanas doy gracias y me siento y empiezo a sentir ya esa manera de ya estoy despierta físicamente y ahora necesito respirar y necesito sentir a esa parte divina en mí. Y yo creo que la práctica me ayuda, el ir pisando y ser consciente y respirar y sentir. No sé yo siento que es una energía, verás, que empieza a entrar por mis pies y siempre es a través de mi cabeza, es todo esto y sube, y despierto. Yo siento que salgo con una energía de esas, increíbles. Y la práctica de la meditación zen despierta mi espiritualidad. Se vuelve una práctica, se vuelve una disciplina para despertar a este espíritu que necesito sentir (Nora, 24 de enero de 2019).

Es necesaria para mí esta disciplina, que no es forzar nada, pero sí es una disciplina de diariamente dar ese espacio para vivir esta espiritualidad a través de este silencio y de la práctica. Entonces obvio que están totalmente ligadas (Ofelia, 25 de enero de 2019).

La práctica del zen me ha alimentado en la cuestión espiritual. [...] el estar en completa quietud, estar con la mente en vacío, o sea procurar llegar a ese estado de la mente en vacío, a veces resulta difícil, pero que uno va hacia eso. Me posibilita para que luego es como tener un horizonte o ideas o cosas más como más livianas, más tranquilas, no perturbadoras y resulta que como que me alimenta más en esta cuestión espiritual (Flavia, 24 de enero de 2019).

Raquel experimenta la práctica de meditación zen como un vehículo para tomar conciencia de lo que uno es y de lo que es dios en tanto experiencia de amor infinito. Ella expresa la relación que encuentra con su experiencia en el *zazen* y palabras que la describen desde la tradición cristiana.

Sí, entonces en un vehículo para poder tomar conciencia de lo que uno es y de lo que es, lo que es dios. Sí. Yo creo que regreso al cristianismo también. O sea, dicen “no soy yo sino Cristo que vive en mí” o “aquíetate y conoce que yo soy”. Son las dos expresiones que un poco combinan con *zazen*. Las dos son expresiones cristianas de la biblia y la otra también. En dios vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser o existimos. Entonces eso, ¿no? Es como tomar conciencia de eso (Raquel, 6 de marzo de 2019).

4.5. Percepciones diversas sobre la relación entre el Grial Ecuador y los feminismos

A la pregunta de si ven una relación entre el Grial y los feminismos se dan respuestas variadas. Desde quienes se reconocen como feministas aportando diferentes lecturas sobre lo que implicaría ser feminista, hasta quienes expresan el conflicto que tienen al respecto sobre todo ligado a una comprensión del feminismo como hembrismo (anti-hombres) y de quienes eluden una respuesta. Ciertamente quien ha liderado el Grial en el Ecuador es abiertamente feminista y así lo perciben también algunas de las mujeres entrevistadas.

Entonces, si me hablas del feminismo como yo lo concibo, sí. Que buscamos una sanidad para hombres, mujeres, niños, niñas y para un montón de géneros que ahora salen a la luz, sí. Y si soy feminista porque soy mujer, pueda que sí. O sea, siempre estaré del lado de mi género, pero sin hacer daño a los demás. Pero choco todavía con el concepto de feminismo porque lo puedes vivir de diferentes formas. Ser muy brutal contra el otro y decir no o sea vos no, lo que dices no, porque eres hombre o por lo que sea no me gusta... En el Grial yo siento que hay muchas posturas respecto al feminismo. Lo considero, sí feminista, pero tengo un conflicto porque aún no sé cómo entender esa parte del Grial, pero cuando me preguntan yo te digo trato de escaparme un poco de ese tema. No sé si es porque no lo entiendo muy bien y lo que intento es decir lo que para mí es importante en el Grial. Ese espacio en el que las mujeres podemos hablar y concretar y soñar y llegar a conversar es un lugar cheverísimo para hablar y tener proyectos y vamos a hacer esto y esto. Eso. Es un espacio muy bonito para muchas mujeres, yo lo siento así (Nora, 24 de enero de 2019).

La coordinadora del Grial Ecuador es de una claridad, ella me gusta mucho porque siempre maneja el chip de identificar a las formas de patriarcado, las formas de relaciones de poder, muy claro y muy directo dentro de los caminos espirituales, en las luchas sociales, en la sociedad en general. Y yo nunca había tenido cerca en mi vida alguien con esa claridad y me ha servido mucho porque yo antes no veía eso, o sea era un poco opaco para mí. Entonces creo que, tal vez, también por mi cercanía con ella, es quien yo más admiro y aprendo mucho de esa lectura amorosa pero también muy consciente de esas relaciones de poder desde una perspectiva feminista porque ella sí tiene un andamiaje teórico y práctico que es impresionante. Sus bibliografías, su forma de leer el mundo. Entonces desde una conversación muy pequeña hasta su actuación en el mundo es como un ejemplo de la intersección entre espiritualidad, feminismo, derechos humanos. O sea, ¡es una mujer admirable! [...] pero me parece que no hay tanto esa como perspectiva feminista en el resto del Grial sino que es como algo que se está ahorita, que cada día se construye, que cada día, o sea hay mucho el interés, la disposición, creería yo, no sé tal vez capaz que hay algunas compañeras que no mucho, pero es un terreno que hay que trabajar (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Raquel afirma directamente ser feminista y resalta el aporte del feminismo, por un lado, con una mirada crítica (de sospecha) frente a los espacios religiosos-espirituales y el cuidado requerido para evitar abusos de poder y, por otro lado, el empoderamiento de mujeres a través de la práctica de meditación zen del Grial Ecuador. En sus propias palabras:

El feminismo lleva una óptica de sospecha a cualquier tradición religioso-espiritual para que sea honesta, para que los líderes sean honestos y mantengan sus principios de igualdad porque muchas veces en todo dicen que hay igualdad, pero en la práctica en una expresión social de cualquier espiritualidad y práctica muchas veces no es así. Entonces, por eso nuestro grupo a mí me gusta porque como Grial tiene espíritu feminista, podemos decir que es una forma de empoderamiento de mujeres, esa práctica y que es para nosotras y por nosotras, pero que sí, yo creo que la óptica feminista es súper importante para mí, de siempre llevarla. Esa sospecha y no pensar que no existimos dentro también de un mundo relativo que es lo social con sus construcciones y luchas de poderes, también formamos parte. Y tenemos que mantenernos alerta a cualquier abuso de poder. Sí, porque ha habido mucho abuso de poder. [...] entonces yo le pongo como una dimensión súper importante porque mi área también es estudios feministas y religión, entonces yo vengo desde ese campo de estudios, desde esas comunidades feministas que están realmente desafiando y transformando el campo religioso, y desafiando el hecho de que feminismo y religión son dos cosas separadas, no tiene que ser así. Y utilizando las teorías críticas feministas para poder cambiar sistemas patriarcales que no son la esencia de las religiones y las espiritualidades y no podemos utilizarlas para fortalecer patriarcado por favor, pero necesitamos ser muy cuidadosas en todo eso (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Otra de las mujeres entrevistadas coincide en resaltar una relación fuerte entre la práctica de meditación zen del grupo de mujeres del Grial con los feminismos enfatizando en la importancia del proceso de descubrimiento interior acompañado por otras mujeres. Cobra aquí importancia la imbricación entre el proceso individual y el apoyo colectivo entre mujeres que propicia aprendizajes mutuos que guardan relación con lo que Lagarde (s. f.) denomina una pedagogía entre mujeres en la que cada una puede ser maestra de otras y a la vez ser discípula de otras maestras:

Esta visión en que se reconoce la posibilidad de aprender algo de las otras, tiene por lo menos dos bases: una consiste en reconocer los saberes de las mujeres y los saberes concretos de cada una; la otra consiste en conceder rango de autoridad a las mujeres por su sabiduría intelectual, sus conocimientos, sus habilidades subjetivas para vivir, sus hallazgos y sus descubrimientos. Implica también la visibilización de los aportes de cada mujer a su propia vida y a su mundo. Como el esfuerzo es grupal y colectivo, al valorar y reconocer a cada mujer y sus aportes, contribuimos a crear la autoridad de las mujeres: dimensión simbólica legítima de identidad, cimiento de autoestima personal y colectiva. Todo ello contribuye a favorecer un clima de aceptación y reconocimiento de las mujeres (p. 7).

Yo añadiría que este proceso de acompañamiento entre mujeres del despertar espiritual no solo que aporta a ese proceso de enseñanza-aprendizaje colectivo, a la

construcción de una sabiduría plural de mujeres (Cabnal, 2016) sino que también pone en cuestión una espiritualidad ensimismada, autocentrada en el bienestar individual y muestra en contraste formas de construcción cotidiana de un sentido de comunidad.

4.6. Vínculos entre la práctica de meditación zen y los derechos humanos

Casi todas las mujeres entrevistadas ven una relación entre la práctica de meditación zen y los derechos humanos en general y de las mujeres en particular. Solo una de ellas las mira como dos cosas diferentes.

Por ejemplo, Ofelia destaca que el autoconocimiento que brinda la práctica ayuda a tener relaciones más sanas y menos violentas.

O sea, por un lado, creo que el que como mujeres nos organicemos para tener este espacio que nos ayuda en el autoconocimiento, que nos ayuda en todo lo que te he hablado, que a la larga como que uno va viendo estas transformaciones en la vida, creo que indiscutiblemente ayuda con todo lo que es relaciones más sanas, menos violentas que tiene que ver con los derechos humanos. O sea, creo que sí hay una correspondencia, una correspondencia que es bastante profunda (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Otro elemento que ella misma posiciona es la importancia de tener en cuenta la dimensión espiritual que hasta ahora ha sido bastante dejada de lado en el trabajo a favor de los derechos humanos. En sus propias palabras:

Creo que, si en los trabajos con los derechos humanos, no abor das las dimensiones espirituales, las creencias y de dónde vienen todos estos imaginarios, creo que estás dejando de lado un tema súper importante. Yo creo que muchos grupos que hacen trabajo no toman en cuenta eso y ahí hay muchas explicaciones, muchas y muy grandes explicaciones que yo no sé todavía cómo tratarlas y eso, pero me doy cuenta que va por ahí. Porque ahí está tu forma de ver el mundo. O sea, a la larga, qué haces, cómo explicas tu universo, cómo explicas las cosas que te pasaron, cómo explicas la violencia que sufriste, cómo te curas, cómo enfrentas eso y cómo te sanas, chuta, está consciente o inconscientemente atravesado por tu cosmovisión estrechamente relacionado con lo espiritual, seas ateo o no. O sea, seas ateo, agnóstico, católico o budista, hinduista o lo que sea. Entonces sí me parece que por un lado te da muchas herramientas integrales para generar esta empatía y entendimiento más complejo y global de las situaciones de discriminación, de opresión, de todo y por otro lado también advierte sobre esta dimensión que necesitas necesariamente tener en cuenta cuando estás tratando esos temas (Ofelia, 25 de enero de 2019).

Esta perspectiva sintoniza con planteamientos de autoras feministas que muestran el vínculo entre las religiones, las espiritualidades y la liberación de formas de opresión y el ejercicio pleno de los derechos humanos de las mujeres (hooks, 2017; Maher 2008a, 2008b, 2013, 2014, 2019; Hunt, 2019).

Marina ve en la práctica de meditación zen del grupo de mujeres del Grial una herramienta de empoderamiento, de reconocimiento como sujetas de derechos desde procesos profundos de trabajo personal que ella percibe en cada una de las integrantes del Grial.

Como que en la práctica nos vamos reconociendo como sujetas de ese derecho y no para pelearnos por eso ni para imponer sino para tener una absoluta firmeza de que eso es para nosotras también, de que no haya separación. Si no hay una separación en nada porque va a haber una separación entre hombres y mujeres. O sea, es como ese empoderamiento absolutamente personal y con este grupo de mujeres tan sabias, tan bellas. Porque a mí es una de las cosas que me cautiva de ser parte del Grial. El nivel de trabajo personal, de procesos que todas las mujeres han hecho para llegar y que llegamos después de cada una haber hecho esos procesos. Me encantan y vamos a seguir haciéndolo o sea tenemos sobre los 40, 50, 60, qué se yo y seguimos creciendo. Seguimos estudiando, seguimos aprendiendo, o sea me fascina porque somos un grupo de mujeres que no hemos seguido esas cosas rígidas sociales o culturales. A no, a tal edad no sé qué a tal edad... o sea nos hemos liberado de ese tipo de ataduras, entonces llegamos con un bagaje, con una fuerza, que es increíble (Marina, 13 de febrero de 2019).

Raquel coincide en la importancia de conectar con ese poder, esa fortaleza interior a través de una práctica espiritual, la que fuera, incluido el *zazen* para percibir esa interconexión entre todos y que nadie es más que otro.

Una práctica espiritual como *zazen* da fuerza a la persona, da fuerza al grupo, da claridad, da sabiduría y da fortaleza, mucha fortaleza y perseverancia a una lucha por los derechos y da conocimiento a las mismas personas practicando que sí tienen derechos. O sea, no derechos, digamos, innegables desde el nacimiento. El derecho es como una palabra ya construida, lo que somos, todo el mundo es igual, o sea, cómo decir, hay una interconexión entre todos y nadie es mejor que otros. Entonces derechos es una palabra para poder instrumentalizar esas concepciones o realidades. [...] no estoy diciendo cada mujer tiene que hacer *zazen*, pero que sí yo diría cada mujer busca tu práctica espiritual, encuentra tu poder más allá o tu poder más adentro (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Siendo ella misma una defensora de derechos humanos comparte que el *zazen* le ha dado fuerza y claridad para trabajar en este campo, acercándose a situaciones de mucho sufrimiento.

Me ha dado la posibilidad de trabajar el campo que trabajo y no desesperarme porque la gente me dice a veces que soy alegre, no sé qué, no sé cuánto y que trabajo cosas fuertes. Pero sí, es eso, porque yo creo que entrar en lo más difícil también, cómo decir, entrar en lo más difícil también es donde uno encuentra lo más bello del ser humano y se da cuenta de que sí, no hay separación. Entonces quizá en el *zazen*, en la meditación lo he vivido por medio de la práctica, pero en la vida de derechos humanos lo he vivido también en otra forma. Pero creo que sí me ha dado la capacidad de poder trabajar en lo que trabajo. Y me gusta. O sea, en lugares peligrosos y todo, porque como que me gusta. Me gusta mucho porque es real. O sea, quiero estar con lo que es real, el sufrimiento de las personas, pero también la sanación.

Quiero ir directamente, eso a la profundidad de lo que es la situación humana (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Ella retoma el planteamiento de Mary Hunt (2019) para defender el derecho a la espiritualidad.

Mary Hunt habla del derecho a la espiritualidad también y dentro del campo de derechos humanos no dividir la vida y el ser humano. Somos seres espirituales, vivimos en un mundo de energías que todos tenemos derecho a poder encontrar y practicar algo que nos nutre a nivel espiritual y es súper importante en derechos humanos de las mujeres que empezamos a reconocerlos o comentar esas prácticas que quizás han salido a la luz o quizá han estado en el closet porque también hay *bullying*. Hay no solo eso, hay violencias contra lideresas de distintas prácticas en un mundo cristiano, de supremacía blanca que ha negado el derecho a la gente de practicar cosas que realmente son vitales. Entonces yo creo que es súper importante empezar a sacar eso y enfatizar ese derecho que va muy ligado a la vida, a la vitalidad, a la felicidad (Raquel, 6 de marzo de 2019).

Como ya lo planteé antes, considero que una interpretación evolutiva de la libertad religiosa reconocida en varios instrumentos internacionales de derechos humanos sí que permite incluir diversas prácticas espirituales que no necesariamente se circunscriben a una tradición religiosa institucional. Y esto ha sido reconocido ya, por ejemplo, por el Comité de Derechos Humanos de la ONU. Dicho esto, no dejo de ver la falta que hace comprender al ser humano holísticamente, es decir, configurado por dimensiones interrelacionadas tanto físicas, emocionales, energéticas, mentales como espirituales.

Esto implica también ir más allá de una visión del discurso de derechos humanos hegemónico (liberal) que asume que la defensa de los derechos humanos y la espiritualidad son un binomio incompatible. Ya Rosillo Martínez (2017) llamaba la atención sobre la necesidad de descolonizar los derechos humanos reconociendo cómo la praxis y los saberes de los pueblos indígenas, desde su lenguaje místico, religioso, cosmogónico y/o espiritual también contribuyen a la defensa de los derechos humanos.

Esto, desde luego, no implica desconocer que muchas tradiciones religiosas y espirituales han tenido un rol protagónico en la limitación de derechos humanos de las mujeres, pero sí captar que al interior de tales tradiciones existen disputas de sentido que marcan un *continuum* entre posiciones más reaccionarias, restrictivas o controladoras hasta aquellas más emancipatorias y que amplían el círculo de reconocimiento de sujetos de derechos humanos y derechos de la Madre Tierra.

CONCLUSIONES

Recordemos que el objetivo general que ha guiado esta investigación ha sido explorar las experiencias de mujeres que realizan prácticas corporales-espirituales como danza afroecuatoriana, kundalini yoga y meditación zen en Quito, Ecuador y su relación con transformaciones individuales/colectivas que pueden aportar herramientas para la liberación progresiva de formas de violencia y discriminación en su vida cotidiana.

Para el efecto, he recurrido al estudio de tres casos de colectivos en Quito que realizan y difunden dichas prácticas corporales-espirituales, a saber: la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún (danza afroecuatoriana), la Fundación Mujer de Luz, Ecuador (kundalini yoga) y el Grial, Ecuador (meditación zen).

Este capítulo que recoge las conclusiones de mi tesis doctoral está organizado en tres partes. La primera contiene las conclusiones relacionadas específicamente con cada una de las prácticas corporales-espirituales que desarrollan y difunden los tres colectivos que colaboraron con esta investigación y están directamente conectadas con las preguntas que guiaron esta investigación. La segunda comprende conclusiones generales que he considerado importante destacar. Por último, la tercera señala posibles líneas de investigación a futuro.

1. Conclusiones específicas

1.1. Experiencias de mujeres con la danza afroecuatoriana desde la Casa Ochún

Sin duda alguna, las integrantes de la Casa Ochún practican, recrean y difunden la danza afroecuatoriana en cumplimiento de un legado ancestral, de un encargo de las y los mayores que busca fortalecer la identidad del pueblo de origen africano y mantener vivas esas raíces culturales. La danza afroecuatoriana forma parte de su cotidianidad desde muy temprana edad. La aprenden en el contexto familiar, barrial, comunitario. Cada vez que enseñan o se presentan en algún evento artístico, su intención es mostrar y transmitir, a través de la danza y música afroecuatoriana, la riqueza de su herencia cultural, la historia de su pueblo, el valor de sus saberes.

De acuerdo con las mujeres entrevistadas, los ensayos del Grupo de Danza y Música Ochún se desarrollan los domingos y tienen una duración de 3 a 4 horas. Empiezan alrededor de las 11 de la mañana. Siempre hay un primer momento de socialización para conversar y

actualizarse de cualquier novedad. El ensayo propiamente dicho consta de una primera fase de calentamiento a la que sigue el ensayo del repertorio, incluyendo los tres ritmos de danza afroecuatoriana (marimba, bomba y mapalé). Esta segunda fase es la más larga. Y, finalmente, concluyen con una etapa de estiramientos.

La experiencia de las mujeres de la Casa Ochún con la danza afroecuatoriana es cotidiana y ligada a un profundo sentido de pertenencia al colectivo del que hacen parte y que viene de una suerte de crianza comunitaria desde la infancia. Todas ellas han crecido juntas como una familia ampliada, con fuertes lazos de hermandad, amistad e intimidad. Sus testimonios dan cuenta de una relación de apoyo mutuo, de acompañamiento, de lealtad y de confianza.

También constatamos una gran admiración y respeto por su maestra de danza, quien es vista como un referente de autoridad, de lucha, de amor y de espiritualidad. Podemos decir, aunque ellas no lo nombren de esta manera, que su relación es un ejercicio práctico de sororidad, de valoración de la autoridad femenina, de sólidos vínculos afectivos, de cuidado mutuo que, a momentos, puede ser visto como una especie de acorazamiento. Sus testimonios también nos muestran una práctica de asumir colectivamente los desafíos, problemas, dilemas que cada una afronta; podríamos relacionarla con la confianza en una sabiduría plural que las hace sentirse respaldadas.

Las sensaciones que experimentan las mujeres al bailar los ritmos afroecuatorianos son de libertad, de descarga del estrés, de desbloqueo de energías y emociones negativas y de conexión con estados de ánimo positivos (gozo, fortaleza, paz, alegría). La danza es una forma de expresar su sentir, de tratarse bien. Podemos asociar estas descripciones con una forma de autocuidado, en contracorriente con el estereotipo dominante de las mujeres como cuidadoras de otras personas, mas no de sí mismas. De todas maneras, este tratarse bien es concebido como el primer paso para luego tratar bien a las y los demás y compartir lo recibido a través de la danza.

Otra experiencia que las mujeres resaltan haber recibido a través de la danza afroecuatoriana como expresión artística es la oportunidad de conocer diversas realidades, culturas, países y la importancia del lenguaje corporal para comunicarse y acercarse a esa diversidad cultural.

También está presente la conexión de la danza afroecuatoriana con la historia de esclavitud del pueblo de origen africano y sus luchas por la liberación y la persistencia. Muchas veces, en la danza se representa este proceso de la esclavitud a la libertad con un sentido de celebración, algarabía y expansión que se vive y muestra corporalmente.

En la danza afroecuatoriana, el cuerpo, la historia y saberes del pueblo afroecuatoriano, es decir, aquello que ha sido inferiorizado, negado, desvalorizado por la colonialidad, ocupa un lugar protagónico que subvierte los valores hegemónicos. Así mismo, el orgullo por la piel negra, el reconocimiento de su belleza pone en cuestión las nociones estéticas del racismo dominante.

En la experiencia de las mujeres con la danza afroecuatoriana, encontramos claramente una fluidez y permeabilidad de las fronteras materiales del cuerpo que se percibe en unos casos como la conexión y, en otros, como la unificación con diversos elementos de la naturaleza, instrumentos musicales, espíritus, ancestros, orishas, especialmente Ochún. Incluso uno de los testimonios se refiere a la sacralidad del cuerpo en tanto templo que aloja, por ejemplo, a los instrumentos de la música afroecuatoriana o a los orishas.

Pero, además, apreciamos en los relatos de las mujeres entrevistadas una referencia frecuente al territorio como el espacio en donde tiene origen la danza afroecuatoriana (Esmeraldas y el Valle del Chota) y a la sabiduría de las abuelas y los abuelos que ahí habitan y que son quienes cuidan, mantienen viva y transmiten las enseñanzas, las semillas culturales del pueblo afroecuatoriano.

Las mujeres entrevistadas al danzar retan las nociones de tiempo y espacio. La ancestralidad que, en principio, podríamos asociar con el pasado se encuentra totalmente viva y presente en la danza afroecuatoriana. Así mismo, los territorios ancestrales se expanden a cualquier espacio donde los cuerpos danzantes los evocan en cada movimiento, en cada ritmo, en cada historia que cuentan.

Las integrantes de la Casa Ochún retratan a la danza afroecuatoriana como parte de su vida desde que recuerdan. Por eso mismo, no identifican transformaciones en las que puedan comparar cómo eran antes y cómo después de iniciar esta práctica corporal-espiritual. Sin embargo, sí que ubican transformaciones asociadas a ser artistas, danzarinas profesionales. Sobre todo, resaltan que esta actividad artística les ha permitido superar cierta

timidez o introversión y aprender a expresarse, a socializar y a acercarse a realidades y culturas diferentes.

Un hallazgo que llama la atención es que, en general, las integrantes de la Casa Ochún no identifican haber vivido situaciones de violencia de género. En contraste, varias de ellas refieren diversas experiencias de discriminación racial.

La única mujer entrevistada que admite haber vivido violencia de género en su relación de pareja la relaciona directamente con arraigados estereotipos de roles sexuales que asocian todo el trabajo doméstico con un rol exclusivamente femenino. Da cuenta de los cambios que ha ido gestando progresivamente. Ella atribuye esta transformación al despertar de la conciencia tanto a través de la danza como de la educación, para salir de una actitud de sumisión y demandar así una distribución más equitativa de estas labores. Es a partir de su experiencia personal de progresiva liberación que ella se compromete a desarrollar talleres de danza afroecuatoriana con mujeres en situación de violencia que buscan liberar bloqueos, expresar a través del llanto, del grito, del cuerpo danzante lo que está guardado y les hace daño y conectar con su poder interior/espiritual. En su caso, es muy claro el vínculo entre su experiencia de transformación individual y su apuesta por transformaciones colectivas.

En uno de los testimonios, encontramos no solo la naturalización de la violencia física utilizada como forma de castigo o disciplina en las relaciones paterno-materno-filiales, sino incluso su justificación como elemento necesario y positivo para formar buenas personas. Desde esta perspectiva, estos actos no son calificados como violencia.

Las experiencias de racismo que las integrantes de la Casa Ochún relatan muestran la discriminación, en unos casos, desde muy tierna edad en el sistema educativo por parte de sus compañeras/os de clase. Dentro de la matriz de colonialidad vigente, la piel negra es considerada inferior frente a la piel más clara que es asumida como superior (ideal de blanqueamiento). En ese contexto, las alusiones a la suciedad y mancha de la piel negra y el temor a su contacto aparecen como una dolorosa experiencia muy frecuente en el interactuar cotidiano en la escuela; lo que deja secuelas de rabia, indignación y frustración de las que progresivamente se van liberando.

Para algunas de ellas, la danza afroecuatoriana es fundamental en ese proceso. Tanto para soltar y liberar las emociones negativas vinculadas a esos dolores como para conectar con su fortaleza y poder interior que está respaldado por raíces ancestrales. En el escenario,

en las clases, en los talleres, las danzarinas ocupan un rol protagónico, de autoridad, admiración, aprobación, que revierte aunque sea momentáneamente las jerarquías raciales que privilegian a la población blanco-mestiza. También el ambiente artístico les permite convivir con diferencias culturales que se reconocen y con las que se sienten unidas por el arte de danzar que comparten.

De todas maneras, el escenario artístico también puede, en ciertos casos, amplificar estereotipos compuestos incrustados culturalmente como la hipersexualización de la mujer afrodescendiente. Algunas de las mujeres entrevistadas realizan una crítica frontal a este fenómeno de deshumanización que las convierte en objeto de deseo y entretenimiento sexual y que desconoce los aportes del pueblo afroecuatoriano que ellas expresan a través de su danza, su música, sus vestuarios, sus movimientos. El conocer el sentido profundo y ancestral de la danza afroecuatoriana les permite posicionarse como sujetos en contraposición con el objeto sexual que el discurso dominante refuerza para definir las.

Adicionalmente, encontramos referencias a diversas experiencias de discriminación, de racismo en diferentes ámbitos de la vida cotidiana: en el transporte público, en los centros comerciales, en los restaurantes, en la calle, al buscar una vivienda o solicitar atención médica. En estas experiencias, identificamos vínculos con diversos estereotipos. Por ejemplo, el asociar a las personas afrodescendientes como delincuentes (especialmente a los hombres) o a las mujeres afrodescendientes como provocadoras sexuales. Pero también está presente una suerte de segregación espacial racializada que marca fronteras en las que la presencia de personas afrodescendientes aparece como inadecuada o extraña (en centros comerciales, cines, restaurantes). Una de las mujeres entrevistadas afirma categóricamente que la danza afroecuatoriana no la ha ayudado a liberarse de diversas formas de discriminación racial que vive cotidianamente en Quito y que contrasta totalmente con su experiencia en Esmeraldas.

Como se señalaba anteriormente, las integrantes de la Casa Ochún asocian la espiritualidad con estados de ánimo positivos en los que resaltan la paz interior, la relajación, la fortaleza, la confianza, la armonía, la conexión con ellas mismas y de su cuerpo-mente-espíritu. Varias perciben que los estados de ánimo negativos tienen que ver con la desconexión con su espíritu. Algunas destacan la relación entre la espiritualidad y la realización de sus propósitos, proyectos y metas que se concretan siempre y cuando estén conectados con ese poder interior, con la divinidad, con el universo.

Está presente en los relatos de las integrantes de la Casa Ochún dos perspectivas de la espiritualidad. La primera la separa de una religión concreta y apela a una dimensión interior accesible a todas las personas, sin mediaciones de ninguna institucionalidad religiosa. Y la segunda relaciona directamente la espiritualidad con la/s divinidad/es, ya sea en la tradición cristiana/católica (institucional o no), en la tradición yoruba o en ambas.

Estas dos perspectivas inciden en cómo perciben la relación entre la espiritualidad y la danza afroecuatoriana. Hay quien no encuentran relación alguna. Otras vinculan la danza afroecuatoriana con las características de Ochún con las cuales se identifican y a la que representan, pero a la que no necesariamente le atribuyen un carácter divino. Y una de ellas mira la danza afroecuatoriana como una práctica de conexión con sus orishas, divinidades del panteón yoruba.

Vistas en su conjunto, las entrevistas a las integrantes de la Casa Ochún expresan una fluctuación entre posiciones que van desde mantenerse fiel a una concepción de un único dios (cristiano) y reconocer la herencia espiritual ancestral de origen africano y la divinidad de sus orishas. Entre estas dos posiciones, encontramos matices de quienes se identifican con los atributos de diosas de la tradición yoruba, danzan en su nombre y representándolas, y quien le atribuye una divinidad menor que la divinidad cristiana, pero divinidad al fin.

Ahora bien, la danza afroecuatoriana es también expresión de esta hibridación que, a ratos, aparece en las entrevistas como tensión y, otros, como complementariedad. En efecto, algunas se refieren al vínculo de las danzas con la tradición católica, cuando las danzas están dedicadas a lo divino y se danza en honor de la virgen María, de algún santo, de Jesús.

Aunque todas las mujeres entrevistadas enfatizan que a través de la danza afroecuatoriana ellas transmiten, difunden, dan a conocer la cultura afroecuatoriana, solo algunas lo relacionan con los derechos humanos. Una de ellas señala claramente que mediante la danza buscan mostrar la identidad cultural de su pueblo y su derecho a ser reconocido como perteneciente a la sociedad ecuatoriana en igualdad de derechos con otros grupos y etnias. Otra de ellas enfatiza el nexo entre el pasado y el presente en tanto ve a la danza afroecuatoriana como un símbolo histórico de la liberación de la esclavitud de los pueblos afrodescendientes y, actualmente, como una manera de salir de la invisibilidad social que propicia la violación de los derechos humanos. Incluso, en algunas ocasiones, las

presentaciones artísticas que realizan las integrantes de la Casa Ochún se inscriben en propuestas a favor de los derechos humanos en general y de las mujeres en particular.

Varias de ellas evidencian una relación muy directa entre la danza afroecuatoriana y el ejercicio de sus derechos. Por ejemplo, como concreción de la libertad de expresión, como acceso a una actividad (artística) que rompe estereotipos de género y raciales que destinan a las mujeres afrodescendientes a ciertas actividades laborales desvalorizadas material y simbólicamente, como el trabajo doméstico. También hallamos el cuestionamiento a patrones patriarcales condicionados que asocian la manera de vestir de una mujer con insinuaciones de disponibilidad sexual. Es así como en algunas danzas representan el derecho de la mujer a expresar con quién quiere estar y con quién no, por lo mismo, su libertad de elegir su pareja.

En cuanto a la relación entre feminismos y danza afroecuatoriana, encontramos posiciones muy contrastantes. Quienes no ven relación alguna se distancian completamente del feminismo, entendiéndolo como una propuesta de rechazo a los hombres y defensa únicamente de las mujeres. En sus relatos, el feminismo aparece como la otra cara del machismo.

De otra parte, hay quienes palpan la relación entre el feminismo y la danza afroecuatoriana partiendo de reconocer la persistencia del machismo en Ecuador y la necesidad de cambiar esta situación y defender los derechos de las mujeres. La danza afroecuatoriana es vista como una práctica que da poder a las mujeres, que las libera, las alegra y que les permite reconocerse y valorarse como mujer afroecuatoriana consciente del significado cultural profundo de su danza. Y, así, desde esta práctica cuestionan tanto el machismo como el racismo imperante.

1.2. Experiencias de mujeres con kundalini yoga desde la FMLE

Todas las profesoras entrevistadas tienen una fuerte motivación para dar clases de kundalini yoga en los programas sociales de la FMLE. Está muy presente en sus testimonios un anhelo de servicio, de compartir una herramienta que para ellas ha sido fundamental y que sienten que las ha ayudado mucho. Hay un profundo sentido de reciprocidad, de dar lo que han recibido y, al mismo tiempo, ser conscientes de que al dar vuelven a recibir, crecen y se nutren espiritualmente, como en un círculo virtuoso.

Su apuesta es por hacer accesible el kundalini yoga. Varias de ellas reconocen que, en general, esta práctica ha sido asociada exclusivamente a estratos económicos medios y altos en la ciudad de Quito. Su intención es superar esa lógica elitista a fin de que la condición económica no sea un impedimento para realizar esta práctica. Es por esto que las clases que ofertan en los diversos programas sociales que la FMLE lleva adelante son gratuitos. Pero además, y concretamente en el caso del programa con mujeres que han vivido situaciones de violencia de género, las clases se ofertan en centros municipales distribuidos por diversos sectores de la ciudad; de esta forma, se acerca el kundalini yoga a zonas ubicadas tanto en el Norte, el Centro, el Sur y los Valles aledaños a Quito.

Toda clase de kundalini yoga tiene siempre la misma estructura, tal como la enseñó Yogi Bhajan, el maestro que trajo esta práctica a Occidente. Todas las maestras coinciden en cuidar la pureza de este legado que se conecta con un linaje ancestral, la cadena dorada como la llaman, que las conecta con los maestros anteriores. Las clases en los CEJ tienen una duración de una hora y media a dos horas. Aunque los elementos que componen la estructura de las clases no pueden modificarse, sí es permitido hacer ajustes al tiempo asignado a cada fase.

La clase empieza con la entonación de un mantra, el *Ong namo gurudev namo*, que cumple el propósito de conectar con la cadena dorada de los maestros que forman parte de este linaje ancestral. También suelen incluir a continuación otro mantra, el *Mangala Charam Mantra* que se refiere a la actitud de postrarse ante la sabiduría invisible. Viene luego una breve charla relacionada con el tema seleccionado por la FMLE, que guarda una estrecha relación con el desarrollo de las siguientes fases. Después, empiezan los ejercicios de calentamiento. La fase más larga es la del *kriya* que incluye posturas, respiraciones, sonidos que tienen una intencionalidad específica ligada al tema de la clase. Sigue una relajación que busca equilibrar las energías movilizadas. Luego, se da la meditación que puede realizarse en silencio y quietud o en movimiento o incluir un mantra. Concluida la meditación, se canta “El eterno sol” y, para finalizar, la maestra hace una postración y se despide con las palabras *Sat Nam* (nuestra identidad es la verdad).

Las estudiantes entrevistadas dan cuenta de una experiencia muy positiva con su práctica de kundalini yoga. Aunque la frecuencia con la que la realizan presenta variaciones entre ellas, coinciden en señalar varios beneficios que valoran mucho. Varias de ellas se

refieren a la práctica de kundalini yoga como ese tiempo sagrado que se regalan para el encuentro consigo mismas.

Otro elemento que es muy apreciado por las estudiantes es la relación con sus maestras a quienes admiran, respetan, valoran y tienen mucho cariño. Sin duda, las ven como un referente de autoridad amorosa, son una voz de inspiración, estímulo e impulso para sentir su propia fortaleza y poder tanto en la práctica como en la vida cotidiana. Las relaciones entre las estudiantes también ocupan un lugar relevante. Aunque la percepción varía de acuerdo con el local donde participan en las clases de kundalini yoga, en general, valoran mucho los encuentros, los espacios de socialización que comparten, el acompañamiento y apoyo más allá de las clases, las amistades que hacen, el sentirse parte de.

También las profesoras valoran su relación con las estudiantes y reconocen el empoderamiento que sienten al enseñar kundalini yoga desde un posicionamiento de autoridad y liderazgo amoroso y humilde al mismo tiempo. Destacan una actitud de disponibilidad y apertura con las estudiantes que demandan una mayor guía más allá de las clases. Así mismo, las profesoras coinciden en señalar la importancia de la práctica grupal de kundalini yoga. Realzan el apoyo, el estímulo y el sostenimiento que brinda el grupo para avanzar en la práctica, el ser parte de una comunidad (*sangha*), que así como brinda acompañamiento y calidez también reta y confronta. Pero además algunas de las profesoras remarcan la necesidad de ir más allá de la práctica personal o grupal de kundalini yoga para incidir en transformaciones en el nivel comunitario y social.

Las transformaciones que las practicantes de kundalini yoga comparten conciernen a diversas dimensiones del cuerpo: la física, la emocional, la energética, la mental y la espiritual y muestran su interrelación e interdependencia. Varias estudiantes describen la sensación de relajación, de descarga, de alivio, de bienestar que sienten tras realizar la práctica de kundalini yoga. La gran mayoría de estudiantes menciona el haber adquirido una mayor flexibilidad, elasticidad y agilidad corporal.

Algunas de las estudiantes remarca la disminución progresiva de intensos dolores físicos ligados a enfermedades crónicas, incluso graves, y a la somatización de dolores emocionales. Estas transformaciones son más evidentes en el caso de quienes realizan una práctica más frecuente, ya sea diaria o al menos tres veces a la semana. En tales testimonios, se hace patente la interrelación entre las dimensiones físicas, emocionales y energéticas y la

manera en la que el cuerpo registra los dolores, pero también aporta a su liberación a través de una práctica corporal-espiritual constante que les devuelve energía y vitalidad.

Varias estudiantes se refieren a cambios a nivel anímico que atribuyen a la práctica de kundalini yoga. Así, haber dejado el mal carácter y sentirse más alegre o haber superado una sensación de constante debilidad y miedo. Muchas de las estudiantes asocian el lograr realizar una práctica corporal exigente como es el kundalini yoga con descubrir un poder interior, una fortaleza nueva que les permite afrontar situaciones difíciles en su vida cotidiana. Una de ellas relata un aprendizaje que tiene ver con ser consciente de los cambios de ánimo que tiene de acuerdo con su ciclo menstrual y su transitoriedad, a través de la auto observación.

Otra transformación que es enfatizada por varias estudiantes es el reforzamiento de la autoestima, la autovaloración y el amor propio como un aporte de la práctica de kundalini yoga. Algunas relatan cambios relacionados con tomar conciencia de sentimientos represados interiormente, vinculados con experiencias del pasado y que perciben que les hacen daño y que consiguen liberar, soltar, dejar ir, paulatinamente, a través de la práctica. Pero también algunas de ellas se refieren a haber aprendido a gestionar más adecuadamente sus emociones, sobre todo la ira, de tal manera que ya no se dejan arrastrar por ella. Logran observar su emoción, distanciarse, dejar un espacio para luego expresar sus necesidades sin enojo.

Adicionalmente, encontramos referencias a la opción de elegir el tipo de pensamientos que alimentan, cayendo en cuenta cuando surgen pensamientos negativos y repetitivos y remplazándolos por pensamientos positivos. Algunas de las estudiantes se refieren a estas transformaciones como experiencias de sanación. En el nivel mental, otras resaltan su experiencia a través de la meditación, en la que consiguen observar sus pensamientos o incluso dejar de pensar, pero mantenerse muy conscientes y la paz y vitalidad que esta vivencia les aporta.

Tanto estudiantes como profesoras narran experiencias concretas en las que la práctica realizada en clases de kundalini yoga o durante una cuarentena las ayuda a trasladar la misma sensación que percibieron en su cuerpo integralmente considerado (físico, emocional, energético, mental y espiritual) a situaciones en su vida cotidiana. Podríamos decir que se da una incorporación del aprendizaje durante la práctica que queda grabado en

el cuerpo y a disposición para ser usado en situaciones de la vida diaria. Por ejemplo, percibir una fortaleza mayor de la que creían tener; experimentar un estado de claridad y serenidad; conectarse con una sensación de ser sostenida; sentir una profunda confianza y seguridad; etc. En algunos casos, esto se manifiesta en experiencias muy vívidas que muestran el punto de inflexión de un cambio concreto. Por ejemplo, sentir un hueco en el pecho que se sella y asociarlo con un renovado sentido de autoconfianza.

En varios relatos de las profesoras, encontramos referencias a transformaciones relacionadas con haber superado inseguridades y miedos y haber descubierto la autoconfianza, el poder interior, la capacidad de ser auténticas, de poner límites, de decir no y liberarse de la necesidad de aprobación exterior. Otro cambio que es resaltado por varias de las profesoras es el haber cultivado una mayor conexión consigo mismas que les ha permitido decidir y actuar en coherencia con su sentir profundo, aunque eso haya implicado salirse de los guiones de vida aceptados y valorados socialmente.

Varias de las profesoras entrevistadas comparten experiencias ligadas a procesos de sanación a través de la práctica de kundalini yoga. Por ejemplo, el dejar la victimización y superar culpas arraigadas ligadas a creencias religiosas, a través del fortalecimiento del sistema nervioso; tomar conciencia de patrones de comportamiento dañino que son reevaluados; la aceptación de sentimientos reprimidos y la búsqueda de ayuda para ir soltándolos y lidiando con sus causas; o el ir sanando heridas del pasado desde una actitud amorosa consigo misma y con los demás.

En todos estos casos, encontramos una determinación por mirar en su interior, ser conscientes de sus emociones, observar de frente las heridas y dolores sin rehuirlos, afrontar experiencias de la infancia que han marcado sus vidas y reinterpretarlas, cuestionar los condicionamientos que las han dominado e impedido ser ellas mismas y asumir la capacidad de elegir y de decidir sobre su vida. En varios de estos testimonios, es claro un abordaje que combina el reconocimiento de los daños sufridos y de quienes los provocaron sin aferrarse a ellos, sino, al contrario, liberándolos. De esta manera, apelan a su propio poder para sanar sin que este proceso dependa de la voluntad de la persona que causó el daño.

Otro ámbito en el que las practicantes de kundalini yoga, tanto estudiantes como profesoras, identifican transformaciones es el de las relaciones interpersonales, sobre todo las más íntimas. En esos casos, hay un énfasis en un cambio de su propia actitud que incide

en la mejora de la comunicación, la conexión o el trato con sus hijos, pareja, hermano y familiares. Una de las profesoras se refiere a experiencias de proyectos sociales en los que la práctica de kundalini yoga permite, a partir de la autoconciencia, una interrelación entre sus integrantes que reconocen sus fragilidades/sombras, lo que favorece una mejor gestión de las emociones en juego y así fortalece un sentido de comunidad y servicio.

Tanto estudiantes como profesoras se refieren a transformaciones que aluden a la autocomprensión de la vida y de sí mismas. Algunas señalan una diferente manera de afrontar los desafíos de la vida cotidiana desde una perspectiva de paz, claridad, equilibrio, liviandad y aceptación de los cambios que antes de la práctica de kundalini yoga no tenían.

Una de las estudiantes se refiere a cambios en su percepción de la soledad. Antes asociada a una sensación de miedo, aflicción y a la necesidad de evitarla a toda costa y ahora como oportunidad de encuentro y conexión consigo misma que la ayuda a conocerse cada vez más. Varias estudiantes resaltan un mayor autoconocimiento, una mayor escucha de sí mismas, una mayor conciencia de sus pensamientos, sentimientos y acciones, que las llevan a cuestionar definiciones externas y a autodefinirse.

Las profesoras entrevistadas también relatan transformaciones que tienen que ver con el autoconocimiento y la autoaceptación, así como la auto revelación y la reconexión. Destacan el aprender a disfrutar de estar consigo mismas, el descubrir lo que su alma anhela y, desde ahí, buscar una coherencia entre su ser, su sentir y su hacer sin esperar la aprobación externa, la reconexión consigo mismas más allá de racionalidad, desde el corazón y el cuerpo y el percibir un poder interior siempre accesible.

Las transformaciones a las que hacen referencia las practicantes de kundalini yoga tocan también hábitos cotidianos. Sin duda, estos cambios son mayores y más intensos en el caso de las profesoras. Sin embargo, también algunas estudiantes mencionan cambios en cuanto al cuidado en la alimentación y el baño con agua fría. Una de ellas relata transformaciones en su manera de vestir que se distancian del estereotipo de la mujer objeto sexual y se desmarcan de la ansiedad de cumplir con un estándar de belleza dominante que requiere siempre de la aprobación externa.

En el caso de todas las profesoras, la práctica de kundalini yoga ha significado cambios de hábitos que tocan varios aspectos de su vida cotidiana. Todas son vegetarianas aunque cabe decir que algunas ya lo eran antes de iniciar esta práctica corporal-espiritual.

Algunas se refieren a hábitos de higiene incorporados como la ducha diaria con agua fría, la limpieza y el raspado de la lengua, los masajes corporales. También está la práctica diaria de kundalini yoga, que suelen hacer a las cuatro y media de la mañana, además de las clases en las que ellas enseñan. Tanto en la práctica estructurada como en su diario vivir incorporan la conciencia de la respiración y la postura, el canto de mantras y oraciones del libro sagrado de los Sikhs. Todas visten completamente de blanco incluido un turbante en su cabeza cuando dan las clases. Algunas de ellas también visten de esta manera cotidianamente.

También contamos con testimonios que tienen que ver con dejar hábitos de consumo de tabaco, alcohol y marihuana. En un caso, esto se atribuye directamente al kundalini yoga y, en el otro, se le reconoce la profundización de esas transformaciones ya iniciadas antes de esta práctica.

Todas estas transformaciones surgen a partir de una toma de conciencia de aquello que sienten que las ayuda y aquello que les causa daño y desde ahí nacen las decisiones para fortalecer lo primero e ir dejando lo segundo en un proceso paulatino, progresivo y amoroso consigo mismas.

Al indagar sobre la relación entre la práctica de kundalini yoga y la liberación o no de violencias o discriminaciones, constatamos que todas las estudiantes se refieren a experiencias de violencia (física, psicológica, sexual y/o patrimonial) en diversas etapas de su vida, casi todas ligadas a las relaciones de pareja aunque también a otras relaciones familiares. En muchos de sus relatos, es posible identificar el nexo entre estereotipos de género arraigados (cuestionados o no) y la violencia de género.

En sus relatos, se evidencian las marcas que esas experiencias han dejado en las diversas dimensiones de su cuerpo. Algunas de esas secuelas son actuales aunque la relación de pareja haya terminado hace muchos años porque, por ejemplo, la violencia patrimonial persiste. Así, en un caso, la sobrecarga de trabajo (reproductivo y productivo) por muchos años derivó en fatiga crónica y falta de vitalidad. También encontramos testimonios de violencia física y/o psicológica extremas en los que se hace palpable la dependencia del agresor y la dificultad de salir del círculo de violencia. Una de ellas vive décadas en una relación violenta que inicia con la violación por parte de quien luego sería su cónyuge y que se mantiene, durante todo el matrimonio, sobre todo violencia psicológica y patrimonial.

Una de las estudiantes siente que el kundalini yoga sí le ayudó a salir del círculo de violencia en su relación de pareja. Advierte que se trató de un cambio progresivo. Destaca dos elementos cruciales. Por un lado, conocer a otras mujeres que han vivido situaciones de violencia y han sido capaces de salir. Por otro lado, descubrir a través de la práctica de kundalini yoga un poder interior que le permite amarse, valorarse, definirse y así iniciar y avanzar en el cambio.

Varias estudiantes le dan un lugar preponderante al aprendizaje que obtienen a través del kundalini yoga de amarse, apreciarse y valorarse. Desde ese lugar de autoestima, van logrando cambios para frenar la violencia en relaciones de pareja que mantienen o alejarse de ellas o incluso terminar esa relación. Algunas de las estudiantes resaltan que el kundalini yoga en conjunción con las terapias psicológicas en las que participan en los centros municipales han sido fundamentales para ir liberándose de relaciones violentas. Una de las estudiantes también reconoce el apoyo del sistema judicial en su caso.

En otros casos, hay estudiantes que puntualizan que el kundalini yoga les ha permitido ser conscientes de situaciones de violencia en las relaciones de pareja que antes no identificaban como tales y a no aceptar más como “normales” tales agresiones. Una de las estudiantes está plenamente consciente tanto de que vive décadas en una relación conyugal marcada por la violencia como de que no ha logrado liberarse. En su caso, comparte que el kundalini yoga la ayuda a recobrar fuerza y no caer en depresión. Señala limitaciones, principalmente de orden económico, como impedimentos para salir del círculo de violencia.

Una de las profesoras sostiene que el kundalini yoga le permitió reconocer que se encontraba inmersa en una relación de pareja tóxica y vincular la dificultad de acabar con dicha relación con la falta de amor propio. En el momento en que ella siente que se valora auténticamente puede cortar esa relación dañina.

Una de las estudiantes afirma que el kundalini yoga le permite tomar conciencia de que ha vivido una situación de violencia en la relación con su madre. El maltrato verbal, la disminución de su valía, la afirmación de estereotipos de género que la colocan en inferioridad frente a sus hermanos, le dejan ver hasta qué punto ella ha interiorizado la voz materna que la juzga y disminuye constantemente. A partir de esa consciencia, inicia un proceso paulatino, con avances y regresiones, de liberación de esa forma de violencia patriarcal.

Una de las profesoras también relata una experiencia de violencia física infligida por parte de su padre en su adolescencia. Reconoce que esta le generó un fuerte rechazo a los hombres que fue sanando a través de su práctica de kundalini yoga, pero también de una relación de pareja con un practicante de kundalini yoga. Otra de las profesoras comparte haber vivido desde su infancia hasta la actualidad una relación de violencia con su padrastro quien maltrata a su madre y a ella también en los momentos en que ha intervenido para defender a su mamá. Aunque la situación de violencia no ha sido superada, se da cuenta de que su manera de afrontarla ha cambiado a partir de su práctica de kundalini yoga, al tener más claridad y más asertividad.

Varias profesoras en sus testimonio se refieren a la liberación de la violencia autoinfligida mediante la práctica de kundalini yoga. Dentro de este tipo de violencia, incluyen los pensamientos negativos sobre sí mismas, la falta de cuidado de sí mismas, la desconfianza en ellas o la auto explotación.

Una de las profesoras relata su experiencia de haber sido violentada por una autoridad espiritual, su maestra de kundalini yoga, quien desde la interpretación de las enseñanzas de yoga sobre la influencia de las mujeres en los hombres la culpabilizó y cuestionó su decisión de separarse de su pareja.

Una de las estudiantes, quien es afrodescendiente, es muy directa en decir que la práctica de kundalini yoga no la ha ayudado a liberarse de formas de discriminación (racismo concretamente), pues las sigue viviendo cotidianamente, pero que sí le ha permitido cambiar su actitud frente a esas situaciones sin dejarse afectar por ellas.

En el caso de algunas de las profesoras, sus testimonios apuntan a señalar la liberación de patrones discriminatorios que antes ellas habían interiorizado contra ciertos grupos, por ejemplo, personas homosexuales u hombres y que, gracias a la conciencia que les da la práctica de kundalini yoga, han modificado.

Sin embargo, también encontramos en unos pocos relatos sesgos racistas inconscientes pues no los identifican como discriminación, que asocian de manera más sutil o burda el ser negra y/o india con una posición de inferioridad.

Con respecto al sentido que tiene la espiritualidad para las mujeres entrevistadas, encontramos tanto en estudiantes como en profesoras, el de conexión con la divinidad, el espíritu, el soplo de vida, diversos nombres para aquello que es considerado fundamento de

todo. En unos casos, esa conexión es asociada con el dios de una religión concreta (cristiana) a quien se acude para pedir ayuda y consuelo y, en otros, es asumida como una divinidad inmanente que se encuentra en el interior de sí mismas. En esta última, cuerpo y espíritu aparecen como una unidad inseparable. Algunas posicionan una percepción aún más amplia en la que esa divinidad es intrínseca a todos los seres más allá de la especie humana. En esta última línea, una de las profesoras resalta la experiencia de sentirse parte del universo. Otra de ellas manifiesta la importancia de la comunidad para vivir la experiencia espiritual que, aunque personalísima, no es aislada o individualista sino siempre en interrelación.

También encontramos significados que enfatizan en aquello que permite actuar correctamente, le da un sentido a la vida, da la fuerza para lograr tus propósitos siempre que estén alineados con el espíritu o que permite alcanzar estados de felicidad. Algunas de las practicantes de kundalini yoga resaltan que la realización de la experiencia espiritual lleva a construir relaciones más respetuosas, cuidadosas, amorosas y armoniosas tanto consigo mismas como con los demás seres.

Para enfatizar la relevancia de la espiritualidad, dos profesoras recurren a la calificación de esta como un derecho humano (en tanto sentido de la vida) o derecho básico (en tanto reconocimiento de la propia sacralidad). Además, varios de los testimonios recalcan cómo esta dimensión espiritual penetra la cotidianidad y la dota de sentido.

Tanto en los testimonios de estudiantes como de profesoras, encontramos diversas apreciaciones sobre la espiritualidad y la religión. Algunas las distinguen antagónicamente y vinculan la espiritualidad con una conexión interior con la que se identifican y la religión con creencias en un dios externo ligado a ciertos ritos e instituciones religiosas de los que se distancian. Otras, en cambio, coinciden en la distinción pero encuentran que cada una tiene su lugar en su propia vida. Hay quienes encuentran una complementariedad entre espiritualidad y religión, pues su experiencia espiritual está conectada directamente con la divinidad de su religión. Finalmente, hay quien señala que en principio la religión y la espiritualidad son lo mismo (unión con el espíritu) pero que en la práctica las religiones institucionalizadas se han alejado de esta experiencia fundamental. Aunque se adscribe a una religión, mantiene una visión crítica de aquellas prácticas con las que no concuerda y apela a la autoiniciación.

Todas las practicantes de yoga, tanto estudiantes como docentes, ven una relación directa entre el kundalini yoga y la espiritualidad. El primero es la herramienta, la técnica, el camino que les permite esa conexión espiritual. En tanto herramienta, es utilizada para profundizar su experiencia espiritual, aunque la comprensión de esta dimensión presente matices diversos entre ellas.

Algunas profesoras critican que el kundalini yoga se presente como apolítico y defienden la dimensión política de la espiritualidad desde el sentido feminista de que lo personal es político. Aseguran que cultivar su interioridad, conocerse a sí misma, autodefinirse, darse tiempo para el autocuidado y crecer en comunidad son opciones políticas. Sin embargo, una de ellas también se refiere al riesgo del conformismo frente a sistemas opresivos y también de convertir la práctica de kundalini yoga en un producto de consumo para el bienestar individual que se desentiende del contexto social. Además, plantea el reto de ser conscientes de las relaciones de poder al interior de las comunidades espirituales en general y de kundalini yoga en particular.

También es evidente que al interior de la FMLE hay posiciones divergentes en cuanto a la relación entre los programas sociales que llevan adelante y los feminismos. Oficialmente, no hay ninguna mención a aportes feministas en dichos programas, no obstante, algunas de las directivas se identifican como feministas y tienen estudios y práctica profesional en ese campo; otra considera que es importante contar con algunas herramientas teóricas feministas especialmente ligadas al abordaje de la violencia de género. Hay quienes dan cuenta de que algunas profesoras de la FMLE tienen un rechazo al feminismo por asociarlo, equivocadamente, con una postura anti-hombres. Una de ellas señala la necesidad de impulsar procesos de sensibilización con las profesoras sobre los aportes feministas con expertas en este campo. En todo caso, la relación entre feminismos y el trabajo voluntario (servicio) de difusión del kundalini yoga está aún en debate al interior de la FMLE.

En cuanto a la relación entre el kundalini yoga y los derechos humanos de las mujeres, todas las profesoras coinciden en que existe un vínculo muy directo, en tanto la práctica promueve el empoderamiento de las mujeres, su autoestima, su autocuidado, su dignidad y la realización del derecho a la salud, a una vida digna y libre de violencia.

La comprensión de empoderamiento que manejan las profesoras de la FMLE está directamente asociada con valorar la identidad de ser mujeres, asumirla como una bendición,

reconocer el poder que tenemos desde procesos de autoconocimiento, autoestima, autoaceptación, amor propio y autodefinición. Una de las profesoras resalta la capacidad de liderazgo interno, de asumir el liderazgo de la propia vida.

Varias de ellas hacen referencia a las enseñanzas de Yogi Bhajan y el lugar protagónico que dio a la mujer en la transformación social, enfatizando en que el reconocimiento de la identidad de mujer revela un gran poder interior. Muchas entienden que es desde la conexión con el poder interior que podemos hacer respetar nuestros derechos, poner límites, no permitir abusos.

Al dar contenido a la identidad femenina, las profesoras incluyen diferentes cualidades positivas. Mencionan, entre otras, la intuición, la fortaleza, la capacidad de dar, la sabiduría, la generosidad, el amor, la comunicación, el sentido de comunidad, la armonía. De momentos, incluso podemos percibir ciertos sesgos de supremacía femenina y una aproximación esencialista. Aquellas profesoras que se identifican con perspectivas esencialistas tienden a reforzar estereotipos de género, idealizando incluso los roles de cuidado de las y los hijos como un rol preponderante para las mujeres o la mayor responsabilidad de las mujeres en el mantenimiento de las relaciones familiares.

No obstante, también hay quienes no asumen dicho esencialismo y resaltan que la energía femenina ha sido desvalorizada por mucho tiempo y que ya es tiempo de valorarla y desarrollarla tanto en las mujeres como en los hombres. Una de las profesoras destaca la importancia de conectar con sus ancestras y trabajar su feminidad en un proceso de autodefinición que la lleva a cuestionar, por ejemplo, estereotipos de género dominantes que enfatizan en la hipersexualización de las mujeres y en la fijación en su apariencia externa.

Encontramos también perspectivas diferentes frente a la noción del sacrificio como una de las facultades de las mujeres. Hay profesoras que ven en ella una cualidad superior y otra que la cuestiona porque puede ser malinterpretada en el sentido de soportar todo en beneficio de los demás, que es como ha sido usualmente entendida en contextos patriarcales.

Así mismo, se marcan diferencias en la percepción respecto del poder e influencia de las mujeres en la transformación de sus relaciones y su entorno sostenida por las enseñanzas del kundalini yoga. Una profesora la vive como la conciencia de recuperación de poder y otra advierte que puede ser entendida tanto como un poder liberador o como un peso que culpabiliza a las mujeres.

1.3. Experiencias de mujeres con la meditación zen desde el Grial Ecuador

Las razones que llevaron a abrir un espacio de meditación zen por parte del Grial Ecuador tuvieron que ver con la motivación de que una de sus integrantes fue nombrada maestra zen y que varias de las integrantes del Grial Ecuador venían ya realizando una práctica cotidiana de meditación zen durante algunos años y vieron la oportunidad de hacerlo juntas en comunidad (*sangha*) una vez a la semana.

Encontramos diversos motivos para participar en este espacio de meditación zen con el grupo del Grial. Entre ellos, el nutrirse espiritualmente y disfrutar de diversos beneficios de la práctica (paz, estabilidad, encuentro consigo mismas y las demás), sentirse parte de una comunidad que las acoge y difundir las enseñanzas de la tradición zen.

Los espacios regulares de meditación zen ofertados por el Grial Ecuador (una vez a la semana antes de la pandemia del COVID-19 y de lunes a viernes después de la pandemia) tienen una duración de una hora y se desarrollan en el horario de siete a ocho de la mañana. Al inicio, este espacio estaba abierto exclusivamente para integrantes del Grial Ecuador y se realizaba en el domicilio de una de ellas. Esto se modificó hace casi dos años en que se abrió a cualquier persona interesada en realizar la práctica de meditación zen, primero en un local facilitado por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO, Ecuador y, después, a través de *Zoom*. El acceso a este espacio de meditación es gratuito.

Todas las sesiones de meditación siguen la misma estructura y orden. Comienzan con los toques de un cuenco que preceden a la recitación inicial del texto *Purificación*. A continuación, suenan tres toques del cuenco que marcan el inicio de la meditación sentada (*zazen*) y en silencio durante veinte y cinco minutos. Otro toque del cuenco indica la terminación del *zazen*. Sigue el toque de dos maderos que señala el inicio de la meditación caminando (*kinhin*) durante cinco minutos. Un nuevo toque de los maderos indica la terminación del *kinhin*. Tres toques del cuenco señalan el inicio de un segundo período de *zazen* por veinte y cinco minutos más. El toque del cuenco señala la terminación del *zazen*. Concluye la sesión con la recitación de dos textos, *Los tres refugios* y *Los cuatro votos*. Quien dirige la meditación realiza una postración final. El toque de los dos maderos señala la finalización de la meditación.

Todas las integrantes del Grial Ecuador entrevistadas valoran mucho su experiencia con la meditación zen. Consideran que es una práctica que les permite el autoconocimiento,

la auto observación, la contemplación, la presencia en el aquí y el ahora, la conexión profunda consigo mismas, con la vida, con lo divino más allá del nombre que usen para referirse a esta dimensión.

Así también, todas manifiestan una profunda admiración por la maestra zen del grupo por su capacidad de servicio, por la coherencia entre lo que enseña y su vida cotidiana, por su disciplina, inteligencia, generosidad y alegría. Resaltan una relación de respeto, confianza y amistad.

La relación entre las integrantes del Grial Ecuador que participan en los espacios de meditación zen es descrita como conexión, amistad, unidad, cercanía. Algunas destacan la conexión profunda que surge de compartir el silencio, un fuerte sentido de pertenencia a esta pequeña comunidad y la libertad de poder ser ellas mismas. Varias de ellas manifiestan su admiración por todas las integrantes del grupo de quienes aprenden mucho. También algunas valoran los espacios que comparten más allá de la meditación, que fortalecen aún más su amistad y generan una mayor intimidad.

Algunas de ellas subrayan el hecho de que el grupo esté integrado únicamente por mujeres (se refieren al inicio cuando no estaba abierto a otras personas interesadas en la meditación zen). Destacan sentirse más confiadas, seguras y relajadas sin tener que estar a la defensiva frente a posibles actitudes invasivas por parte de algunos hombres. En contraste, otra de ellas anhela un mayor involucramiento masculino en este tipo de prácticas corporales-espirituales.

Todas las integrantes del Grial Ecuador entrevistadas valoran tanto su práctica individual de meditación zen como la grupal. Resaltan, en el caso de la grupal, el encuentro, la calidez, el abrazo, el sentido comunitario. Casi todas las mujeres entrevistadas se refieren a experiencias de transformación que han vivido a partir de la práctica de meditación zen. Una de ellas no identifica transformación alguna.

Cabe señalar que, sobre todo en los inicios de la práctica de meditación zen, el mantener la postura sentada y en quietud resulta muy exigente. Varias de las entrevistadas dan cuenta de sensaciones físicas incómodas o dolorosas en varias partes del cuerpo mientras permanecen por varios minutos (25 generalmente) en dicha postura. La persistencia y frecuencia de la práctica y el apoyo en la respiración consciente permiten que esto cambie y que las molestias o dolores disminuyan o desaparezcan.

Algunas de las entrevistadas dan cuenta de diversas experiencias que las llevan más allá de explicaciones racionales, por ejemplo, la vivencia del llanto durante el *zazen* sin que identifiquen una razón concreta, la sensación de conexión y no separación entre las participantes y también con elementos naturales o revelaciones o intuiciones que aparecen de repente desde el silencio del pensamiento.

Varias relatan transformaciones ligadas a una mayor conciencia de las sensaciones corporales y de la respiración. También se refieren a la capacidad adquirida de auto observación, en la que destacan la de los pensamientos, ya sean negativos o positivos, y el dejarlos pasar, sin quedarse aferradas a ellos o identificarse con ellos. Se trataría del descubrimiento de un estado de conciencia que no es los pensamientos, las emociones ni las sensaciones, sino la presencia silenciosa que los observa o, en palabras de una de ellas, el espíritu en el cuerpo.

También algunas incluyen como parte de las transformaciones que han vivido gracias a la práctica de meditación zen lo que denominan procesos de sanación. Aunque no atribuyen estos cambios exclusivamente a esta práctica corporal-espiritual, sí le dan un lugar principal. Precisamente, el desarrollo de una mayor conciencia de sí mismas en sus diferentes dimensiones interrelacionadas (espirituales, mentales, emocionales, energéticas y físicas) las ayuda a ver con claridad sus enfermedades, traumas, heridas, dolores no procesados y a no rehuirlos e irlos sanando, ya sea por sí mismas o acompañadas por guías espirituales. Tal como los describen, estos procesos de sanación han implicado, en primer lugar, el reconocimiento del daño sufrido, el dejar el rol de víctima y el descubrir un poder interior que las libera progresivamente.

Otro de los ámbitos en los que algunas de las entrevistadas identifican transformaciones a partir de la práctica de meditación zen es el de las relaciones interpersonales familiares más íntimas que redundan en una mayor aceptación, comunicación y comprensión.

Otro cambio que es muy resaltado es el del autoconocimiento acompañado de una autoaceptación muy amorosa consigo mismas. Aceptación de su apariencia física más allá de los mandatos dominantes de belleza; aceptación de sí misma más allá de la aprobación o reconocimiento de otras personas; aceptación que las lleva a sentir mayor seguridad, confianza en sí mismas y amor propio. Adicionalmente, encontramos alguna referencia a la

aceptación de la impermanencia, concretamente de las fluctuaciones y cambios en las relaciones íntimas, que ayudan, por ejemplo, a cuestionar el mito de la incompletud de la mujer si no tiene una pareja o a no aferrarse a una relación que ya ha cumplido su ciclo.

Otra de las transformaciones que varias de las entrevistadas enfatizan es el apreciar el momento presente tal como es y vivirlo con plena conciencia en su cotidianidad. Esta experiencia viene acompañada de sensaciones de ligereza, calma, y gratitud.

También los hábitos de la vida cotidiana han sido modificados a través de la práctica de meditación que se integra a su rutina diaria en el mismo nivel que beber agua o respirar. Encontramos, por ejemplo, el cambio del ritmo de vida que implica desaceleración, un hacer consciente y sereno y el cuidado de un tiempo destinado a prioridades que van más allá del ámbito laboral.

Algunas de las entrevistadas se refieren al empoderamiento que la práctica de meditación zen les aporta. Ese empoderamiento es descrito como la libertad de ser ellas mismas, de autodefinirse, de confiar en sí mismas y en sus intuiciones y de expresarse cuestionando estereotipos de género que refuerzan el callar y someterse en las mujeres. Se trata de un empoderamiento en el que lo individual y lo colectivo se entrelazan, pues nace de la conexión con una fuente de poder interior, pero se vive con el apoyo y respaldo de la comunidad.

Una de las entrevistadas da cuenta de cómo la práctica de meditación fue crucial en su caso para salir de una relación de pareja marcada por la violencia psicológica muy ligada a la interiorización de estereotipos de género que refuerzan el ser para el otro y complacerlo sin poner límites y pasando por alto los propios deseos y necesidades en nombre del “amor” y de ser una “buena mujer”. La práctica de meditación zen le permitió tomar conciencia de la violencia que estaba viviendo y que ella había negado o minimizado. Sin embargo, en cada *zazen* se le mostraba con toda claridad la incomodidad, la angustia, la insatisfacción en su interior.

Cinco elementos aparecen en este proceso de transformación. El ser consciente del estado de negación y banalización de la violencia en que había vivido. El asumir la realidad tal cual era (estaba en una relación violenta). El observar las emociones que percibía sin reprimirlas y, al mismo tiempo, sin quedarse atrapada en ellas. El escuchar sus propias

necesidades y anhelos. Y, finalmente, el expresar su sentir, sus deseos de poner límites, de decir no.

Pero, adicionalmente, esta experiencia transformadora la lleva a comprometerse a apoyar a otras mujeres (amigas) en situación de violencia, desde un claro sentido de sororidad. Este apoyo se concreta en realizar la práctica de meditación zen con ellas y en estar disponible para acompañarlas y contenerlas en momentos críticos. Este apoyo es recíproco, ya que en momentos en que se siente flaquear recibe la ayuda de sus amigas para no caer nuevamente en patrones de relación nocivos. Esta práctica de sororidad implica un reconocimiento de la otra, una identificación con la otra, un verse reflejada en la otra, y un movimiento fluctuante entre sostener a la otra y sentirse sostenida por la otra.

Una de las entrevistadas resalta el cambio que ha vivido a través de la práctica de meditación zen que le ha permitido ser consciente de diversas formas en que se había violentado a sí misma, por ejemplo, imponiéndose un ritmo de trabajo excesivo.

Por otra parte, algunas de las entrevistadas se refieren a experiencias de discriminación por género, condición económica, etnia, estado civil y nacionalidad que a momentos se intersectan en diferentes ámbitos (educativos, laborales, religiosos, sociales). Coinciden en que la meditación zen las ha ayudado a aceptar que no está en sus manos el cambiar la actitud de la persona o grupos que las discriminan pero sí su actitud frente a la discriminación. Esto ha implicado, ya sea expresar su sentir con firmeza y serenidad sin pasarlo por alto, alejarse de espacios discriminatorios e involucrarse en aquellos en los que son aceptadas y respetadas y desautorizar en su interior los mensajes discriminatorios.

Algunas de las entrevistadas reconocen haber ejercido ellas mismas violencia contra otras personas o haberlas discriminado. La meditación zen las ayuda a tomar conciencia de este accionar, cuestionarlo y modificarlo.

En relación con la espiritualidad, varias de las entrevistadas la experimentan como aquello que da sentido a su vida, esa dimensión que impregna su cotidianidad y su estar en el mundo. Utilizan diversas palabras para dar cuenta de su comprensión de la espiritualidad. Así, el despertar del espíritu en su interior, la conciencia (más allá de los sentidos) de ese espíritu en sí misma y en todo lo existente, la comunión de su ser con las demás personas y la naturaleza en sus diversas manifestaciones y el servicio a quienes más lo necesitan.

Algunas de las entrevistadas marcan una clara dicotomía entre espiritualidad y religión. La primera aparece muy ligada a la propia experiencia (de ser parte de la divinidad, de conexión consigo misma y los demás seres, de despertar de la conciencia, de servicio) y la segunda a una estructura, a dogmas, a normativas de las que, en general, se distancian.

Algunas de las mujeres entrevistadas identifican una dimensión política de la espiritualidad y otras no. Aquellas que sí entienden que la dimensión política se relaciona con la capacidad de decidir, de elegir el tipo de vida y de relaciones que quieren fomentar en los diversos ámbitos de su vida (familiar, comunitario, laboral, social, cultural), pero también la importancia de que diversas espiritualidades (por ejemplo las indígenas) sean reconocidas y valoradas en el ámbito público, para ampliar así el espectro de opciones vitales.

Algunas resaltan que la espiritualidad puede promover la liberación de sujeciones en relaciones de poder desigual y aprecian lo fructífero de entrelazar feminismos y espiritualidades en ese sentido. Dos elementos son resaltados como frutos valiosos de esta imbricación: la mirada crítica que aportan los feminismos a los espacios religiosos y espirituales para evitar o denunciar abusos de poder, y el empoderamiento de las mujeres a través de un proceso espiritual de descubrimiento interior acompañado por otras mujeres, que conecta sinérgicamente lo individual y lo colectivo.

Casi todas las entrevistadas encuentran un estrecho vínculo entre la meditación zen y los derechos humanos de las mujeres. Destacan el empoderamiento (conexión con un poder interior) y el autoconocimiento que surgen de procesos profundos de trabajo personal apoyados en su práctica corporal-espiritual como elementos que coadyuvan a reconocerse como sujetas de derechos, tomar decisiones y acciones más conscientes, tener relaciones más sanas y percibir la interconexión entre todos y su igual valor. Una de ellas aboga por el reconocimiento de la espiritualidad como un derecho humano.

Adicionalmente, encontramos referencias al poder, la claridad y la fortaleza que surgen de la experiencia espiritual y que son canalizados a favor de los derechos humanos, la justicia social, el cuidado de la naturaleza. Sin embargo, también está la advertencia de no perder de vista las relaciones de poder al interior de las comunidades religiosas y espirituales y el apostar por una igualdad radical.

2. Conclusiones generales

En este apartado he incluido algunos elementos comunes que atraviesan la experiencia de los tres colectivos con sus respectivas práctica corporales-espirituales y algunos aportes, a partir de los estudios de caso, que considero relevantes respecto a la relación entre cuerpos, espiritualidades y feminismos.

Un elemento que considero importante destacar es el nexo de las tres prácticas corporales-espirituales (danza afroecuatoriana, kundalini yoga y meditación zen) con una ancestralidad, un linaje, un legado que las conecta con quienes crearon, desarrollaron y difundieron tales prácticas siglos o milenios atrás y que se revitaliza en la actualidad por medio de un compromiso por compartir y difundir estas sabidurías. Está presente en los tres casos un sentido profundo de reciprocidad, de dar, de compartir con otras personas lo recibido. En el caso de la Casa Ochún, la enseñanza y difusión de la danza afroecuatoriana tiene una clara intención de cumplimiento del encargo de difundir y fortalecer la identidad cultural del pueblo de origen africano.

Los testimonios de las mujeres entrevistadas nos permiten comprender el cuerpo en su contexto y desde una perspectiva holística en la que se manifiesta de manera diáfana la interrelación y unidad entre sus diversas dimensiones: físicas, emocionales, energéticas, mentales y espirituales.

Tanto la danza afroecuatoriana, como el kundalini yoga y la meditación zen le dan un lugar protagónico al cuerpo, entendido desde esta perspectiva holística. Entra en juego en los tres casos una técnica que fluctúa entre el movimiento y la quietud, el ritmo más rápido o lento, el sonido y el silencio, la consciencia del sentido de ese hacer variado y una profunda conexión interior, que es vivida en colectivo, en comunidad. La técnica está ligada a intencionalidades diversas pero claras (soltar, liberar, desbloquear, sanar, vitalizar, celebrar, aquietar, silenciar, observarse, conocerse, valorarse, escucharse, percibir el poder interior, conectar con una dimensión espiritual). Se trata de un aprendizaje corporizado que brinda la posibilidad de ser reproducido como un recurso a mano, aprehendido y aplicable en la vida cotidiana.

La conexión con los espíritus, ancestros/os, la divinidad en cualquiera de sus manifestaciones es parte del relato de varias de las mujeres entrevistadas que dan cuenta de sus experiencias desde cualquiera de las tres prácticas corporales-espirituales.

Entre los beneficios que las mujeres entrevistadas atribuyen a sus prácticas corporales-espirituales destacan sensaciones de ligereza, relajación, libertad, descarga, desbloqueo y estados de ánimo de alegría, paz, serenidad, fortaleza y poder interior. También encontramos que varias de las mujeres entrevistadas valoran su práctica corporal-espiritual como un tiempo destinado a ellas mismas, a tratarse bien, a cuidarse, a conocerse y amarse. Esto contradice un estereotipo de género muy arraigado que asume a las mujeres como cuidadoras de otras personas, mas no de sí mismas y una tendencia a posponerse en nombre de otras/os. Además, fomenta, desde el autoconocimiento y la autoaceptación, la autoestima tantas veces quebrantada por sociedades patriarcales (Lagarde, 2005).

Esta autoaceptación pasa en ciertos casos por liberarse de los modelos de belleza dominantes y racializados. Encontramos niveles diferentes en este proceso de liberación que fluctúa entre la aceptación de su apariencia física tal cual es, al posicionamiento político del orgullo de lo que ha sido inferiorizado (la piel negra). La belleza deja de ser una definición impuesta desde afuera para convertirse en una apuesta por la autodefinición de los parámetros estéticos.

Otro elemento que ocupa un lugar fundamental en la motivación para realizar estas prácticas corporales-espirituales tiene que ver con el sentido de pertenencia a un colectivo, a una comunidad que las acoge cálidamente, las acepta, les permite ser en libertad y las apoya. Así mismo, podemos identificar la admiración a figuras de autoridad femeninas que personifican una combinación de poder, sabiduría, amor, entrega y coherencia que acogen, impulsan y, al mismo tiempo, inspiran, cuestionan. Muchas de las mujeres que ocupan un rol de liderazgo o autoridad reconocen el empoderamiento de doble vía que se concreta en la relación maestra/estudiante. Ahora bien, esa admiración se extiende más allá de las figuras de liderazgo visible (maestras) a las compañeras, amigas, de quienes se aprende, con quienes se crece, mujeres que en niveles variados se acompañan, se sostienen, se cuidan mutuamente. Ninguna de las mujeres entrevistadas nombra estas vivencias como sororidad, pero sin duda sus experiencias coinciden con este concepto (Lagarde, 2005; hooks, 2017).

Dado que, para las integrantes de la Casa Ochún entrevistadas, la danza afroecuatoriana es parte de su vida desde que tienen recuerdos, no resulta curioso que no identifiquen transformaciones ligadas a la danza, pues simplemente no ubican un antes y un después de esta práctica porque siempre ha sido parte de su cotidianidad. En cambio, las

practicantes de kundalini yoga y de meditación zen son muy prolíficas al compartir experiencias de transformación que atribuyen directa o significativamente a tales prácticas corporales-espirituales. En sus narrativas, aparece con claridad la distinción entre un antes y un después, si bien las transformaciones son vividas de manera progresiva.

Las transformaciones se manifiestan en las diversas dimensiones que las configuran (físicas, emocionales, energéticas, mentales, espirituales y contextuales). Hallamos testimonios que se refieren a cambios físicos (mayor flexibilidad, ligereza, agilidad, disminución de dolores o molestias y detención de enfermedades); a cambios emocionales (conciencia de emociones represadas y poco a poco liberadas, mayor alegría, seguridad, confianza, autoestima, fortaleza interior); a cambios energéticos (conciencia de la energía vital en sí mismas, conexión con otros seres desde la percepción de sus energías); a cambios mentales (observación de los pensamientos, capacidad de elegir qué pensamientos nutren y cuáles no, mayor claridad, conexión con el silencio de la mente que les aporta una profunda paz y conciencia de vitalidad); a cambios espirituales (conciencia de la presencia de la divinidad, experiencias de unidad y de pertenencia a un todo infinito, conciencia de la interdependencia e interrelación con todos los seres); y a cambios contextuales (en sus relaciones interpersonales, en su manera de hacer en el mundo, en sus hábitos cotidianos, en sus prioridades, en sus elecciones, en su manera de percibir la soledad, en la centralidad que toma el autoconocimiento y el cultivo interior y en colectivo).

Aunque he destacado cambios que guardan una relación más directa con alguna de las diferentes dimensiones, es claro que están íntimamente conectadas y se influyen mutuamente.

Un aspecto que es señalado por mujeres de los tres colectivos tiene que ver con un ir más allá de las explicaciones racionales, escuchar a su cuerpo y a su corazón, confiar en las intuiciones, en las revelaciones y en los sueños como guías en su caminar.

Los relatos personales de violencia de género están casi ausentes en las entrevistas a las integrantes de la Casa Ochún, no así el racismo que aparece constantemente como parte de sus experiencias cotidianas. Por su parte, en el caso de las practicantes de kundalini yoga, sobre todo las estudiantes, encontramos testimonios detallados de violencia de género particularmente en las relaciones de pareja y de violencia patriarcal en las relaciones paterno-materno-filiales. En el caso de las practicantes de meditación zen, la violencia de género en

las relaciones de pareja aparece excepcionalmente, mientras que experiencias de discriminación (de género, económicas, raciales, por estado civil, por nacionalidad) son más comunes aunque menos detalladas. En los tres colectivos, el racismo aparece totalmente ligado al color de la piel: mientras más lejos del “ideal” de blanqueamiento, están más en riesgo de sufrir este tipo de discriminación.

Las experiencias de violencia y discriminación muestran, en general, un fuerte vínculo con estereotipos de género o raciales que inferiorizan a las mujeres o a los afrodescendientes, que establecen roles fijos e ideales atribuidos a las mujeres o que hipersexualizan a las mujeres afrodescendientes. Estos estereotipos a momentos son identificados claramente como tales y cuestionados; en otros, son asumidos sin ningún cuestionamiento. También podemos encontrar comentarios racistas que se cuelan en los testimonios y que varían entre formas más sutiles hasta más burdas. Es destacable que algunas mujeres entrevistadas relatan su experiencia de haber modificado actitudes discriminatorias a partir de la conciencia de haber sido socializadas y condicionadas por ese tipo de creencias y prácticas, cuestionarlas y decidir renunciar a ellas.

En el caso de las mujeres que relatan haber sido discriminadas y/o haber sufrido violencias, encontramos diferentes perspectivas en cuanto a la medida en que las prácticas corporales-espirituales las han ayudado a liberarse o no de esas experiencias dañinas. Unas pocas afirman categóricamente que no, mientras que varias sostienen que sí. No obstante, ciertamente, los testimonios de violencias y discriminaciones confirman que el cuerpo (holísticamente considerado) registra tales experiencias, pero también contiene al mismo tiempo lo necesario para liberar, sanar y transformar en colectivo (Cabnal, 2016).

En efecto, quienes relatan experiencias de emancipación de violencias y discriminaciones le dan mucha importancia a la capacidad de liberarse de esas experiencias negativas y que causan daño a través del cuerpo. Un cuerpo que encarna el soltar (rabias, frustraciones, dolores, tristezas), desbloquear (lo estancado, lo callado, lo oculto), observar (la angustia, el miedo, lo que no hemos querido admitir), aceptar (la realidad tal cual es sin autoengaños), pero también un cuerpo capaz de conectar con un poder, una paz, una alegría, una fortaleza, una confianza interiores que las ayuda a sanar y a liberarse paulatinamente. En todos estos procesos, cobra mucha relevancia el sentido de comunidad, la fuerza del grupo aun cuando el trabajo sea muy personal. En algunas de ellas, también encontramos otro factor

importante que consiste en tomar conciencia de patrones condicionados, estereotipos de género arraigados o falta de amor propio que son cuestionados.

Algunas practicantes de kundalini yoga y de meditación zen comparten haberse liberado de formas de violencia auto infligida como desvalorizarse, auto explotarse, negar sus anhelos y necesidades por ajustarse a las expectativas de otras personas o someterse a los guiones de vida aceptados socialmente, alimentar pensamientos negativos, exigirse en extremo, juzgarse permanentemente o asumir un ritmo de vida estresante e hiper acelerado.

Varias se refieren a procesos de sanación profunda a través de las prácticas corporales-espirituales que realizan. Confluyen en esos relatos una mayor conciencia de sí mismas en todas las dimensiones que las configuran, una actitud de valentía para enfrentar y no rehuir sus dolores, heridas y traumas, reconociendo el daño sufrido pero renunciando a identificarse como víctimas y asumiendo su propio poder para sanarse, acompañadas por sus guías interiores o exteriores y sostenidas por el grupo del que se sienten parte. Aunque atribuyen un rol central a su práctica corporal-espiritual en estos procesos de sanación, reconocen otros apoyos que han coadyuvado en dicho proceso. Muchas veces el haber superado situaciones de violencia, discriminación o de diversos dolores vitales lleva a varias de las mujeres entrevistadas a comprometerse en apoyar a otras mujeres en situaciones similares, en un claro sentido de sororidad y de empoderamiento mutuo.

El sentido de espiritualidad está íntimamente relacionado con la experiencia de la divinidad, del espíritu, de la conexión con algo mayor. Varían las formas de nombrar esa dimensión, varía si se la percibe como una relación o como una experiencia de unidad, varía si se la liga o separa de una religión, varía si es que se percibe un vínculo estrecho o no de la experiencia espiritual con las prácticas corporales-espirituales; sin embargo, en todos los casos, ocupa un lugar protagónico como sentido mismo de la vida, de la realización de los proyectos vitales en consonancia con esa dimensión permeando la vida cotidiana. Además, algunas mujeres experimentan la espiritualidad como una sacralización de todo lo existente y una clara conciencia de interconexión, muy cercana a una espiritualidad cósmica tan presente en las sabidurías indígenas (Guerrero, 2018; Marcos, 2014).

En general, las mujeres entrevistadas ven un nexo claro entre la espiritualidad y la danza afroecuatoriana, el kundalini yoga y la meditación zen. Estas prácticas corporales-

espirituales son asumidas como una herramienta, un medio, una tecnología para experimentar la dimensión espiritual.

Otro elemento que coinciden en destacar mujeres de los tres colectivos es el empoderamiento que experimentan a través de su práctica corporal-espiritual. Ese empoderamiento es entendido de diversas maneras. En el caso de la danza afroecuatoriana, es un poder que proviene de una ancestralidad, de semillas culturales, de sabidurías y expresiones del pueblo de origen africano. En el kundalini yoga, encontramos mucho énfasis en un poder que nace de valorar la identidad de mujeres que a veces es explicada desde perspectivas esencialistas y otras más críticas del contexto patriarcal y apuntando a una valorización tanto de las mujeres como de la energía femenina en toda persona. Tanto en el caso de las practicantes de kundalini yoga como de meditación, evidenciamos una noción de empoderamiento que nace del interior, de procesos de auto observación, autoconocimiento, autocuidado, autoestima y autodefinición en los que se entretajan la experiencia individual con la comunidad (*sangha*). En ciertos casos, ese poder interior es asociado con un compromiso por contribuir a transformaciones comunitarias y sociales en favor de la justicia social y los derechos humanos de las mujeres.

En el caso de la FMLE, las enseñanzas de Yogi Bhajan permean todo su accionar en la difusión del kundalini yoga. Siempre es mencionado como referente de autoridad espiritual y destacado el lugar protagónico que dio a las mujeres en su rol de transformación social. Esto contrasta con las recientes denuncias en su contra por parte de varias mujeres que fueron sus discípulas y que lo acusan de conductas sexuales impropias y abuso de poder. El informe de una consultora independiente llega a la conclusión de que es muy probable que haya sido responsable de dichas conductas. La falta de coherencia o impecabilidad entre sus enseñanzas y su accionar alertan sobre la necesidad de no perder de vista las relaciones de poder desigual y los abusos que pueden darse en las mismas comunidades espirituales. Esta alerta es subrayada por practicantes de kundalini yoga y de meditación que han experimentado en carne propia abusos de poder y formas de violencia por parte de maestras/os espirituales.

Al dar cuenta de los hallazgos de esta investigación confirmo la relevancia de una aproximación holística a la relación entre cuerpos, espiritualidades y feminismos. Y cuando digo una aproximación holística me refiero a varios aspectos. De una parte, a una comprensión de los cuerpos como esa unidad interdependiente de dimensiones físicas,

emocionales, energéticas, mentales y espirituales, situados en un contexto específico. De otra parte, a la comprensión de nuestra humanidad como elemento integrante de una red vital, sagrada, cósmica de la que somos una parte no separada, ni tan siquiera central, sino siempre intersiendo, en interrelación con el todo. También a la superación de dicotomías muy arraigadas tales como, cuerpo/espíritu; ser humano/naturaleza; razón/emoción; individuo/colectivo. Y, finalmente, al cuestionamiento radical de todas las formas de violencia, discriminación, explotación y opresión que niegan esa conciencia holística.

Varias de las experiencias que las mujeres entrevistadas relatan con la danza afroecuatoriana, el kundalini yoga y la meditación zen nos muestran la potencia de estas prácticas corporales-espirituales en dimensiones clave para la liberación de diversas formas de violencia y discriminación. Destaco el nombrar la violencia, la discriminación y los estereotipos como tales, desnaturalizándolos y cuestionándolos, el fortalecimiento de la autoestima, la conexión con un poder interior (empoderamiento espiritual), el autocuidado, el discernimiento entre experiencias, relaciones y/o hábitos dañinos o beneficiosos, el autoconocimiento, la autodefinition, el registro corporal de experiencias liberadoras, el manejo consciente de las emociones, la observación y elección de sus pensamientos, el sentido de pertenencia a una comunidad y el apoyo y soporte mutuo (sororidad). Me parece que el acceso a este tipo de opciones puede brindar valiosas herramientas para complementar la atención integral a mujeres que han vivido situaciones de violencia y discriminación y al mismo tiempo aportar a la prevención de estas violaciones a los derechos humanos.

Es evidente que la dimensión espiritual, en toda la diversidad de sentidos atribuidos por las mujeres entrevistadas, ocupa un lugar central en su experiencia vital. Por lo mismo, me parece crucial que, cada vez más, las propuestas feministas tengan en cuenta no solo la necesaria crítica a las instituciones religiosas y/o comunidades espirituales que refuerzan la subordinación de las mujeres sino también el reconocimiento de aquellas experiencias espirituales que aportan a su emancipación. Sin duda las ecofeministas latinoamericanas, las feministas comunitarias de Abya Yala y las feministas de color han abierto ya ese camino.

3. Futuras líneas de investigación

En el proceso de esta investigación doctoral, fueron surgiendo nuevas preguntas que excedían su objeto de estudio, pero que podrían marcar posibles líneas de investigación a

futuro. Una de ellas implica explorar más la relación entre prácticas corporales-espirituales y la dimensión erótica en la vida de las mujeres, muy resaltada por Lagarde (2005), Cabnal (2016) y Aguilar (2018, 2019) para apuntalar procesos de liberación de los cautiverios, de recuperación del territorio cuerpo-tierra y de transformaciones individuales/colectivas.

También me parece interesante y necesario indagar la relación entre experiencias con prácticas corporales-espirituales y la construcción de masculinidades. Adicionalmente, se podría profundizar en cómo las prácticas corporales-espirituales contribuyen a cuestionar o reforzar estereotipos y los efectos concretos que se producen en la vida de sus practicantes. Finalmente, me parece relevante investigar las potencialidades del arte en general y de la danza afroecuatoriana en particular para propiciar diálogos interculturales.

LISTA DE REFERENCIAS

- Aguilar, Y. (2018). Feminismos mestizos, desestructurar racismos internalizados en cuerpos y sexualidades. *Revista Feminismos*, Vol. 6, N. 1: 93-99. Recuperado de www.feminismos.neim.ufba.br
- . (2019). *Femestizajes. Cuerpos y sexualidades racializados de ladinas-mestizas*. Guatemala: F&G Editores.
- An Olive Branch Associates. (2020). Informe de investigación sobre acusaciones de conducta sexual impropia y relacionada por parte de Yogi Bhajan. Recuperado de <https://docs.google.com/document/d/1Uu5pvKt9ZUeQ486IJ8f6gwZEaReDtJb1NmYWKE1Ig38/edit>
- Anzaldúa, G. (2004). Movimientos de rebeldía y las culturas que traicionan. En b. hooks, et al., *Otras inapropiables. Feminismos desde las fronteras*, 71-80. Madrid: Traficantes de sueños.
- Avtar, B. (2004). Diferencia, diversidad, diferenciación. En b. hooks, et al., *Otras inapropiables. Feminismos desde las fronteras*, 107-136. Madrid: Traficantes de sueños.
- Balcázar, P., González-Arratia, N., Gurrola, M., y Moysén, A. (2013). *Investigación cualitativa*. Toluca, México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Bhajan, Y. (2007). *El maestro de la Era de Acuario: Capacitación Internacional de maestros de Kundalini Yoga por KRI, primer nivel*. Estados Unidos de América: Kundalini Research Institute.
- Brown, W. (2003). Lo que se pierde con los derechos. En Wendy Brown, Patricia Williams e Isabel Cristina Jaramillo, *La crítica de los derechos*, 75-146. Bogotá: Siglo de Hombre Editores.
- Butler, J. (2006). *Deshacer el género*. Barcelona: Paidós.
- . (2020). *La fuerza de la no violencia*. Bogotá: Planeta.
- Cabnal, L. (2017). Tzk´at, Re de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario desde Iximulew-Guatemala. *Ecología Política*, 54, 100-104. Recuperado de

- https://www.ecologiapolitica.info/novaweb2/wp-content/uploads/2018/01/054_Cabnal_2017.pdf
- . (2010). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. En Asociación para la Cooperación (Eds.), *Feminista siempre. Feminismos diversos: el feminismo comunitario*, 11-26. España: ACSUR-Las Segovias.
- Calvete Zumalde, E. (2013) Investigación en violencia familiar: comprender para buscar mecanismos de superación. Lección inaugural del Curso Académico 2013-2014. Universidad de Deusto, Bilbao-España.
- Camacho Z., G. (2014). *La violencia de género contra las mujeres: Análisis de los resultados de la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres*. Quito: Consejo Nacional para la Igualdad de Género.
- Cárdenas Oñate, M. (2016) Ubuntu. Voz palenquera de múltiples colores. *Discurso & Sociedad*, Vol. 10 (4): 559-587.
- . (2019) El habla del agua en los altares afrodescendientes: una estética ritual cimarrona. En E. Bartra, E. Liliana y M. Cárdenas (Coords.), *Interculturalidad estética y prácticas artesanales. Mujeres, feminismo y arte popular*, 37-52. México: Universidad Autónoma Metropolitana- Xochimilco.
- Carneiro, S. (2005). Ennegrecer el feminismo. La situación de la mujer negra en América Latina desde una perspectiva de género. *Nouvelles Questions Feministes. Feminismos disidentes en América Latina y el Caribe*, fem-e-libros, NQF 24, (2): 22-25.
- Cartagena, M. F. (2018). Prólogo: El museo: escenario para el diálogo intercultural-espiritual. En M. A. Viteri, et al. (Eds.), *Diversidades espirituales y religiosas en Quito, Ecuador: una mirada desde la etnografía colaborativa*, 12-19. Quito: USFQ Press.
- Casa Ochún. (2014). Antecedentes Fundación Ochún. Recuperado de <http://casaochun.blogspot.com/2014/10/antecedentes-fundacion-ochun.html>
- Castells, P. y Silva, E. (2018a). De Osshún a Elegguá: Adaptaciones de la Regla de Ocha en Quito. En M. A. Viteri, et al. (Eds.), *Diversidades espirituales y religiosas en Quito, Ecuador. Una mirada desde la etnografía colaborativa*, 188-219. Quito: USFQ Press.

- . (2018b). Comunidad Regla de Ocha. En M. A. Viteri, et al. (Eds.), *Diversidades espirituales y religiosas en Quito, Ecuador: una mirada desde la etnografía colaborativa*, 61-66. Quito: USFQ Press.
- Centro Zen Karuna (s. f.). *Manual para la práctica de zazen*. Quito: s. e.
- Citro, S. (Coord.) (2010). *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Buenos Aires: Biblos.
- Consejo de Regulación y Desarrollo de la Información y Comunicación. (2017). *Guía informativa. Discriminación hacia el pueblo afroecuatoriano y su representación en los medios de comunicación*. Advantalogic Ecuador. Recuperado de http://www.consejodecomunicacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/03/guia_informativa_afroecuatorianos.pdf
- Cook, R. y Cusack, S. (2010). *Estereotipos de género. Perspectivas Legales Transnacionales*. Bogotá: Profamilia.
- Copelon, R. (1997). Terror íntimo. La violencia doméstica entendida como tortura. En R. J. Cook (Ed.), *Derechos humanos de la mujer. Perspectivas nacionales e internacionales*, 110-144. Bogotá: Profamilia.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *Legal Forum*: Vol. 1989: Iss. 1, Article 8. Recuperado de <http://chicagounbound.uchicago.edu/uclf/vol1989/iss1/8>
- Cumes, A. (2009). “Sufrimos vergüenza”. Mujeres K’iche’ frente a la Justicia Comunitaria en Guatemala. *Desacatos*, No. 31: 99-114.
- De la Cuesta-Benjumea, C. (2011). La reflexividad: un asunto crítico en la investigación cualitativa. *Enfermería clínica*, Vol. 21 (3): 163-167.
- De la Torre, C. (2002) *Afroquiteños, ciudadanía y racismo*. Quito: Centro Andino de Acción Popular.
- Di Caudo, M. V. (2013). Artes e identidad. Una experiencia de talleres de educación cimarrona. En A. D’Agostino, y N. Burbano Preciado (Coords.), *Educación cimarrona, memorias, reflexiones y metodologías*, 159-185. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana / Abya Yala.

- Donoso Gómez, L. (2009). *Las prácticas del zen y el yoga en la clase media de Quito*. (Tesis de maestría). Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, sede Ecuador.
- Eisler, R. (1999). *Placer sagrado. Nuevos caminos hacia el empoderamiento y el amor*. Santiago: Cuatro Vientos Editorial.
- . (2002). *The power of partnership. Seven relationships that will change your life*. Novato: New World Library.
- Eisler, R. y Fry, D. (2019). *Nurturing our Humanity. How Domination and Partnership Shape our Brains, Lives and Future*. New York: Oxford University Press. (Kindle Cloud Reader)
- Escudero Espinalt, E. (2014). Las historias de vida como herramienta para el empoderamiento. En M. Silvestre, R. Royo, E. Escudero (Eds.), *El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*, 27-37. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Esteban, M. L. y Hernández García, J. M. (Coords.). (2018). *Etnografías feministas. Una mirada al siglo XXI desde la antropología vasca*. Barcelona: Bellaterra.
- Esteban, M. L. (2004). *Antropología encarnada. Antropología desde una misma*. Papeles del CEIC # 12, junio de 2004.
- . (2013) *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Bellaterra.
- Facio, A. (2009). La Carta Magna de todas las mujeres. En R. Ávila, J. Salgado y L. Valladares, L. (Comps.), *El género en el derecho. Ensayos críticos*, 541-558. Quito: Ministerio de Justicia y Derechos Humanos / UNIFEM / Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.
- Fernández Núñez, L. (2006). ¿Cómo analizar datos cualitativos? *Butlletí LaRecerca*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Ferraro, E. (2018). *Materialidades, cuerpos y saberes. Etnografías escogidas*. Quito: Abya Yala.
- Franco, R. y González, A. (2009). *Las mujeres en la justicia comunitaria: víctimas, sujetos, actores*. Lima: IDL.
- Fundación Mujer de Luz, Ecuador. (2016). *Informe de resultados 2016. Kundalini Yoga para mujeres que han vivido situaciones de violencia*.

- . (2018). *Informe de resultados 2018. Kundalini Yoga para mujeres que han vivido situaciones de violencia para la Secretaría General de Seguridad y Gobernabilidad del Distrito Metropolitano de Quito*.
- Fundación Mujer de Luz. (s. f.). Inicio. Recuperado de www.mujerdeluz.org
- Gandarías Goikoetxea, I. (2017). ¿Un neologismo a la moda?: Repensar la interseccionalidad como herramienta para la articulación política feminista. *Revista de Investigaciones Feministas*, 8 (1): 73-93.
- Gandarías Goikoetxea, I., Montenegro Martínez, M. y Pujol Tarrés, J. (2019). Interseccionalidad, identidad y articulación: hacia una política de la agregación. *Feminismo/s*, 33 (junio 2019): 35-63.
- García Salazar, J. y Walsh, C. (2017) *Pensar sembrando/sembrar pensando con el Abuelo Zenón*. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar / Ediciones Abya-Yala.
- García, A. A. y Casado, E. (2008). La práctica de la observación participante. Sentidos situados y prácticas institucionales en el caso de la violencia de género. En Ángel Gordo y Aracelli Serrano (Eds.), *Estrategias y prácticas cualitativas de investigación social*, 47-73. Madrid: Pearson Educación.
- García, K. y Tello, N. (s. f.) *El Tiempo de Ellas y Ellos Análisis de la Encuesta Específica de Uso del Tiempo, 2012*. Quito: Consejo Nacional para la Igualdad de Género.
- Gebara, I. (1998). *Intuiciones ecofeministas ensayo para repensar el conocimiento y la religión*. Montevideo: Doble Clic Soluciones Editoriales.
- . (2002). Presentación. En Mary Judith Ressa, *Lluvia para florecer. Entrevistas sobre el ecofeminismo en América Latina*. Santiago de Chile: Colectivo Con-spirando.
- . (2003). Ecofeminism: a Latin American perspective. *Cross Current*, 31, (1): 93-103.
- Gómez, D. (2014) Mi cuerpo es un territorio político. En Y. Espinosa Miñoso, D. Gómez Correal y K. Ochoa Muñoz (Eds.), *Tejiendo de otro modo. Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales en Abya Yala*, 263-276. Popayán: Editorial Universidad del Cauca.
- Gross, R. M. (2004). The dharma of gender. *Contemporary Buddhism*, (5) 1: 3-13.
- . (2014) Sexism as suffering. *Buddhist-Christian Studies*, 34: 69–81. University of Hawai‘i Press.

- Guerrero Arias, P. (2007). *Corazonar una Antropología comprometida con la vida. "Nuevas miradas desde Abya Yala para la descolonización del poder, del saber y del ser"*. Asunción: FONDEC.
- . (2013). Guía para niños cimarrones. Revitalización de la cultura, las identidades y las memorias vivas de los pueblos cimarrones. Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10841/1/Guia%20para%20ninos%20cimarrones%20Revitalizacion%20de%20la%20cultura%20las%20identidades%20y%20las%20memorias%20vivas%20de%20los%20pueblos%20cimarrones.pdf>
- . (2016). Por una antropología del corazonar comprometida con la vida. En P. Guerrero Arias, E. Ferraro y H. Hermosa, *El trabajo antropológico. Miradas teóricas, metodológicas, etnográficas y experiencias desde la vida*, 25-28. Quito: Abya Yala / Universidad Politécnica Salesiana.
- . (2018) *La Chakana del corazonar. Desde las espiritualidades y sabidurías insurgentes de Abya Yala*. Quito: Abya Yala / Universidad Politécnica Salesiana.
- Guerrero Arias, P., Ferraro, E. y Hermosa, H. (2016). *El trabajo antropológico. Miradas teóricas, metodológicas, etnográficas y experiencias desde la vida*. Quito, Ecuador: Ediciones Abya Yala / Universidad Politécnica Salesiana.
- Guilló Arakistain, M. (2018). Habitar lo impoderable. Espiritualidades contemporáneas y lecturas alternativas de la menstruación. En M. L. Esteban y J. M. Hernández García, (Coords.), *Etnografías feministas. Una mirada al siglo XXI desde la antropología vasca*, 183-208. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Haraway, D. J. (1995). *Ciencia, cyborg y mujeres. La reinención de la naturaleza*. Madrid: Cátedra.
- Harding, S. (1991). *Whose Science? Whose Knowledge? Thinking From Women's Lives*. Buckingham: Open University Press.
- . (1987). *Feminism & Methodology*. Bloomington: Indiana University Press / Open University Press.
- Hernández Castillo, R. A. (2013). Comentarios al texto Mujeres Mayas-Kichwas en la apuesta por la descolonización de los pensamientos y los corazones. En G. Méndez Torres, J. López Intzín, S. Marcos y C. Osorio Hernández (Coords.), *Senti-pensar el género: perspectivas desde los pueblos originarios*, 63-72. Guadalajara: Red

- Interdisciplinaria de Investigadores de los Pueblos Indios de México, Asociación Civil/ Red de Feminismos Descoloniales/ Taller Editorial La Casa del Mago.
- Herrera Montero, L. y Guerrero Arias, P. (2011). *Por los senderos del yachak. Espiritualidades y sabiduría de la medicina andina*. Quito: Abya Yala / Quito Distrito Metropolitano.
- Hill Collins, P. (2017). The Difference That Power Makes: Intersectionality and Participatory Democracy. *Investigaciones Feministas*, 8 (1): 19-39.
- hooks, b. (2004) Mujeres negras. Dar forma a la teoría feminista. En b. hooks, et al., *Otras inapropiables. Feminismos desde las fronteras*, 33-50. Madrid: Traficantes de sueños.
- . (2017) *El feminismo es para todo el mundo*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- . (2019) La teoría como práctica liberadora. En *Nómadas*, 50: 123-135.
- Hunt, M. (2019) Progresismo y conservadurismo en las comunidades de fe: interpretaciones y poder. En M. Maher (Coord.), *Fundamentalismos religiosos, derechos y democracia*, 72-81. Quito: FLACSO.
- Iglesia Unida de Ecuador. (s. f.). Invitación. Recuperado de <https://mailchi.mp/3ddfbca55aa4/pascua-4-culto-remoto-3-de-mayo-11-am-4702562?e=152099fc45>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2011). Encuesta Nacional de Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres en Ecuador. Recuperado de <https://anda.inec.gob.ec/anda/index.php/catalog/94>.
- . (2012). Encuesta Específica de Uso del Tiempo. Recuperado de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/uso-del-tiempo-2/>.
- . (2014). Primeras estadísticas oficiales sobre filiación religiosa en el Ecuador. Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec//documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Filiacion_Religiosa/presentacion_religion.pdf
- . (2019a). Encuesta de violencia contra las mujeres. Resumen 2019. Recuperado de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/violencia-de-genero/>
- . (2019b). Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo. Indicadores laborales. Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2019/Marzo/032019_Mercado%20Laboral_final.pdf

- Kaur, S. P. y Kaur, G. (2015). *Kundalini Yoga en tu hogar*. Quito: Secretaría de Inclusión Social-Alcaldía Metropolitana de Quito.
- Kogan, L. (2009). Ensalvar la vida: cuerpos y emociones. Material del Curso “Cuerpos y emociones” del Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
- Kowii, A. (2011). El sumak kawsay. *Revista Aportes Andinos*, 28: 1-6.
- Kumar, S. (2006). *Tú eres luego yo soy. Una declaración de dependencia*. Valencia: ediciones i.
- Kundalini Research Institute. (s. f.). Home. Recuperado de <https://kundaliniresearchinstitute.org/>
- Lagarde, M. (2000). Autoestima y Género. En Marcela Lagarde, *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*, 17-42. Madrid: Horas y Horas.
- . (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Coyoacán: Universidad Nacional Autónoma de México.
- . (s. f.). *Vías para el Empoderamiento de las mujeres*. Agrupación para la igualdad en el metal. Recuperado de <http://www.diariofemenino.com.ar/documentos/empoderamiento.pdf>
- López, E. (2018). *En los cuerpos y su memoria radica la energía para sanar. Lorena Cabnal: Sanar y defender el territorio-cuerpo-tierra*. Recuperado de <https://avispa.org/lorena-cabnal-sanar-y-defender-el-territorio-cuerpo-tierra/>
- Lozano Lerma, B. R. (2019). *Aportes a un feminismo negro decolonial. Insurgencias epistémicas de mujeres negras afro-colombianas tejidas con retazos de memoria*. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar / Abya Yala.
- Lugones, M. (2014). Colonialidad y género. En Y. Espinosa Miñoso, D. Gómez Correal y K. Ochoa Muñoz (Eds.), *Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales en Abya Yala*. Popayán: Editorial Universidad del Cauca.
- Maher, M. (2008a) The Truth Will Set Us Free. Religion, Violence and Women’s Empowerment in Latin America. En C. M. Elliot (Ed.), *Global empowerment of Women. Responses to Globalization and Politicized Religions*, 265-283. New York: Routledge.
- . (2008b). Mystical Rebellion in Mexico. *Harvard Divinity Bulletin*: 67-73.

- . (2013). Spiritualities of Social Engagement. Women Resisting Violence in Mexico and Honduras. En S. Azaransky (Ed.), *Religion and Politics in America's Borderlands*, 121-141. Plymouth: Lexington Books.
- . (2014). Daring to Dream: Faith and Femicide in Latin America. En L. Isherwood y R. Radford Ruether (Eds.), *Weep Not for Your Children. Essays on Religion and Violence*, 187-213. New York: Routledge.
- . (2015). Women Peacebuilders in Postcoup Honduras. Their Spiritual Struggle to Transform Multiple Forms of Violence. En S. Hayward y K. Marshall (Eds.), *Women, Religion and Peacebuilding*, 245-266. Washington: United States Institute of Peace Press Books.
- . (2019) A Rebellion of Spirituality: On the Power of Indigenous Civil Resistance in Honduras. En C. Mouly y E. Hernández Delgado (Eds.), *Civil Resistance and Violent Conflict in Latin America, Studies of the Americas*, 41-63. Cham: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-05033-7_3.
- Marcos, S. (2012). *Religión y género*. Madrid: Editorial Trotta.
- . (2013). Descolonizando el feminismo: la insurrección epistemológica de la diferencia. En G. Méndez Torres, J. López Intzín, S. Marcos y C. Osorio Hernández (Coords.), *Senti-pensar el género: perspectivas desde los pueblos originarios*, 145-172. Guadalajara: Red Interdisciplinaria de Investigadores de los Pueblos Indios de México, Asociación Civil/ Red de Feminismos Descoloniales.
- . (2014). La espiritualidad de las mujeres indígenas mesoamericanas: descolonizando las creencias religiosas. En Y. Espinosa Miñoso, D. Gómez Correal, y K. Ochoa Muñoz (Eds.), *Tejiendo de otro modo. Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales en Abya Yala*, 143-159. Popayán: Editorial Universidad del Cauca.
- . (2018). *Cruzando fronteras. Mujeres indígenas y feminismos abajo y a la izquierda*. Quito: Colectivo desde el Margen. Editorial Insurgente.
- Mecanismo de Seguimiento de la Convención Belem do Para. (2014). *Guía para la aplicación de la Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer*. Washington: Organización de Estados Americanos.
- Méndez, G. (2013). Mujeres Mayas-Kichwas en la apuesta por la descolonización de los pensamientos y corazones. En G. Méndez Torres, J. López Intzín, S. Marcos y C.

- Osorio Hernández (Coords.), *Senti-pensar el género: perspectivas desde los pueblos originarios*, 27-62. Guadalajara: Red Interdisciplinaria de Investigadores de los Pueblos Indios de México, Asociación Civil/ Red de Feminismos Descoloniales.
- Méndez, J. M. (2017). La experiencia del “grupo” latinoamericano. En R. Fonet-Betancourt (Ed.), *Espiritualidades y religiones: Su Aportación a la Justicia y al Conocimiento en la Sociedad Global*, 77-82. Aachen: Herstilllung.
- Meneses, B. (2013). Conferencia “Diálogo creativo entre budismo y cristianismo”. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, julio de 2013.
- Mernissi, F. (2004). *El harén en Occidente*. Bogotá: Planeta.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2014). *Lineamientos éticos para las investigaciones en violencia familiar y sexual*. Lima: Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual.
- Morning Star Zendo. (s. f.). Home. Recuperado de <https://sites.google.com/view/morningstarzen/home>
- Muñoz, F. y Valdivieso, C. (2016). *Investigación “Economía del Cuidado, Trabajo Remunerado y No Remunerado” En base al análisis de los resultados de la Encuesta Específica de Uso del Tiempo 2012*. Quito: Consejo Nacional para la Igualdad de Género.
- OHCHR. (s. f.). UN Treaty Body Database. Recuperado de https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CEDAW%2fC%2fECU%2fCO%2f8-9&Lang=en
- Osborne, R. (2009). *Apuntes sobre violencia de género*. Barcelona: Bellaterra.
- Paredes, J. (2015). Despatriarcalización Una respuesta categórica del feminismo comunitario (descolonizando la vida). *Bolivian Studies Journal /Revista de Estudios Bolivianos* Vol. 21: 100-115. Recuperado de <http://bsj.pitt.edu>
- . (2017). El feminismocomunitario: la creación de un pensamiento propio, *Corpus*, Vol. 7, No. 1: 1-9. DOI: 10.4000/corpusarchivos.1835.
- Pequeño, A. (2009). Violencia de género y mecanismos de resolución comunitaria en comunidades indígenas de la sierra ecuatoriana. En M. Lang y A. Kunia (Comps.), *Mujeres indígenas y justicia ancestral*, 81-89. Quito: UNIFEM.
- Pinkola Estés, C. (2006) *Mujeres que corren con lobos*. Barcelona: Ediciones B.S.A.

- Programa de Alternativas a la Violencia. (2002). *Manual Básico*. México: PAV.
- Puleo, A. (2005) Del ecofeminismo clásico al deconstructivo: Principales corrientes de un pensamiento desconocido en Celia Amorós y Ana de Miguel (Eds.), *Teoría feminista: de la Ilustración a la globalización. De los debates sobre el género al multiculturalismo*, 121-152. Madrid: Minerva Ediciones.
- . (Ed.) (2015). *Ecología y género en diálogo interdisciplinar*. Madrid: Plaza y Valdés Editores.
- Quijano, A. (2004). Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina. En R. Pajuelo y P. Sandoval (Comps.), *Globalización y diversidad cultural*, 228-248. Lima: Instituto de Estudios Peruanos.
- Rahier, J. (2011). Hypersexual Black Women in the Ecuadorian 'Common Sense': An Examination of Visual and Other Representations. *Civilisations*, 60 (1): 59-79.
- . (2001) Poéticas y políticas de los cuerpos negros y blancos. Señoras, mujeres, blanqueamiento y Miss Esmeraldas 1997-1998 Ecuador. En M. J. Salgado (Comp.), *Diversidad ¿sinónimo de discriminación?*, 219-240. Quito: INREDH.
- Ramos, H. (2017). *Zen una manera de vivir. Enseñanzas de la Maestra Zen Berta Meneses Jikú-an, Ermita del Vacío y de la Compasión*. Quito: Editorial Ecuador.
- Real Academia de la Lengua Española. (2020). Definición de *experiencia*. Recuperado de <https://dle.rae.es/experiencia?m=form>
- Rentería Cruz, D. L. (2016). Casa Cultural Ochún: Cultura política en torno a la danza como praxis social identitaria de las corporalidades afrofemeninas 2015-2016 (tesis de maestría). Universidad Andina Simón Bolívar, Quito-Ecuador.
- Ress, M. J. (2006) *Ecofeminism in Latin America*. New York: Orbis Books.
- . (2010) Espiritualidad ecofeminista en América Latina. *Revista Con-spirando*, Vol 1: 112-124.
- . (2018) La cuarta fase de la teología feminista en América Latina. En D. Rufín Pardo y L.C. Marrero (Eds.), *Re-encantos y Re-encuentros. Caminos y desafíos actuales de las Teologías de la Liberación*, 97-100. Buenos Aires: Juanuno 1 Ediciones.
- Rodríguez, M. (2010). “Representando a mi raza”. Los cuerpos femeninos afrodescendientes en el candombe. En S. Citro (coord.), *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos*, 277-297. Buenos Aires: Biblos.

- Rojas, L. (2018a). El despertar de la serpiente en Quito: Una aproximación a las identidades e intersecciones de las practicantes de Kundalini Yoga. En M. A. Viteri, et al. (ed.), *Diversidades espirituales y religiosas en Quito, Ecuador: una mirada desde la etnografía colaborativa*, 306-317. Quito: USFQ Press.
- . (2018b). Kundalini Yoga. En J. L. Williams (Ed.), *Comunidades espirituales y sus contextos*. En M. A. Viteri, et al. (Eds.). *Diversidades espirituales y religiosas en Quito, Ecuador: una mirada desde la etnografía colaborativa*, 75-79. Quito: USFQ Press.
- Ronan, M. y O'Brien, M. (2017). *Women of Vision. Sixteen Founders of the International Grial Movement*. Berkeley: Aprozophyle Press.
- Rosillo Martínez, A. (2017). Las espiritualidades y religiones indígenas como saberes para repensar los derechos humanos. En R. Fornet-Betancourt (Eds.), *Espiritualidades y religiones: Su Aportación a la Justicia y al Conocimiento en la Sociedad Global*, 153-162. Aachen: Herstellungen.
- Royo Prieto, R. (2014). Avances y frenos al empoderamiento de las mujeres en el ámbito doméstico-familiar: dilemas entre la individualización y la domesticidad. En M. Silvestre, R. Royo, E. Escudero (Eds.), *El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*, 491-504. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Royo, R., González, L. y Suárez, M. (2021). Familia, género y cambio social: un acercamiento a los valores familiares en el imaginario colectivo de la sociedad española, en M. Silvestre (Coord.), *Valores en la era de la incertidumbre: egoísmos y solidaridades. Quinta encuesta europea de valores en su aplicación a España*, 47-68. Madrid: Editorial Catarata.
- Rueda, M. V. (1989). *Curso de meditación integrada*. Bogotá: Ediciones Paulinas.
- Ruiz Olabuénaga, J. I. (2012). *Metodología de investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Salgado Álvarez, J. (2008). *La reapropiación del cuerpo. Derechos sexuales en Ecuador*. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar / Corporación Editora Nacional / Abya Yala.

- . (2012). El reto de la igualdad: género y justicia indígena. En B. Sousa Santos y A. Grijalva Jiménez (Eds.), *Justicia indígena, plurinacionalidad e interculturalidad en Ecuador*, 243-278. Quito: Fundación Rosa Luxemburg.
- . (2013a). *Manual de formación en género y derechos humanos*. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar / Corporación Editora Nacional.
- . (2013b). *Derechos humanos y género*. Quito: Instituto de Altos Estudios Nacionales.
- . (2018). El tratamiento sobre estereotipos de género en los dictámenes del Comité de Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. *FORO Revista de Derecho*, 29, I cuatrimestre 2018: 21-48.
- . (2019). Aportes teóricos del ecofeminismo latinoamericano y el feminismo comunitario de Abya Yala para la comprensión de los cuerpos/territorios. En Actas del Congreso Internacional Cuerpos, despojos y territorio. La vida amenazada. Universidad Andina Simón Bolívar. Quito, 16 a 19 de octubre de 2018. Recuperado de <https://www.uasb.edu.ec/documents/2005605/2879782/SALGADO+JUDITH.+Aportes+te%C3%ACricos+del+ecofeminismo+latinoamericano+y+el+feminismo+comunitario+de+Abya+Yala.pdf/6e9e7e71-da99-4fa1-a614-5ba6ad8d0e07>
- . (2020). Revelando mi posicionamiento en mi investigación doctoral, gracias a aportes feministas. *Crítica y Resistencias. Revista De Conflictos Sociales Latinoamericanos*, (10): 71-87.
- Sánchez Sarmiento, B. (2018). *Neochamanismo urbano. Engaño, abuso y poder en la comunidad Carare*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Sánchez, J. A. (2009). Derechos colectivos y pueblo Afroecuatoriano. En M. P. Ávila Ordóñez y M. B. Corredores Ledesma (Eds.), *Los Derechos Colectivos. Hacia su efectiva comprensión y protección*, 217-254. Quito: Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos / Alto Comisionado de Naciones Unidas / Ministerio Coordinador de Patrimonio / Fondo para el Logro de los ODM.
- . (2010). Afroecuatorianos, reparación y acciones afirmativas. En D. Caicedo Tapia y A. Porras Velasco (Eds.), *Igualdad y no discriminación. El reto de la diversidad*, 331-364. Quito: Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos.

- Schiller de Kohn, V. (2006). *Terapia iniciática. Hacia el núcleo sagrado*. Quito: Centro de Desarrollo Integral.
- Scott, J. W. (2001). Experiencia. *Revista La Ventana*, No. 13: 42-73.
- Secretaría de Derechos Humanos. (2020). Estadísticas sobre femicidios. Recuperado de <https://www.derechoshumanos.gob.ec/estadisticas-sobre-femicidios/>.
- Segato, R. (2003). *Las estructuras elementales de la violencia: contrato y status en la etiología de la violencia. Serie Antropología 334*. Brasilia: Departamento de Antropologia Instituto de Ciências Sociais Universidade de Brasília.
- . (2016). *La guerra contra las mujeres*. Madrid: Traficantes de sueños.
- . (2019). Refundar el feminismo para refundar la política. En *Actas del Congreso Internacional Cuerpos, despojos y territorio. La vida amenazada*, Universidad Andina Simón Bolívar. Quito, 16 a 19 de octubre de 2018. Recuperado de <https://www.uasb.edu.ec/documents/2005605/2879782/SEGATO+RITA.+Refundar+el+feminismo+para+refundar+la+pol%C3%ADtica.pdf/d2c1b240-c94f-43a8-bb61-ba334c433c7e>
- Sierra, M. T. (2009). Género, diversidad cultural y derechos: las apuestas de las mujeres indígenas ante la justicia comunitaria. En M. Lang y A. Kunia. (Comps.), *Mujeres indígenas y justicia ancestral*, 15-32. Quito: UNIFEM.
- Silvestre Cabrera, M., López Belloso, M. y Royo Prieto, R. (2020). The application of Feminist Standpoint Theory in social research. En *Revista de Investigaciones Feministas* 11(2): 307-318.
- Sívori, H. (2019). Taller “Reaccionarismo, democracia, derechos y diversidad: desafíos actuales”. En M. Maher (Coord.). *Fundamentalismos religiosos, derechos y democracia*, 15-23. Quito: FLACSO.
- Tamayo, G. (2001). *Bajo la piel. Derechos sexuales, Derechos Reproductivos*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos / Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán.
- The Grail. (2019). The Grail – an International Women’s Movement. Recuperado de www.thegrail.org
- The Norwegian National Research Ethics Committees. (2016). *Guidelines for Research Ethics in the Social Sciences, Humanities, Law and Theology*. Oslo: Oktan Oslo AS.

- Toro Ramos, M. (2018). Estudio etnográfico sobre el envejecer de las mujeres mayores desde una perspectiva de género y de curso vital, *Revista Prisma Social* (21): 76-107.
- UASB. (2017). Homenaje-exposición “Juan García Salazar. Maestro y Obrero del Proceso”. Recuperado de <https://www.uasb.edu.ec/web/spondylus/contenido-uasb?homenaje-exposicion-juan-garcia-salazar-maestro-y-obrero-del-proceso>
- Universidad Intercultural Amawtay Wasi (2004). *Aprender en la Sabiduría y el Buen Vivir*. Quito: UNESCO.
- Universidad San Francisco de Quito. (2020). USFQ-Espiritualidades-Yoga Kundalini. Recuperado de https://www.espiritualidadesquito.com/?page_id=26
- Valcarcel, M. S. y García Somoza, M. J. (Comps.) (2019). *Género y religiosidades. Sentidos y experiencias femeninas de lo sagrado*. La Plata: Bosque Editores.
- Valle, C. (2018). *Atlas de Género*. Quito: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/Atlas_de_Genero_Final.pdf
- Valles, M. (2002). *Entrevistas Cualitativas. Colección Cuadernos Metodológicos 32*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Vasilachis, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Visnudevananda, S. (2009). *El libro de Yoga*. Madrid: Alianza Editorial.
- Viteri, M. A, et al. (ed.) (2018). *Diversidades espirituales y religiosas en Quito, Ecuador: una mirada desde la etnografía colaborativa*. Quito: USFQ Press.
- Viteri, M. A. (2020). *Políticas anti-género en América Latina- La instrumentalización de la ideología de género en Ecuador*. Río de Janeiro: Observatorio de Sexualidad y Política.
- Vivar, C., Aguilar, Y. y Aguilar, M. J. (2018). *Escucharnos, “darnos cuenta” y transformar. Aprendizajes y reflexiones en Guatemala desde la experiencia de Centro Q´anil*. Guatemala: Editorial Piedrasanta.
- Walker, L.E. (1989). Psychology and violence against women. *American Psychologist*, Tomo 44, No. 4: 695-702.
- Walmsley, E. (2005). Bailando como negro: ritmo, raza y nación en Esmeraldas, Ecuador. *Tabula Rasa*, 3: 179-195.

Comunicaciones personales

Mosquera, R. (s. f.) Presentación en PowerPoint: Taller de danzas afro-ecuatorianas. Danzas rituales de sanación espiritual, a través de la energía de los cinco ritmos sagrados ancestrales. Compartido por su autora a través de correo electrónico el 28 de mayo de 2020.

———.Correo electrónico de 9 de enero de 2018.

Recursos audiovisuales

Hala Bideo. (2018, 28 de enero). Lolita Chávez: «No nací para ser asesinada, violada o torturada, sino para ser una mujer libre» [archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Vzbq9oUBtIM>

Polly Krac. (2016, 14 de noviembre). Lorena Cabnal - Red de sanadoras ancestrales del feminismo comunitario en Guatemala [archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=6CSiW1wrKiI>

Normativa internacional

Convención Americana de Derechos Humanos (1969).

Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer (1994).

Convención sobre la eliminación de toda forma de discriminación contra la mujer (1979).

Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (1993).

Declaración sobre la eliminación de todas las formas de intolerancia y discriminación fundadas en la religión o las convicciones (1981).

Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948).

Declaración y Programa de Acción de la Conferencia Internacional de Derechos Humanos (1993).

Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (1966).

Normativa ecuatoriana

Código Orgánico Integral Penal (2014).

Constitución de la República del Ecuador (2008).

Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (2018).

Desarrollos interpretativos de órganos de tratados de derechos humanos de la ONU

Comité de Derechos Humanos. (1993). *Comentario General No. 22 del Art. 18.*

Comité de Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. (1991). *Recomendación General 19. La violencia contra la mujer.*

Comité de Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. (2010). *Recomendación general No. 28, Las obligaciones básicas de los Estados Partes en virtud del artículo 2 de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la Mujer.*

Comité de Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. (2017). *Recomendación General 35 sobre la violencia por razón de género contra la mujer, por la que se actualiza la recomendación general num. 19.*

Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. (2015). *Observaciones finales sobre los informes periódicos octavo y noveno combinados del Ecuador.* CEDAW/C/ECU/CO/8.9.

Jurisprudencia Interamericana

Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2015). *Caso Gonzales LLuy vs Ecuador.* Sentencia de 1 de septiembre de 2015.

Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2018). *Cuadernillo de Jurisprudencia de la Corte Interamericana de Derechos Humanos No. 11: Pueblos Indígenas y Tribales.* Recuperado de <https://www.corteidh.or.cr/publicaciones.cfm>

Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2019). *Caso Campo Algodonero vs México.* Sentencia de 16 de noviembre de 2009.

Entrevistas

Casa Ochún

Teresa. Quito, 18 de marzo de 2019.

Úrsula. Quito, 22 de marzo de 2019.

Sisa. Quito, 23 de marzo de 2019.

Victoria. Quito, 27 de marzo de 2019.

Wendy. Quito, 27 de marzo de 2019.

Ximena. Quito, 29 de marzo de 2019.

Juana. Quito, 30 de marzo de 2019.

Fundación Mujer de Luz

Estudiantes

Zulema. Quito, 19 de noviembre de 2018.

Yolanda. Quito, 19 de noviembre de 2018.

Alba. Quito, 23 de noviembre de 2018.

Berta. Quito, 24 de noviembre de 2018.

Cristina. Quito, 4 de diciembre de 2018.

Charo. Quito, 10 de diciembre de 2018.

Daniela. Quito, 11 de diciembre de 2018.

Francisca. Quito, 12 de diciembre de 2018.

Hilda. Quito, 18 de diciembre de 2018.

Profesoras

Eliana. Quito, 12 de diciembre de 2018.

Glenda. Quito, 13 de diciembre de 2018.

Inés. Quito, 3 de enero de 2019.

Julia. Quito, 15 de enero de 2019.

Katia. Quito, 31 de enero de 2019.

Lola. Quito, 31 de enero de 2019.

Milena. Quito, 7 de febrero de 2019.

Grial Ecuador

Nora. Quito, 24 de enero de 2019.

Flavia. Quito, 24 de enero de 2019.

Ofelia. Quito, 25 de enero de 2019.

Priscila. Quito, 4 de febrero de 2019.

Marina. Quito, 13 de febrero de 2019.

Raquel. Quito, 6 de marzo de 2019.

ANEXO 1

Guía de observación participante

- ¿Cómo es el lugar donde se desarrolla la práctica corporal-espiritual? (Tamaño, luz, olores, sonidos, espacio por cada persona, privacidad, limpieza, orden).
- ¿Qué implementos se usan para la práctica corporal-espiritual? (Música, tipo de vestimenta, colchonetas, cojines, frazadas, velas, inciensos, instrumentos musicales en vivo, flores, etc.).
- ¿Qué instrucciones, enseñanzas, pautas dan las profesoras/guías? (Qué tipo de indicaciones dan las profesoras/guías para la realización de la práctica corporal, referencias a la postura, la respiración, la mirada, etc.; se hace referencia a doctrina de la tradición del kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afro, qué se enfatiza o reitera, qué se relaciona con la vida cotidiana).
- ¿Cómo se estructura la clase/espacio? (Duración, fases, secuencia, variaciones de ritmo).
- ¿Cómo es la relación entre las participantes y las profesoras/guías? (Contacto corporal, proximidad física, ademanes, expresión facial, mirada, tono, volumen, velocidad, fluidez de la voz, silencios, conversaciones informales más allá de la práctica).
- ¿Cómo es la relación entre las participantes? (Gestos de confianza o no, contacto corporal, proximidad física, ademanes, expresión facial, mirada, tono, volumen, velocidad, fluidez de la voz, silencios, conversaciones informales más allá de la práctica).
- Niveles de participación en la práctica (involucramiento total, parcial, mínimo).
- Comentarios, expresiones, gestos, silencios antes, durante y después de la práctica.
- ¿Hay espacio para compartir la experiencia de manera más colectiva o es puramente un camino individual? (Es parte de la estructura de clase/espacio o surge espontáneamente; se lo define como un “espacio seguro”, trasciende más allá de las reuniones; deriva en prácticas de apoyo mutuo/sororidad).

ANEXO 2

Guía de entrevistas en profundidad

A mujeres que tienen un rol de liderazgo y son integrantes de uno de los tres colectivos

- ¿Cuándo comenzaste a practicar kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana?
- ¿Cómo describirías tu experiencia con esta práctica (kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana)?
- ¿Cómo sientes tu cuerpo en la práctica de kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana? (Relacionar con la metodología de la práctica: tiempo, espacio, recurso, momentos de descarga/alivio, manejo de la respiración, masajes, postura corporal, relajación, tensión, dolor...).
- ¿Qué aprendizajes te ha aportado la práctica de kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana?
- ¿Qué experiencias resaltarías de tu práctica de kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana?
- ¿Has experimentado o no transformaciones a partir de dicha práctica (kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana)?
- En caso de que sí, ¿qué tipo de transformaciones?
- ¿Sientes que el kundalini yoga/la meditación *zazen*/la danza afroecuatoriana te ha ayudado o no a liberarte de formas de violencia y/o discriminación en tu vida cotidiana?
- De ser así, ¿de qué manera concreta te ha ayudado?
- ¿Qué es la espiritualidad para ti?
- ¿Qué tan importante es para ti la dimensión espiritual? ¿Por qué?
- ¿Qué es el kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana para ti? ¿Por qué?
- ¿Cómo relacionas la espiritualidad con la práctica de kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana?

- ¿Encuentras relación o no entre la práctica de kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana y los derechos humanos de las mujeres? De ser así, ¿en qué sentido y cómo se concreta dicha relación? (Ver ejemplos concretos).
- ¿Encuentras relación o no entre la práctica de kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana y los feminismos? De ser así, ¿en qué sentido y cómo se concreta dicha relación? (Ver ejemplos concretos).
- ¿Consideras que la espiritualidad tiene o no una dimensión política? ¿Por qué?
- ¿Por qué decidieron ofertar un espacio de clases semanales de kundalini yoga a mujeres víctimas de violencia de género? / ¿Por qué decidieron ofertar un espacio semanal de meditación *zazen* a mujeres integrantes del Grial Ecuador? / ¿Por qué decidieron participar en un espacio semanal de danza afroecuatoriana para jóvenes?
- ¿Cómo se tomó esta decisión?
- ¿Qué te motiva a dar clases de kundalini yoga a mujeres víctimas de violencia de género? / ¿Qué te motiva a ofertar un espacio semanal de meditación *zazen* a mujeres integrantes del Grupo Exploradoras del Grial Ecuador? / ¿Qué te motiva a participar en un espacio semanal de danza afroecuatoriana?
- ¿Por qué, entre diversos colectivos, escogieron trabajar con mujeres víctimas de violencia de género? / ¿Por qué, entre diversos colectivos, escogieron abrir un espacio semanal de meditación *zazen* con las integrantes del Grial Ecuador? / ¿Por qué, entre diversos colectivos, escogieron trabajar con jóvenes afrodescendientes?
- ¿Cómo describirías al grupo de mujeres víctimas de violencia de género que participan en las clases de kundalini yoga? / ¿Cómo describirías al grupo de mujeres jóvenes que participan en el espacio semanal de danza afroecuatoriana? / ¿Cómo describirías al grupo de mujeres que participan en el espacio semanal de meditación *zazen*? (Se explicita o no la clase social, la edad, el género, la etnia; de ser así, se tiene en cuenta esta diversidad para las clases de kundalini yoga/meditación *zazen*/ danza afroecuatoriana, ver ejemplos concretos).
- ¿Cómo es tu relación con el grupo de mujeres que participan en las clases de kundalini yoga? / ¿Cómo es tu relación con el grupo de mujeres que participan en el espacio semanal de danza afroecuatoriana? / ¿Cómo es tu relación con el grupo de mujeres que participan en el espacio semanal de meditación *zazen*? (Niveles de

cercanía/distancia, calidez/frialdad, apoyo/indiferencia, reciprocidad o no, contactos o no más allá de las clases/talleres/espacios).

- ¿Cómo se desarrolla la clase semanal de kundalini yoga con mujeres víctimas de violencia de género? / ¿Cómo se desarrolla el espacio semanal de meditación *zazen* con mujeres integrantes del Grial Ecuador? / ¿Cómo se desarrolla el espacio semanal de danza afroecuatoriana con jóvenes?
- ¿Cuál es el sentido de cada fase que compone la clase de kundalini yoga con mujeres víctimas de violencia de género? / ¿Cuál es el sentido de cada fase que compone el espacio de meditación *zazen* con mujeres integrantes del Grial Ecuador? / ¿Cuál es el sentido de cada fase que compone el espacio semanal de danza afroecuatoriana con jóvenes?
- ¿Sientes que tiene sentido mantener las clases de kundalini yoga para mujeres víctimas de violencia de género? ¿Por qué? / ¿Sientes que tiene sentido mantener el espacio de meditación *zazen* con mujeres integrantes del Grial Ecuador? ¿Por qué? / ¿Sientes que tiene sentido mantener el espacio semanal de danza afroecuatoriana con jóvenes? ¿Por qué?
- ¿Por qué optar por un práctica de kundalini yoga/meditación *zazen*/danza afroecuatoriana en grupo y no individual? (Hay espacio para compartir la experiencia de manera más colectiva o es puramente un camino individual, es parte de la estructura de clase/espacio o surge espontáneamente, se lo define como un “espacio seguro”, trasciende más allá de las reuniones, deriva en prácticas de apoyo mutuo/sororidad).
- ¿Qué te motivó a formarte como profesora de kundalini yoga/profesora de danza afroecuatoriana/guía de meditación *zazen*?
- ¿Desde cuándo participas como profesora/guía en estos programas?
- ¿Qué razones llevaron a abrir y mantener un espacio de kundalini yoga/meditación *zazen* dirigido de manera exclusiva a mujeres?
- ¿Qué razones llevaron a abrir un espacio de danza y música afroecuatoriana con grupos mixtos integrados tanto por mujeres como hombres?
- ¿Qué diferencia implica realizar estas prácticas corporales-espirituales con grupos solo de mujeres, solo de hombres o mixtos?

A mujeres que participan en las clases de kundalini yoga ofertadas por la FMLE

- ¿Cuándo comenzaste a practicar kundalini yoga?
- ¿Cómo sientes tu cuerpo en la práctica de kundalini yoga? (Relacionar con la metodología de la práctica: tiempo, espacio, recurso, momentos de descarga/alivio, manejo de la respiración, masajes, postura corporal, relajación, tensión, dolor...).
- ¿Cómo describirías tu experiencia con esta práctica (kundalini yoga)?
- ¿Qué aprendizajes te ha aportado la práctica de kundalini yoga?
- ¿Qué experiencias resaltarías de tu práctica de kundalini yoga?
- ¿Has experimentado o no transformaciones a partir de tu práctica de kundalini yoga?
- En caso de que sí, ¿qué tipo de transformaciones?
- ¿Sientes que el kundalini yoga te ha ayudado o no a liberarte de formas de violencia y/o discriminación en tu vida cotidiana?
- De ser así, ¿de qué manera concreta te ha ayudado?
- ¿Cómo describirías a tu/s profesora/s de kundalini yoga? (Se explicita o no la clase social, la edad, el género, la etnia, de ser así, ¿en qué sentido?).
- ¿Cómo es tu relación con tu/s profesora/s de kundalini yoga? (Niveles de cercanía/distancia, calidez/frialdad, apoyo/indiferencia, reciprocidad o no, contactos o no más allá de las clases/talleres/espacios).
- ¿Cómo describirías al grupo de mujeres que participan junto contigo en las clases semanales de kundalini yoga? (Se explicita o no la clase social, la edad, el género, la etnia).
- ¿Cómo es tu relación con el grupo de mujeres que participan junto contigo en las clases de kundalini yoga? (Niveles de cercanía/distancia, calidez/frialdad, apoyo/indiferencia, reciprocidad o no, contactos o no más allá de las clases/talleres/espacios).
- ¿Cómo está organizada la clase semanal de kundalini yoga a la que asistes?
- ¿Por qué sigues asistiendo a las clases de kundalini yoga?
- ¿Cómo te sientes realizando la práctica de kundalini yoga en grupo y no individualmente? (Hay espacio para compartir la experiencia de manera más colectiva o es puramente un camino individual, es parte de la estructura de

clase/espacio o surge espontáneamente, se lo define como un “espacio seguro”, trasciende más allá de las reuniones, deriva en prácticas de apoyo mutuo/sororidad).

- ¿Qué es la espiritualidad para ti?
- ¿Qué tan importante es para ti la dimensión espiritual? ¿Por qué?
- ¿Qué es el kundalini yoga para ti? ¿Por qué?
- ¿Cómo relacionas la espiritualidad con la práctica de kundalini yoga?

ANEXO 3

Formato de consentimiento informado

Consentimiento para participar en la investigación:

Cuerpos, espiritualidades y feminismos.

Experiencias de colectivos de mujeres con kundalini yoga, meditación (*zazen*) y danza afro en Quito-Ecuador

Yo, Judith Salgado Álvarez, le estoy invitando a participar de manera voluntaria en una investigación que, en mi calidad de estudiante de la Universidad de Deusto en Bilbao-España, estoy realizando como tesis doctoral del Programa Derechos Humanos: Retos Éticos, Sociales y Políticos.

A continuación, encontrará información más detallada para que pueda decidir si desea participar o no en esta investigación. Si tiene cualquier pregunta o requiere mayor explicación, no dude en decírmelo para asegurar que la información sea suficientemente clara.

1. ¿Cuál es el propósito de la investigación?

El propósito de la investigación es comprender la experiencia de mujeres que realizan prácticas corporales-espirituales como kundalini yoga, meditación zen y danza afro en Quito-Ecuador y su relación con transformaciones individuales/colectivas que pueden aportar herramientas para la liberación de formas de violencia y discriminación en su vida cotidiana.

Para el efecto realizaré entrevistas, con integrantes de la Fundación Mujer de Luz que brindan clases semanales de kundalini yoga a mujeres, algunas de ellas, víctimas de violencia en el ámbito familiar en los Centros de Equidad y Justicia del Municipio de Quito y a mujeres que participan en esas clases; a mujeres integrantes de la Fundación Cultural Afroecuatoriana Casa Ochún y las mujeres que integran el grupo de danza afro; y a integrantes del Grupo de Exploradoras Grial Ecuador y mujeres que participan en los espacios semanales de meditación (*zazen*) que ofrecen.

2. ¿Qué implica su colaboración en esta investigación?

Si usted decide colaborar voluntariamente con esta investigación esto implicará:

- Destinar entre una hora hasta una hora y treinta minutos para una entrevista que, si está de acuerdo será grabada y se realizará en el lugar que a usted le resulte más conveniente. La entrevista girará alrededor de su experiencia personal y como parte del grupo al que pertenece en cuanto a su práctica de kundalini yoga/danza afro/meditación *zazen* y transformaciones personales y colectivas en su vida cotidiana.
- Si es que así lo quisiera, dos semanas después de grabada la entrevista, le haría llegar su transcripción para que usted pueda revisarla, hacer cambios o añadir algo. Esto implicaría destinar alrededor de dos horas a esta revisión.

3. ¿Hay algún beneficio que recibirá con su participación en la investigación?

Su participación en la investigación no tendrá un beneficio individual, pero puede beneficiar significativamente al conocimiento de experiencias de trabajo a favor de los derechos humanos de las mujeres desde lo que prácticas como kundalini yoga/ danza afro/meditación (*zazen*) aportan.

4. ¿Existe algún riesgo asociado a su participación en la investigación?

Esta investigación no tiene ninguna intención de causarle incomodidad física o psicológica. De todas maneras, usted puede decidir compartir información confidencial, delicada o sensible sobre su propia experiencia, lo cual podría remover sus emociones.

5. ¿Cómo se utilizará la información que usted comparta al colaborar con esta investigación?

Toda la información obtenida a través de la entrevista será confidencial. Para su registro, se utilizará un seudónimo en lugar de su nombre al momento de transcribir las entrevistas. Únicamente yo tendré acceso a los archivos de todas las entrevistas y una clave de acceso específica para mayor seguridad. Al mencionar en la tesis doctoral alguna cita textual de lo que usted compartió en la entrevista no se la identificará con su nombre sino con el seudónimo.

6. ¿Puede no colaborar o dejar de colaborar en esta investigación?

Es su decisión colaborar o no en esta investigación. Si es que, de manera voluntaria, decide colaborar, eso no quita que en cualquier momento pueda decidir no contestar ciertas preguntas o dejar de participar, sin que esto le traiga ninguna consecuencia negativa.

7. ¿A quién puede preguntar si tiene dudas respecto a su posible colaboración con esta investigación?

Usted puede contactar a Judith Salgado Álvarez en los siguientes teléfonos o correo electrónico:

Carlos Guerrero N 33-53 y Bossano (Quito)

3332307

0995403559

judi.salgado@opendeusto.es

He entendido toda la información detallada en los párrafos anteriores y estoy de acuerdo con participar en esta investigación. He recibido una copia de este documento.

Nombre y apellido

Número de identificación

Firma

Fecha

ANEXO 4

Categorías y códigos de análisis de entrevistas

NOMBRE	DESCRIPCIÓN
1. COLECTIVO (COL)	
1.1. Fundación Mujer de Luz 1.2. Grial Ecuador 1.3. Casa Ochún	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas perciben al colectivo del que son parte.
1.4. Conexión del colectivo con los feminismos	Comprende la relación que las mujeres entrevistadas encuentran o no del colectivo con los feminismos desde su manera de percibirlos y los matices presentes en sus respuestas. Por ejemplo, silencio, sorpresa, tensión, antagonismo, debate, sinergia, vínculo indirecto o directo.
PRÁCTICA CORPORAL-ESPIRITUAL (PCE)	
2.1. Tipo de PCE 2.1.1. Kundalini yoga 2.1.2. Meditación zen (<i>zazen</i>) 2.1.3. Danza afroecuatoriana	Comprende la ubicación de la práctica corporal-espiritual que las mujeres entrevistadas realizan.
2.2. Accesibilidad a la PCE	Comprende la explicación que las mujeres entrevistadas dan sobre la manera de acceder al espacio de la práctica corporal-espiritual. Por ejemplo, si tiene costo económico o no, si requiere una prueba previa o el cumplimiento de algún requisito, etc.
2.3. Temporalidad de la PCE	Comprende el tiempo que las mujeres entrevistadas han realizado la PCE ya sea en grupo o individualmente, su frecuencia semanal y la duración aproximada de cada sesión.
2.4. Motivos para iniciar la PCE	Comprende los motivos que las mujeres entrevistadas relatan que las llevaron a buscar estas PCE.
2.5. Motivos para cambios en la trayectoria de su PCE	Comprende los motivos que las mujeres entrevistadas relatan en la trayectoria personal con la PCE, ya sea para permanecer, aumentar o disminuir su frecuencia e intensidad o para hacer una pausa.
2.6. Motivos para difundir la PCE	Comprende los motivos que las mujeres entrevistadas relatan para convertirse en agentes activas de la difusión de la PCE.
2.7. Significado personal de la PCE	Incluye la manera en que las mujeres entrevistadas expresan lo que es para ellas la PCE. Por ejemplo, herramienta de autoconocimiento, conexión desde el silencio, forma de expresión de la identidad, etc.

2.8. Estructura de la PCE grupal	Comprende la descripción del espacio en que realizan la PCE, su duración, su frecuencia, la secuencia o fases que se integran, la relación con objetos/símbolos presentes y el sentido de cada fase.
2.9. Ancestralidad o linaje de la PCE	Comprende las referencias que las mujeres entrevistadas realizan a una raíz ancestral de su PCE o a un linaje del que proviene su PCE y su relación con maestros o maestras que son parte de esas raíces.
2.10. Relaciones interpersonales en el grupo de practicantes	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas perciben las relaciones entre las participantes y entre ellas y las maestras. Incluye, por ejemplo, relación de respeto, admiración, confianza, amistad, familiaridad, indiferencia, tensión, distancia, conflicto, etc.
2.11. Percepción de diversidades en el grupo de practicantes	Comprende referencias que las mujeres entrevistadas hacen a diversidades en el grupo de practicantes por condición socioeconómica, edad, género, orientación sexual, pertenencia cultural, nivel educativo, estado civil, religión, etc., y su percepción de dichas diversidades.
2.12. Sentido de pertenencia	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas relatan su grado de identificación con el grupo de practicantes y las razones para ello.
2.13. Valoración de la práctica grupal e individual	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas valoran la práctica grupal y la individual si es que la tuvieran y también su valoración de realizar la práctica en grupos exclusivamente de mujeres y/o en grupos mixtos en los que participan también varones.
2.14. Valoración de las enseñanzas recibidas en el contexto de la PCE	Comprende la comprensión de aquellas enseñanzas impartidas en el contexto de la PCE que las mujeres entrevistadas cuestionan, contradicen, resaltan, valoran y/o aplican en su vida cotidiana.
2.15. Relación entre PCE y derechos humanos	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas perciben la relación o no entre la PCE que realizan y los derechos humanos en general y de las mujeres en particular. Por ejemplo, no ven relación alguna, encuentran una relación parcial, consideran que hay una relación total y la manera cómo lo explican.
2.16. Relación entre PCE y feminismos	Comprende la relación que las mujeres entrevistadas encuentran o no entre la PCE que realizan y los feminismos y los matices presentes en sus respuestas. Por ejemplo, silencio, sorpresa, tensión, antagonismo, conflicto, sinergia, debate, complementariedad, vínculo indirecto o directo.
2.17. Dimensión política de la PCE	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas perciben la relación o no entre la PCE que realizan y su incidencia política (“lo personal es político”). Por ejemplo, no ven relación alguna, encuentran una relación parcial, consideran que hay una relación total y la manera cómo lo explican.

2.18. Recomendaciones respecto de PCE	Comprende las recomendaciones que hacen las mujeres entrevistadas para mejorar, difundir, consolidar el espacio de la PCE.
3. EXPERIENCIAS CON LA PCE A TRAVÉS DEL TERRITORIO CUERPO (ETC)	
3.1. Dimensión física del territorio cuerpo	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en las que se dan cuenta de sensaciones en su cuerpo. Por ejemplo, dolor, tensiones, relajación, descarga, flexibilidad, ligereza, etc.
3.2. Dimensión energética del territorio cuerpo	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en las que se dan cuenta de cómo es su respiración, la influencia que tiene el tipo de respiración (restringida, agitada, profunda) en su manera de estar, su propia energía (vitalidad) y la energía que les conecta con otras personas, seres u objetos y los efectos en ellas o en un grupo.
3.3. Dimensión emocional del territorio cuerpo	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en las que se dan cuenta de las emociones y los estados de ánimo que están experimentando y sus variaciones. Por ejemplo, miedo, ira, frustración, tristeza, serenidad, alegría, plenitud, paz.
3.4. Dimensión mental del territorio cuerpo	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en las que se dan cuenta de los pensamientos que tienen, los patrones mentales que repiten y de la capacidad de observarlos y dejarlos ir.
3.5. Conciencia de dimensión existencial	Comprende variadas experiencias que relatan las mujeres entrevistadas que califican como aprendizajes, descubrimientos o revelaciones cruciales para su existencia. Por ejemplo, conectarse con el silencio y la quietud, buscar adentro y no afuera la plenitud, estar alerta a patrones enfermizos, cambio de paradigma, aprender a amarse y valorarse a sí misma, etc.
3.6. Conciencia de unidad del territorio cuerpo	Comprende experiencias que relatan las mujeres entrevistadas en las que se evidencia la interrelación entre diversas dimensiones del cuerpo territorio (físico, energético, emocional, mental) y vivencias de unidad y conexión entre ellas.
3.7. El territorio cuerpo en conexión con el territorio tierra	Comprende experiencias de las mujeres entrevistadas en las que hay una relación fluida entre el territorio cuerpo y diversos elementos de la naturaleza (agua, fuego, aire, tierra), objetos, instrumentos, sonidos, música, etc. Incluye la relación entre su práctica corporal-espiritual y el vínculo con sus raíces e identidad cultural ligada a un territorio concreto.
3.8. Metáforas del territorio cuerpo	Comprende las maneras en que las mujeres entrevistadas comparten formas de describir cómo perciben su cuerpo durante su práctica. Por ejemplo, mi cuerpo es una plastilina, mi cuerpo es un templo del espíritu, etc.
3.9. Percepción de diversidades en el territorio cuerpo	Comprende referencias que las mujeres entrevistadas hacen a la relación entre diversidades por condición socioeconómica, edad, género, orientación sexual, pertenencia cultural, nivel educativo, estado civil, religión, etc., y su incidencia en el territorio cuerpo.

3.10. Apertura a conocer diversas realidades	Comprende experiencias que relatan las mujeres entrevistadas en las que destacan la importancia de conocer gente, culturas y contextos diferentes a los propios a través de la difusión de su PCE y de viajes a nivel nacional e internacional.
3.11. Ninguna experiencia significativa	
4. EXPERIENCIAS DE TRANSFORMACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA (ETVC)	
4.1. Transformaciones en el territorio cuerpo	Comprende cambios que relatan las mujeres entrevistadas que relacionan con su práctica corporal-espiritual y que tienen que ver con su cuerpo territorio (a nivel físico, energético, emocional, mental) Por ejemplo, disminución o eliminación de dolores físicos, aumento de la energía, capacidad de relajarse, liberación de estrés, cambios positivos de su ánimo, etc.
4.2. Sanación de dolores y heridas	Comprende cambios que relatan las mujeres entrevistadas que relacionan con su práctica corporal-espiritual y que califican como un proceso de sanación de dolores y heridas internos y que las han afectado durante algunos años.
4.3. Transformaciones en las relaciones interpersonales	Comprende cambios que relatan las mujeres entrevistadas que relacionan con su práctica corporal-espiritual y que tienen que ver con sus relaciones más íntimas (con hijos/as, parejas, familiares, amigos/as), compañeras/os de trabajo, vecinos/as, etc. Por ejemplo, mayor escucha, no juicio, empatía, compasión consigo misma y con los demás, conexión, capacidad de expresarse, etc.
4.4. Transformaciones en la relación con el territorio-tierra	Comprende cambios que relatan las mujeres entrevistadas que relacionan con su práctica corporal-espiritual y que tienen que ver con experiencias de unidad/interser/interrelación/interdependencia con otros seres humanos, con objetos/símbolos de su cultura, con el territorio de sus ancestros, con elementos de la naturaleza, etc.
4.5. Transformaciones en la autocomprensión y la comprensión de la vida	Comprende transformaciones que relatan las mujeres entrevistadas que relacionan con su práctica corporal-espiritual y que califican como un cambio de conciencia, un nuevo paradigma, un nuevo estilo de vida, un cambio de opciones y prioridades en su vida, etc.
4.6. Transformación de hábitos en su vida cotidiana	Comprende cambios que relatan las mujeres entrevistadas que relacionan con su PCE y que tienen que ver con dejar hábitos anteriores (por ejemplo, dejar tabaco, marihuana, bebidas alcohólicas) o asumir nuevos hábitos (por ejemplo, nuevas formas de alimentación, higiene personal, de vestimenta, rutina diaria, etc.)

4.7. Relación entre experiencias en la PCE y transformaciones en la vida cotidiana	Comprende experiencias relatadas por las mujeres entrevistadas en las que describen una experiencia muy concreta en la PCE que luego es un referente directo para su forma de ser y actuar en una situación desafiante en su vida cotidiana. Incluye referencias a aprendizajes impregnados en el cuerpo que no pasan por lo mental y que inciden en cambios en su cotidianidad.
4.8. Empoderamiento	Comprende experiencias que relatan las mujeres entrevistadas en las que definen lo que para ellas es sentirse empoderadas. Por ejemplo, sentirse reconocidas, admiradas, fuertes, capaces de poner límites, poderosas, conectadas con una fuerza interna, conscientes de quiénes son, etc.
4.9. Vínculo entre transformaciones individuales y colectivas	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas relacionan las transformaciones que han experimentado individualmente y su efecto en su ámbito de incidencia más colectivo.
4.10. Percepción de la relación entre transformaciones y diversidades	Comprende referencias que las mujeres entrevistadas hacen a la relación entre diversidades por condición socioeconómica, edad, género, orientación sexual, pertenencia cultural, nivel educativo, estado civil, religión, etc., y las transformaciones que han experimentado a partir de la PCE.
4.11. Complementariedad con otras prácticas y/o espiritualidades transformadoras	Comprende el reconocimiento de las mujeres entrevistadas de que las transformaciones que han vivido se nutren también de otras prácticas y/o espiritualidades que han sido o siguen siendo importantes en su vida cotidiana. Por ejemplo, el yoga (diferentes tradiciones) para algunas practicantes de meditación zen, la oración, la meditación vipassana, la contemplación de la naturaleza, diversas terapias psicológicas, lecturas de psicología espiritual, la pertenencia al grupo conocido como 12 pasos, el servicio a grupos sociales desfavorecidos, el liderazgo de organizaciones comunitarias, el arte, etc.
4.12. Ninguna transformación	
5. SENTIDO DE LA ESPIRITUALIDAD (ESP)	
5.1. Significado personal de la espiritualidad	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas expresan lo que es para ellas la espiritualidad. Por ejemplo, conexión con lo divino, conciencia interior/profunda, compromiso de vida, autoconocimiento, liberación de sujeciones, conexión con el cosmos/naturaleza, servicio, conexión y conversación con los ancestros, los espíritus y/o con guía espiritual interno, con dios, etc.
5.2. Relación entre espiritualidad y religión	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas perciben la espiritualidad y la religión. Por ejemplo, las consideran lo mismo, hacen distinciones ya sea totales o parciales, dan cuenta de su porosidad, apelan a una interespiritualidad, etc.

5.3. Relación entre la práctica que realizan y la espiritualidad	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas perciben la relación o no entre la práctica que realizan y su sentido de espiritualidad. Por ejemplo, no ven relación alguna, encuentran una relación parcial, consideran que hay una relación total y la manera cómo lo explican.
5.4. Relación entre espiritualidad y decisiones de la vida cotidiana	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan sobre cómo incide su espiritualidad en las decisiones que toman en su vida cotidiana.
5.5. Relación entre espiritualidad y diversidades	Comprende referencias que las mujeres entrevistadas hacen a la relación entre diversidades por condición socioeconómica, edad, género, orientación sexual, pertenencia cultural, nivel educativo, estado civil, religión, etc., y su sentido de espiritualidad.
5.6. Relación entre espiritualidad y derechos humanos	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas perciben la relación o no entre su sentido de espiritualidad y los derechos humanos en general y de las mujeres en particular. Por ejemplo, no ven relación alguna, encuentran una relación parcial, consideran que hay una relación total y la manera cómo lo explican.
5.7. Relación entre espiritualidad y feminismos	Comprende la relación que las mujeres entrevistadas encuentran o no de su sentido de espiritualidad con los feminismos y los matices presentes en sus respuestas. Por ejemplo, silencio, sorpresa, tensión, antagonismo, conflicto, sinergia, complementariedad, vínculo indirecto o directo.
5.8. Dimensión política de la espiritualidad	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas perciben la relación o no entre su sentido de espiritualidad y una dimensión política (lo personal es político). Por ejemplo, no ven relación alguna, encuentran una relación parcial, consideran que hay una relación total y la manera cómo lo explican. Incluye también experiencias de mujeres entrevistadas que alertan sobre relaciones de poder abusivas, opresivas, controladoras, en espacios de diversas prácticas espirituales.
5.9. Otras experiencias	Comprende otras experiencias ligadas a la espiritualidad que no calzan en los códigos anteriores. Por ejemplo, identificación de características con una diosa africana, aunque solo reconozca un dios único (cristiano). Asociación de espiritualidad africana y brujería.
6. EXPERIENCIAS DE VIOLENCIA PATRIARCAL EN EL TERRITORIO CUERPO (VPTC)	
6.1. Violencia patriarcal en las relaciones de pareja	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan de actos de violencia física, psicológica, sexual y/o patrimonial realizados por sus parejas íntimas en su contra y que les causan diferentes formas de daño o sufrimiento en su vida.
6.2. Violencia simbólica	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en las que recibieron mensajes y valores que transmiten y reproducen relaciones de dominación, desigualdad y discriminación contra las mujeres.
6.3. Violencia autoinfligida	Comprende experiencias de las mujeres entrevistadas que califican como una violencia asumida o aceptada por ellas mismas y que les han causado daño. Algunas de estas experiencias guardan relación con mandatos de género como depender de otro para sentirse completa, asumir roles

	estereotipados de género. También comprende alimentar pensamientos recurrentes y negativos que las atormentan.
6.4. Otras formas de violencia patriarcal	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan que no corresponden a ninguna de las violencias antes mencionadas. Por ejemplo, castigos corporales, maltrato verbal, atentados contra la autoestima por parte de padres o madres como forma de crianza, presenciar cotidianamente la violencia en contra de seres queridos, etc.
6.5. Experiencias de marcas de la violencia patriarcal en el territorio cuerpo	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en las que relacionan formas de violencia y los efectos registrados en su territorio cuerpo (físico, energético, emocional, mental).
6.6. Percepciones/explicaciones sobre causas de la violencia patriarcal	Comprende las explicaciones que las mujeres entrevistadas dan respecto a cómo surge la violencia patriarcal desde su perspectiva. Por ejemplo, aprendizaje heredado por entorno familiar, machismo, falta de educación, etc.
6.9. Experiencias con la administración de justicia	Comprende las experiencias que relatan aquellas mujeres entrevistadas que han denunciado haber sufrido violencia patriarcal en el ámbito familiar en instancias de la administración de justicia.
6.7. Relación entre violencia patriarcal y diversidades	Comprende referencias que las mujeres entrevistadas hacen a la relación entre diversidades por condición socioeconómica, edad, género, orientación sexual, pertenencia cultural, nivel educativo, estado civil, religión, etc., y las experiencias de violencia patriarcal.
6.12. Ninguna violencia patriarcal	
7. EXPERIENCIAS DE DISCRIMINACIÓN EN EL TERRITORIO CUERPO (DITC)	
7.1. Tipo de discriminación dominante	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan de diversos tipos de discriminación activa (la ejercen) o pasiva (la reciben), debido a distintas condiciones, en las que una de ellas prevalece o es más evidente.
7.1.1. Discriminación de género	
7.1.2. Discriminación por orientación sexual	
7.1.3. Discriminación étnica-racial	
7.1.4. Discriminación por nacionalidad	
7.1.5. Discriminación por edad	
7.1.6. Discriminación por estado civil	
7.1.7. Discriminación por condición socioeconómica	
7.1.8. Otras formas de discriminación	
7.2. Discriminaciones múltiples (interseccionalidad)	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en las que varias condiciones se intersectan para configurar la discriminación y no es posible ubicar una condición dominante,

	sino más bien la confluencia de dos o más condiciones que le otorgan su propia singularidad a este tipo de discriminación.
7.3. Ninguna experiencia de discriminación	
8. EXPERIENCIAS DE LIBERACIÓN PROGRESIVA DE LA VIOLENCIA PATRIARCAL EN LA VIDA COTIDIANA (LVP)	
8.1. Conciencia de la violencia patriarcal en su vida cotidiana	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas relatan experiencias de darse cuenta de que están viviendo situaciones de violencia que antes negaban o simplemente no reconocían como tales. Incluye el tomar conciencia de relaciones enfermas o tóxicas antes no reconocidas como tales, pero también las violencias autoinfligidas como, por ejemplo, la alimentación de pensamientos negativos, la exigencia de ritmos de vida acelerados, el ser en función de otros/as, aceptar la injusta distribución del trabajo reproductivo, etc. También se relaciona con darse cuenta del ejercicio de violencias en contra de otras/os.
8.2. Empoderamiento	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas dan significado al empoderamiento. Incluye entre otras, el aprender a decir no, el decidir tomar distancia, separarse, terminar una relación violenta, optar por el autocuidado y el autoconocimiento, dejar la victimización, conectar con una fuerza interna, poder para enfrentarse con persona violentas y para defender a personas violentadas, etc.
8.3. Solidaridad/sororidad	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas relatan experiencias en las que el apoyo y la solidaridad de otras personas en general y de otras mujeres en particular han sido clave para liberarse de formas de violencia patriarcal y también para cumplir ellas un rol de apoyo e impulso a otras mujeres que viven situaciones de violencia patriarcal.
8.4. La importancia de la educación y la independencia económica	Comprende experiencias de las mujeres entrevistadas que dan cuenta de la importancia del factor educativo y económico para la liberación de formas de violencia patriarcal.
8.5. Obstáculos para la liberación de formas de violencia patriarcal	Comprende las experiencias que las mujeres entrevistadas relatan sobre aquellas condiciones que limitan, obstaculizan o impiden su liberación de formas de violencia patriarcal.
8.6. Conciencia de ejercicio de violencia contra otros/as y su modificación	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas relatan haberse dado cuenta de haber ejercido violencia contra otros/as, por ejemplo, a través del juicio, la búsqueda de control, etc., y cómo dejaron esa conducta.
8.7. Ninguna experiencia de liberación progresiva de violencia patriarcal	
9. EXPERIENCIAS DE LIBERACIÓN PROGRESIVA DE FORMAS DE DISCRIMINACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA (LDI)	

9.1. Experiencias de autoaceptación y autovaloración	Comprenden experiencias que las mujeres entrevistadas relatan que pasan por no internalizar el patrón discriminatorio en su contra y aprender a aceptarse y valorarse.
9.2. Visibilizar la discriminación y no dejarse afectar por ella	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en las que, al ser conscientes de haber sido discriminadas, la nombran como tal, la exponen en el espacio en el que se haya dado de manera directa y luego sueltan. Incluye experiencias de no sentirse afectadas por creencias y actitudes discriminatorios de otras personas.
9.3. Conciencia de discriminación y modificación	Comprende la manera en que las mujeres entrevistadas relatan haberse dado cuenta de sus propios prejuicios, estereotipos, patrones de crianza y condicionamientos con base en los cuales discriminaron a un grupo en general o a ciertas personas en particular y cómo dejaron de aceptar esa forma de jerarquización (superior/inferior).
9.4. Alejarse de espacios discriminatorios y procurar espacios no discriminatorios	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en las que deciden dejar espacios que resultan discriminatorios y donde esta violación de derechos no es tomada en serio y procuran involucrarse en espacios en los que sea posible poner este asunto en la mesa de debate y ser escuchadas.
9.5. Conciencia de igualdad	Comprende experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en las que una práctica corporal-espiritual genera espacios de igualdad entre personas diversas.
9.6. Experiencias de empatía/compasión	Comprenden experiencias que las mujeres entrevistadas relatan en la que han aprendido a aceptar las diferencias, a ponerse en el lugar de otra persona, a no juzgar.
9.7. Conciencia de privilegios	Comprende experiencias de las mujeres entrevistadas en las que son conscientes de los privilegios que ciertas condiciones les otorgan por calzar o acercarse al modelo de sujeto hegemónico en el sistema heteropatriarcal, capitalista y colonial.
9.8. Ninguna experiencia de liberación progresiva de formas de discriminación	