CRUSHING COLONIALISM

LA REVISTA

Marzo 2025 | Edición 06



REVIVIR LA HERENCIA IFÁ

Renacer y sanación en la diáspora

MEDITACIONES SOBRE EL TIEMPO, LA MEMORIA Y EL AMOR

Rituales diarios de conexión espiritual

CICLO DE VIDA

Un poema sobre la espiritualidad Indígena

CARTA DE LA EDITORA

Estimades lectores,

A medida que el mundo enfoca su mirada hacia la modernidad, a menudo olvidamos los hilos eternos que unen a las comunidades: hilos de espiritualidad, creencias y conexión. Para las comunidades Indígenas, la espiritualidad no es solo una práctica, es una relación viva con la tierra, las ancestras y el cosmos. Este número de La Revista está dedicado a explorar el profundo papel que juega la espiritualidad en las vidas de las personas Indígenas, especialmente frente a siglos de intentos coloniales de suprimir, borrar o mercantilizar estas tradiciones sagradas.

Para las personas Indígenas, la espiritualidad es inseparable de la identidad, la salud y la resistencia. No se limita a los espacios ceremoniales sino que se conjuga con la vida diaria: desde plantar cultivos hasta contar historias, desde llorar pérdidas hasta celebrar nuevos comienzos. Sin embargo, el colonialismo a menudo ha intentado fragmentar esta visión holística. A través de conversiones forzadas hasta prohibiciones sistémicas de prácticas espirituales, las comunidades Indígenas se han enfrentado a una oposición implacable a sus formas de ser. La resiliencia de estas comunidades, sin embargo, habla del poder duradero de sus creencias.

En esta nueva edición, tenemos el honor de compartir historias que reflejan la riqueza y diversidad de la espiritualidad Indígena. Desde Nigeria, nos adentramos en el resurgimiento de Ifá, una tradición espiritual del pueblo Yoruba de África Occidental. El resurgimiento de Ifá entre las personas practicantes negras e Indígenas en la diáspora es un poderoso acto de recuperación y curación, uniendo continentes y generaciones.

También exploramos las intersecciones de la espiritualidad y la salud mental. Los marcos de bienestar Indígenas a menudo enfatizan las dimensiones espirituales de la curación, un enfoque que desafía los paradigmas occidentales de salud mental. Descolonizar la salud mental incorporando tradiciones espirituales no sólo es necesario; es transformador. Estas prácticas nos recuerdan que la verdadera curación se dirige tanto al alma como al cuerpo y la mente.

Las historias de este número nos invitan a cuestionar lo que creemos saber sobre la espiritualidad. Nos piden que escuchemos la sabiduría de quienes han mantenido vivas sus tradiciones a pesar de dificultades increíbles. Nos instan a ver la espiritualidad no como algo abstracto o esotérico sino como algo arraigado en la justicia, la identidad y la supervivencia.

Mientras lee, espero que se sienta inspirade a reflexionar sobre las dimensiones espirituales de su propia vida y considerar cómo las historias coloniales han dado forma a la comprensión mundial de las creencias y las prácticas. Lo más importante es que estas historias generen un aprecio más profundo por la resiliencia espiritual de las comunidades Indígenas y las lecciones que ofrecen a un mundo en busca de equilibrio.

Gracias por acompañarnos en este viaje.

En solidaridad,



Isabel María Riofrío Miranda
Editora en jefe
La Revista





Una sección transversal de personas recientemente iniciadas durante la Itefa (iniciación de Ifá) en un lugar secreto, no revelado. Crédito de la foto: Olaifa Apapoodu, 17 de diciembre de 2024.

Equipo Editorial
Jen Deerinwater, *Directora Ejecutiva*
Isabel María Riofrío, *Editora en Jefe*
Shana Baumgartner, *Directora Editorial*

Diseño gráfico y maquetación
Fabiana Gibim
Beatriz Saraiva

Imprenta
Tribal Print Source

Contacto
600 Pennsylvania Ave SE, #15581
Washington, DC, USA 20003
+1 202-996-7848
Info@CrushingColonialism.org
www.CrushingColonialism.org
Facebook: @ircc.resist
YouTube:@CrushingColonialism
Instagram: @CrushingColonialism
TikTok: @CrushingColonialism
Linkedin: @CrushingColonialism
Bluesky: @CrushingColonialism.bsky.social

Foto de portada: Judy Campa, Junio 2023.

**En La Revista utilizamos por defecto topónimos Indígenas, a menos que se indique lo contrario. Los nombres coloniales se indican entre comillas por razones de contexto.*

CONTENIDO

DESPACHOS DE NUESTROS FAMILIARES

2 Revivir la herencia de Ifá

5 Espiritualidad Indígena: La resiliencia en la descolonización de la salud mental

RITMOS DESCONOLONIZADOS

8 Un día como una vida: Meditaciones sobre el tiempo, la memoria y el amor

12 Puentes entre mundos: Espiritualidad Ancestral

15 Mi espiritualidad Indígena: Ciclo vital

NOTICIAS GLOBALES INDÍGENAS

16 La enseñanza espiritual Indígena en las escuelas: Un camino hacia la reconciliación y la inclusión

REVIVIR LA HERENCIA DE IFÁ

POR TUNJI OFFEYI

Hace dos años cuando me enteré de que la artista nigeriana de gospel Gloria Doyle había abandonado el cristianismo para convertirse en sacerdotisa de Ifá, la llamé rápidamente y le pedí una entrevista. Durante la entrevista, Doyle dijo: "Dios me dijo que hay una forma mejor de conectarme con él. . . No hace falta pasar por los pastores para ver a Dios, pero si la religión es cálida, sientes tu paz interior al practicarla. No puedo irme de un lugar donde encuentro paz a otro donde hay guerra y amargura; te quedas allí donde encuentras paz".

Estoy de acuerdo con Doyle en que la paz es crucial en este viaje de la vida. Siempre que se menciona la frase Yoruba "*Ifá Olokun aso ro dayo*" ("Ifá, el dueño del océano que habla de felicidad y fortuna"), aporta calma y optimismo en un mundo sumido en luchas y agitación. Aporta esperanza. La esperanza de una alegría duradera hunde sus raíces en el conocimiento Indígena integrado en Ifá, el sistema espiritual Yoruba. Según el profesor Wande Abimbola, el *Awise Agbaye* o portavoz mundial de la religión Yoruba, Ifá ofrece claridad en tiempos de desesperación. Abimbola compartió estas ideas durante la sesión plenaria de clausura del Parlamento de las Religiones del Mundo 2021. "Ifá es un sistema integral de conocimiento que ofrece soluciones a muchos problemas personales y comunitarios, como la guerra, el hambre, la depresión financiera, las enfermedades, la ansiedad y los problemas de salud mental".

Ifá es un complejo y antiguo sistema de adoración, aprendizaje y espiritualidad. Abarca un vasto cuerpo de sabiduría, que incluye filosofía, medicina, ética y cosmología. En Ifá es fundamental la creencia en una deidad suprema, conocida como *Olodumare*, y un panteón de dioses conocidos como *Orisas* (también deletreado *Orishas* en la diáspora), que gobiernan diversos aspectos del mundo y la vida humana. Gira en torno a la lectura del *Odu Ifá*, un corpus de 256 textos sagrados que contienen mitología, historia y ética. El *Odu Ifá*, que se cree contiene la sabiduría de las *Orisas*, desempeña un papel central en Ifá, sirviendo de guía al *Babalawo* o *Iyanifa* para interpretar los mensajes de los dioses *Orisa*. Ifá proporciona orientación y comprensión de las complejidades de la vida. A diferencia de la Biblia o el Corán, Ifá no está codificado en un libro o documento único, sino que reside en el corazón de sus personas devotas.

Históricamente, Ifá ha sido la base moral y espiritual del pueblo Yoruba de África Occidental, concretamente en Nigeria, Benín y Togo. Sin embargo, con la colonización y la expansión del cristianismo y el islam, muchas prácticas Indígenas, incluido Ifá, fueron suprimidas. Durante siglos, estas tradiciones persistieron en silencio, transmitidas a través de enseñanzas orales dentro de familias y pequeñas comunidades. Los misioneros y las autoridades coloniales a menudo desalentaban o prohibían las actividades espirituales tradicionales. Según la Oxford Research Encyclopedia, tanto los esfuerzos coloniales como los misioneros promovieron el islam y el cristianismo a expensas de las religiones tradicionales africanas, lo que condujo a la marginación de las prácticas Indígenas.

Después de que Nigeria se independizara de Gran Bretaña en 1960, se produjo un modesto resurgimiento del interés por las prácticas tradicionales, incluido Ifá, a medida que la nación intentaba recuperar su identidad cultural. Sin embargo, el cristianismo y el islam siguieron dominando el panorama religioso, limitando el resurgimiento de las religiones Indígenas. Los académicos han señalado que, aunque se produjo cierto resurgimiento, los cambios sociales más amplios seguían favoreciendo a las religiones extranjeras. Por ejemplo, según el Oxford Journal of Law and Religion, Nigeria ha luchado por articular claramente la relación entre la religión y el Estado desde su independencia, con el cristianismo y el islam ejerciendo una influencia significativa en las esferas política y social de la nación a expensas de las religiones tradicionales.

En la década de 1990, Ifá experimentó un notable resurgimiento, impulsado por un creciente sentimiento de orgullo cultural y el deseo de las personas nigerianas de volver a conectar



Una sección transversal de personas recientemente iniciadas durante la Itefa (iniciación de Ifá) en un lugar secreto, no revelado. Crédito de la foto: Olaifa Apapoodu, 17 de diciembre de 2024.



Un Babalawo (sacerdote de Ifá) y un aprendiz devoto de Ifá durante una adivinación en Osogbo, estado de Osun, suroeste de Nigeria. Fotografía: Thandiwe Osuntoki Aoniran, 7 de marzo de 2023.

con sus raíces ancestrales. Este resurgimiento no fue un esfuerzo solitario sino colectivo, caracterizado por las acciones concertadas de movimientos culturales para resistir el dominio de religiones extranjeras y preservar las tradiciones Yoruba. Se cree que los esfuerzos de estudiosos como Jacob Olupona y Wande Abimbola han puesto de relieve el papel fundamental de estos movimientos culturales en el fomento de un renovado interés por las prácticas espirituales Yoruba. Estos esfuerzos formaban parte de una ola más amplia de renacimiento cultural, que unía a las personas para revitalizar las prácticas Indígenas.

A principios del siglo XXI, el resurgimiento de Ifá se aceleró, apoyado por líderes y practicantes tradicionales que promovieron su preservación mediante festivales, ceremonias e iniciativas educativas. A través del internet y las redes sociales también se ha difundido su conocimiento y practicantes de todo el mundo se han puesto en contacto. En 2008, la UNESCO reconoció el sistema de Ifá como herencia cultural inmaterial, testimonio de su importancia mundial y motivo de orgullo para sus practicantes y partidarios. En los últimos años ha resurgido el interés por Ifá, sobre todo entre las generaciones más jóvenes, que buscan reencontrarse con su herencia cultural y sus prácticas tradicionales. La Asociación para el Bienestar de las personas Iseses de Nigeria ha apoyado proactivamente al movimiento Isese en medio de crecientes desafíos. Un ejemplo notable es la del activista Isese Abdulazeez Adegbola, conocido como Tani Olohun. Su caso, detallado en el artículo "Cómo atraparon a Tani Olohun" y el calvario de su detención de 92 días explicado en "Tani Olohun recupera la libertad", se han convertido en un referente de los retos a los que se enfrentan las personas practicantes de Ifá en un Estado laico como Nigeria.

Para entender mejor por qué y cómo se logró esto, hablé con un destacado *Babalawo* (sacerdote), Olúwo Jògbòdó Òrúnmìlà, quien me explicó que la razón por la que él practica Ifá es que nació en ella y la aprendió. "Es el trabajo y la práctica de mi vida. Como hombre Yoruba, es lo correcto. Seguir el camino de mis antepasados en lugar de ser esclavo de ideas extranjeras y de una religión ajena". La gente mantiene esta práctica porque es su herencia y una reacción cultural a las imposiciones de religiones extranjeras.

Se calcula que en todo el mundo hay millones de personas devotas de Ifá. Entre ellas hay practicantes principalmente en África Occidental, así como en América y Europa. El número exacto es difícil de determinar debido a la naturaleza diversa y extendida de la práctica. Shaweel Weels Abimbola, panafricanista y tradicionalista, explica que "Ifá es una herramienta para adorar a *Olodumare* (Dios) y venerar a los dioses a los que *Olodumare* ha dado poder sobre aspectos de la naturaleza. Yo soy tradicionalista, y lo elijo porque *Olodumare* creó mi existencia en África (y en Yoruba, para ser exacta). Seguiré mis costumbres ancestrales en lugar de las ajenas que nos han traído a través de graves injusticias".

En su esencia, Ifá celebra la interconexión de la humanidad, la naturaleza y el cosmos, y está profundamente arraigado en el conocimiento Indígena Yoruba que representa. La práctica de Ifá implica una comunión sagrada con los dioses mediante rituales. Esto se produce en forma de adoración, en la que el *Babalawo* (sacerdote) utiliza herramientas como el *Opele* (cadena de adivinación) o el *Ikin* (nueces de palma) para comunicarse con las *Orisas* y proporcionarles orientación. Se presentan ofrendas como comida, bebida y otros objetos para pedir favores o mostrar gratitud. Los rituales de Ifá incluyen oraciones, conjuros y cánticos para invocar las bendiciones de las *Orisas*, a menudo acompañadas de música y bailes tradicionales. Estos elementos honran a las *Orisas* e infunden vitalidad y vivacidad a la práctica, creando una atmósfera espiritual. Los métodos de limpieza y purificación, como las hierbas, el agua y otros elementos naturales, ayudan a eliminar las energías negativas y a crear un entorno espiritualmente armonioso para obtener percepciones y la guía de lo divino.

El profesor Wande Abimbola subraya que Ifá no es solo para el pueblo Yoruba sino para toda la humanidad. Aboga por el reconocimiento de la validez de todas las religiones y anima a compartir creencias sin conversiones forzadas. La importancia de Ifá en el mundo actual radica en su comprensión holística de la interconexión. Esta perspectiva es especialmente relevante hoy en día que la degradación medioambiental, el cambio climático y la desigualdad social son problemas urgentes. La celebración de Ifá de la interconexión nos convierte a todes en parte de un todo mayor, fomentando un sentido de inclusión y responsabilidad compartida. Practicar Ifá en la vida cotidiana ofrece una orientación práctica y una sensación de arraigo, ya que hace hincapié en los valores comunitarios y la comunidad, especialmente entre las personas Indígenas Yoruba de África Occidental y la diáspora. La ética de Ifá resalta la importancia de los valores morales y el comportamiento ético. Enseña principios como la honradez, la integridad y el respeto a los demás. Las enseñanzas éticas de Ifá guían a las personas a tomar decisiones justas y a vivir en armonía dentro de sus comunidades.

A través de la metafísica, Ifá profundiza en la naturaleza de la existencia y el universo. Explora conceptos como la naturaleza cíclica de la vida y el equilibrio entre fuerzas opuestas. Las enseñanzas metafísicas de Ifá proporcionan un marco para comprender el mundo y el lugar que uno ocupa en él. La epistemología de Ifá también ofrece un enfoque único del conocimiento y la sabiduría. Enfatiza la importancia del aprendizaje experimental, las tradiciones orales y la



Un grupo de personas nuevamente iniciadas de Ifá durante la Itefa (iniciación de Ifá) en Miami, Florida. Crédito de la foto: Agboola Joe eduardo, 9 de abril de 2023.

adivinación. Sus enseñanzas epistemológicas destacan el valor de la intuición, la observación y la transmisión del conocimiento de generación en generación.

La reaparición de Ifá forma parte de un movimiento más amplio para reafirmar el valor y la importancia de las prácticas Indígenas africanas frente a la marginación histórica y actual. Al situar Ifá y otras tradiciones africanas en el centro de la civilización, sus seguidores desafían el dominio de influencias religiosas y culturales extranjeras y afirman la importancia de su herencia. En una entrevista con Larry Madowo, de la CNN, el escritor nigeriano y Premio Nobel Wole Soyinka expresó su preferencia por la veneración de *Orisa*, describiéndola como cultural, creativa y misteriosa. Aprecia la naturaleza no violenta y ecuménica de la veneración de *Orisa*. Las reflexiones de Soyinka subrayan la riqueza cultural y espiritual de la veneración *Orisa*, en consonancia con los esfuerzos más amplios por preservar la herencia espiritual africana.

Funmilayo Fakankun, una joven cristiana que estudió Ifá en 2022, aprecia sus ideas filosóficas. Contó cómo Ifá reforzó su creencia en la reencarnación y profundizó su comprensión de la identidad y la historia. En una entrevista con el periódico Punch, dijo que empezó a estudiar Ifá por curiosidad. "Formalmente, empecé a aprender sobre Ifá en 2022. Hasta ahora he aprendido que la vida es circular. También me enseñó que lo que uno hace es lo que obtiene y que la recompensa y el castigo están aquí en la tierra. Consolidó mi fe en la reencarnación y no en el fuego del infierno. El aspecto filosófico de Ifá es perspicaz y muy hermoso". Del mismo modo, el rapero afroamericano 21 Savage (nacido Shayaa Bin Abraham-Joseph), adorador de Ifá, dijo al hablar con *The Breakfast Club*: "Siempre he dicho que (estoy aquí por una razón), incluso cuando estaba en el hospital, solía decir que. . . Soy espiritual, soy Ifá, mi religión es Ifá. . . Es una religión nigeriana".

Para las personas seguidoras de Ifá, la fe ofrece orientación práctica y una sensación de arraigo. Awo Falokun escribió: "Gracias a los esfuerzos de varios sacerdotes de Ifá, finalmente pude apreciar la idea de que la verdadera sabiduría sólo llega a través de la integración del pensamiento y la emoción. Esta integración suele producirse durante esos encuentros de la vida real que nos obligan a transformar nuestra relación con uno mismo y con el mundo. Durante muchos años, me consideré intrépido a la hora de tratar con fuerzas espirituales. Eso fue antes de que me presentaran el verdadero poder espiritual. Una vez abiertas esas puertas, me vi obligado a enfrentarme a la experiencia real del miedo. Esta confrontación confirmó aún más que la comprensión de mi relación con *Orisa* no podía ser iluminada solo por los libros."

No obstante, la oposición a las celebraciones del Día de Isese (Día de la Religión Yoruba) ilustra la lucha más amplia de Nigeria por alcanzar la tolerancia religiosa. Los esfuerzos continuos para mediar y resolver estos conflictos son cruciales. Este contexto resalta los desafíos de la religión Ifá y sus seguidores en los tiempos modernos, particularmente en regiones donde dominan el islam y el cristianismo. ¿Por qué ahora? Para muchas personas, abrazar Ifá es una forma de descolonizar su identidad y desafiar narrativas que alguna vez vilipendiaron sus creencias ancestrales. La marginación y los estereotipos de la veneración a Ifá, describiéndola como primitiva y supersticioso, están en curso específicamente en Nigeria. Esta percepción, perpetuada por los sistemas educativos coloniales, socava el valor y la importancia de estas tradiciones.

Comprender los desafíos que enfrentan las personas practicantes de Ifá, como la falta de apoyo del establecimiento y la amenaza de la intolerancia religiosa, puede fomentar la empatía y una apreciación más profunda de su resiliencia ante la adversidad. Igualmente, hay una falta de apoyo para las prácticas de Ifá dentro de las instituciones educativas y gubernamentales. Integrar las enseñanzas de Ifá en el plan de estudios y obtener una aceptación más amplia es un desafío crucial para preservar esta rica herencia cultural. El rápido ritmo de modernización y urbanización en Nigeria y en toda África occidental ha provocado la erosión de las prácticas y valores tradicionales entre sus pueblos Indígenas. Este cambio puede atribuirse al atractivo de los estilos de vida modernos, la influencia de las culturas globales y la percepción de irrelevancia de las prácticas tradicionales en los entornos contemporáneos.

Sin embargo, Ifá está experimentando un resurgimiento, en parte debido a los movimientos globales que reclaman el conocimiento Indígena y la espiritualidad africana. En Nigeria, la gente celebra abiertamente las fiestas de Ifá, combinando rituales con expresión artística. Asimismo, las comunidades afrodescendientes en Brasil, Cuba, Trinidad y Estados Unidos se reconectaron con sus raíces Yoruba a través de las prácticas de Ifá, como se ve en el candomblé de Brasil y la santería de Cuba. También se llevan a cabo celebraciones diaspóricas en ciudades como Londres y Nueva York. Sin embargo, persisten desafíos. Para abordarlos es necesario integrar las enseñanzas de Ifá en la educación general, fomentar la participación comunitaria continua y la mentoría de las personas mayores. El apoyo y la protección legal del gobierno nigeriano son cruciales, incluido el reconocimiento del Día de Isese (Día de la Religión Yoruba) y el posible patrocinio de la peregrinación de la diáspora a Ile-Ife, el hogar ancestral de las personas Yorubas y la práctica de Ifá.

Sobre el autor

Tunji Offeyi es un galardonado periodista nigeriano-británico, poeta, Salzburg Global Fellow e investigador doctoral en herencia en la Universidad de Gales Trinity Saint David. Tiene trabajos creativos notables y es Ejecutivo Regional de los Demócratas Liberales en West Midlands, Reino Unido.

ESPIRITUALIDAD INDÍGENA: LA RESILIENCIA EN LA DESCOLONIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL

POR MARK STANDING EAGLE BAEZ PHD, LSP, LCDC, CART, MS/MA

He trabajado como psicólogo e investigador en todo el país Indígena durante los últimos 15 años. En estos años de profesión, he visto como los pueblos Indígenas de los llamados "Estados Unidos" demuestran una notable capacidad de recuperación, incluso al registrar altos índices de angustia psicológica por los impactos de la colonización y la desposesión. Esta resistencia se da, a menudo, por su profunda conexión con la tierra, la cultura, la comunidad y sus prácticas espirituales, su capacidad para mantener la identidad cultural, adaptarse a entornos cambiantes y defender a sus comunidades a pesar de la adversidad.

La descolonización de la salud mental exige comprender que las fuerzas espirituales requieren una atención constante y cuidadosa. "Descolonizar la salud mental" significa enfocar la terapia reconociendo y abordando las repercusiones históricas del colonialismo, incorporando a menudo prácticas espirituales de las culturas Indígenas para promover la curación holística en lugar de depender únicamente de modelos psicológicos occidentales. Esto implica integrar activamente la espiritualidad de una persona en su plan de tratamiento cuando proceda, reconociendo que la espiritualidad puede ser una fuente vital de fortaleza y resiliencia para muchas personas.

Especialistas Indígenas de la salud mental y los curanderos Indígenas tienen diversas tradiciones curativas que han perdurado a pesar de la opresión de la colonización. La resiliencia espiritual Indígena incorpora activamente las creencias y prácticas espirituales tradicionales en el proceso de curación Indígena, a menudo como una forma de resistencia contra las tendencias asimilacionistas de los sistemas de salud occidentales que pueden menospreciar o devaluar la identidad cultural y la espiritualidad Indígena, reclamando así la agencia y el poder sobre su bienestar.

Para incorporar la espiritualidad en el tratamiento de los clientes Indígenas, los profesionales pueden aprender activamente sobre las tradiciones tribales específicas del cliente, incorporando elementos como la oración, las ceremonias, la conexión con la naturaleza, la narración de cuentos y el apoyo comunitario en el proceso terapéutico. Esto garantiza el respeto por las creencias y prácticas individuales del cliente y reconoce el papel central que desempeña la espiritualidad en su proceso de curación.

En mi idioma (Skén: nen), la paz no es un concepto sino una forma de vida, un estado de armonía con uno mismo y con los demás. Esto sucede cuando las personas trabajan juntas por el beneficio de todos, incluidos los que están por venir.

La descolonización de la salud mental y la terapia es un proceso que cuestiona el legado del colonialismo, el imperialismo y la opresión sistémica en la salud mental y la curación. Reconocer el impacto de la colonización y descolonizar la salud mental implica reconocer las formas en que el conocimiento psiquiátrico occidental ha marginado los modelos no occidentales de curación. Por lo tanto, la descolonización de la salud mental es fundamental porque pretende abordar el legado del colonialismo y el imperialismo en la psicología y la salud mental. La descolonización busca invertir el impacto de la colonización en los grupos minorizados. La descolonización va más allá de aumentar la inclusividad sino que tiene como objetivo restablecer la historia a través de las experiencias y perspectivas de las personas más afectadas. Sin embargo, pocos cambios se han dado en la salud mental y la psicología. Siguen existiendo enfoques que no atacan la raíz del problema (es decir, la necesidad de evaluaciones lingüísticas y formulaciones culturalmente más sensibles).

Para revertir los efectos de la colonización dentro de las aplicaciones teóricas, sería necesario reevaluar la historia occidentalizada y enseñar los acontecimientos pasados a través de las experiencias de quienes los sufrieron. La investigación exhaustiva de la descolonización es esencial para eliminar eficazmente las prácticas coloniales a nivel mundial. Esto es especialmente importante para las poblaciones Indígenas, ya que la incorporación de metodologías Indígenas en la atención a la salud mental puede desempeñar un papel significativo a la hora de abordar los problemas de estas comunidades. El conocimiento Indígena puede crear iniciativas de promoción de la salud centradas en la cultura, basándose en su identidad, la renovación de la comunidad y la autodeterminación. Estas metodologías pueden ayudar a abordar los factores sociales y psicológicos que afectan a una comunidad, limitar la influencia de los conceptos occidentales y desarrollar métodos socialmente apropiados. Para desmantelar activamente la colonialidad en el ámbito de la salud mental y la psicología, es necesario reconocer que aquello constituye la base de la profesión.

Históricamente, el campo de la salud mental y la psicología se ha utilizado para justificar y proporcionar una 'racionalización "científica"' a la supremacía blanca (American Psychological Association [APA], 2023b, p. 12). Los psicólogos fueron los "principales eugenistas" después de la Segunda Guerra Mundial, y la inteligencia se citó como el principal constructo en apoyo de la supremacía blanca (Zuberi, 2001, p. 56). Las Escalas de Inteligencia Stanford-Binet, ampliamente utilizadas, fueron revisadas y publicadas por el ex presidente de la APA y eugenista Lewis Terman, esencialmente para crear resultados de pruebas que dieran credibilidad a la supremacía blanca, un acto de racismo científico (Winston, 2020).

Sobre las comunidades Indígenas, Terman escribió: "su torpeza parece ser racial, o al menos inherente a las estirpes familiares de las que proceden". Continúa afirmando que los niños Indígenas son ineducables y "constituyen un grave problema" (Terman, 1916, pp. 91-92). APA PsycNet, la plataforma de búsqueda en línea de la APA, sigue describiendo la publicación



Una foto de los hermanos Spotted-Eagle Baez-Smith y Eagle Talon Baez (Mohawk/Navajo/Coahuiltecan) que ilustra la importancia de la curación a través de la danza del águila. Crédito de la foto: Judy Campa, junio de 2023.

de Terman como un texto útil (APA, 2022) sin mencionar lo que el propio Terman escribe que es un "punto de vista eugenésico" (Terman, 1916, p. 92).

Del mismo modo, la relacionalidad y las formas Indígenas de conocimiento están notablemente ausentes de las principales escuelas de pensamiento de la psicología. Las orientaciones teóricas tradicionales de la práctica psicológica suelen incluir perspectivas psicodinámicas, humanistas, cognitivo-conductuales, biológicas y de sistemas ecológicos. Las metodologías y los marcos Indígenas, como la visita (Gaudet, 2019; Tuck et al., 2023), no suelen ser reconocidos ni respetados en este campo (APA, 2023b; Grayshield et al., 2010). La Vía Visitante es un método de investigación Indígena que hace hincapié en las relaciones recíprocas y el diálogo auténtico. Se diferencia de las entrevistas y los grupos de discusión tradicionales porque permite que las conversaciones fluyan de forma natural. En lugar de reconocer las formas Indígenas de conocimiento como válidas y dignas, la psicología asume que las intervenciones occidentales deben adaptarse para adecuarse a las personas Indígenas, sin reconocer que ellas tienen prácticas curativas que les han servido bien desde tiempos inmemoriales (King, 2022; Somerville et al., 2016).

Las comunidades Indígenas abarcan a la persona en su totalidad, lo que significa honrar a toda la persona, sus dones, fortalezas y áreas en las que es diferente. La relación entre los profesionales no nativos y los clientes Indígenas seguirá siendo difícil si los profesionales solo abordan el aspecto negativo de su salud mental y su bienestar. Al trabajar con clientes Indígenas, el profesional debe saber de qué tribu es la persona y en qué espacios tradicionales participa, utilizando evaluaciones culturalmente relevantes y apropiadas que incorporan y honran a la cultura.

En ese caso, la lucha por el éxito continuará (Baez & Baez, 2023). Los modelos occidentales han interferido con los métodos de supervivencia Indígenas y el intercambio de conocimientos, además de las responsabilidades de unos con otros (Baez & Dirth, 2024). Las formas Indígenas de aprender y conocer, junto con los demás, siguen nutriéndose y sosteniéndose. Las sociedades Indígenas han practicado durante mucho tiempo formas de conocimiento, incorporando enfoques de aprendizaje basados en la cultura y que han ayudado a la siguiente generación a comprender el significado de vivir con todos los seres vivos (Baez & Dirth, 2024).

Aunque algunas intervenciones occidentales pueden tener éxito con clientes Indígenas después de haber sido adaptadas culturalmente, lo cierto es que estas intervenciones fueron adaptadas. Por lo tanto, se basan en la noción de que la forma occidental es la norma y la forma Indígena es la alternativa. Los marcos de salud mental indigenizados proporcionarán pasos relacionales saludables que son culturalmente relevantes, sensibles y apropiados para los profesionales que prestan servicios de salud mental.

Además, ampliar la conciencia y la apreciación de los modelos Indígenas es esencial para avanzar con enfoques culturalmente sensibles (Baez & Dirth, 2024). Para los pueblos Indígenas, la espiritualidad se considera un aspecto crucial de la curación, que, cuando se integra en la terapia a través de ceremonias tradicionales, rituales y prácticas como la pluma parlante, ceremonia de la pipa, ceremonia del nombre, ceremonia de la bendición, ceremonia del humo, ceremonia de la Iglesia Nativa Americana, tienen como objetivo restablecer el equilibrio entre los aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales de una persona, y los conectará con su comunidad y el mundo natural. Teniendo en cuenta que la salud mental es una experiencia que debe entenderse en su contexto, el significado de los modelos de salud mental también depende en gran medida del contexto cultural.



Las personas profesionales pueden utilizar las tres vertientes entrelazadas de la SGM para abordar los problemas de salud mental a través de la introspección, la comunicación y la continuidad (Báez, 2011; Báez e Isaac, 2013; Báez et al., 2016; Báez, 2023).

Para establecer una base sólida para un método que incorpore enfoques occidentales y metodologías Indígenas (es decir, el método Sweetgrass), para trabajar con personas AI/AN y sus familias en el contexto de un enfoque cultural de la curación, la amplitud de los modelos de salud mental puede permitir una mayor atención al contexto cultural único de los clientes y sus familias en lugar de forzarlas a un paradigma occidental limitado. El marco del Método Sweetgrass (SGM) examina las metodologías Indígenas y los enfoques occidentales de los servicios a la persona. Proporciona un marco culturalmente sensible para abordar los problemas de salud mental y conductual de las personas Indígenas.

Las estrategias de salud mental indigenizadas fomentan enfoques equilibrados de la receptividad cultural en la práctica terapéutica. Los marcos culturalmente receptivos abarcan el equilibrio en el que dos sistemas se unen como iguales para beneficiar a todas las personas (Lavallie et al., 2021). Al final, al incorporar métodos culturales en las estrategias iniciales para la persona, es más probable que veamos mejores resultados. Comprender a las personas Indígenas es esencial para iniciar un diálogo entre la salud mental y las prácticas culturales para la curación. Esto también brinda la oportunidad de desarrollar enfoques de salud mental y bienestar que sean culturalmente sensibles para las personas clientes Indígenas.

Las comunidades Indígenas están deseosas de avanzar en soluciones eficaces que impacten las estrategias de comportamiento. Las hierbas como el tabaco, la hierba dulce, la salvia y el cedro son sagradas desde hace mucho tiempo para las comunidades Indígenas Americanas y nativas de Alaska. Cualquier cosa que afecte a lo sagrado hará que otras cosas se desequilibren. Es por ello que comparto con mis clientes las razones de mis decisiones basadas en pruebas, pero también entretejo lo espiritual.

REFERENCIAS

American Psychological Association. (2023). Report on an Offer of Apology on behalf of the American Psychological Association to First Peoples in the United States.

American Psychological Association. (2022). The measurement of intelligence. Retrieved August 15, 2024.

Baez, M.S.E., & Dirth, T. (2024). Disability support for Indigenous people: The Sweetgrass Method. In Indigenous Disability Studies John Ward Editor (Ed), Indigenous Disability Studies (12), Routledge.

Baez, M.S.E., & Baez, C. A. (2023). Cultural-Emotional Learning among American Indian/Alaska Native Students. Journal of Indigenous Research.

Gaertner, S. L., & Dovidio, J. F. (2005). Understanding and Addressing Contemporary Racism: From Aversive Racism to the Common Ingroup Identity Model. Journal of Social Issues, 61(3), 615–639.

King, J. (2022). Exploring Indigenous ways of knowing. In A. Kassan & R. Moodley (Eds.), Diversity and social justice in counseling, psychology, & psychotherapy: A case study approach (pp. 3-15).

LaVallie, C., & Sasakamoose, J. (2021). Promoting Indigenous cultural responsivity in addiction treatment work: the call for neurodecolonization policy and practice. Journal of ethnicity in substance abuse, 22(3), 477–499.

Pomerville, A., Burrage, R. L., & Gone, J. P. (2016). Empirical findings from psychotherapy research with Indigenous populations: A systematic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84(12), 1023-1038.

Terman, L. M. (1916). *The measurement of intelligence: An explanation of and a complete guide for using the Stanford revision and extension of the Binet-Simon Intelligence Scale.* Houghton Mifflin Company.

Tuck, E., Stepetin, H., Beaulne-Stuebing, R., & Billows, J. (2023). Visiting as an Indigenous feminist practice. *Gender and Education*, 35(2), 144-155.

Winston, A. S. (2020). Scientific racism and North American psychology. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford.

Zuberi, T. (2001). *Thicker than blood: How racial statistics lie*. University of Minnesota Press.

Sobre el autor

Dr. Mark Standing Eagle Baez es Coahuilteco, así como descendiente de Mohawk y Pawnee. Es presidente electo de la Sociedad de Psicólogos Indios y profesor asociado en la Universidad Estatal de Bemidji, en el programa clínico y de asesoramiento. Dr. Báez es un psicólogo licenciado con una pequeña consulta privada. Con más de 18 años de experiencia en salud mental y bienestar y una investigación impactante entre las personas Indígenas a lo largo de la vida, ha inspirado un cambio significativo en el campo de la salud mental Indígena. Dr. Báez ha abogado por enfoques culturales y basados en las fortalezas de las personas Indígenas y espera cambiar los enfoques comunitarios entre las comunidades AI/AN entrelazando la cultura, los métodos tradicionales y los enfoques occidentales para mejorar el bienestar de las personas Indígenas.

NARRATIVA PERSONAL

UN DÍA COMO UNA VIDA: MEDITACIONES SOBRE EL TIEMPO, LA MEMORIA Y EL AMOR

POR MARIANA MOSCOSO

> *"Incluso un mundo herido nos está alimentando. Incluso un mundo herido nos sostiene, brindándonos momentos de asombro y alegría. Elijo la alegría en vez de la desesperación. No porque tenga la cabeza en la arena, sino porque alegría es lo que la tierra me da a diario y debo devolver el regalo."* — Robin Wall Kimmerer, *Braiding Sweetgrass*

Mis mañanas son muy predecibles. Me despierto antes del amanecer aunque no lo desee del todo. Afirmo ser una persona mañanera pero mi cuerpo se resiste fuertemente a la idea. En los últimos años, salir de la cama se ha vuelto literalmente doloroso y mis extremidades a menudo desobedecen las órdenes de movimiento de mi cerebro. Tan pronto como mis pies tocan el suelo, siento como si estuviera en Júpiter cargando 500 libras en lugar de poco más de 200 libras terrestres, una lección que me enseña que el peso es simplemente atracción gravitacional. Y así como he llegado a comprender que el peso es relativo, he aprendido que el tiempo también lo es.

La cosmología maya tiene múltiples temporalidades, con cinco formas de medir el tiempo. Cada uno es un ciclo de varias duraciones que ocurren simultáneamente, cada uno interactuando con el otro. Hay una enseñanza profunda incorporada en los ciclos: la separación es una ilusión y cada acción causa un efecto dominó que cambia la realidad de maneras que tal vez no podamos ver o medir. La suave caricia de tus dedos contra las espigas de maíz libera polen al viento y hace posible una nueva vida en la seda de maíz cercana. Cada acción en el tejido cósmico es esencial. Los humanos hemos olvidado que no somos el centro sino una nota en la armonía.

Según los *Ajq'ijab*[1], que se han convertido en mis maestros en *Iximuleuw*[2], la oración y la meditación son la misma práctica. Es precolonial y nos invita a contemplar nuestra conexión con la Creación y el Cosmos. Si bien no creo que nuestros antepasados necesiten la aprobación académica occidental, en mi viaje he encontrado algunos estudios que respaldan esta noción.

Un estudio titulado "*Similitudes entre la sabiduría prehispánica en Mesoamérica y las filosofías de Asia*" del Dr. Víctor Kerber, explora analogías entre la cosmología mesoamericana y las filosofías orientales. La investigación destaca cómo conceptos como el movimiento cíclico y el cambio permanente son centrales tanto para el I-Ching como para el pensamiento mesoamericano. Además, Kerber sugiere que, dado que las enseñanzas del I-Ching se aplican a la meditación, esto indica que las antiguas prácticas mesoamericanas también pueden haber incluido elementos meditativos[3].

Además, en "*An Archaeology of the Senses: Perception and Cultural Expression in Ancient Mesoamerica*" de Stephen D. Houston y Karl A. Taube se examina cómo las antiguas comunidades mayas y otros pueblos mesoamericanos mostraron un intenso interés por evocar los sentidos, especialmente el oído, la vista y el olfato. Sugieren cómo las experiencias sensoriales eran parte integral de los rituales y la vida diaria, que pueden haber incluido aspectos meditativos.[4]

Como persona Indígena en reconexión, hace varios años comencé a meditar como ritual diario para conectarme más profundamente con las energías relacionadas con uno de los cinco ciclos, el *Cholq'ij*. El *Cholq'ij* es una cuenta de 260 días utilizada por mi pueblo que se basa en 20 energías diurnas y 13 tonalidades. Esta cuenta está ligada a la vida humana, simboliza los nueve meses de gestación humana y sirve como guía espiritual para los rituales y cómo vivir la vida diaria. El *Cholq'ij* es una herramienta para comprender el camino de la vida, los ritmos naturales de la tierra y las fuerzas cósmicas que influyen en nuestras vidas. A través de la meditación, me he conectado más profundamente con esta visión cosmológica. Me ha enseñado que cada día es un ciclo único, donde cada acción altera el tapiz de la realidad. Esa realidad la estamos moldeando y está siendo moldeada por cada persona. Así es como he llegado a comprender que tal vez mi claridad o compasión de la meditación moldearán más adelante cómo hablo o me muestro ante los demás, cómo llevo la crianza de mi hija o cómo escribo. Digo yo pero en realidad no soy yo, en realidad no es *mariana*. El "yo" es un conducto que canaliza algo mucho más grande de lo que cada uno hacemos parte.

---

[1]Los Ajq'ij, singular de Ajq'ijab, son guías espirituales, guardianes del día y curanderos que utilizan los Cholq'ij (consulte la nota 5 a pie de página para obtener una explicación de los Cholq'ij) para lograr armonía entre los humanos, el reino espiritual, la naturaleza y el cosmos.

[2]Iximulew es un nombre maya k'iche' contemporáneo para Guatemala que significa "Tierra del Maíz". Representa el profundo significado cultural y espiritual del maíz en Mesoamérica.

[3]Víctor Kerber, "Similitudes entre la sabiduría prehispánica en Mesoamérica y las filosofías de Asia", Global Journal of Human-Social Science: D History, Archaeology & Anthropology 20, no. 3 (2020): 1-24.

[4]Houston, Stephen D. y Karl A. Taube. "Una arqueología de los sentidos: percepción y expresión cultural en la antigua Mesoamérica". Revista Arqueológica de Cambridge 10, no. 2 (2000): 261–294.

Por eso, todas las mañanas me levanto antes del amanecer para meditar, en contra de los deseos de mi cuerpo. Enciendo la vela del altar y quemo una sola hoja de salvia blanca de mi jardín. Miro fotografías de mis abuelos, a quienes apenas conocí. Me pongo los audífonos, pongo música, me coloco en mi cojín de meditación y dejo que mi cuerpo se calme. Este es mi ritual para conectar con el conocimiento ancestral de la espiritualidad maya.

Al principio cuando me siento, inmediatamente noto la rigidez, cómo me duele el hombro izquierdo y cómo siempre aprieto la mandíbula. Concéntrate, pienso mientras empiezo a sintonizarme con mi respiración:

Inhalo
Exhalo

Inhalo
Exhalo

Rítmica

Mi respiración
Como las olas del mar

Y entonces los pensamientos empiezan a inundar mi mente: *¿Cuándo debe entregarse ese informe? Las personas de Palestina regresan a sus hogares solo para encontrar escombros y devastación. Trabajo infantil esclavo en el Congo. Soy cómplice. Niños Indígenas enjaulados en la frontera de Estados Unidos llorando por sus padres. Yo era una "bebé ancla". Jóvenes transgénero y de dos espíritus se quitan la vida porque se les niega la atención médica que necesitan. Peces muriendo en el Valle de Coachella. Incendios en el sur de California. Caos climático. Muerte. Guerra. Destrucción. Oligarcas.*

Respira, mariana, me recuerdo a mi misma. *Inhala profundamente. Exhala. Todavía estoy aquí.* Últimamente he meditado con Bad Bunny tocando porque "DeBí TiRAR MáS FOtoS" también fue escrita para mi dolor.

Es fácil sentirse pequeño e impotente ante un sufrimiento tan inmenso. Las atrocidades y el dolor del mundo existen yuxtapuestos a la quietud de mi cojín. Duele observar lo que es. En estos momentos, gravito hacia las lecciones de ceremonia, ritual y comunidad. El don de aprender de los antepasados, las personas mayores, los maestros, la familia y los amigos. Reconectando con mis raíces ancestrales. Este camino me ha dado mucho.

UN DÍA COMO UNA VIDA

Cada día es una vida. La vida no se trata de la acumulación de días en sentido lineal, sino de cómo cada mañana es una nueva oportunidad, un nuevo nacimiento. Por la noche, cuando nos adentramos en el reino de los sueños, experimentamos una especie de muerte en la que atravesamos los nueve niveles de *Xibalbá*. *Xibalbá* es el lugar de los sustos, el reino de las pruebas y los desafíos, y no hay garantía de que regresemos. El *Popol Wuj* nos recuerda que cada amanecer simboliza la victoria de los Héroes Gemelos superando a los Señores de *Xibalbá*. En otras palabras, cada vez que sale el sol, surge nuestra próxima oportunidad de vivir la vida, también renace.

Cuando me siento en mi cojín, me conecto con la energía primordial de *Imox* (agua, océano, intuición) y reconozco que mi identidad, "mariana", es solo una historia singular y una ilusión. Al quedarme en silencio, veo que la vida es mucho más grande que mi narrativa personal o mis dolores y molestias diarias. En medio de un dolor enorme, también experimento estar con vida. Estoy a salvo, en un hogar cálido rodeado de familiares (humanos, gatos y plantas familiares), con un cuerpo que todavía puede correr, nadar y levantar pesas. Puedo hacer cosas impermanentes. Como yo. Esta comprensión invita a la gratitud, me invita a reconocer que cada respiro es un regalo, cada día un microcosmos de existencia. Puedo estar aquí, en este microcosmos, para realizar los pequeños cambios que trae la liberación al presente.

CAPAS DE MEMORIA

Mamí tiene demencia. Este simple pensamiento conlleva muchas emociones complejas en mi interior y todas ellas surgen cada vez que lo digo. La demencia tiene sus propios ciclos, repitiendo historias a veces de manera contradictoria. Una versión de un recuerdo emerge en un momento y luego, unos minutos más tarde, el mismo recuerdo emerge ligeramente alterado o, a veces, muy diferente. Y sin embargo, cada vez se siente válido. Cada iteración revela un nuevo detalle o emoción.

> ***"Este patrón sirve como recordatorio de que el tiempo no es un camino lineal y ordenado. En cambio gira en espiral, ofreciéndonos vislumbres de nuestro pasado, cada vez con una nueva perspectiva."***

Este patrón sirve como recordatorio de que el tiempo no es un camino lineal y ordenado. En cambio gira en espiral, ofreciéndonos vislumbres de nuestro pasado, cada vez con una nueva perspectiva. Cuando mi hija y yo hablamos sobre la demencia de Mamí, notamos cómo pueden coexistir múltiples verdades. Podemos sentir un dolor inmenso al verla alejarse, al mismo tiempo que revivimos momentos alegres con ella en el presente, incluso cuando se evaporan. Esos recuerdos viven en nosotros, las vibraciones de nuestras risas y lágrimas cambiarán para siempre la estructura del universo. Así es como funciona la memoria para mí ahora, sé que de alguna manera siempre estamos entrando en las líneas de tiempo de cada uno. Nuestros recuerdos no están en el pasado, sino que también existen en el presente.

La meditación me ha enseñado la naturaleza cíclica del tiempo. Esa sensación de que el tiempo se dobla y se desarrolla sobre sí mismo me ayuda a afrontar el dolor y la angustia diarios por la desaparición de Mamí. Ella está muriendo. Su espíritu poco a poco se libera de esta realidad. Me recuerda a cuando eres un niño con un globo lleno de helio y el hilo se te escapa de las manos. Estás dolorosamente limitado, como un espectador indefenso que lo ve volar en la distancia. No puedo detener la demencia, pero puedo respirar en el espacio. Me siento en cada ciclo de presencia con Mamí el mayor tiempo posible hasta que el ciclo se reinicia nuevamente. En la amplitud de ese momento presente, dejo que un inmenso amor me guíe hacia la aceptación de la inevitable verdad de que pronto este momento de claridad terminará. Hoy dejé que las lágrimas fluyeran mientras tomaba su mano y la acariciaba. Le dije cuánto extraño su presencia constante. Reconocí el regalo inmensurable de haber sido su descendiente, de seguir siéndolo. Siempre seré su descendiente. Y luego ella se fue otra vez y me preguntó quién era yo. Otra muerte, otra oportunidad de vida.

---

[5]"El calendario sagrado maya se llama Tzolk'in en maya yucateco y Chol Q'ij en maya k'iche'. Este calendario no está dividido en meses. En su lugar, está hecho de una sucesión de glifos de 20 días en combinación con los números del 1 al 13, y produce 260 días únicos.

[6]El Popol Wuj es uno de los textos precoloniales restantes de las tribus maya k'iche' que contiene la historia de la creación, la cosmología y la genealogía que se transmitieron a través de la narración oral y se transcribieron en el siglo XVI.



TIEMPO

Collage digital de mariana Aq'ab'al moscoso compuesto por fotografías de flores de su jardín y recortes de imágenes familiares: a la derecha, con su madre en 1982; a la izquierda, con su hija Yasmin en 2003.

ACEPTACIÓN ANTE TODO

La meditación me ha enseñado la aceptación. A veces me sorprendo pensando: *¿Cómo puedo sentarme aquí, con mi vela y mi música, mientras el mundo sangra?* La verdad es que ninguno de nosotros puede resolver todas las tragedias, pero eso no significa que somos impotentes. Significa que nuestra mayor fortaleza es darnos cuenta de que nunca estamos solos, que todas las personas somos parte de un todo mayor. Es así como Mamí realmente no se ha ido, sino que está atrapada en ciclos más cortos de renovación. Cuando estoy presente, puedo elegir mis acciones para encarnar la liberación. ¿No suena hermoso? ¿La posibilidad que ya existe en cada momento? Sentarme a meditar cada mañana puede parecer insignificante, pero me ha dado la amplitud para profundizar.

La visión del mundo eurocéntrica y las formas coloniales de estructurar el tiempo como puramente lineal pueden hacernos sentir impotentes, como si simplemente estuviéramos avanzando hacia un fin, acumulando logros o pérdidas. La perspectiva cíclica en la que aprendo y reaprendo a diario es diferente. La demencia de Mamí me enseña que el tiempo es relativo. Me recuerda que cada día, cada momento, tenemos la oportunidad de renacer, de redefinir cómo amamos, creamos y luchamos por la justicia. No estamos atrapados en una imparable marcha hacia adelante. Estamos en una danza de retornos y renovaciones.

> *"No estamos atrapados en una imparable marcha hacia adelante. Estamos en una danza de retornos y renovaciones."*

VOLVIENDO AL AMOR

Ver desentrañar la memoria de Mamí me ha obligado a ver que la vida no se define por una única continuidad de hechos o historias. Es más complejo que eso. La vida es cómo nos sentimos, cómo nos conectamos y cómo nos presentamos en cada momento. Algunos días quisiera poder hablar con Mamí como lo hacía antes porque solo necesito una mamá. Muy a menudo yo también vivo en contradicciones, quiero tenerla en mis brazos y llorar por el dolor y la angustia de su eventual fallecimiento, y reírme con ella porque en realidad me parezco más a ella de lo que quiero admitir. Quiero que sepa que ella fue vital para moldearme y convertirme en quien soy. Pero el tiempo ya no funciona así, ni para ella ni para mí. Estamos en un nuevo ciclo. Ahora vivimos en días compuestos de momentos intermitentes de vida, muerte y renacimiento.

Sin embargo, encuentro consuelo en esta verdad: el amor es eterno. Permanece incluso cuando la memoria se desvanece. Permanece en la forma en que he crecido, en cómo crío a mi hija y en cada respiro que tomo al saludar la mañana. Está entretejido en cada nuevo ciclo del regreso del sol, existiendo en los espacios que trascienden la lógica o el tiempo lineal.

Estoy aprendiendo a vivir cada día como si fuera el único, equilibrando el dolor por el mundo con la gratitud por la demencia y mi vida en este cuerpo. ¿Es paradójico? Absolutamente. En la paradoja es donde a menudo residen las verdades más profundas. El pasado, el presente y el futuro coexisten. Cada vez que me levanto por la mañana, tengo la oportunidad de cambiar el universo entero simplemente por estar aquí: apreciar el suelo bajo mis pies, escuchar los maullidos de mis insistentes gatos, amar a Mamí en su estado alterado, ser testigo de mi hija y amarla y negarme a ceder a la desesperación y al inmenso dolor que cohabita con nosotros en este mundo.

ESTE ES MI CICLO DE UNO

Me despierto. Medito. Siento pena. Estoy agradecida. Recuerdo que todo está interconectado. Hago lo mejor que puedo con lo que tengo delante. Y mañana, si tengo la suerte de resucitar, lo volvería a hacer. Quizás con más compasión por mí y por el mundo. Recordando que un día mi ciclo también llegará a su fin. El sol sale en un nuevo día. Camino con curiosidad hacia el siguiente ciclo, liste para lo desconocido.

Sobre le autore

Mariana Aq'ab'al moscoso (ja'/elle/they) es una persona queer Indígena no binaria de raíces achi (maya), nicānāhuac y Afroindígenas que vive cerca del río Kum Sayo, en las tierras tradicionales de los pueblos Nisenan, Maidu, Miwok y Pawtin. Es una persona practicante cultural, estratega narrativa, facilitadora, narradora, artista digital, creadora de fanzines y tejedora emergente cuyo trabajo está profundamente arraigado en la cosmología maya. Escritore y artiste publicade, su trabajo aparece en Mujeres de Maíz en Movimiento: Artivismo espiritual, justicia curativa y praxis feminista y Weaving Our Stories: Return to Belonging. Mariana es una persona co-visionaria de Toj + Tijax: The Ritual of Myth Making, un espacio creativo de curación queer Indígena y se desempeña como oficial senior de programas en Humanidades de California. Conéctese con elle en Instagram (@aq_ab_al) y Bluesky (@aqabal.bsky.social).

ILUSTRACIONES

PUENTES ENTRE MUNDOS: ESPIRITUALIDAD ANCESTRAL

POR LAURA MARTÍNEZ

El arte tiene la capacidad de traducir lo invisible, llevándonos a lugares donde las palabras no siempre alcanzan. Estas dos obras invitan a contemplar el mundo desde una dimensión espiritual inspirada en la sabiduría Indígena: la luna como guía y el tercer ojo como puerta hacia realidades intangibles.

Las creencias espirituales de los pueblos Indígenas aún nos interpelan en el mundo moderno. En un momento en el que la vida cotidiana se ve profundamente influenciada por las transformaciones del mundo, las enseñanzas ancestrales siguen siendo una fuente de sabiduría y equilibrio.

EL TERCER OJO

El tercer ojo, con raíces en antiguas tradiciones espirituales, representa una conexión vital con el universo. Es el canal por donde lo visible y lo invisible se encuentran. Aunque su origen viene de las tradiciones orientales, muchas comunidades amazónicas de Colombia, Brasil y Perú también lo asocian con la capacidad de percibir el “tejido invisible” que conecta a todos los seres: no solo humanos, sino también animales, plantas, elementos de la naturaleza e incluso las memorias de quienes ya no están físicamente presentes.

Esta conexión refleja la idea de que todo en el universo está interrelacionado y que lo espiritual no es una abstracción distante, sino algo que puede experimentarse de manera tangible. Esta ilustración no solo plasma un concepto, sino que propone una mirada profunda hacia lo que nos vincula con el cosmos. En las tradiciones Indígenas, esta visión no es un privilegio, sino una posibilidad latente en cada uno de nosotros, esperando ser cultivada a través de la sensibilidad y el espíritu abierto.





CHÍA

Chía, la diosa lunar de los Muiscas, ilumina la noche, guía a los viajeros, controla las mareas y el crecimiento de las cosechas. Los Muiscas, una comunidad Indígena del altiplano cundiboyacense en Colombia, veneranban a Chía como símbolo de equilibrio y claridad. Su nombre, que en lengua muisca significa "luz" o "claridad," era central en sus rituales agrícolas y en ceremonias lideradas por sus *Xeques* o sacerdotes.

Los mitos antiguos la describen como una deidad protectora capaz de controlar el curso de las aguas y traer prosperidad. Su presencia trasciende estas historias y sigue siendo un símbolo relevante en la ciudad de Chía, cercana a Bogotá, que lleva su nombre como testimonio de una herencia que nos invita a reflexionar sobre el equilibrio entre la modernidad y la sabiduría ancestral. Aunque el culto directo a la diosa ha disminuido, muchas comunidades siguen reconociendo su simbolismo como emblema de la conexión espiritual con la naturaleza.

Sobre la autora

Laura Martínez es nacida y criada en el caribe Colombiano, y se identifica como una artista sentipensante. Su trabajo se erige como una apuesta política, donde la crítica social y el arte protesta son los pilares sobre los que construye su narrativa. Laura cree firmemente en el poder transformador del arte y en la capacidad de cada individuo para contribuir al cambio social. Tiene un compromiso claro con lo que ama y cree por eso confía en la construcción (para muchos utópica) de un futuro mejor. "La función social del artista es provocar el vuelo y alentar a la humanidad, por eso decidí desde la plena consciencia que mi tarea en este mundo es CREAR en lugar de contestar".

POEMA

MI ESPIRITUALIDAD INDÍGENA: CICLO VITAL

POR EMP

Aprendiendo a tocar el tambor y a estar en ceremonia.
Haciendo mi propio tambor,
de piel y tendones de venado, guiada por las manos sabias y los ojos vigilantes de una persona mayor. Festejando mi tambor, siguiendo el protocolo.
Cuidando mi tambor, envolviéndolo en una hermosa tela roja natural. Ofreciendo tabaco, aprendiendo sobre el
respeto a través de mi tambor.
Difuminándome a mí y a mi tambor, ganando claridad y sintiendo renovación.

Tocando tambores en comunidad,
en círculos cómodos y en círculos energéticos, con bebés y con mayores. Tocando el tambor por mi cuenta para conectarme, afuera con el viento, la nieve, la lluvia cayendo suavemente sobre mi cara.
Tamborileando en el bosque y notando que los ciervos no se asustaban ni por mí ni por mi tambor.

Tocando el tambor en lugares seguros.
Tocando el tambor en los espacios del colonizador.
El tamborileo como resistencia.

Tamborileando con alegría.
Tamborileando con duelo.
Tocar el tambor para sentir consuelo.

Sintiendo seguridad, conexión, y libertad.
Aprendiendo canciones de mi pueblo.
Encontrando mi voz, a coro con otras personas.

Conocer a mi tambor como mi abuela es una relación de cariño.
Apreciando la habilidad de una persona mayor que cosió y reparó mi tambor roto.
Comprendo profundamente las lecciones que me ha enseñado mi tambor.

Dependiendo de mi tambor para sobrevivir.
Sintiendo el profundo dolor cuando un colonizador malévolo destruyó mi tambor.
Tambor irreparable, eso me salvó.

Ceremonia por mi tambor roto.
En duelo por la pérdida de mi tambor.
Recordando respirar al ritmo de mi corazón, de la vida y de mi tambor.

Sobre el autor

Emp es una mujer mi'kmaw cuya familia se ha visto profundamente afectada por la colonización. Tiene una variada formación en educación, sanación, arte y ciencia. Emp reside en la Isla de la Tortuga y está agradecida por los dones que ha co-creado a través de los círculos de tambores a lo largo de los años.

Sobre el poema

El tambor es un elemento espiritual, ceremonial y tradicional importante en muchas comunidades Indígenas. Solo puedo hablar de algunas de las enseñanzas que he recibido, ya que hay protocolos específicos para el uso del tambor que varían de una comunidad a otra. Es importante untarse a uno mismo y al tambor antes de tocarlo, normalmente con hierba dulce u otras medicinas sagradas como la salvia o el cedro. Es importante llegar al tambor y al círculo de tambores con buenas intenciones y ser consciente de la energía que se comparte. Para mucha gente, tocar el tambor es una forma de conexión, con la comunidad y con el Creador. El tambor representa el latido del corazón de la Madre Tierra y la ceremonia del tambor implica llamar a los ancestros, para sanar y para celebrar.

LA ENSEÑANZA ESPIRITUAL INDÍGENA EN LAS ESCUELAS: UN CAMINO HACIA LA RECONCILIACIÓN Y LA INCLUSIÓN

POR CRUSHING COLONIALISM

A medida que Canadá avanza en su camino hacia la verdad y la reconciliación, las enseñanzas espirituales Indígenas están ganando reconocimiento como componentes valiosos en los programas educativos. Un artículo de *The Conversation*, un medio de noticias independiente y sin fines de lucro, destaca cómo la integración del conocimiento y la espiritualidad Indígena en la educación puede fomentar un ambiente de aprendizaje más inclusivo y respetuoso (*The Conversation, 2023*).

Históricamente, las escuelas en Canadá han marginado las perspectivas Indígenas, imponiendo visiones eurocéntricas y dejando de lado las formas de conocimiento Indígena. Sin embargo, la incorporación de enseñanzas espirituales—como las Siete Enseñanzas de los Abuelos de los Anishinaabe, que enfatizan la sabiduría, el amor, el respeto, la valentía, la honestidad, la humildad y la verdad—podrían ayudar a cerrar esta brecha. Estas enseñanzas promueven la toma de decisiones éticas, la autoconciencia y el respeto por todos los seres vivos, valores que benefician tanto a estudiantes Indígenas como no Indígenas.

La inclusión de la espiritualidad Indígena en la educación responde a los llamados a la acción de la Comisión de la Verdad y Reconciliación de Canadá, que insta a las instituciones educativas a integrar los sistemas de conocimiento Indígena. Este enfoque no solo reconoce la herencia Indígena, sino que también proporciona a los estudiantes una comprensión más holística de la historia, la cultura y la identidad.

Los educadores que han adoptado estas enseñanzas han observado una mayor participación estudiantil, vínculos comunitarios más sólidos y un mayor sentido de pertenencia entre la juventud Indígena. Sin embargo, persisten desafíos, como la necesidad de una formación docente adecuada y la resistencia de quienes consideran la espiritualidad en la educación como un tema polémico.

Al promover una comprensión más profunda de las cosmovisiones Indígenas, las escuelas pueden convertirse en espacios de reconciliación y empoderamiento. Reconocer las enseñanzas espirituales Indígenas dentro de la educación no es solo un acto de inclusión, sino un paso hacia la justicia y la sanación.

Para más información, consulta el artículo original en *The Conversation*: https://theconversation.com/indigenous-spiritual-teaching-in-schools-can-foster-reconciliation-and-inclusion-194324.

¡Convocatoria de propuestas!

La Revista busca propuestas para su edición de Junio, que se centrará en la comunidad Indígena 2SLGBTQIA+. Invitamos a periodistas, artistas y creadores de contenidos Indígenas a que nos envíen sus propuestas de historias que inviten a la reflexión, artículos perspicaces, creaciones artísticas y relatos impactantes sobre este tema. Envía tus propuestas a: iriofrio@crushingcolonialism.org

CRUSHING COLONIALISM

30 DE MAYO & 1 DE JUNIO DE 2025
WASHINGTON DC

DECOLONIZED BEATZ
INDIGENOUS WORLD PRIDE

- Espectáculos musicales
- Espectáculos de danza
- Proyección de películas
- Espectáculos Drag
- Mesas redondas



Para más información, visite: https://crushingcolonialism.org/decolonized-beatz-indigenous-world-pride-2025



Un Babalawo (sacerdote de Ifá) y un aprendiz devoto de Ifá durante una adivinación en Osogbo, estado de Osun, suroeste de Nigeria. Fotografía: Thandiwe Osuntoki Aoniran, 7 de marzo de 2023.

DONA PARA APOYAR NUESTRA MISIÓN

VISITA NUESTRA EDICIÓN ONLINE

Como organización sin ánimo de lucro (501c3 en EE.UU.), sus donaciones se destinan directamente a apoyar nuestra pequeña pero creciente organización, y su misión de producir noticias de alta calidad que sean gratuitas y accesibles para las comunidades Indígenas y sus aliados en todo el mundo. Por favor, considere contribuir hoy en CrushingColonialism.org/donate.