

Anna, despertar en la ecología espiritual

Janet Aurora Peñaloza¹

jeanetpenaloza@gmail.com

RESUMEN

La presente narrativa de vida, ofrece una mirada distinta a la forma tradicional de vivir, reconociendo el respeto y agradecimiento que se debe tener a la naturaleza en un despertar a la ecología espiritual. Se realiza desde lo femenino, describiendo la concepción de la mujer en la sociedad, donde su desarrollo como un ser humano integral no existió. La diferenciación de los conceptos de religiosidad y espiritualidad es una invitación a un despertar espiritual, donde no se propone abandonar creencias o prácticas religiosas. Es permitírnos aceptarnos como somos, sin aspirar perfección, excluyendo el juicio, creando desde el autoconocimiento una mejor versión de nosotros(as) mismos(as). Anna, nos muestra como salió de un sistema opresor, reconociendo la chispa de la esencia divina que nos creó junto al planeta, beneficiando su salud con cambios en su estilo de vida concientizando, cómo erradas creencias afectan la salud física y mental.

Palabras clave: Religión. Espiritualidad. Mujer. Ecología. Despertar.

¹ Magister Scientiarum en Ciencias Administrativas mención Gerencia Pública (UNESR). Especialista en Gerencia Empresarial (USM). Lic. Administración mención Gerencia (UFT). TSU. Administración Bancaria y Financiera. (IUTIRLA).

INTRODUCCIÓN

Los aspirantes a doctores en Ecología del Desarrollo Humano de los programas de estudios abiertos de la UNESR, están obligados en sus trabajos presentar investigaciones que consideren no solo la ecología en relación de la naturaleza con el ser humano, sino propuestas que integren una mejor calidad de vida orientada a desarrollar una actitud científica vinculada con el ambiente, conciencia y responsabilidad ante la salud y el ambiente cultural de las personas. Es así como para lograr esta propuesta, en este artículo presento parte de la historia de vida de una mujer, como relato que propone mostrar un pensamiento distinto a la forma tradicional de vivir la vida en hogares marcados por la religiosidad con patrones discriminatorios, patriarcales, opresores y machistas, que se apoyan en interpretaciones de los fundamentos de preceptos cristianos protestantes evangélicos luteranos², logrando que la vida de Anna se desarrollara y estuviera marcada por la pasividad de la mujer frente al poder masculino, donde lo femenino es respetado y reconocido por valores y creencias vinculados a lo que llamo “mistérica sublime deidad”.

No obstante, este relato sobre las experiencias de Anna muestra un cambio hacia lo que llamo la “mistérica humana” que trata el empoderamiento interno de la mujer el cual se evidencia en la transformación alcanzada con paz interior, sin juicio de “bueno o malo”, tomando decisiones desde su armonía y no desde la complacencia, determinación, firmeza sin conflictos, valorando lo humano, no aceptando maltratos

2 Martín Lutero (1483-1546), Teólogo alemán realizó la publicación de 95 tesis contra lo que a su juicio estaba mal en la Iglesia católica, dirigiendo a la disipación moral de la misma. Las críticas, centradas al principio en el comercio de bulas, le valieron una la excomunión en 1520, pero también lo convirtieron en la cabeza visible de la Reforma, naciendo así la iglesia evangélica en Alemania, movimiento religioso que rechazaba la autoridad del Papado y aspiraba a un retorno a la espiritualidad primitiva <https://www.biografiasyvidas.com/>.

ni juicios de ninguna persona bajo ninguna forma ni manera, independientemente del papel que represente en nuestras vidas (padre, madre, hermano (a), hijo (a), familiar, jefe (a), amigo (a), pareja etc.), lo cual en la vida de Anna como en la de otras muchas mujeres puede significar el detonante para un “despertar”.

Las visiones descritas son la construcción de lo que para Anna fueron los valores inculcados en el hogar, en los cuales la referencia de la religión está presente de forma transversal en toda la narrativa, sin pretender acercarse a la ciencia, filosofía, religión y-o fuentes teológicas. Las afirmaciones son basadas en la experiencia de Anna, las cuales podrían ser calificadas por algunos como “una mala experiencia” para otros “extraordinaria” pues la llevó a su “despertar”.

LA MUJER Y RELIGIÓN

...Vengo desde el ayer, desde el pasado oscuro,
con las manos atadas por el tiempo,
con la boca sellada desde épocas remotas.
Vengo cargada de dolores antiguos, recogidos por siglos,
Arrastrando cadenas largas e indestructibles.
Vengo de lo profundo del pozo del olvido, con el silencio a cuestas,
con el miedo ancestral que ha corroído mi alma,
desde el principio de los tiempos...

Jenny Londoño³

En la religión cristiana y el islam, dos de las monoteístas más dominantes en el mundo por la cantidad de creyentes⁴, lo masculino está asociado a Dios por la virtud y lo perfecto de la absoluta divinidad y lo femenino está vinculado al pecado y

3 Jenny del Pilar Londoño López es escritora, poetisa, historiadora y socióloga nacida en Guayaquil Ecuador en 1952.

4 <https://astelus.com/principales-religiones-del-mundo/#:-:text=En%20la%20actualidad,394.000.000.>

al mal, esta ha sido la sentencia durante cientos de años para calificar, juzgar, someter y discriminar a las mujeres. Las ramas ascéticas de las religiones decidieron proyectar una imagen de la mujer centrada en el pecado, la culpa y la tentación, re-creando esos atributos como cualidades femeninas. Para Lafargue (1886), estos imaginarios están contruidos desde la óptica de la sumisión, lo que ha permitido históricamente en mayor o menor grado la desigualdad, exclusión, maltrato y la humillación de las mujeres en diferentes culturas, fortaleciendo así el modelo patriarcal⁵. Siguiendo a Lafargue, asumo que el patriarcado religioso refuerza y prolonga el patriarcado social, político y económico.

Es importante destacar la “mística” definida por Sánchez Cámara (2020), como la descripción del itinerario espiritual que conduce a la unión entre el alma y Dios, en la comunicación inmediata y directa entre ambos, en este caso, mística viene a ser experiencia de lo divino de la feminidad como forma de energía capaz de trascender los estereotipos de género, redefinir el objetivo de la vida, la visión de mundo y esta concepción de forma de vivir obliga a la visibilización de la sensibilidad y sabiduría femenina de receptividad y aceptación.

Entendiendo a Sánchez (2020), puedo afirmar que otra mirada cerrada la cual muchos creyentes asumen e imponen en su núcleo familiar como práctica y teoría en lo religioso de lo femenino, es la representación del concepto de salvación desde el enfoque de una cualidad femenina como lo es “La Madre” “La Virgen María” en un sentido figurado (la que da a luz, la que nutre y alimenta, la receptiva y capaz de abrazarlo

5 “Vivimos bajo el régimen de la familia patriarcal. Alrededor del padre reconocido por las costumbres y la ley como jefe de la pequeña sociedad familiar; se agrupan la mujer y los hijos; solo su nombre recorre el curso de las generaciones: en otro tiempo la propiedad se transmitía de varón a varón”. “El matriarcado” (Obras escogidas) por Pablo Lafargue.

todo), madre de Dios, conexión, gracia, o bien, con la virgen, perfección de amor, mente virginal, con vida casta, perfecta y cuya vida es inexplicable por la razón solo entendible desde la divinidad. Esta característica femenina es la que está presente en la religión cristiana.

Esta visión de “mistérica” que conceptualizo como una “sublime deidad”, es utilizada y manipulada en muchos hogares machistas como una herramienta de control en sistemas de opresión, desdibujando morbosamente lo sublime y armonioso de la fe, al establecer comparaciones conductuales de una deidad con lo humano al intentar imponer que el actuar y proceder de las mujeres, de las mujeres de carne y hueso sea como el de la Virgen María.

Históricamente la mujer no tuvo la oportunidad de realizar trabajos remunerados fuera del hogar, las tareas domésticas fueron su actividad diaria, la cual fue considerada como una obligación reservada al “sexo débil”, es en el siglo XIX cuando la mujer entra como fuerza de trabajo con la industrialización, donde la mano de obra era masculina, pero con el crecimiento de la industria, la población femenina se incorporó al trabajo. Ya en el siglo XX, con la Segunda Guerra Mundial y la necesidad que los hombres fueran al frente, las mujeres acabaron reemplazando a los hombres en las fábricas.

Esta situación sentó un precedente en donde la mujer era capaz de realizar el trabajo que hasta entonces sólo había hecho el hombre. Para Sosa Dulce (2014) fue así, la población femenina fue sumándose al mercado laboral, ante la mirada despectiva del sexo opuesto, ocupando puestos tradicionalmente masculinos, hasta la situación laboral actual en donde la mujer forma parte indispensable de toda sociedad,

vista como ejecutiva, científica, educadora, jefa de Estado, arquitecta, abogada, doctora, periodista, modelo, inversionista, etc. En ese sentido, Sosa (2014) nos deja ver el avance importante en el papel protagónico de la mujer en el desarrollo de la sociedad dando paso, de esta manera, a una forma de liberación de los sistemas de opresión existentes.

En pleno siglo XX esta mirada histórica de la mujeres se mantiene de diversas formas y maneras, quizá un poco más suavizada o matizada, un ejemplo de ello, es Anna, nacida al final de los años 60 del siglo pasado, en un hogar cristiano dentro del movimiento protestante evangélico luterano, donde todos los miembros de la familia y con más énfasis las mujeres, eran objeto de la manipulación a conveniencia de los pecados y virtudes que el abuelo quisiera “establecer”, utilizados como pretexto para controlar y dominar el hogar; todo ello con el objetivo de tener ante la sociedad y la iglesia la imagen de hogar perfecto siguiendo las leyes de Dios⁶.

La infancia de Anna transcurrió bajo la incapacidad de la comprensión de los hechos, los cuales eran explicados por su abuela y madre como “aceptación sin preguntar razones de toda orden y/o manera de actuar emanada por los hombres de la familia”. Además, debían ser miradas con respeto por formar parte de la cultura familiar. La vida de la tatarabuela, bisabuela y, la abuela de la abuela, era un ejemplo a seguir, eso sí, dejando siempre entendido que ser como ellas era casi imposible, pues la narrativa de sus vidas era más interpretada como un intento de ser “mística sublime deidad” que “místicas humanas”.

Los pensamientos discriminatorios, machistas y patriarcales estructurados por la religión cristiana protestante

6 La práctica religiosa en la familia de Anna no establece que sean los preceptos bajo los cuales se rige la práctica religiosa de los protestantes cristianos evangélicos luteranos.

evangélica luterana del abuelo, no permitieron, por ejemplo, que la niña Anna jugara con muñecas por ser adoración de ídolos, usara pantalones por ser hábito de hombre, ni bailara canciones infantiles, ya que el baile era un pecado pues Salomé lo hizo para Herodes y pidió la cabeza de Juan el Bautista. También el abuelo la culpabilizó haciéndole sentir dolor, de ser hija del “demonio” por el pecado del divorcio de sus padres, aun cuando el padre de Anna siempre estuvo presente de forma responsable y amorosa a lo largo de toda su vida.

La intolerancia y discriminación evidenciado en juicios y castigos con argumentos incompresibles e insostenibles en cualquier persona que no complaciera los estándares de gustos del abuelo, llevó a Anna al cuestionamiento sobre lo bueno y lo malo. Sin embargo, Anna contó con la suerte de tener una abuelita que se ocupó de su cuidado diario siendo flexible a las normas impuestas en el hogar por el pensamiento religioso del abuelo. Cuando nadie miraba, la abuela era complaciente de sus deseos y caprichos y le daba a todo, una explicación basada en historias de personajes inventados con desenlaces graciosos, todo ello justificado en como la abuelita Elisa decía: *“El amor que se siente por un nieto es el más grande del mundo, más grande que el que se siente por los hijos...”*

Anna veía a su abuela, como una mujer admirable, sencilla, cercana, amorosa más cercana a lo que ella deseaba ser: “mística humana” y no la imagen de “mística sublime deidad” que la religión le quería presentar como modelo a seguir. Todos estos elementos fueron desarrollando en Anna una irreverencia silente, con intolerancia a todo lo que consideraba castrante a su actuar, deseo y voluntad. Aprender el buen verbo y dominar todos los oficios del hogar no era discutible pues formaba parte de la esencia de ser mujer, reverenciando siempre a los hombres que con trabajo “sostenían el hogar”.

El enamoramiento no era opción, pues “*si te enamoras, te casas*”; estudiar la carrera seleccionada por sus padres y no la que deseaba o le gustaba a Anna, era una bendición pues “*ellos saben lo que te conviene*”, tener no menos de dos hijos, trabajar fuera del hogar “*solo si es necesario*” (ya que la casa y el hombre necesitan ser atendidos), e ir a la iglesia todos los domingos era la consolidación como mujer según la tradición familiar de Anna.

EL DESPERTAR EN LO ESPIRITUAL

El pasado ya se ha ido, el futuro aún no está aquí.
Solo hay un momento para que vivas.

Buda

Conquistarse es una tarea mayor que conquistar a otros.

Buda

Cuando hablo del despertar no es explícitamente de pasar del estado dormido a abrir los ojos, es el despertar como lo dice Melendi y Carlos Vives en su canción “El arrepentido”, desde el espíritu, en una constante reflexión e invitación, a través de cada momento de nuestra vida, de cada situación que se nos presenta, desde los desafíos, dolores, dificultades, placeres, alegrías, emociones positivas y negativas a abrazarnos tal como somos, con todas nuestras fortalezas y debilidades que nos demuestra lo imperfecto que somos desde la perfección de la creación divina.

“Despierta”... Melendi y Carlos Vives (2018):

Si saltas vives, pero hay que saltar
pa' adentro, y no hay parada de Metro
Que nos lleve a ese lugar... Donde los miedos,
se confunden con la vida, y no queda otra salida,

que volvemos a encontrar... Despierta, con cada segundo que pasa se cierra una puerta, en cada mirada perdida se muere un paisaje, que cada momento que vuela no vuelve... Despierta, conecta, tu cuerpo mediante la mente a la fuente, que mueve hasta lo que no ves, porque crees que es inerte... Y así podrás al fin saber lo que grita el planeta, ya llegó la hora de que miremos dentro.

Es permitarnos ser lo que somos, es más fácil aceptarnos como seres humanos indudablemente imperfectos que no siempre acertamos, que nos equivocamos, que fallamos, que dañamos a veces a los seres que más queremos. La invitación de “mirar y brincar hacia dentro de dar el salto”⁷ mirándonos sin juicios, sin rabias, sin dolor y sin autoflagelarse, ni autocompadecerse, excluyendo la resignación ante lo vivido, esto nos permitirá modificarnos y crear desde el autoconocimiento una mejor versión de nosotros/as mismos/as.

Así fue como Anna, entendiendo que para lograr una vida sana lo primero que debía hacer era aceptar que lo vivido es solo parte del pasado y los errores solo sirven como referencia de lo que no se debe hacer para conseguir resultados satisfactorios, por lo cual eliminó el juicio, la autoflagelación, la culpa, abrazando sus aciertos y entendiendo los/sus errores. Comprendió que tratar de satisfacer y/o complacer a los demás con su proceder y/o acciones (en su caso la familia y amigos) para “que se sientan orgullosos” es imposible, pues nada de lo que ella pudiera hacer por muy “bueno” que lo considerara jamás sería “suficientemente bueno” y/o aceptado para generar satisfacción, ya que los juicios de “bueno o malo” de cada individuo, obedecen al sistema de creencias de cada quien, el

7 Canción “El arrepentido” de Melendi y Carlos Vives.

cual siempre va a reaccionar defendiendo su opinión creando conflictos en la búsqueda de tener la razón. Intentar generar satisfacción emocional en terceros solo crea un desgaste emocional donde la insatisfacción personal se convierte en frustración y ansiedad.

Anna dejó de dar explicaciones sobre su actuar y lo que había vivido, dejó de importarle lo “bueno o malo” que pensarán de ella, entendió que nació para ser feliz y no buena. Internalizó que siempre actuó en función de hacer lo mejor que podía hacer en cada situación, según su sistema de creencias e identificó lo que ella llama tres tipos de situaciones: “las mías” con las cuales solo “puedo yo” y el desenlace solo depende de nuestro único accionar; “las tuyas” en las cuales lo único que se puede hacer es acompañar con amor “a tu prójimo” apoyando con amor para lograr un satisfactorio desenlace y por último; las de “Dios” en las cuales la única opción posible es rendirse ante el “Dios” al cual se crea y “orar, suplicar, rezar” ya que el desenlace no depende de ninguna acción humana. De esta forma, dejó de sentirse responsable/culpable por el resultado y/o desenlace de todos los problemas/conflictos ocurridos en los cuales estaba relacionada.

Así fue, como sintiendo por primera vez un profundo amor por ella misma, abrazando, reconociendo a la niña, hija, nieta, adolescente, estudiante, esposa, madre, trabajadora a la “mujer en su plenitud” que habita en ella, pudo integrar en sí misma, a la “mistérica humana” y así, reconoció el amor por sus ancestros, horrando tanto a hombres como mujeres, agradeciéndoles todo lo que hicieron, entendiendo que actuaron con el más profundo amor bajo la certeza que lo estaban haciendo perfecto “tan perfecto como lo hicieron sus padres”, dentro de un hogar donde la religiosidad no les permitió un despertar por estar

envueltos en un pensamiento machista discriminador producto de la obediencia a los preceptos religiosos.

Fue así como Anna dejó atrás las creencias que la ataban a un sistema de insatisfacción; las consultas psiquiátricas, las drogas legales, la angustia, la ansiedad y por primera vez comenzó a disfrutar del placer de estar viva siendo una mujer “misteriosa humana”. Comprendió que despertar es quitarse, los cientos y cientos de capas de condicionamientos, que son como velos que restan lucidez para armonizar/sintonizar con lo más bello de nosotros/as, nuestra espiritualidad. Cuando nos dormimos a esta realidad, nos acordamos que somos *humanos*, pero nos olvidamos que somos *seres* espirituales transitando una experiencia humana. Es reaprender a estar presente en el hoy, como nos refiere el nombre del programa de televisión de Carlos Fraga: “La Vida es Hoy”, conscientes de la impermanencia y del continuo transcurrir de la vida. Esto nos invita a estar en cuerpo y dejar de estar solo en la mente. Nacemos preparados para vivir una vida perfecta, pero a medida que crecemos nos van llenando de miedos, creencias, prejuicios, desdibujándonos de la plenitud de vivir en armonía y creando personas destinadas al consumo de bienes materiales buscando placer y consumiendo drogas en forma de medicamentos para encontrar la tranquilidad perdida en la búsqueda de lo material complaciendo siendo “bueno” a los demás. Para accionar de forma distinta debe haber un movimiento del despertar interno.

ECOLOGÍA Y LA ESPIRITUALIDAD

Nuestra pobre e insignificante existencia forma
un bloque con la inmensidad de
todo lo que existe y de todo lo que llega a ser.

Teilhard de Chardin

Para ver algún día cara a cara al Espíritu de la verdad
que penetra todo el universo, necesitamos
llegar a amar como a uno mismo todo lo que hay
de más insignificante en la creación.

Mahatma Gandhi

Victorino Pérez (2019), plantea que la espiritualidad ecológica es “una nueva manera de acercarse a Dios desde el mundo”, supone una conexión empática con la realidad; con todo el cosmos, no sólo con la naturaleza, sino con toda la realidad de la materia. Formamos parte del cosmos; ello coincide con lo que dijo la Doctora Elena Adam, 2021 en un seminario en la Estancia Caracas: “...somos hechos de polvo de estrellas, por tener la composición química de ellas...”, lo cual nos hace necesario e imprescindible vivir en armonía con él para poder estar en paz con nosotros mismos. Para ello, debemos superar el pensamiento que presupone que el ser humano, con su poderío, es el “dueño del mundo”.

Plantea Pérez (2019), que los ecologistas manifiestan y han luchado con una actitud crítica frente al sistema ancestral impuesto por el capitalismo liberal que, en su afán del dominio económico al margen de destrozarse el hábitat terrestre, condena a grandes masas de la población a miserias progresivas. Los ecologistas son los más críticos frente al neocapitalismo dando de este modo paso a un nuevo humanismo.

*Somos parte de la Tierra y ella es parte nuestra [...]
Las alturas rocosas, el aroma de los prados, los*

cuerpos calientes de los ponies y del hombre, todos pertenecen a la misma familia [...]. La Tierra no pertenece al hombre, es el hombre el que pertenece a la Tierra. Todas las cosas están relacionadas [...]. Todo está unido... Boff, (1996)

Mirar lo espiritual es tratar de reconocer la chispa de la esencia divina que nos creó junto con el planeta, no mostrar respeto por todos los elementos de la naturaleza que lo conforman es una contradicción, el despertar es de forma obligada en la ecología espiritual.

Bronfenbrenner y Ceci (1994) argumentan que, en el transcurso de la vida, el desarrollo toma lugar a través de procesos cada vez más complejos en un activo organismo bio-psicológico. Por lo tanto, el desarrollo es un proceso que deriva de las características de las personas (incluyendo la genética) y del ambiente, tanto el inmediato como el remoto y dentro de una continuidad de cambios que ocurren en éste a través del tiempo. Anna en su despertar entendió que no es solo reconocer en pensamiento sino actuar integrando su convivencia en la ecología espiritual, lo cual le dejó beneficios en la salud, capacitándose y motivándose día a día a hacer cambios positivos en su estilo de vida desde los hábitos y costumbres de comer, vestirse, hablar, rezar, amar, meditar, relacionarse con personas, animales, ambiente y a tomar conciencia de como las creencias, actitudes y comportamientos pueden afectar positiva o negativamente la salud física y mental.

Este relato es parte de la historia de vida de una mujer: Anna, donde se presenta una forma diferente de vivir la vida, la cual creció en un hogar dominado por la religión cristiana protestante evangélico-luterana, bajo un pensamiento discriminador, machista que muestra a la mujer en dos extremos o pecado o “mística sublime deidad”, el cual la llevó a vivir

situaciones que la colocaron al límite del bienestar mental y con el despertar espiritual pudo reconstruir y rediseñar su vida...

Nací y me criaron en la castrante religión Evangélica Cristiana, como mi mamá, abuela, bisabuela y tatarabuela, fui víctima de maltratos por pensar, desigualdades por ser mujer y mi voz fue callada. Estudié lo que no deseaba, me casé cuando no debía, trabajé en un mundo hecho para hombres y al convertirme en madre fui excluida para jamás regresar... Quise retomar las riendas de mi vida y no lo logré, cualquier esfuerzo por cambiar era en vano... Pensé que moriría cuando en el peor dolor de mi existencia tocó mi corazón... Pero escuchar el canto de las ballenas, ver el mar respirar su aire, me dieron la certeza que dentro de mi había más que un cuerpo y cerebro... El despertar espiritual le dio un nuevo sentido a mi vida, por primera vez sentí lo maravilloso que es vivir la vida, entendiendo que la satisfacción no está en los bienes materiales ni la tranquilidad se consigue con la ingesta de fármacos que duermen los sentidos... Simplemente soy una mujer que pese a todo, “desperté en la ecología espiritual” para comenzar a disfrutar lo maravilloso de vivir siendo mujer!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Boff, Leonardo. (1996). *Ecología. Grito de la tierra, grito de los pobres*. Madrid: Trotta.
- Bronfenbrenner y Ceci, S.J. (1994). “Nature-Nurture in Developmental Perspective: A Bioecological Theory”, *Psychological Review*, 101, pp. 568-586.

- Font, J. (1999). *Religión, psicopatología y salud mental: introducción a la psicología de las experiencias religiosas y de las creencias*. Barcelona.
- Fuentes, Leonides del C. (2018). *La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes?* [en línea]. *Revista de Psicología*, 14(28). Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8870>.
- Lafargue Pablo. (1947). *“El matriarcado”*. (Obras escogidas). Disponible en: <https://files.sld.cu/digitalizacion-bmn/files/2018/06/0045-9178197300580007.pdf>.
- Rodríguez, M., Fernández, M. L., Pérez, M.L., & Noriega, R. (2011). *Espiritualidad variable asociada a la resiliencia*.
- Sánchez Cámara, I. (2020). *El misticismo en Ortega y Gasset. Bajo Palabra*, (24), 21–36. <https://doi.org/10.15366/bp.2020.24.001>.
- Sosa C Dulce María. (21 de febrero del 2014). *Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán “el papel de la mujer en el ámbito laboral”*. Ensayo.
- Valdano E Corina (2018). *Despertar espiritual. Una mirada desde la psicología transpersonal*. Disponible en <https://www.corinavaldano.com/blog/el-despertar-espiritual-una-mirada-desde-la-psicologia-transpersonal>.
- Victorino Pérez Prieto, (2019) *La espiritualidad: único lugar en el que podemos encontrarnos todas las religiones*. En *Religión Digital*. Disponible en <https://www.espiritualidadpamplona-irunea.org/wp-content/uploads/2020/04/Victorino-P%C3%A9rez-La-espiritualidad-lugar-de-encuentro-de-las-religiones-.pdf>