

**Avatares de lo sensible e itinerarios de pequeñas resistencias: un estudio de las trayectorias del yoga en Medellín a partir de un ejercicio etnográfico y de historias de vida de yoguis (1980-2017)**

Lina María Vidal Gómez

Directora

**Profesora América Yanira Larraín González**

Co-directora

**Profesora Ana Patricia Noguera de Echeverri**

Trabajo de grado

Doctorado en Ciencias Humanas y Sociales  
Facultad de Ciencias Humanas y Económicas  
Universidad Nacional de Colombia  
Sede Medellín  
2022

## **Título**

Avatares de lo sensible e itinerarios de pequeñas resistencias: un estudio de las trayectorias del yoga en Medellín a partir de un ejercicio etnográfico y de historias de vida de yoguis (1980-2017).

## **Resumen**

Esta investigación examina las apropiaciones del yoga en Medellín entre 1980 y 2017, mediante un ejercicio etnográfico y de historias de vida de yoguis pioneros y pioneras en la ciudad. Se interroga si el yoga puede considerarse una «práctica corporal alternativa», en términos de poner en tensión las relaciones de poder reproducidas en la religiosidad, la educación y la biomedicina.

El estudio se organiza en cuatro capítulos. El primero plantea el cuestionamiento a los valores occidentales de las narrativas del yoga. En el segundo y tercero, profundizo en la consciencia de «auto-construcción corporizada», los sentidos del «trabajo sobre sí» y la configuración de «itinerarios de transformación», con énfasis en las manifestaciones y el alcance de las apropiaciones del yoga como «prácticas de emancipación», desde el surgimiento de tendencias esotéricas y devocionales del yoga hasta el surgimiento de una nueva sensibilidad en torno a la configuración de un itinerario yóguico. El último capítulo examina el papel del yoga en los ámbitos social y activista, reconociendo las subjetividades de no violencia y el despliegue de nuevos capitales simbólicos con otros hablantes autorizados.

La investigación revela cómo los itinerarios de yoga están ligados a una historia del cuerpo y lo sensible en la ciudad y se realiza una distinción entre "experiencias de subjetivación" en el yoga y las subjetividades de no violencia, destacando la complejidad de estas apropiaciones en relación con las dinámicas sociales y territoriales.

## **Palabras clave**

*Yoga en Medellín, Cuerpo, Prácticas Corporales Alternativas, Experiencias de Subjetivación, Subjetividades de No Violencia.*

## **Title**

Sensibility transformations and paths of small resistances: a study of yoga trajectories in Medellín through an ethnographic approach and life stories of Yogis (1980-2017).

## **Abstract**

This research examines the appropriations of yoga in Medellín between 1980 and 2017 through ethnographic exploration and life histories of pioneering yogis in the city. It questions whether yoga can be considered an "alternative bodily practice," in terms of creating tension in power relations reproduced in religiosity, education, and biomedicine.

The study is organized into four chapters. The first raises questions about Western values in yoga narratives. In the second and third chapters, I delve into the awareness of "embodied self-construction," the meanings of "self-work," and the shaping of "itineraries of transformation", focusing on the manifestations and scope of yoga appropriations as "emancipation practices", from the emergence of esoteric and devotional yoga trends to the rise of a new sensitivity regarding yogic itinerary configuration. The final chapter examines the role of yoga in social and activist spheres, recognizing the subjectivities of non-violence and the deployment of new symbolic capital with other authorized speakers.

The research reveals how yoga itineraries are linked to a history of the body and sensitivity in the city and makes a distinction between "subjectivation experiences" in yoga and non-violence subjectivities, highlighting the complexity of these appropriations in relation to social and territorial dynamics.

## **Key words**

*Yoga in Medellín, Body, Alternative Bodily Practices, Subjectivation Experiences, Non-violence Subjectivities.*

## Índice

<b>Introducción</b>	5
<b>1. Colonización de los salvajes de Occidente: la apropiación del yoga como forma de orientalismo.</b>	35
1.1. Universalidad del yoga como narrativa occidentalista.	38
1.1.1. Vivekananda y el nuevo diálogo entre <i>Oriente y Occidente</i> .	40
1.1.2. Yogananda y la espiritualidad como experiencia práctica.	52
1.2. Legitimidad, peligro y conciencia: imprints de una conquista yóguica.	56
1.2.1. Narrativas de lo tradicional y yoga moderno.	59
1.2.2. Individualismo y ascetismo: terreno fértil para la difusión del yoga.	65
1.2.3. Reconfiguraciones de la autoridad de las enseñanzas.	69
1.2.4. Miradas locales sobre la <i>consciencia</i> .	75
1.3. Retratos de la no-violencia.	83
1.3.1. <i>Satyagraha</i> y la dimensión política de la acción yóguica.	87
1.3.2. <i>No dispares a tu propio hermano</i> : cuerpos incinerados por la paz en Vietnam.	93
1.3.3. Medellín y el difícil cuidado de la vida.	99
<b>2. La vida de los primeros yoguis: devoción, esoterismo y corporización de la espiritualidad.</b>	111
2.1. El grupo de devotos de Yogananda y las hijas de una devoción clandestina.	113
2.2. Espiritualidad popular y tiempos de esoterismo.	124
2.2.1. Civismo para la clase obrera, religiosidad y ocultismo.	124
2.2.2. Esoterismos de la Gran Fraternidad Universal y los <i>Gnósticos</i> .	128
2.2.3. Los devotos de Krishna.	133
2.2.4. Meditación Trascendental, relatos de un sentido común yóguico – esotérico.	134
2.3. De “gimnasia consoladora” a espiritualidad corporizada.	141
2.4. La imposibilidad de ser yogui.	149

2.5. Cocinar y el <i>recuerdo de sí</i> .	159
<b>3. “Una vida en el yoga” como nueva sensibilidad.</b>	165
3.1. El arte de entenderse aprendiz.	167
3.1.1. Soltar la biblioteca y volver a nadi shodana.	167
3.1.2. De punkero a swami, de swami a yogui.	172
3.1.3. Una experiencia de discipulado como historia de amor.	175
3.2. Enfermamos de desunión: grietas en la promesa de la felicidad.	181
3.2.1. El cuerpo como memoria viva y como vida por vivir.	183
3.2.2. Una historia de <i>sanación del femenino</i> .	187
3.2.3. Con depresión pero despierta.	191
3.2.4. Alergias y escoliosis o el olvido de sí.	193
3.3. Afinidades en la búsqueda interior.	200
3.3.1. La danza de dos maestras hacia el yoga.	205
3.3.2. Sat nam rasayan y budismos zen, vipassana y mindfulness.	215
<b>4. Oficios y activismos en el yoga: llamados del camino del corazón.</b>	229
4.1. El oficio de enseñar yoga.	229
4.1.1. Miradas de yoguis a los entrenamientos profesorales.	231
4.1.2. La formación de los primeros instructores en Comfama e Inder.	240
4.1.3. La primera formación certificada en la ciudad.	244
4.2. “Yoga para la paz”, el servicio y la transformación social.	249
4.2.1. Proyectos, voluntariados y enfoques de intervención.	254
4.2.2. Ecologismo yóguico: la no-violencia en el cuerpo y en el mundo.	263
<b>5. Conclusiones.</b>	279
<b>6. Bibliografía.</b>	288

## Lista de imágenes

Prácticas del yoga en Medellín que hacen parte de este estudio, según su momento de aparición.	33
Localización geográfica de Colombia, Antioquia, la zona metropolitana del Valle de Aburrá y el municipio de Medellín.	34
Localización de las actividades y grupos de yoga en Medellín, años 40 – 80's	35
Localización de las actividades y grupos de yoga en Medellín, años 90 – 2013.	36
Fragmento del discurso de Vivekananda en el Parlamento Mundial de Religiones, en Chicago, 1893.	47
Fragmento de texto sobre el yoga de Héctor Abad Gómez.	105
Obituario de Gustavo Isaza Mejía por la Academia de Medicina en Medellín.	117
Guión del radioperiódico Clarín anunciando la promoción del libro <i>Yug-yoga-yoguismo</i> de Serge Raynaud de la Ferriere, Mayo 10 de 1961.	130
“Mientras más alto llegan, más felices se sienten”. Artículo sobre la Meditación Trascendental en Medellín. Periódico El Colombiano.	137
Publicidades de la publicación de 25 fascículos sobre posturas de yoga. Periódico El Espectador, 1960.	143
Mapa para entrar en silencio: técnica de relajación profunda en la verdadera identidad.	226
Meme sobre “el regaño de <i>Patañjali</i> ”.	238
Manual para la enseñanza del yoga – Inder.	249
Portada y ejemplo de ilustraciones del libro <i>Acuerdo de paz para los ciudadanos</i> – Atman Yoga.	280
Portada y ejemplo de ilustraciones de la cartilla <i>Jardinería kármica</i> – Atman Yoga.	281
Portada y ejemplos de ilustraciones de libro <i>Yoga y ecología védica</i> – Atman Yoga.	284

## Introducción

Nos ha sido dado vivir un tiempo de construcción de paz en medio de la guerra, del sostenimiento de conflictos que se agudizan y, para algunos territorios, la disminución de unas cuantas violencias que crearon un vacío en el constante y funesto conteo de cuerpos. En la textura aflictiva en la que constatamos que se nos escapa de entre las manos la construcción de una sociedad menos violenta y ante el complejo panorama de violencias en la historia reciente de Medellín, me propuse reflexionar acerca de la apropiación del yoga en Medellín al tiempo que esta práctica se sedimentaba en el sentido común situado como un ámbito de construcción de la paz.

En mi aproximación a las trayectorias del yoga, emergió una mirada a los avatares de lo sensible en la ciudad, de los “desplazamientos sutiles en las maneras de sentir, experimentar el mundo y la relación con los otros” o «movimiento de torsión» (Quintana, 2020, p. 73-74)<sup>1</sup>, y a la legitimación del yoga como referente de prácticas de no violencia, en una ciudad que llegó a ser conocida como la más violenta del mundo durante los años 90. Los relatos de vida de yoguis se delinearán a partir de experiencias que permiten reflexionar algunas violencias evidentes, naturalizadas, silenciadas o que han pasado desapercibidas. Sus relatos han recobrado una narración situada de las asimetrías y distinciones de los cuerpos, y desde los cuerpos, frente a las violencias. Aunque las apropiaciones del yoga más conocidas se dan en sectores de ingresos medios y altos<sup>2</sup>, con posibilidades de acceso a la educación y de corresponder con la demanda social de *prosperar*, y a su «promesa de felicidad», las historias de vida yóguica, sin distinción, se han producido en su fisuramiento y, algunas de ellas, en sus márgenes.

---

<sup>1</sup> Elaboración de la profesora Laura Quintana sobre el «movimiento de torsión» en su estudio sobre la obra de Rancière acerca de la emancipación.

<sup>2</sup> Anátide Idoyaga Molina, en el prólogo del libro de Saizar (2009) sobre el yoga en Buenos Aires, destaca el aporte de su investigación en términos de identificar que no es una disciplina para personas con ingresos medios y altos, sino que existen otros ámbitos de la práctica en sectores populares.

En Colombia, el vínculo entre las propuestas de construcción de paz y las pedagogías del cuerpo ha sido reconocido en la labor de Álvaro Restrepo y Marie France Delieuvín, fundadores del *Colegio del Cuerpo de Cartagena de Indias*, en donde, desde 1997, trabajan con niños, niñas y jóvenes de barrios marginados de Cartagena, y el yoga es una de las herramientas que emplean. Cuestiona que educación física muestre la concepción del cuerpo como sólo físico y propone que se transforme en una educación corporal dentro de un modelo educativo orientado a lograr una “identidad gozosa entre el ser y hacer”, que ayude a “descubrir quiénes somos”<sup>3</sup>. También habla de la necesidad de una educación que conduzca a “una nueva política (que) está hecha de arte, sensibilidad y compasión”<sup>4</sup>.

A través de la prensa nacional y de la radio local, se ha dado a conocer el trabajo que viene adelantando el profesor, bailarín, educador físico y yogui Alexander Rubio<sup>5</sup>, desde su nominación al *Global Teacher Prize* en el 2017, con su *Pedagogía del loto: respirar, pensar, actuar*. Para él, las pedagogías del cuerpo y las artes contribuyen a una educación que puede generar cambios en contextos de violencia y el yoga como forma de democratizar la educación desde el cuerpo, de construcción de ciudadanía y tolerancia. Con miles de niños y niñas de colegios públicos de Bogotá, él reconoce una magia: “yo pensé que era muy hermoso... la Plaza de Bolívar llena y ellos, cuando hicimos una señal proxémica que era elevar la mano, sin decirles *silencio* sino solo subiendo la mano, toda la plaza quedó en silencio (sic)”. A través de una de las técnicas yóguicas más conocidas popularmente, los mudras o gestos de las manos, *chi mudra*<sup>6</sup> y *namaste*<sup>7</sup>, en esta multitud, se halló él mismo en

<sup>3</sup> Conferencia titulada *El Colegio del Cuerpo: cuerpos para la paz* Ofrecida el 7 de abril de 2015, en Bogotá, en la plataforma de TedTalks disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=9ZWmVm1Sfn8>

<sup>4</sup> Su obra “Inxilio: el sendero de las lágrimas” hace parte de la reflexión de Álvaro Restrepo sobre el conflicto armado y que se ha presentado desde el 2010. Se trata de un homenaje a las víctimas de desplazamiento forzado, un 2a “ceremonia masiva de restauración simbólica en la que participan víctimas reales”, “un ritual de danza y meditación”, que habla de las pérdidas, de los duelos, de los dramas de la guerra y del poder sanador de la espiritualidad”. Disponible en:

<https://www.teatromayor.org/es/evento/eventos-antiguos/inxilio-el-sendero-de-las-lagrimas?function=461>

Sobre el rol de arte en la construcción de la verdad sobre el conflicto armado, se puede conocer su conversación con la comisionada Lucía González en la página de la Comisión de la Verdad, disponible en:

<https://comisiondelaverdad.co/actualidad/noticias/la-educacion-y-el-cuerpo-son-caminos-para-la-paz-alvaro-restrepo>.

<sup>5</sup> Es docente de la carrera en danza de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas y de la institución educativa “Rodrigo Lara Bonilla”, un colegio público ubicado en la localidad Ciudad Bolívar en la ciudad de Bogotá. En: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-384961.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-384961.html?_noredirect=1)

<sup>6</sup> *Chi mudra* se construye uniendo los dedos índices y pulgares, que generalmente se utiliza en postura fácil (sentada de piernas cruzadas) o en *padmasana* (sentada y piernas en loto, sobresaliendo las plantas de los pies por encima de la parte interna de los muslos). El mudra se hace descansando las manos palma arriba sobre las rodillas.

<sup>7</sup> *Namaste* es llamado en algunos métodos como mudra de oración, se unen las palmas de las manos con los pulgares presionando el centro del pecho.



el asombro frente al poder del encuentro que crea un ambiente de convivencia: “Y fue también un ejercicio pedagógico desde el cuerpo, sin pretensión religiosa, fue simplemente un ejercicio de coexistencia, de construcción de tolerancia, de construcción de ciudadanía desde el cuerpo”<sup>8</sup>.

Motivada por experiencias y percepciones semejantes, en esta investigación me propuse comprender las apropiaciones del yoga en Medellín entre 1980 y 2017, mediante un ejercicio etnográfico y de historias de vida que permitiera abordar la incursión en itinerarios de búsqueda y transformación de sí de yoguis, entendidos, de momento, como practicantes que tienen una larga trayectoria en el yoga y que han sido pioneros y pioneras en su difusión en la ciudad. Al participar en actividades ofrecidas en distintos espacios de formación de profesores, también establecí un diálogo e interactué con personas que, aunque no tienen mucha experiencia, han optado por asumir el yoga de una manera más comprometida e integral que la asistencia regular a clases, talleres o retiros.

A diferencia de lo que encontró Ramírez (2021, 2014 y 2011) para la práctica en Bogotá, esta condición les sustrae de ser *usuarios* o *buscadores* y les inserta en una construcción identitaria en torno a *hacerse yogui* que da forma a un camino con múltiples derivas, que fusiona los niveles de búsqueda en una nueva sensibilidad asociada a la posibilidad de *una vida en el yoga*. Esto apunta, aquí, a la comprensión de «itinerarios de transformación» de yoguis debido a que en ellos se articulan diferentes sentidos dados a las experiencias, el entrecruzamiento entre diferentes prácticas y se ponen en juego sus inscripciones en experiencias individuales y colectivas (Maluf, 2005b y 2003). Ramírez centró su investigación en tres escuelas de yoga de la ciudad de Bogotá, concentrándose en ellas como escenarios de oferta de clases y actividades puntuales con dinámicas socioeconómicas particulares. No se aproximó a los colectivos de las formaciones profesoras e intuyo, por el conocimiento presencial que tengo de las prácticas en el país, que no emergió porque no se trata de un escenario tan marcado para esta ciudad, como sí sucede en Medellín. En mis conversaciones con directoras de escuelas en las ciudades de Cali y Bogotá, que coordinan

---

<sup>8</sup> Entrevista a Alexander Rubio en la estación de radio LAUD, de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá, 5 de mayo de 2017.

programas de formación de profesores, ha surgido en varias ocasiones que “aquí no es como en Medellín”, refiriéndose a la diferencia en el volumen de participantes<sup>9</sup>, siendo tan concurridas los espacios de yoga en Medellín, pero también a un entusiasmo y creatividad particulares.

El recorrido histórico de las prácticas en la ciudad que alcancé a reconstruir empieza en los años 40. Practicantes iniciados en Kriya Yoga, devotos de Paramahansa Yogananda, orientaban la práctica en grupo de manera diferenciada con iniciados y no iniciados<sup>10</sup>. En los años 60, instructores de yoga de la Gran Fraternidad Universal ofrecían clases en diferentes lugares de la ciudad (ver mapas al final de la introducción), y tenían lugar algunas clases privadas que aplicaban el yoga como “gimnasia psicofísica” de esta misma organización. En los años 70 se creó el centro de swami Satyananda y en los años 80 se empezaron a ofrecer clases en el Centro Cultural Govinda’s, de los devotos de Krishna. Ha habido profesores con formación no certificada, educadores físicos o en disciplinas afines, que fueron entrenados en el marco de la propuesta institucionalizada de las cajas de compensación familiar desde 1993 y en el Instituto de Deportes y Recreación – Inder desde 1998. En los años 90, el psicólogo francés y maestro en el método Iyengar Jean Bernard ofreció con su esposa, durante poco tiempo, una formación profesoral. La primera formación de profesores certificada en la ciudad fue la de la escuela Hari Om, dirigida por Santiago Patiño, cuyo funcionamiento empezó en el 2009 y de la cual han egresado cada año o dos años, instructores

---

<sup>9</sup> En particular, en Medellín, cada año se entrenan y gradúan decenas de profesores desde 2009. Estimar el número de profesores de yoga en la ciudad es difícil porque está muy extendida y porque desde la condición de cliente e investigadora me enfrenté a alguna reserva de esta información. En conversaciones con amigos, supe de las vicisitudes de varias escuelas para sostenerse aún siendo las más concurridas en la ciudad, y que una solución a ello es el montaje de profesorados. Así que hago una aproximación por el acercamiento presencial, el rastreo en redes sociales y conversaciones casuales con empleados de algunas escuelas e intento mostrar cómo se explica su aumento. Desde la primera formación certificada, he identificado quince formaciones nuevas (desde 2013) de las cuales, al menos doce, son certificadas y tienen una duración entre uno y dos años, a excepción de la formación de un mes intensivo de Atman Yoga, que hoy ofrece de forma independiente, en el formato creado por swami Visnudevananda de TTC (Teacher Training Course) de la organización de swami Sivananda. Adicionalmente, hay decenas de profesores que viajan a formarse a países como Brasil, Argentina, Estados Unidos, España, Canadá, Bahamas y, en menor proporción, India, en programas de un mes. Debo aclarar que muchas fuentes, entre docentes de formaciones de profesores de yoga y yoguis, me refirieron que en la ciudad proliferan profesores con muy escaso entrenamiento (desde asistir a dos talleres y a unas pocas clases de un programa de formación profesoral) que ofrecen clases y todo tipo de servicios terapéuticos alternativos y espirituales. Ha habido también versiones de programas no permanentes que se han organizado a partir de alianzas. Dados estos datos, según el número promedio de estudiantes que tienen las formaciones locales, de entre 15 y 40 estudiantes por año, en promedio, sólo en los últimos siete años pueden haber pasado por los procesos de formación más estructurados entre 1500 y 4000 personas.

<sup>10</sup> Esta fue una apropiación que no se había identificado en los trabajos previos (Castro 2016 y 2014; Sánchez, 2020; Rendón, 2000), los cuales habían identificado el inicio de las prácticas desde los años 60.

y profesores en Yoga Integral. A partir de este momento, se han creado muchas escuelas e iniciativas alrededor del yoga y han empezado a ofrecer formaciones.

Ante la proliferación de las prácticas, el boom del empresarismo y los negocios de yoga, los activismos yóguicos y la auto-definición de estas prácticas a partir de su distinción y problematización de prácticas hegemónicas, me formulé la pregunta por si el yoga puede considerarse una «práctica corporal alternativa»<sup>11</sup>, en términos de poner en tensión las relaciones de poder que se reproducen a través de la religiosidad, la educación y la biomedicina en cuanto a la relación consigo mismo, y para Medellín, por ejemplo, de la sociabilidad basada en la ostentación y la dominación del cuerpo femenino (Domínguez, 2004; Castaño, 2012).

Las apropiaciones del yoga distorsionan y transforman aspectos del paradigma racionalista que reside en estos discursos, el cual conjuga el desprecio por la naturaleza con el *desprecio por el cuerpo*<sup>12</sup> (Sanabria, 2012; Jackson, 2011 [1983]; Citro, 2011; Cajiao (2001); entre otros). Justamente, intenté aproximarme a las formas cómo esta objetivación es asaltada y/o empoderada a partir de las prácticas del yoga. Para Noguera (2004, p. 29), “El desprecio por la terrenalidad, la carnalidad y el cuerpo como lugar de lo placentero, se transformó en la modernidad en una actitud de descuido y sojuzgamiento de los frutos y bienes de la tierra” y se convirtió en la escisión entre sujeto y objeto que situó al cuerpo, la tierra, la naturaleza, en alteridades irreconcilables. Para reconocer otras dimensiones de las prácticas, fue clave retomar el análisis de Castro (2016 y 2014) sobre prácticas corporales en Medellín<sup>13</sup> donde encontró articulaciones a políticas y proyectos que, en sus teleologías, develan discursos que han buscado apropiar espacios supuestamente alternativos en lugares de promoción de la

---

<sup>11</sup> Desde comienzos del siglo XXI, se han destacado en diversos casos aspectos como la hibridez de los gurus indios, las interpretaciones y usos del yoga por parte de profesores y maestros norteamericanos y latinoamericanos, y sus articulaciones con propuestas de vida alternativas (Singleton and Fraser, 2013; Saizar, 2011; Singleton, 2007; Alter, 2007, 2006; Strauss, 2002). Para Singleton (2007, p. 82): “Elementos de la tradición india son reelaborados selectiva y parcialmente para ajustarlos a la doctrina predominante, y aquellos aspectos que chocan son rechazados o reescritos. La mayor parte de las variantes del yoga moderno, exportadas o de producción local, son híbridos de los sistemas indios a los cuales se declaran fieles”.

<sup>12</sup> Citro (2011) elabora este desprecio en torno a la idea platónica del mundo de las “cosas sensibles” como sombra del mundo de las ideas y, en las filosofías cristianas, del cuerpo como pecador y de su necesario sometimiento a la voluntad.

<sup>13</sup> La profesora Julia Castro abrió un camino de investigación sobre un tema que no había sido estudiado antes en la ciudad y la conversación con ella me ayudó dimensionar lo mucho que había por explorar aún, y creo que este texto es una evidencia de ello.

ciudad innovadora donde convergen elementos del gobierno de las conductas e individualismos. También, su noción de «prácticas corporales reflexivas»<sup>14</sup> en la que reunió técnicas orientales como el yoga y el tai-chi, técnicas dancísticas orientales, técnicas somáticas como antigimnasia, pilates, método Feldenkrais<sup>15</sup>, eutonía y somarritmos, y técnicas psicocorporales como la biodanza, las cuales, sostiene esta autora:

Han ocupado posiciones periféricas de los campos artísticos, terapéuticos y educacionales hegemónicos, por tener una perspectiva holista del cuerpo y atender la intencionalidad de quien se mueve, considerándose también como “alternativas” frente a prácticas que corresponden más con el paradigma reduccionista del cuerpo y la automatización del movimiento —ballet, gimnasia, deporte, entre otros— (2014, p. 91).

Recogiendo estas perspectivas, me interesé en indagar si las prácticas del yoga ponen en tensión aspectos de la configuración del individualismo contemporáneo, a saber: para Beriain (2011), que el individuo se ha vuelto su propio legitimador a través del consumo y la satisfacción cambiante en la esfera del gusto, que combina “el gusto por imitar y el gusto por distinguirse” (p. 38), clave en el imaginario del yoga como una moda y en lo que Haroche (2009) estudió como reconfiguración del sentir provocado por el hiperestímulo de una cotidiana de numerosas e incesantes distracciones<sup>16</sup>; del paso de una sociedad *más o menos dirigida por los otros* al “narcisismo (que) representa la liberación de la influencia del Otro” (Lipovetsky, 2010 [1983], p. 58), narcisismo que es un agente normalizador del cuerpo mediante “todas las técnicas contemporáneas de expresión, concentración y relajación” (p. 62); y con el surgimiento, a finales del siglo XX, del *individualismo corporal* que Redeker (2014) asocia al triunfo del egoísmo en el consumo que, *como único horizonte*, sustituye la interioridad del examen de sí con la uniformidad de lo cotidiano, engañosamente, despojado

---

<sup>14</sup> Tuve en cuenta que se trata predominantemente de «técnicas corporales», tanto en lo que ha sido documentado tanto en trabajos sobre la historia de las religiones (Eliade, 2013 [1936] y 2009 [1962]) como en el estudio de distintas apropiaciones como espiritualidades encarnadas (Chakraborty, 2007; Alter, 2006; Atkinson, 2010; Citro *et al.*, 2011; Saizar, 2008, 2006 y 2003; Castro, 2014; Ramírez, 2014; Smith, 2007).

<sup>15</sup> También, Pedraza (2008) ha estudiado estas prácticas en el contexto de la configuración de una “cultura somática” a lo largo del siglo XX, en las cuales se “sugiere incrementar la capacidad racional por vía del movimiento y despertar la consciencia emocional y reflexiva mediante un uso de sí que surge de la liberación de las sujeciones corporales y se encamina a la libertad” (p. 29).

<sup>16</sup> Haroche (2009) se pregunta si este (nuevo) individuo es capaz de sentir y de reflexionar y si esta capacidad se restringe con la puesta obscena de lo privado en el discurrir de información, en esa *banalidad de lo cotidiano* (Sibilia, 2013, p. 307). Se trataría de: “el advenimiento de una actividad constante [que] induce una falta de reflexión que impone – y es impuesta por- la rapidez, la instantaneidad y la inmediatez, contrarias a la alternancia entre detención y movimiento, requeridas por la percepción y la reflexión. (...) Es decir que [este individuo] vería sin tener la capacidad de fijar la atención, de detenerse, de analizar, de comprender, de captar y, a fortiori, de discernir, de criticar y de rechazar con libertad” (Haroche, 2009, p. 152).

de alteridad; y, por último, la hibridez de los modos de individualismo producto de trayectos diferenciales en la constitución del estado moderno anclados a lo corporal, como sucede en el caso colombiano (Pedraza, 2009).

También tuve en consideración que, para integrar estos aspectos, se ajusta la perspectiva de estudio de las prácticas desde “modelos de carácter dialéctico preocupados tanto por las sutiles formas de ejercicio de poder como por las posibilidades de agencia que los sujetos viven en sus prácticas cotidianas” (Citro, 2011, p. 54). Desde esta perspectiva, se ha empezado a interrogar la particularidad del yoga como práctica desindividualizadora debido a su búsqueda del desapego y dilución del yo y a que “concibe la espiritualidad como salir del individuo (...) lo que encuentra el sujeto cuando actúa sobre sí mismo no es su yo, sino una experiencia que no es del yo, que sobrepasa el yo, que libera del yo” (p. 13).

La problematización de la *alternatividad* reflexiva de las prácticas del yoga se halla enmarcada en su estudio como «prácticas de sí» (Castro, 2014 y 2016; Sáenz, 2014; Ramírez, 2014; Tous, 2014), no circunscritas enteramente en modos de dominación y gobierno de los cuerpos (Foucault, 1991 [1977])<sup>17</sup>. Para Sáenz (2014), estas prácticas, al moverse entre ser formas de gobierno y «contraconductas»<sup>18</sup>, se pueden entender como el *campo de batalla* que delineó Foucault (2006 [1978], p. 238) “en el sentido de lucha contra los procedimientos puestos en práctica para conducir a los otros”. Entre las «contraconductas» que identifica, está el ascetismo que, en la *modernidad sin modernización* de la región antioqueña planteada por Zuluaga (2020) en su estudio *Qué es ser antioqueño*, presenta rasgos que considero pueden haber favorecido la apropiación del yoga y de prácticas afines que los yoguis articulan

---

<sup>17</sup> A partir de su estudio de la historia de la sexualidad, encuentra que el sujeto no sólo es constituido por técnicas de dominación sino que se autoconstituye con ayuda de “técnicas de sí”, es decir, “procedimientos como los que existen sin duda en todas las civilizaciones, que se proponen o prescriben a los individuos para fijar su identidad, mantenerla o transformarla en función de una serie de fines, y ello gracias a relaciones de dominio sobre sí mismo o de conocimiento de sí por sí mismo” (Foucault, 2014 [1981-1982], p. 484).

<sup>18</sup> Sobre el término «contraconductas», Foucault (2006 [1978]) expone que lo eligió porque permite analizar la manera de actuar de los individuos en el campo de las relaciones de poder, a diferencia del sustantivo *disidentes*. Para él, el término *disidentes* no sólo resultaría impreciso en el caso de los locos o los criminales, sino que tiende “santificar” o “heroizar” a los individuos. El término surge en su abordaje del contexto de las relaciones de conducta pastoral en la Edad Media, en el cual identifica las principales formas de contraconducta como aquellas que “tienden a redistribuir, invertir, anular y descalificar parcial o totalmente el poder pastoral en la economía de la salvación, la economía de la obediencia, la economía de la verdad, es decir, (...) el ámbito de intervención del poder pastoral” (p. 243).

al camino yóguico (en la tercera parte del capítulo 3 exploro este asunto de las “afinidades en la búsqueda interior”).

Esto es de interés puesto que, en el yoga moderno, la obediencia se imparte como necesaria para recibir orientación y el impulso energético de quien guía y de su comunidad, o para recibir la enseñanza, en ausencia de una persona que guíe, mediante una obediencia a la técnica, siguiendo una disciplina espiritual, *sadhana*, que permite el camino de diálogo o intimidad con *lo real*, la consciencia o *purusa*. La obediencia se materializa en el proceso de convertirse discípulo. En la búsqueda de la verdad, *satya*, y la realización, *samadhi*, través del *sacrificio* y de asumir una dificultad que oscila en la práctica intensa, *tapas*, que es basculada por quien practica y que, como el asceta, “en el momento mismo de reconocer sus límites, (es) quien se convierte en el guía de su ascetismo y, en virtud de la experiencia inmediata y directa del tope y el límite, se ve empujado a superarlos” (Foucault, 2006 [1978], p. 245). La obediencia, de este modo, es también el camino para adquirir un discernimiento:

Como alumnos sujétense, no a lo que ven en el exterior, sino a los suaves murmullos de lo que está dentro de ustedes. No dependan de las imágenes confusas o modelos que no les lleven a la libertad de sus propios pensamientos. (...) Mantengan su propio sentir, pero no cierren su escucha a aquello que pueda expandir las fronteras de su comprensión (cita de Hargobind Sing, 2013, p. 76)<sup>19</sup>.

En la vida yóguica, se va aconsejando incluir en la vida cotidiana la integralidad de la práctica, siguiendo la síntesis de Patañjali, en el siglo II d.C., los *Sutras de Patañjali*, que organizó el yoga moderno. Según la interpretación que hace Gonvindan (2000) de estos sutras, en sus versos se citan el *astānga yoga* o “yoga óctuple” y los componentes que implica el yoga (*kriyā yoga*), a saber: la práctica constante, *abyāsa*, y el desapego, *vairāgya*. El primero consiste en: la práctica intensa, *tapas*, el autoestudio, *svādhyāya*, y la devoción al Señor, *isvara-pranidhāna*. El segundo se divide en desapego preliminar, *apara-vairāgya*, y

---

<sup>19</sup> Hargobind Sing. 2013. La voz del maestro. En: Happy Yoga. 2013. Bhakti. Manual de formación de profesores, primer año. 246 p. 73-76 pp. Hargobind es uno de los coordinadores de la formación de profesores de Happy Yoga en Bogotá, Medellín y Cali. Conoció en 1971 a Yogui Bhajan y durante treinta años vivió en la comunidad que éste creó en Estados Unidos. Posteriormente, desde Barcelona formó a la fundadora de Happy Yoga, Isa Solano (Hari Dev Kaur) de la cual dependen sus sedes en Colombia. La escuela de Hargobind actualmente se llama Imagine Academy y tiene varias sedes en Europa.

superior, *para-vairāgya*. Así, la *sadhana* va integrando tareas direccionadas en estos componentes, en los ocho pasos o “yoga óctuple” que son:

- Los *yamas*<sup>20</sup> consisten en “la restricción moral en las relaciones externas”<sup>21</sup>, y son; no violencia, *ahimsa*; sinceridad, *satya*; no robar, *asteya*; control de los sentidos, *brahmacharya*; no codicia, *aparigraha*.
- Los *niyamas*<sup>22</sup>: buscan “mantener una disciplina diaria que permita comprender nuestra relación interna con el Ser”<sup>23</sup>, y son: pureza, *shaucha*; satisfacción, *santosha*; purificación y anhelo, *tapas*; estudio, *svadhyaya*; devoción y entrega, *ishvara-pranidhana*.
- Las *ásanas*<sup>24</sup> son posturas firmes y relajadas: “La raíz verbal (as) de *ásana* significa estar presente en el propio cuerpo –ocupándolo, existiendo y viviendo en él”<sup>25</sup>.
- Los *pranayamas*<sup>26</sup> que buscan control del *prana* o fuerza de la vida. “Al conseguir la maestría de la *ásana* desarrollamos el mínimo de bienestar físico y la paz mental necesaria para empezar a practicar el control de la respiración”<sup>27</sup>.
- *Pratihara*<sup>28</sup> se refiere a “ver más allá de las apariencias”, en forma de una “retirada voluntaria de los órganos sensoriales (que) ocurre tras alcanzar un estado de concentración”<sup>29</sup>.
- *Dharana*<sup>30</sup> que consiste en enfocar la mente en un objeto concreto. “En yoga, el primer paso para lograr concentrarnos es observar el cuerpo y la respiración”<sup>31</sup>.
- *Dhyana*<sup>32</sup> se entiende como meditación profunda a la que se llega después de un tiempo de concentración y que en “la relación entre el interior y el exterior, a menudo (es) expresada por una ráfaga de inspiración o intuición”<sup>33</sup>.

---

<sup>20</sup> *Sutras de Patañjali*, capítulo 2, números 30, 35, 36, 37, 38 y 39.

<sup>21</sup> Happy Yoga. 2013. Las ocho ramas de *Patañjali*. En: Bhakti. Manual de profesores, primer año. p. 147.

<sup>22</sup> *Sutras de Patañjali*, capítulo 2, números 32, 41, 40, 42, 43, 44 y 45.

<sup>23</sup> Idem, nota 22, p. 147.

<sup>24</sup> *Sutras de Patañjali*, capítulo 2, números 46 y 47.

<sup>25</sup> Idem, nota 22, p. 151.

<sup>26</sup> *Sutras de Patañjali*, capítulo 2, números 49 y 50.

<sup>27</sup> Idem, nota 22, p. 152.

<sup>28</sup> *Sutras de Patañjali*, capítulo 2, número 54.

<sup>29</sup> Idem, nota 22, p. 152.

<sup>30</sup> *Sutras de Patañjali*, capítulo 3, número 1.

<sup>31</sup> Idem, nota 22, p. 153.

<sup>32</sup> *Sutras de Patañjali*, capítulo 3, número 2.

<sup>33</sup> Idem, nota 22, p. 153.



- *Samadhi*<sup>34</sup> es la absorción cognitiva, es la “meditación que va más allá del esfuerzo. Desaparece la distinción entre sujeto, objeto y su relación” (Govindan, 2000, p. 126).

A la par con este conocimiento, en los procesos de formación y profundización en yoga, se van reflexionando en su especificidad y articulación, conectando la lectura de estos sutras con la del *Bhagavad Gītā* que se enfoca en el *karma yoga* o yoga de la acción desinteresada. Por ejemplo, la importancia de *tapas* es que “Podemos ser instruidos en los textos sagrados o podemos haber realizado muchos actos devocionales, pero si no hemos realizado *tapas*, los sentidos, la mente y las emociones finalmente doblegarán a nuestra consciencia” (2000, p. 64). Sobre el autoestudio, *svādhyāya*, se aclara que abarca el estudio de textos sagrados pero que se orienta también a la “observación de la propia conducta” (p. 64), llevar registro de experiencias en un diario, hacer conscientes patrones y, eventualmente, al *vidente* o *testigo*, es decir, aquella parte de la consciencia que emerge en la experiencia yóguica, que no se identifica con las sensaciones corporales o con un pensamiento.

Los ejercicios respiratorios y físicos han predominado hasta hoy como compendio de lo que significa *hacer yoga*, su dimensión física y terapéutica, y la promoción de sus efectos en la vida corporal y mental, han constituido una representación potente para lograr adeptos. Su carácter terapéutico se asocia a la curación y manejo de síntomas crónicos o malestares emocionales e incluso de crisis existenciales, según Saizar (2009) y D’Angelo (2014a), ligadas a las prácticas de *New Age* o *Nueva Era*<sup>35</sup>, a la concepción de la complementariedad terapéutica y las tensiones de la biomedicina con medicinas alternativas<sup>36</sup>. Maluf (2005a) problematiza este consenso en los estudios sobre las culturas de la *Nueva Era*, ya que encuentra necesario relativizar lo concerniente a la producción de un «cuerpo alternativo»,

---

<sup>34</sup> *Sutras de Patañjali*, capítulo 3, número 3.

<sup>35</sup> Se ha dicho que las prácticas de la “Nueva Era” y las terapias alternativas permean las prácticas del yoga, o utilizan el yoga como práctica corporal de un conjunto de prácticas que se han comercializado bajo esta denominación, en una continua apropiación de técnicas especializadas de terapias alternativas que a la vez hacen síntesis en la oferta que existe de ellas (Ramírez, 2014; Saizar y Bordes, 2014; Fajardo, 2009; Sarudiansky y Saizar, 2007; Alter, 2005). El sentido de lo alternativo se relaciona en parte con una concepción holística de las prácticas y del cuerpo, “donde cada acción del individuo incide sobre la totalidad de los planos de su existencia y, al mismo tiempo, influye y es influido por el devenir del universo”, que les distingue de la biomedicina, al igual que la percepción de que ésta comprende prácticas agresivas (Saizar y Bordes, 2014, p. 17).

<sup>36</sup> Se ha estudiado la eficacia del yoga como cualidad que motiva a diferentes agentes, usuarios y especialistas, a recomendarla y practicarla, lo que enmarca una producción de estas prácticas en articulación con otras consideradas alternativas y complementarias a las de los servicios de salud biomédicos (D’Angelo, 2014a; Saizar, 2008; Sarudiansky y Saizar, 2007; Saizar, 2006 y 2003).



como cuerpo “producido y concebido en esas nuevas experiencias, (que) es un cuerpo no sólo distinto, sino también opuesto al cuerpo *hegemónico*, productivo, dirigido al trabajo y al esfuerzo, típico de las sociedades industriales modernas” (2005a, p. 151), en oposición al énfasis excesivo en lo mental propio de la práctica psicoanalítica y el reduccionismo de la biomedicina. Para Fajardo (2009), esa producción de cuerpos, en el yoga, resulta tiende a una reapropiación de las imágenes de los medios de comunicación asociadas con la eficiencia, la armonía y la espiritualidad<sup>37</sup>.

En Medellín, para muchas personas se trata de un camino que empieza teniendo un propósito terapéutico y que va convirtiéndose en un camino espiritual o de autoconocimiento y transformación, incorporando poco a poco las técnicas que mencioné antes. En el primer momento, entran más en juego el ámbito de preferencias de personas con los niveles socioeconómicos similares, que Douglas (2008 [1998]) dibuja en el optar por la *delicadeza* como forma “contraria a lo material, contraria a lo vulgar, lo rudo, lo tosco, lo duro, lo brutal, lo mecánico y lo impuro, y complementaria de una preferencia por la espiritualidad” (p. 42). Para Pedraza (2007), en estas estéticas reside *un saber emocional* que surge del *volcamiento del sujeto sobre sí mismo* a lo largo del siglo XX, a partir del cual “la costumbre de evaluar la vida propia a partir de la experiencia interior que se tenga de ella hace que el autoconocimiento emocional se fortalezca” (p. 23). A propósito de estas posturas, emerge un debate en cuanto a su posibilidad de ejercer tensión en la apropiación de los discursos religiosos, médicos, educativos y de deporte institucionalizados<sup>38</sup>, a la vez que interroga los modos de estudiar las prácticas corporales<sup>39</sup>.

En el examen que realizo de la experiencia yóguica, surge la agencia del cuerpo a través del aprendizaje de lo no habitual, de la conexión entre los hábitos mecánicos mentales y físicos,

---

<sup>37</sup> Algunos estudios que coinciden con esta dimensión de las prácticas son: en India (Chakraborty, 2007; Alter, 2006), en Norteamérica (Atkinson, 2010) y Latinoamérica (Citro *et al.*, 2011; Saizar, 2008, 2006 y 2003; Castro, 2014; Ramírez, 2014), con diferencias y singularidades en distintos estudios de caso.

<sup>38</sup> Que fija los cuerpos en representaciones como cuerpos enfermos, imperfectos, operables y perfectibles (Le Breton, 2014 [2007] y 2002 [1990]), o “sanos, translúcidos y liberados” a partir de la técnica y la farmacéutica (Serres, 2001).

<sup>39</sup> Jackson (2011 [1983]), señala tres problemas centrales para repensar en la antropología del cuerpo: por un lado, cuestiona “la tendencia intelectualista a considerar la praxis corporal secundaria respecto de la praxis verbal” (p. 62); por otro lado, que la definición del cuerpo como “medio de expresión o comunicación, ... una cosa sobre la que se proyectan los patrones sociales”; y por último, el hecho de que “En muchos estudios antropológicos sobre el cuerpo, éste es considerado inerte, pasivo y estático” (p.65).

su reconocimiento y el *esfuerzo*; lo cual crea un movimiento hacia acciones conscientes más gentiles aún cuando se haga mediante *esfuerzos* considerables que tienen potencia transformadora. De este modo, el cuerpo no se entiende sólo como “superficie de inscripción de los acontecimientos” (Foucault, 1997 [1988], p. 32). Además, desde el estudio de Mauss (1979 [1936]) en cual formuló la noción de «técnicas corporales», el cuerpo se dejó de entender como algo dado, “una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo (...), (que) parece algo evidente, pero nada es, finalmente, más inaprehensible que él. Nunca es un dato indiscutible, sino el efecto de una construcción social y cultural” (2002 [1936], p. 13-14). Como «microcosmos de la sociedad», tiene una dimensión simbólica y su participación en las formas de expresión estaría relacionada con el nivel de controles sociales: entre más fuertes, más tienden a “descorporeizar o eterizar las formas de expresión”, oponiendo el cuerpo físico y el cuerpo social, subordinando las exigencias del primero de acuerdo con la *jerarquía social* (Douglas, 1978, p. 79).

Hay una suerte de lengua corporal íntimamente relacionada con las prácticas y las normas, con unos comportamientos adecuados y con unas posibilidades de movimiento y experiencia. Pero los usos de los cuerpos, sus disposiciones y relaciones espaciales hablan de cómo somos, en el sentido de cómo nos construimos y nos reflexionamos (Bourdieu, 2007 [1990]); de cómo, en el movimiento, es que conocemos (Ingold, 2011)<sup>40</sup>. Para Ingold (2003), este «sentido práctico», que involucra habilidades, posturas y gestos, es refractario a las codificaciones de los sistemas en cuanto a la producción de reglas y representaciones puesto que es incorporación antes que inscripción. Así, el ámbito de estas prácticas se produce mediante un «embodiment» y un «enmindment», donde cuerpo y mente serían formas de describir el mismo proceso, la actividad de una persona en su ambiente: una forma de percibir, de moverse, de conocer el mundo, así como también de actuar en él.

Para Jackson (2011 [1983], p. 60), la consciencia transformada que le permitió la práctica del hatha yoga “sacó a relucir la cuestión de la fuerza pronunciada del hábito, de las actitudes

---

<sup>40</sup> Para Castro (2014), abordar las prácticas corporales reflexivas (PCR) como «performances» permite entenderlas como “constituyentes de la experiencia individual y social del practicante, y no solamente como expresiones constituidas” (p. 91). Luego, es posible abordar su configuración reciente en términos de la producción de subjetividades, entendidas como “o formas de ser y estar en el mundo, corporizadas, que son frutos de ciertas presiones y fuerzas históricas en las cuales intervienen vectores políticos y sociales” (Sibilia, 2013 [2008], p. 21).

fijas y las disposiciones arraigadas”, le llevó a considerar “la dialéctica de lo dado y lo elegido en términos de la relación entre hábitos corporales e intenciones” y a interesarse y reconocer la «corporalidad» como “el interjuego entre las series habituales del cuerpo, los patrones de actividad práctica y las formas de conciencia” (p. 60). Esto también lo condujo a la construcción de una narrativa en la que tienen lugar un develamiento de su propia transformación en el proceso, en su corporalidad y académicamente, y una reformulación del «hábitus». De este modo, adquirió relevancia en la investigación prestar atención a lo que emerge de las acciones, sus sentidos y la reflexividad de las prácticas.

Estas reconfiguraciones del «hábitus» a partir de nuevos aprendizajes corporales introducen un sentido de capacidad de agencia del cuerpo (Bourdieu, 2007 [1980]) debido a que el «cuerpo vivido» emerge, en la acción, como *recuerdo de sí*<sup>41</sup>; es decir, “el cuerpo conectado con su movimiento, que observa y siente lo que hace, desconectándose de su mera funcionalidad, (que) pudiera aparecer del mundo, suspendiendo su distracción habitual” (Quintana, 2020, p. 76-77). En el «cuerpo vivido» se desplaza el olvido que experimenta “quien no puede conectarse con la experiencia vivida de su cuerpo” (p. 77), en el cual su vida transcurre en una “consistencia de ausencia; de sentir que se le escapa la posibilidad «de vivir una vida verdadera»” (p. 78).

Integré en mi trabajo esta propuesta de comprensión estética a la perspectiva del *performance* que supone una mirada a “los vínculos entre las actuaciones o ejecuciones culturales que combinan diversos lenguajes expresivos y el contexto situacional y social en el que éstas toman lugar” (Puglisi, 2015, p. 245). En este sentido, la “realización de un performance produce una sensación de extrañamiento en relación con lo cotidiano, suscitando en el

---

<sup>41</sup> En el desarrollo minucioso sobre el pensamiento de Rancière sobre la emancipación de la profesora Laura Quintana (2020), me encontré con una noción que aprendí en la escuela del “cuarto camino” y no pude evitar relacionarla con el *recuerdo de sí* que formuló Geoge Ivanovich Gurdjieff (Ouspensky, 2010 [1950]). Podría ser que el filósofo francés haya participado de las actividades en el Instituto para el Desarrollo Armónico del Hombre que creó Gurdjieff con sus seguidores en Francia, a donde migró desde Rusia en la segunda década del siglo XX. Todo el trabajo sobre sí que se realiza en estos grupos consiste en conectar con el «cuerpo-vivido» a través del esfuerzo, la desconexión con la funcionalidad, el tratar de “recordarse a sí mismo” y el abrirse a “una presencia que tiene su vida propia”, a “esa fuerza de vida en mí que no siento” (De Salzmann, 2011, p. 267). Los cuatro años en los cuales pertenezco al grupo de Medellín me permitieron experimentar de forma muy vívida lo que encuentro en el libro de la profesora Quintana y, creo que también influyó en mi disposición para realizar esta investigación.

espectador un mirar no cotidiano y creando momentos en los cuales la experiencia está en relieve” (Langdon, 2007, p. 8).

El estudio performático intenta identificar los géneros, cómo son estructurados y cómo sus significados emergen de la interacción social (Langdon, 2007). Para Bauman y Briggs (1990) los «performances» se vincularían con las negociaciones y estrategias de identidad y de poder, que van más allá de los ámbitos de su producción y recepción de prácticas específicas. En este sentido, Turner (1986) anotaba que las «performances» no son reflejos o expresiones de cultura sino que tienen agencia, que el sentido de las negociaciones respecto de la norma se basa en que los agentes escenifican sus «dramas sociales». Citro (2009) destaca la relación entre la corporalidad, “aspecto constituyente y potencialmente transformador de las praxis actuales” y las posibilidades de los «performers» de “modificar o crear nuevas prácticas y significados culturales compartidos, utilizarlos con fines contrahegemónicos, o ser ellos mismos constituidos y/o transformados por su propia praxis” (p. 36).

En espacios públicos donde se practica yoga, como el Jardín Botánico de Medellín, empecé a identificar este carácter performático como puesta en escena y la forma en que las singularidades de los movimientos de los «performers» discurren en un extrañamiento respecto al flujo cotidiano de experiencias que vinculan a los practicantes con otros actores sociales. Las experiencias y narrativas de los practicantes dan relieve a la vida corporal de la sociabilidad y a la experiencia corporizada, en diferentes lenguajes y medios expresivos (gestuales, auditivos, de posiciones no habituales de los cuerpos, etc.), en los cuales la función poética es dominante y se transforma la relación con el mundo (Castro, 2014; Citro *et al.*, 2011; Langdon, 2007).

En los relatos de vida de yoguis apareció una *actuación reiterada de acuerdo con la norma*, como enuncia Fuentes (2011) sobre el planteamiento de Butler (2011) de la materialización del sexo, de suerte que “los cuerpos nunca acatan enteramente las normas mediante las cuales se impone su materialización” (p. 58). En esta medida, se pueden producir *rearticulaciones* que ponen en cuestión la *fuerza hegemónica* de las normas. Esto se puede notar en los intersticios de lo estructurante de las relaciones de dominación, pues, como sostiene Bourdieu

(2010 [1998]), “La indeterminación parcial de algunos objetos permite unas interpretaciones opuestas que ofrecen a los dominados una posibilidad de resistencia contra la imposición simbólica” (p. 26-27). En Medellín, como muestro en el presente trabajo, este tipo de actuaciones de los yoguis frente a las normas y el compromiso que asumen, de largo aliento, en el *arduo* camino yóguico, pone en cuestión algunas concepciones sobre el carácter individualista de las prácticas y de conducción de los sujetos ante la novedad. Y han posibilitado también abrir un campo sensible de desnaturalización de violencias donde han empezado a importar otros cuerpos, que son regularmente objeto de indiferencia y cuya cotidianidad es un continuo de violencias que amenazan la supervivencia y la integridad.

### ***Labores de campo, apartes de mi vida corporal y un atributo etnográfico del yoga***

Orienté las labores de campo con el interrogante metodológico sobre si una aproximación corporizada enriquece la comprensión de sus apropiaciones y me enfoqué en su producción situada. Para Csordas (2011 [1993]), esto consiste en que la «experiencia corporizada» constituya un punto de partida para estudiar lo cultural, lo que recoge en la noción de «embodiment». De esta manera, en esta investigación asumí que lo metodológico se reconoce como un proceso emergente y flexible en el cual intenté, por un tiempo, “tomar parte sin motivo ulterior” al de ponerme “en el lugar de otra persona: habitar su mundo” (Jackson, 2011 [1983], p. 81).

Jackson (2011 [1983]) destacó de la obra de Merleau – Ponty, que el cuerpo humano aparece como sujeto en sí mismo, pero no un sujeto creador de nuevas objetivaciones sino entramado de sentidos. Noguera (2004) señala que la corporeidad es la que me permite expresarme “... como flujo de vivencias de mí como mí mismo” (2004, p. 39), que como percepción del mundo “es punto de conexión esencial con el otro;... me permite ser y estar, moverme; no es un elemento adicional de mí yo” (Noguera, 2000, p. 77). En palabras de Merleau-Ponty: “Mi cuerpo es textura común de todos los objetos y es, cuando menos respecto del mundo percibido, el instrumento general de mi «compreensión»” (Merleau-Ponty, 1994 [1945], p. 250). Los sentidos no operan separadamente, nada en el cuerpo se separa al momento de percibir, y por ello, para Merleau-Ponty, percibir es inmediatamente comprender un sentido

que, a su vez, no es totalizante. La fenomenología de Merleau-Ponty aporta luces para comprender la experiencia corporal como gestos de *ser-en-el-mundo*, que Citro (2011) explica como comprensión del “mundo como mundo, y (de) el yo como yo, no por separado sino en su relación”.

Cuando comencé la investigación, no encontré en mi previo compromiso con un itinerario propio en el yoga una limitación para emprender esta investigación puesto que rápidamente me enteré de lo amplio que ya era el universo de métodos que hacían presencia en la ciudad y de su proyección como ámbito de intervención social. Mi trayectoria en el yoga comenzó en 2005 con clases en Comfama<sup>42</sup> durante algunos meses. Desde ese momento, solo asistí a clases ocasionalmente hasta 2013 cuando realicé el primer año de dos de una formación profesoral en la escuela Happy Yoga, buscando conocer más a fondo las técnicas. La práctica de meditación, a la que he sido más asidua, fue una de mis perspectivas para esta investigación, con diversas enseñanzas hasta llegar a la escuela de conocimiento de sí llamada *Cuarto Camino*<sup>43</sup>. De vuelta en el segundo año de entrenamiento profesoral, cuatro años después, ya como parte de mi ejercicio etnográfico, fue necesario el examen de mi rol como nativa de las prácticas del yoga y el balance de aspectos y sentidos nuevos que aparecían en la indagación preliminar para construir esta propuesta.

Al otorgar a la experiencia de quien investiga<sup>44</sup> un papel clave en la comprensión de los modos de ser y hacer que le interesa estudiar, debe reflexionarse también desde la producción de una narrativa etnográfica (Jackson, 2011 [1983]; Clifford, 1991 [1986]; Bruner, 1986) y

---

<sup>42</sup> Caja de Compensación Familiar de Antioquia.

<sup>43</sup> Se trata de la escuela que sigue las enseñanzas de George Ivánovich Gurdjieff (1866-1949) quien creó una propuesta de “trabajo” basada en integrar el camino del faquir, el del monje y el yogui, centrados, respectivamente, según Jeanne de Salzman (2011), en el cuerpo físico, la fe y el desarrollo de la mente. Según ella, “A pesar de que su enseñanza podría ser llamada «cristianismo esotérico», Gurdjieff destacó que los principios del verdadero cristianismo fueron desarrollados miles de años antes de Jesucristo. Para abrirse a la realidad, para unirse con todo en el universo, Gurdjieff llamó a vivir la totalidad de la «Presencia» en la experiencia de «Yo Soy»” (p. 16). En Colombia, el grupo principal está en la ciudad de Cali, y hay grupos en algunas ciudades del eje cafetero, Medellín y Bogotá. En Bogotá, llegó a estar a cargo del reconocido sociólogo Alfredo Molano. Los grupos de Colombia, durante décadas, estuvieron bajo la tutela del grupo de Caracas hasta que sus representantes migraron a Colombia alrededor de 2018.

<sup>44</sup> Para reflexionar la vida corporal de quien investiga, escasamente abordada o invisibilizada (Citro, 2011 y 2009; Aschieri, 2013), identifiqué dos momentos en la antropología para el estudio de las prácticas con énfasis en los cuerpos: por un lado, el cuerpo moderno se ha buscado elucidar en sus exterioridades, en las tensiones respecto de los cuerpos de pueblos considerados no occidentales (Mauss, 1979 [1936]; Jackson, 2011 [1983]; Le Breton, 2002); y, por el otro, que ya se han problematizado los modos de objetivación que han empañado la concepción de esos cuerpos “Otros” desde una mirada investigativa que permite resignificarlos (Citro y Gómez, 2013; Lambek, 2011 [1998]; Bourdieu, 2007 [1990]; Viveiros de Castro, 1996; entre otros).

buscar una dialéctica entre la experiencia, la narrativa etnográfica y los procesos históricos en la comprensión de los roles sociales y las prácticas (Citro, 2009; Castro, 2014).

La propuesta metodológica se basó en una antropología de la experiencia y dialógica, que produce conocimiento en el encuentro intersubjetivo con los sujetos y concibe que éstos, en la medida en que reflexionan sobre su experiencia, también aprenden de ella poniéndola en juego para otros; y que sus narrativas, de este modo, se entienden como un conocimiento situado, basado en su cotidianidad y un conocimiento crítico de sus propias condiciones de vida, de sus contextos de socialización y sus experiencias. Esto se conoce como el *carácter reflexivo de la agencia humana* que permite a las personas conocerse mejor, a si mismas y a los demás, y que, en virtud del carácter performático y corporizado de prácticas del yoga, tiene la particularidad de extenderse a la *liminalidad* respecto de la vida social normal (Citro, 2009, p. 34; Turner, 1982).

Me enfoqué en la propuesta de Aschieri (2013) cuando sostiene que, si el investigador es nativo de la práctica o por la investigación se introduce en su práctica<sup>45</sup>, se va a producir "una comprensión de carácter *inter-somático* que aunque parcialmente, debería poder ser sistematizada a partir de llevar a la conciencia y de focalizar la atención en las distintas dinámicas que intervienen en los modos de corporización de la experiencia" (2013, p. 1). Csordas (2011 [1993]) define, para aplicar esta perspectiva, los «modos somáticos de atención» como "modos culturalmente elaborados de prestar atención a, y con, el propio cuerpo, en entornos que incluyen la presencia corporizada de otros" (p. 87), que consiste también en *la atención* "a los cuerpos de otros [y al de uno]", a sus posiciones y movimientos.

Desde esta perspectiva, la triangulación implicó no sólo combinación de las técnicas observación participante, entrevistas y revisión documental (Restrepo, 2016) sino también la intención de prestar atención y hacer explícitas las dimensiones de la *reflexividad* (la del investigador como miembro de una sociedad, la del investigador como miembro de una

---

<sup>45</sup> Para citar algunas experiencias, Bizerril (2005) y Castro (2016), en sus investigaciones sobre el yoga, el taísmo en Brasil y sobre diferentes prácticas corporales en Medellín, respectivamente, también emerge un campo en el que los aportes son legitimados desde una dialéctica de relatos del y desde el cuerpo. Otros estudios que destacan el lugar de quien investiga como nativo de las prácticas de yoga u otras prácticas corporales alternativas son Araiza (2009), Da Costa Lima (2008) y Smith (2007).



comunidad académica y epistemológica, y las reflexividades de las personas en estudio) a luz de las cuales se concibe que todas las descripciones de la realidad también la constituyen y que los métodos de investigación para conocer el mundo social son los mismos que emplean los actores sociales para conocer, narrar y actuar en su mundo (Guber, 2011).

En la investigación etnográfica apliqué<sup>46</sup> un ejercicio interpretativo a partir de mi participación y observación participante (con movimientos de inmersión y toma de distancia)<sup>47</sup>, la construcción de los contextos de socialización (mi historia corporal y el rastreo histórico sobre las prácticas del yoga, su difusión y la historia del cuerpo en la ciudad, en distintas fuentes primarias y secundarias) y las entrevistas en profundidad a practicantes, agentes de las prácticas y a yoguis pioneros en la ciudad.

Teniendo cuenta lo anterior, considero importante resaltar la característica central del yoga y la meditación como posibilidad de hacer un extrañamiento en el ejercicio etnográfico que resume el término *desidentificación*<sup>48</sup> como significado del yoga<sup>49</sup>: “Yoga es el cese [de la identificación con] las fluctuaciones [que surgen dentro de la] consciencia” (Sutra 2, capítulo 1, Govindan, 2000, p. 2): busca develar y detener comportamientos y movimientos mecánicos y automáticos (entre otros obstáculos), poner entre paréntesis la percepción ilusoria de nosotros mismos y del mundo o “consciencia física ordinaria”. “Luego el Vidente mora en su propia forma verdadera” (Sutra 3, capítulo 2, Govindan, 2000, p. 4). El Vidente es el Ser esencial, Atman<sup>50</sup>. En el lenguaje yóguico, la identificación procede de la creencia

---

<sup>46</sup> Son de interés, en este sentido, referentes metodológicos como la «etnografía dialéctica» de Citro (2009) y la «etnografía encarnada» de Aschieri (2013), la noción de «embodiment» de Csordas (2011 [1993]) y de «performance» de Turner (1982), en las cuales convergen para el camino investigativo: a) la integración de herramientas de contextualización, en lo concerniente a la dimensión corporal en el trayecto propio (Aschieri, 2013) y en los trayectos de los practicantes y otros agentes; b) la apertura al «cuerpo vivido» a partir de una aproximación fenomenológica (Csordas, 2011 [1993], p. 83) como “campo metodológico indeterminado definido por experiencias perceptuales y por el modo de presencia y compromiso con el mundo”.

<sup>47</sup> Como plantea Citro (2009), esto consiste “en la complementariedad de ambos movimientos (...). La observación participante (...), al ser abordada dialécticamente, permitiría alcanzar una nueva síntesis superadora” (p. 86).

<sup>48</sup> Lo que emerge de la técnica, según sugieren los relatos de practicantes, es una “mirada” y “atención” sobre dicho fenómeno, el “vidente” que logra por instantes no confundirse con lo que proyecta su pantalla mental, y la realización de una experiencia fenomenológica semejante a: “No estoy en el mundo. El mundo está en mí” (proverbio citado por Chopra y Simon, 2006, p. XIII). Tales da Costa Lima (2008) explica que la desidentificación le ayudó a ejercitar un alejamiento entre él y lo otro, a favorecer la conciencia de ese vaivén entre alejamiento e inmersión, y que su implicación previa le aportaba profundidad y facilidad de desenvolvimiento en su rol como investigador de prácticas del yoga.

<sup>49</sup> Según Georg Feuerstein, un importante difusor y promotor del yoga en Estados Unidos y, de ahí, en toda América, la definición de yoga es muy diversa y compleja, refiriéndose al yoga como “recogimiento”, “éxtasis”, “la restricción de los torbellinos de la conciencia”, “unión del yo individual con el yo supremo”, entre otros (Feuerstein, 2013 [1998], p. 53-55).

<sup>50</sup> Happy Yoga. 2013. Bhakti. Manual de profesores, primer año.



de des-unión de cuerpo, mente y espíritu, o entre uno y el mundo. La *experiencia de unión* entre éstos, permite una *desidentificación* con todo aquello que no es unidad, con el ego, o sólo el cuerpo, o sólo el pensamiento, etc..

Las labores de campo consistieron en un ejercicio etnográfico que tuvo una duración de dos años y en la construcción de diez historias de vida de yoguis<sup>51</sup> de la ciudad a partir de 30 entrevistas en profundidad. Participé en clases de yoga en diez escuelas reconocidas de la ciudad y en cinco espacios donde se ofrece yoga pero que no son centros o escuelas de yoga, guiadas por yoguis con reciente formación profesoral, habiendo completado o no el programa de entrenamiento. También estuve en cinco retiros de yoga de diferentes métodos, dos de ellos como parte de una formación profesoral. Antes de iniciar la investigación, tuve un primer año de formación y, durante la investigación, el segundo año que permite recibir el título de profesora de yoga. En el primer año de formación, realicé mi primera *cuarentena* de disciplina espiritual, *sadhana*, que consiste en una serie de ejercicios (ásanas y pranayamas) seguidos de una hora de meditación con mantras. Volví a vivirla en el segundo año. Para lograr este propósito, en ambas ocasiones, debía levantarme, cada día, a las tres de la mañana, bañarme con agua fría, encontrarme con otras practicantes para llegar juntas a las cuatro y cuarentaicinco a la escuela para iniciar la práctica.

Asistí a sesiones de otras tres formaciones profesorales. Un retiro adicional fue de un curso de la técnica budista “vipassana” que, como mostraré después, tiene una afinidad y reconocimiento dentro del itinerario yóguico. Registré conversaciones casuales y enrevistas cortas con profesores, practicantes ocasionales o regulares, y otros agentes que lideran programas gubernamentales o no gubernamentales en los cuales se incluye el yoga. En este tipo de iniciativas, asistí a cuatro actividades. Participé en dos congresos de yoga realizados en la ciudad (al ser congresos de yoga, implican charlas breves y mucha práctica) y a un foro realizado en el marco del diplomado en yoga de la Universidad de Antioquia titulado *Servicio*

---

<sup>51</sup> Además de inspirarme en la reflexión de Svetlana Alexiévich sobre su escritura de una historia, estudié la construcción de “biografías críticas” de mujeres afrodescendientes de María Mercedes Jaramillo y Lucía Ortiz (2011) y apliqué las consideraciones sobre la etnografía y la “entrevista etnográfica” de Rosana Guber (2001). Otra guía importante para la etnografía fue el texto del profesor Eduardo Restrepo (2016).

y *transformación social*. La mirada de mis amigos y amigas yoguis fue una fuente permanente de problematización del contexto local de las prácticas.

En la construcción de los relatos de vida de yoguis, la posibilidad de hablar del cuerpo en los propios términos y la “toma de conciencia centrada en el cuerpo” Vigarello (2017), se articula a la elaboración de Svetlana Alexiévich sobre su escritura de reconstrucción histórica de la guerra que entiende la memoria narrada como una recordación apasionada de los sufrimientos y vivencias que configuran un conocimiento directo que es creador. Para ella, “Recordar es, sobre todo, un acto creativo. Al relatar, la gente crea, redacta, su vida. (...) Y al mismo tiempo, el dolor derrite cualquier nota de falsedad, la aniquila” (p. 15). Para esta escritora, su historia acaba siendo, no una historia de la guerra sino la *historia de los sentimientos* y del *alma humana*.

Las comprensiones sobre las prácticas fueron emergiendo, en mi experiencia y en mis diarios de campo, como un relieve de recuerdos, afecciones e impresiones que descubría a partir de los relatos y de mi participación en la cotidianidad yóguica. Un territorio de lo sensible que se fue iluminando en la contracción y relajación de los ritmos de inmersión y distanciamiento marcados por los tiempos de los módulos de la formación profesoral, la intensidad de eventos que se juntaron en el calendario y luego mi *retiro* de las prácticas hacia la revisión de mis registros en audio y escritos a mano. Me pregunté que si ese retiro era posible dado que ya respiraba distinto cuando empecé el trabajo de campo. La respuesta vino con el dimensionamiento de la complejidad que caracteriza este ámbito de las prácticas sociales y de la riqueza que brota de la escucha a la vida contada *en los propios términos*.

En las semanas de *las cuarentenas*, la experiencia de encontrarse con decenas de personas (no sólo asisten estudiantes en formación profesoral sino también practicantes de otros métodos y gente que se acerca por primera vez al yoga), a la madrugada, día tras día durante cuarenta días, construía una atmósfera de sumisión voluntaria a una tarea que parecía imposible. El encuentro, silencioso y lleno de rostros agotados, contradecía la resistencia a continuar, que era desalojada por una voluntad que no reconozco como propia. ¿Tenía la posibilidad de estar *por fuera* de la práctica, a lo largo del día, durante las cuarentenas?.

Y, entretejidas, las horas de conversación con cada yogui que no sólo se dieron en la palabra sino también mediante otros lenguajes, el del silencio, su presencia, sus actitudes hacia los cambios de luz, a los animales, a otras personas que se acercaban, a mi postura y mi manera de hablar, y su inquietud por mi interés en sus historias sin darles más parámetros que la pregunta por cómo empezaron a hacer yoga. El rastreo en fuentes históricas tuvo varios momentos pero fue posterior a los primeros meses de labores en campo.

Creo que la naturaleza de los contornos del extrañamiento, que buscaba periódicamente, se transformaron en mi asombro por el contraste entre la enorme diversidad de prácticas y la profundidad, especificidad y *tejido común de los cuerpos* que hallé en cada historia. Cuando me sentía confundida, una nueva conversación me recargaba de vitalidad y la posibilidad de conectar cabos sueltos. Los dos años que transcurrieron entre la finalización del trabajo de campo y la escritura de este texto creo que ayudaron a crear esa distancia porque no mantuve una disciplina yóguica y porque la problematización se nutrió del rastreo histórico, en prensa y redes sociales, al igual que de la contrastación con diversas fuentes. El trazado de los «itinerarios de transformación» emergió desde las primeras infidencias y datos, que no correspondían con el inicio fáctico de la práctica sino con el tejido de vivencias y elaboraciones sobre ellas.

### ***Los tramos de esta aproximación a las trayectorias del yoga en Medellín***

Las trayectorias del yoga en la ciudad que presento en este trabajo se apartan de una reconstrucción cronológica de las escuelas y métodos y del repaso de los textos sagrados del yoga y los escritos de los maestros, entendidos como la esencia y *verdad* del yoga. Me acerco más a una cartografía de las vivencias y significaciones de quienes fueron pioneros y pioneras en la ciudad, de los relatos múltiples del yoga cuyos contenidos y fronteras me llevaron a *halar* de algunas enseñanzas, siempre partiendo de su apropiación local, y que presento mediante cuatro capítulos.

En el primero, titulado *Colonización de los salvajes de Occidente: la apropiación del yoga*

como forma de *orientalismo*, expongo la influencia de las narrativas de los maestros en torno a idea de la *universalidad del yoga*, las concepciones de *lo tradicional y consciencia*; y la naturalización de la experiencia como legitimadora de las prácticas. También, en cuanto a los imaginarios de la no violencia en las figuras de Mahatma Gandhi y Thich Nhat Hanh, para luego generar un contexto de las vicisitudes del cuidado de la vida en Medellín. Intento reflexionar estas fuentes en clave de los «movimientos transformativos no violentos» y planteo la emergencia de capitales simbólicos *otros* a partir de las apropiaciones del yoga.

El segundo capítulo, titulado *La vida de los primeros yoguis: devoción, esoterismo y corporización de la espiritualidad*, me enfoco en la producción de saberes vinculados a las tendencias esotéricas y devocionales del yoga, en las contradicciones que residen en las consideraciones para definir qué es ser “yogui”, y reuno algunos vestigios de sus primeras transformaciones (entre los años 40 y los 80’s), en los cuales emerge la consciencia de «autoconstrucción corporizada» y el sentido del «trabajo sobre sí» también como conjunto de experiencias que le hacen posible.

En el tercer capítulo, titulado “*Una vida en el yoga*” como *nueva sensibilidad*, presento tres formas de «experiencias de subjetivación» que articulan *itinerarios yóguicos de transformación*, a saber: en la relación con la obediencia y la guianza de un maestro; en los itinerarios como procesos de física y emocional; y la incursión de los y las yoguis en dos tipos de prácticas que entran a hacer parte de los itinerarios por su afinidad con el yoga. Estos procesos han resultado en saberes sensibles y en productos culturales en los cuales distintas tensiones sociales puedan ser visibilizadas y tramitadas mediante una proyección de los yoguis en ámbitos de trabajo social. Así, en el cuarto capítulo, *Oficios y activismos en el yoga: llamados del camino del corazón*, me enfoco en el surgimiento de algunos capitales simbólicos nuevos asociados a una *práctica social del yoga* abordando el oficio de enseñar, algunas experiencias de trabajo con grupos en condiciones de vulnerabilidad mediante el yoga, tanto enmarcados en proyectos alineados con la construcción de la paz como en iniciativas particulares, y los activismos ecologistas, como expresión de *subjetividades emergentes de no violencia*.

Intento mostrar en este trabajo que las apropiaciones del yoga definen una búsqueda de contornos difusos, en lo individual y lo colectivo, de una interioridad por descubrir o redefinir, y que, a la vez, están marcadas por distinciones socioculturales con materialidades concretas. Por un lado, son producidas en un contexto en el cual la atención dada a las emociones, sensaciones y auto-descubrimientos de sus practicantes se convierten en elementos significantes de contraste y disputa respecto de otras actividades físicas y roles en la vida familiar, religiosa y económica. Y, por otro lado, los itinerarios yóguicos están entramados en una historia del cuerpo y de lo sensible en la ciudad que surge de la transformación en los modos de experimentar el mundo, de la necesidad sentida de ser consciente de ellos, en el propio cuerpo y el de los otros, y en su producción de saberes y prácticas que, sobre todo al margen de la cientificidad, han operado en una continua legitimación, ligada a un ámbito de intervención social en grupos que han sido marginados en distintos procesos históricos locales y nacionales. Aquí, entran en juego la visibilización de las asimetrías territoriales y de las corporalidades que emergen del ejercicio de distintas violencias.

En cada uno de mis encuentros con las personas que entrevisté a profundidad recibí la enorme generosidad del compartir de sus historias y su percepción de las prácticas del yoga y de las realidades de la ciudad. Con distintos niveles educativos y contextos de socialización, siento que cada historia ha conquistado para el mundo yóguico el derrumbamiento de barreras ideológicas y morales que han enriquecido el universo de estas prácticas y el reconocimiento de la diferencia en la ciudad. No fueron ajenas las “sincronicidades” y circunstancias “mágicas” en mis encuentros con ellas y hasta en la forma de encontrarles. Como aquella vez que recogí a una mujer en la carretera que conduce de la vereda Barro Blanco hacia la ciudad. Yo estaba hablando por teléfono, con un “manos libres”, contándole a un amigo que me pasaban cosas misteriosas con las yoguis y que aún no había podido contactar a Rosa, tan recomendada para acercarme a una visión de la ciudad, a la situación de la mujer y con un conocimiento profundo del yoga. Colgué muy rápidamente para conversar con la persona que había recogido y a quien no había visto antes. Era Rosa. Cuando se llegó el día de nuestra cita, no solo entablé una conversación que permitió abordar todos los aspectos que contemplé en el diseño de la entrevista, sino que se trató de un encuentro significativo entre mujeres que

han mirado de cerca a la muerte y que se duelen de las fuerzas de muerte en la ciudad. Para mí, cada encuentro con una yogui, con un yogui, fue profundamente movilizador y considero que el testimonio de sus vidas me permitieron entender mi propósito de acercarme a una historia de las prácticas desde una perspectiva etnográfica y experiencial, que se convirtió, para mí, en un crisol de la vida de la ciudad.

### *Coautores participantes de la investigación*

A continuación, presento a las y los yoguis que fueron mis principales interlocutores en la investigación y que son coautores participantes de la reflexión que integra este trabajo.

#### *Luz Fanny Vargas*

Es trabajadora social egresada de la Universidad Pontificia Bolivariana. Vivió en el ashram de swami Satyananda un estilo de vida yóguica, tras ser iniciada como swami. Después de retirarse de la comunidad yóguica, abrió una escuela para seguir difundiendo las enseñanzas de este maestro. Hoy en día se encuentra retirada, pero acompaña a su hija en su propia escuela de yoga.

#### *Esteban Augusto Sánchez*

Antropólogo egresado de la Universidad de Antioquia. Magíster en motricidad y desarrollo humano de la misma universidad. Ha sido practicante de diversos métodos de yoga y artes marciales. Coordina el diploma en yoga de la Universidad de Antioquia y orienta el espacio permanente del semillero de yoga.

#### *Nidia*

Es una bailarina profesional de la Escuela Popular de Arte – EPA, y se ha entrenado en danzas orientales. Es performer de danzas orientales y profesora independiente de yoga.

#### *Lía Cristina Upegui*

Yogacharya de kriya yoga en el linaje de Hari Harananda. También es maestra de tai-chi. Antes de ser iniciada como yogachary era profesora de la Universidad de Antioquia, bióloga, con maestría y doctorado en el área. Se dedica a dar clases de kriya yoga y de tai-chi, y a hacer iniciaciones en los niveles de kriya yoga.

#### *Luz Miriam Acevedo*

Propietaria del restaurante vegetariano “El Árbol de la Vida” que lleva más de 30 años en funcionamiento. Tiene una larga trayectoria en distintas técnicas de meditación y ha sido practicante

de distintos métodos de yoga. Antes de dedicarse a ser cocinera, trabajaba como ingeniera industrial.

*María Donadio*

Profesora de yoga formada y certificada en la tradición Satyananda por fuera del país. Vivió en ashrams de esta organización en Bogotá y Australia. Actualmente trabaja en la organización “Dunna, alternativas creativas para la paz” como asesora académica. Es profesional en Lenguas Modernas de la Universidad de Los Andes y tiene una maestría en Lingüística Hispánica en el Instituto Caro y Cuervo. También estudios en Psicología y Psicoterapia Transpersonal.

*Clara Vélez*

Es egresada de medicina. Su práctica está dedicada a ofrecer medicina tradicional china a bajos costos, en el centro de la ciudad. Es devota de Yogananda hace 28 años y coordina el espacio en donde el grupo de devotos de Yogananda tiene un templo para meditación y otras actividades.

*Claudia Cardona*

Es bailarina de danza contemporánea, profesora de danza y de improvisación. Es profesora certificada de kundalini yoga y sat nam rasayan. Se entrenó en danza en países como Costa Rica y España. Y en Barcelona se certificó en la escuela Anandpur.

*Jaime Escobar Agudelo*

Es profesor de yoga desde los años 90 y ha estado a cargo de la formación de instructores en Comfama en yoga y pilates. Es egresado de fisioterapia. Está certificado en yoga integral por el Aurobindo-Sivananda Ashram en Argentina.

*Santiago Patiño*

Es profesor de yoga. Abrió el primer entrenamiento certificado de profesores de yoga de la ciudad. Se certificó en yoga integral en Argentina con la Federación Internacional de Yoga. Actualmente, su formación profesoral está certificada por la Asociación de yoga Padma Om en Argentina. Estudió también administración y diseño gráfico.

Hago también un reconocimiento muy especial, por el diálogo que me permitieron establecer con sus experiencias y reflexiones, a las y los profesores de yoga: Alberto Molina, María Cecilia Isaza, Fernando “Heileph”, Lina Marcela Gómez, Jaime Zuluaga, Paula Andrea Rengifo, Rosa Torres, Ananda Mai, Isabel Cristina Gutiérrez, Sebastián González, Paola Caldas, Johana Castañeda, Aracely Zapata, Adrián Estrada, Natalia Castro, Lina María Villa, Ximena Zuluaga y Orestes Estrada.

Al equipo de docentes de la formación de profesores de yoga en la que participé por dos años,

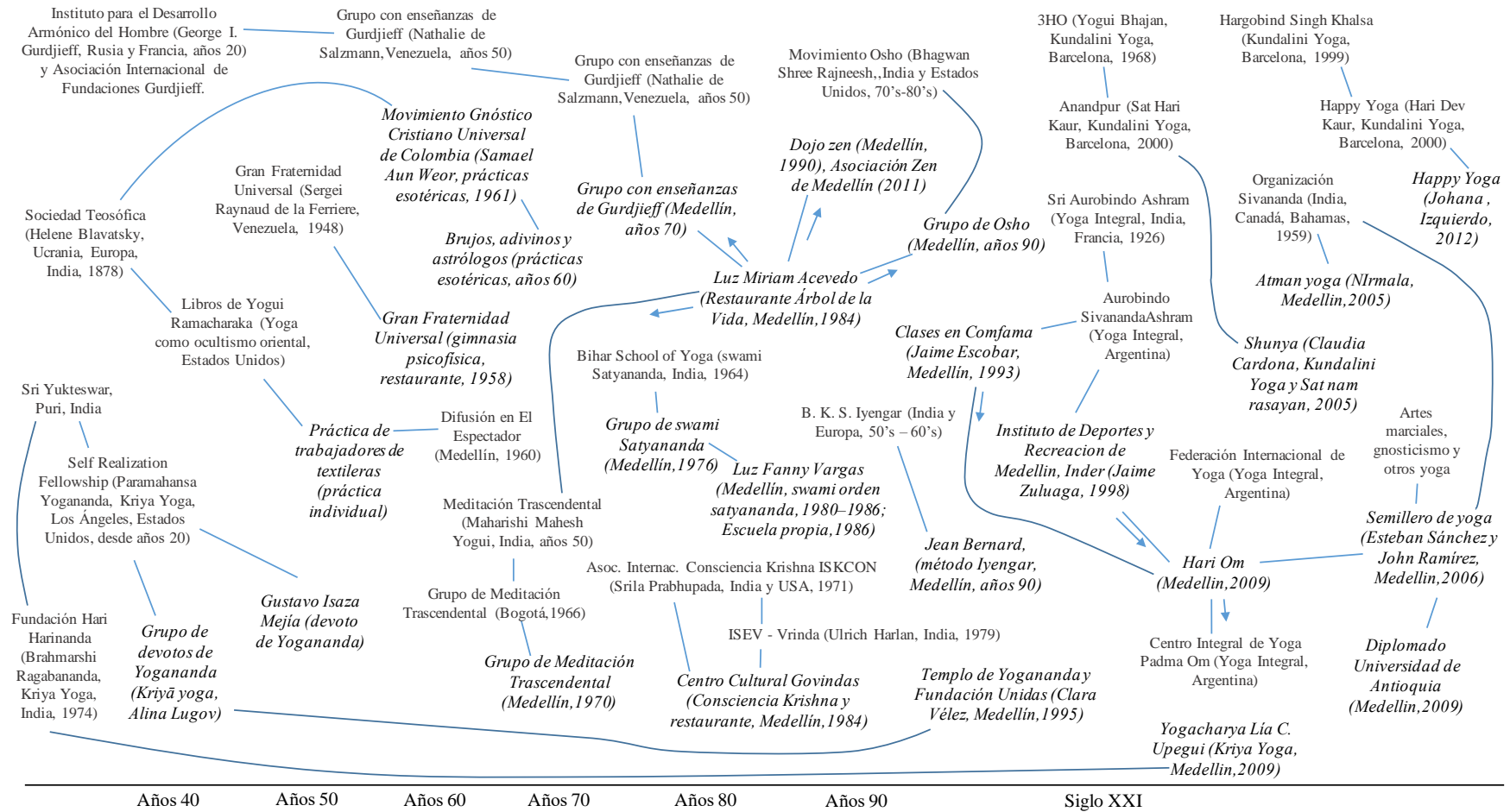
también les agradezco por todo su conocimiento y su respeto y afecto por sus estudiantes: Johana Izquierdo, Isabel Solano (Hari Dev Kaur), Hargobind Singh, Laura Álvarez y Silvia Uribe.

### *Orientaciones temporales y cartográficas*

En el esquema que presento en la página siguiente, ubico temporalmente la aparición de las prácticas en la ciudad y algunas conexiones que fui haciendo a partir de mi etnografía y de las tres investigaciones previas sobre el tema en la ciudad. Después, se encuentra la ubicación geográfica de Medellín y del Valle de Aburrá, y dos mapas de la ciudad con los referentes cartográficos de las prácticas del yoga que recorro a lo largo del texto, elaborados conjuntamente con la artista y profesora de yoga Paula Andrea Rengifo. En el primer mapa, se pueden ver los espacios de práctica que aparecieron entre los años 40 y los años 80. En el segundo, desde los años 90 hasta el 2013. Esta cartografía la construimos a manera de referencia espacial pero no se trata de un estudio espacial de las prácticas concretamente. La evolución de la ciudad a lo largo de estas décadas ha sido sumamente compleja. Su zona urbana pasó de ser un conjunto de pequeños poblados distribuidos a lo largo y ancho del Valle del río Aburrá hasta superar hoy los bordes de las zonas altas rurales (corregimientos de la ciudad) que delimitan el valle al Oriente y el Occidente, y a conformar una gran conurbación con los municipios vecinos al norte y el sur de la ciudad.

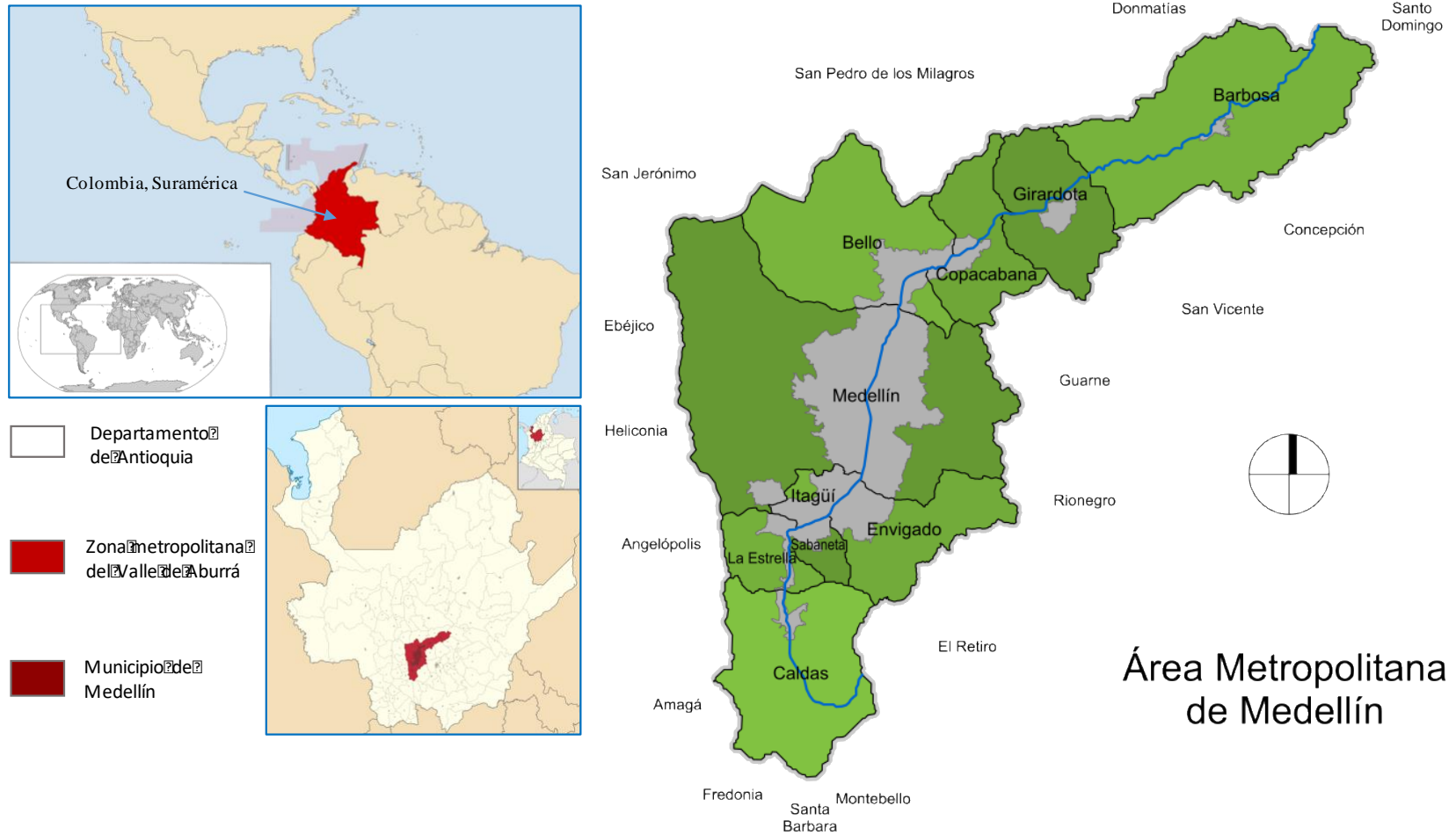
No he incluido en el esquema ni en los mapas todas las prácticas asociadas a proyectos de intervención social a través del yoga porque no cuento con la información suficiente para dar cuenta de la dimensión del impacto que han generado. Mi registro se concentró, en algunas experiencias, buscando comprender singularidades de su carácter performático y de la relación que tienen con los itinerarios de yoguis como señales de formas de pensar y vivir.





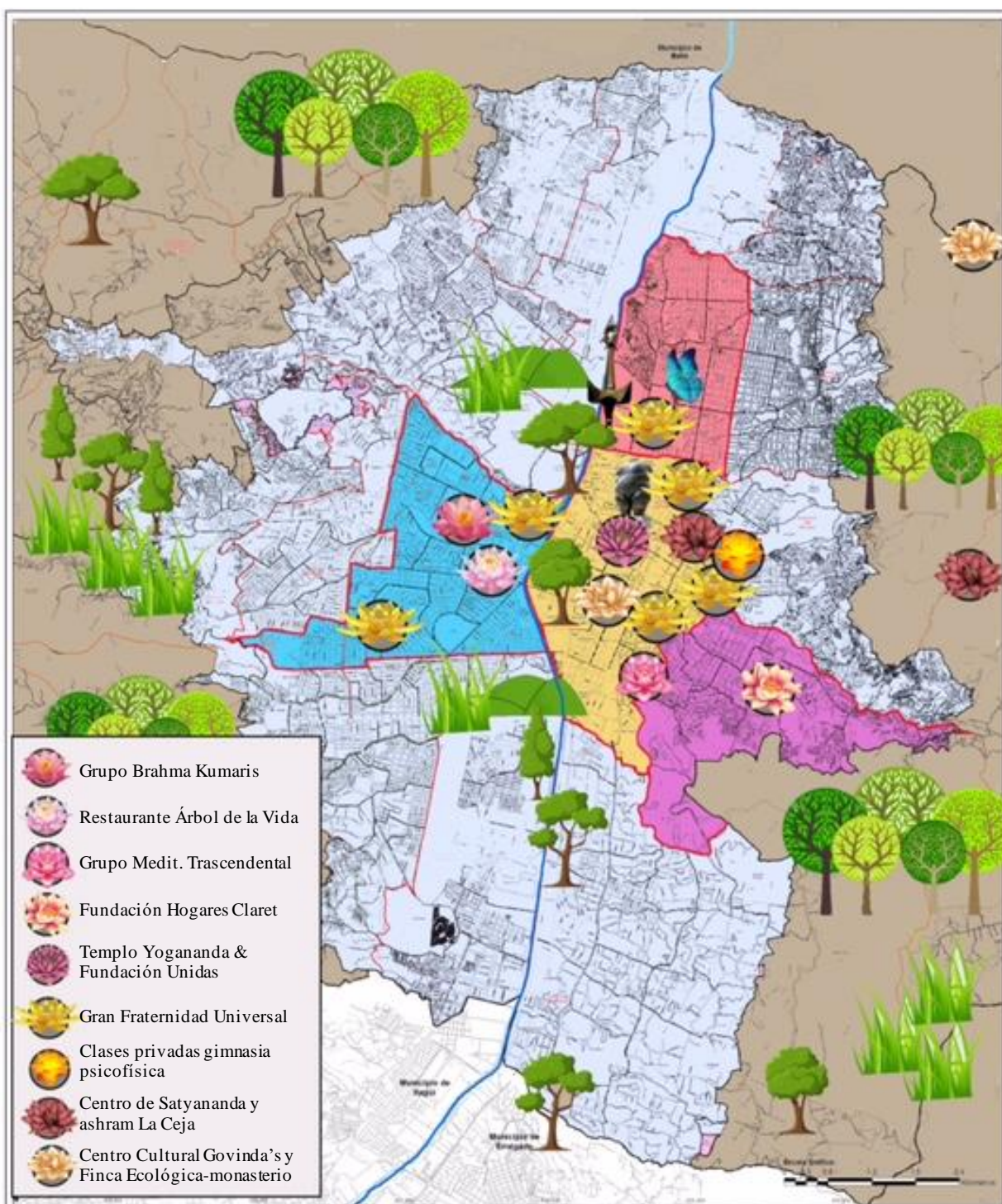
Prácticas del yoga en Medellín que hacen parte de este estudio, según su momento de aparición<sup>52</sup>. Fuente: elaboración propia.

<sup>52</sup> El eje horizontal, en la parte inferior, indica la temporalidad de las prácticas en Medellín, no de sus fuentes. Las personas, escuelas o movimientos cuya práctica tiene lugar en la ciudad están cursiva. Los movimientos, organizaciones o tradiciones de las cuales se derivan o con las cuales han tenido relación se encuentran en un tono más claro sin cursiva. Las flechas indican que la actividad específica se inició antes de entrar en contacto con las enseñanzas u organizaciones hacia las que apuntan las flechas.



Localización geográfica de Colombia, Antioquia, la zona metropolitana del Valle de Aburrá y el municipio de Medellín<sup>53</sup>.

<sup>53</sup> Fuente: composición a partir de mapas descargables de wiki commons.

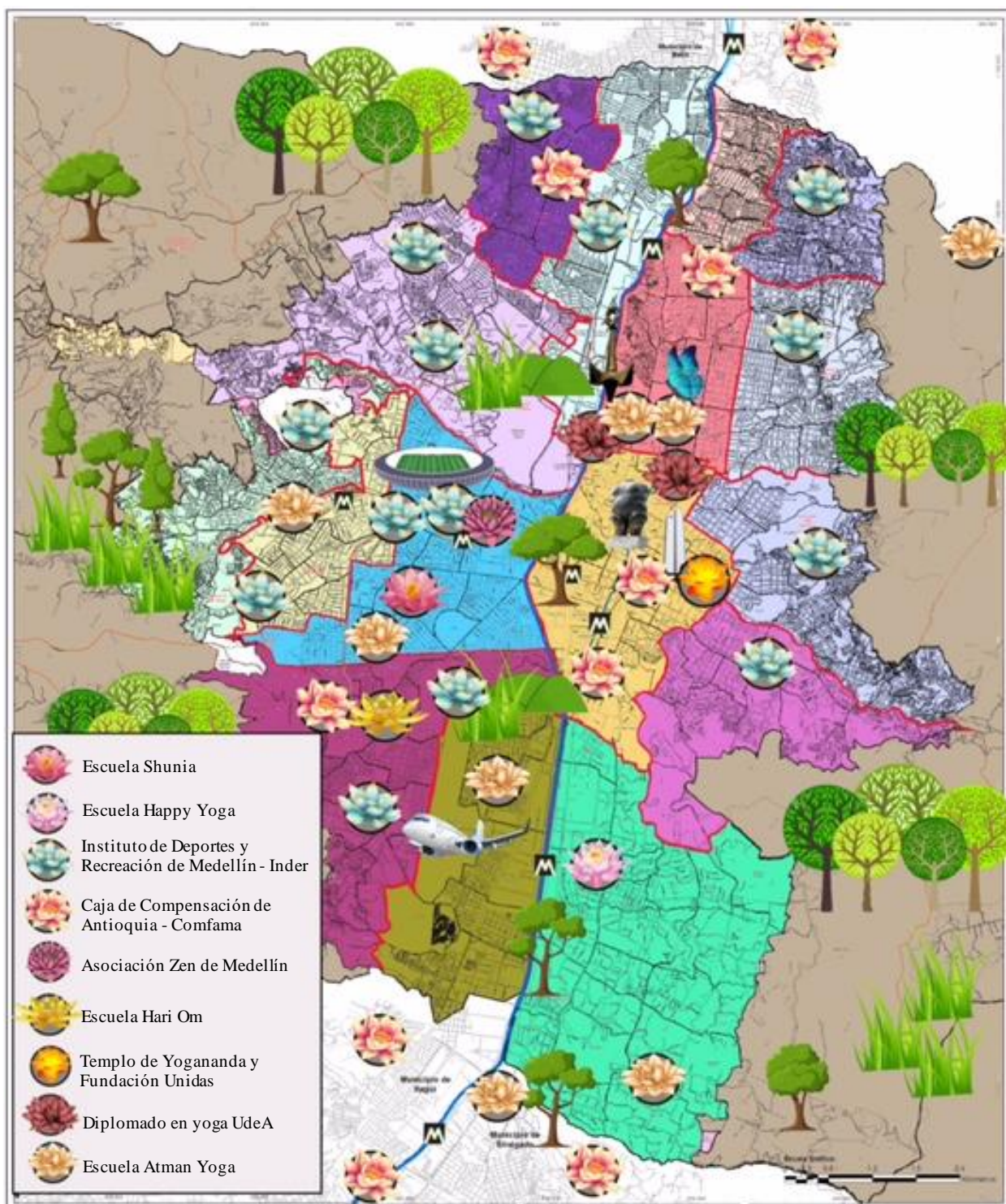


Localización de las actividades y grupos de yoga en Medellín, años 40 – 80's<sup>54</sup>.

Fuente: elaboración conjunta con Paula Andrea Rengifo.

<sup>54</sup> Fuente mapa base: División político-administrativa urbana, catálogo de mapas, Alcaldía de Medellín. El procesamiento del mapa fue gráfico y no a partir de un sistema de información geográfica. La ubicación de actividades de yoga por fuera de Medellín, apuntan en la dirección en la cual están, no es su localización precisa (son zonas de expansión de la metrópoli). Las comunas coloreadas no muestran el perímetro de la ciudad al inicio del periodo que comprende el mapa, pero en contraste con el área azulada, dan una idea de su evolución durante la segunda mitad del siglo XX. Otros referentes espaciales: la escultura de Fernando Botero "La gorda" (Parque Berrío); la escultura "El hombre creador de energía" de Rodrigo Arenas Betancur (Universidad de Antioquia); la mariposa señala la ubicación del Jardín Botánico. A la derecha del mapa está la margen oriental del Valle de Aburrá y el norte apunta hacia arriba.





Localización de las actividades y grupos de yoga en Medellín, años 90 – 2013<sup>55</sup>.

Fuente: elaboración conjunta con Paula Andrea Rengifo.

<sup>55</sup> Fuente mapa base: División político-administrativa urbana, catálogo de mapas, Alcaldía de Medellín. El procesamiento del mapa fue gráfico y no a partir de un sistema de información geográfica. La ubicación de actividades de yoga por fuera de Medellín, apuntan en la dirección en la cual están, no es su localización precisa (hacen parte de la metrópoli). Además de las referentes espaciales del mapa anterior, se ubican las dos líneas principales del metro, de sur a norte y desde el centro hacia el occidente (logo M del Metro de Medellín); el estadio Atanasio Girardot y el aeropuerto Olaya Herrera.

## 1. Colonización de los salvajes de Occidente: la apropiación del yoga como forma de orientalismo.

*Los simios, sumamente civilizados, se balanceaban con elegancia entre las ramas; el neandertal era basto y estaba atado a la tierra. Los simios, satisfechos y juguetones, pasaban la vida sumidos en sofisticados entretenimientos o cazando pulgas con contemplación filosófica; el neandertal se movía oscuramente dando pisotadas por el mundo, repartiendo porrazos aquí y allá. Los simios lo miraban divertidos desde las copas de los árboles y le tiraban nueces. A veces el terror los sobrecogía: mientras que ellos comían frutas y plantas tiernas con delicado refinamiento, el neandertal devoraba carne cruda y mataba a otros animales y a sus semejantes. El neandertal cortaba árboles que siempre habían estado en pie, movía las rocas de los lugares que el tiempo había consagrada para ellas y transgredía todas las leyes y tradiciones de la selva. Era basto y cruel, y no tenía dignidad animal: desde el punto de vista de los sumamente civilizados simios, no era más que un paso atrás en la historia.*

Arthur Koestler<sup>56</sup>

La reflexión sobre la difusión del yoga y su producción por fuera de India es también una indagación sobre la fascinación *occidental* con esta práctica y la objetivación de India como actor pasivo en la transformación espiritual del mundo (Lenoir, 2005). Una posibilidad de acercamiento a su concepción como contracorriente cultural y como agencia de una necesidad de humildad de una porción de *Occidente*, desde esta periferia que es Colombia. Para reflexionar sobre las trayectorias de transformación de las prácticas construí un marco comprensivo de nuestras formas de *orientalismo*<sup>57</sup> en relación con el contexto global de la producción de las prácticas del yoga, articulando algunas narrativas de los yoguis de Medellín y propiciando una familiaridad con los lenguajes verbales y no verbales del yoga en la ciudad. Para ello, exploro la influencia de las narrativas de los maestros que iniciaron la difusión del yoga por fuera de India en el contexto local, por un lado, en cuanto al posicionamiento de la universalidad del yoga y los modos de darle legitimidad en el diálogo entre concepciones sobre “lo tradicional”, la “consciencia” y la experiencia; y, por el otro, aspectos relativos a

<sup>56</sup> En: Koestler, A. 2021 [1941]. El cero y el infinito. Editorial Debolsillo. 312 p.

<sup>57</sup> Retomo el término de Said (2014) porque en su estudio histórico, que lleva el mismo nombre, el autor explora extensamente las experiencias de Inglaterra y Francia con “Oriente Próximo, el islam y los árabes, refiriéndose al imaginario de la división cultural y geográfica entre Oriente y Occidente, que sienta el precedente de una mirada contemporánea a las raíces de la imaginación occidental de Oriente, identificando además los métodos para esta construcción: el de las posibilidades de difusión de la ciencia moderna y a través de la “relación hermenéutica” entre el estudioso de Oriente y la región geográfica y cultural objeto de su estudio. Yo lo retomo en el sentido de identificar narrativas orientalistas en la apropiación del yoga en el contexto de la ciudad que permitan vislumbrar aspectos relevantes de la aceptación de tal división geográfica y cultural y, de ese modo, producir una mirada sobre “nosotros”.

imaginarios de la no violencia en la ciudad.

Intento poner de presente el contexto de la reacción que el neohinduismo emprendió en su quehacer religioso, filosófico y político. La imagen que crea Koestler me regaló un espacio para rebatir los relatos del refinamiento y el salvajismo, de la razón y la sabiduría, en la mirada especular que se crea con la narrativa de los maestros, iluminando la belleza por fuera de sí o matizando el encanto por lo exótico, palpable en la acogida de prácticas orientalizadas. En este caso, el conocimiento del yoga por fuera de India activa el retrato de las discontinuidades entre *otros* y *nosotros*, en el sentido de Langdon (2007) del carácter político de la construcción de narrativas acerca de distintas sociedades, de manera que la identificación etnocentrista de India como sociedad tradicional, auténtica y vital, asociada al holismo, no como categoría de sus sociedades<sup>58</sup> sino como apropiación local de su visión de mundo, se cruza con la reflexión “comparada” que las apropiaciones del yoga establecen a partir de la religiosidad local y el testimonio de los viajeros y viajeras contemporáneas a India<sup>59</sup>.

En esta parte de la investigación, me refiero a aspectos que tienen que ver con la difusión del yoga por fuera de India, a través de quienes llegó esta práctica a Medellín, ya sea porque son referente para yoguis de la ciudad o porque fueron receptores a través de los trayectos de expansión de sus enseñanzas. Se trata del acercamiento al pensamiento de los maestros que han tenido una influencia meridiana en las apropiaciones del yoga en la ciudad, tanto en las primeras, alrededor de los años 40 del siglo XX, como en las que empezaron a consolidar su carácter de centralidad del yoga en el país, desde principios del siglo XXI. Me he enfocado en los roles y visiones que asumieron en la difusión del yoga, que permiten aproximarse al

---

<sup>58</sup> Para Louis Dumont (1970 [1967]), una oposición entre la sociedad india y las sociedades modernas se da a partir de sus valores supremos, es decir, entre jerarquía e igualitarismo, respectivamente. Amartya Sen (2005) cuestiona este reduccionismo de la historia de India con la presencia de movimientos contra las divisiones de castas y las creencias ortodoxas en distintos momentos. Dado que, incluso, pueden encontrarse en su poesía épica, señala que “la oposición a la jerarquía no estaba ausente ni siquiera en los primeros tiempos de los ordenamientos de las castas” (p. 33). Grimson *et al.* (2011) se refieren a su trabajo como parte de las narrativas antropológicas sobre otras sociedades construidas sobre categorías de un etnocentrismo que fue siendo problematizado por agendas de investigación derivadas de las “asimetrías en la periferia”, mediante la revisión de cuestiones como la racialización y las obstrucciones a la modernización.

<sup>59</sup> Los matices de las categorías desde las cuales se han construido imaginarios sobre otras sociedades, como los que permite conocer Todorov (2007), evidenciados en los estudios etnográficos sobre los gurús y maestros de India, algunos de los cuales cito en este trabajo, me sirvieron de referente para problematizar mis percepciones y prestar atención a las valoraciones sobre el “nosotros” de las enseñanzas y las prácticas que surgen en la reflexión de la propia vida en el yoga, individual y colectivamente.

modo de apropiación que fue dándose en el contexto de Medellín. También muestro cómo encajaron las prácticas del yoga como forma de orientalismo<sup>60</sup> en tanto establecían un ámbito de conexión entre religiones y el aspecto práctico de la espiritualidad que se tradujo, además, en una perspectiva para lograr transformaciones sociales.

Hoy en día, en Medellín, todavía las narrativas de practicantes y agentes de las prácticas del yoga, en las cuales se hace referencia a *Oriente*, se alude a éste resaltando valores de los que carecen *nuestras* formas de vida. Estas narrativas se construyen a partir de una difusión, a veces breve, desinformada o simplificada, no sólo en charlas sino también por ejemplo en forma de consigna en una sesión de clase, de la religiosidad india, fusionada con otros saberes y experiencias espirituales de quienes imparten las clases, que se compagina con las disposiciones corporales y las experiencias que viven quienes practican.

En Medellín, la práctica del yoga inicia alrededor de los años 40. Por un lado, es notorio el paso de la práctica clandestina a la naturalización del compartir de experiencias y efectos del yoga entre practicantes, dilatando una concepción de interioridad que se expande en referencias a la vida colectiva y al sentido de la vida colectiva como producción de la *conciencia*. El secreto de los primeros practicantes, en los años 50 del siglo XX fue algo que se mantuvo, en algunas enseñanzas, hasta los años 80 y en otras se mantiene hasta hoy. Está asociado no sólo al carácter de camino iniciático sino también a que el acceso masculino a estas enseñanzas no se extendiera a las mujeres por razones energéticas (del manejo de la energía propia y del grupo), o que se constituyera en posibilidad ilustrada que sencillamente no se comunicaba a la familia o, concretamente, no se transmitía a las hijas ni a los círculos sociales correspondientes con la *vida ordinaria*. La iniciación detenta una legitimidad, entre agentes de las prácticas, asociada con la existencia de un linaje de maestros a través de los cuales se transmiten las enseñanzas y, a raíz de ello, una parte o la totalidad de la práctica se mantiene oculta para quienes no han recibido iniciación. Este compromiso de mantener en secreto una dimensión significativa también está relacionado con la afirmación de una vida

---

<sup>60</sup> En las diversas aproximaciones a una historia del *yoga moderno* se asocia el *orientalismo* a la inscripción del término en el trabajo de Edward W. Said (2014) en el sentido de que contrapone una idea de tradición y esencialismo a la transformación fulgurante de India en el periodo comprendido entre finales del siglo XIX y la actualidad (Singleton and Fraser, 2013; Killingley, 2013; De Michelis, 2008; Alter, 2012, 2007, 2006).



propia, una vida otra, distintiva respecto de la que había consolidado la religiosidad y la ostentación como formas de sociabilidad.

En la transformación de las prácticas entre los años 50 y 80, el cuerpo empieza a ser experimentado y visto por otros como sintiente, portador y generador de conocimientos, que reclama el esfuerzo y la atención arrebatados por la técnica, los cuales explora Serres (2001 y 2013) a partir de la evolución de la farmacéutica y de otras técnicas médicas y corporales. En esta exploración, identifiqué cómo las sensibilidades emergentes han dado lugar a cambios en lo que, en nuestro contexto, se ha concebido como yoga y lo que no. Esta clave interpretativa me ha mostrado el papel crucial que estas pugnas han tenido en la aparición de la vida corporal como intromisión y como intermediaria entre la difusión de las enseñanzas, el aprendizaje de las técnicas y los propósitos de los grupos que las difunden. El marcaje de las enseñanzas legítimas, de los peligros de las que no lo son o de una práctica inadecuada y su relación con la evolución de la consciencia caracterizan su apropiación, y se reflejan en los relatos de vida de los yoguis, con una impronta en la historia del cuerpo en la ciudad.

Aunque a lo largo de la segunda mitad del siglo XX se dio una expansión y especialización del conocimiento social acerca del yoga en la ciudad, no se trata de la configuración de una concepción unificada de estas prácticas sino de un panorama polisémico y polifónico de una de las prácticas corporales más legitimadas al margen de la cientificidad en el contexto local.

### **1.1. Universalidad del yoga como narrativa *occidentalista*.**

La imaginación moderna europea sobre India pasó por la traducción de los textos jurídicos al inglés como estrategia imperial, a finales del siglo XVIII, para ejercer un dominio político que no dependiera de intérpretes indios. Las identidades indias se vieron polarizadas en este proceso debido a que las traducciones se hicieron como si se tratara solamente de colectividades hindúes y musulmanas. Además, provocaron una profundización del poder político brahmánico al darle preferencia a sus textos en detrimento de la diversidad de usos locales según las castas y las dinámicas regionales. El jurista sir William Jones fue quien, con su dominio del sánscrito, dio piso a una intelectualidad orientalista durante su dirección



de la Sociedad Asiática de Bengala. Él y sus sucesores hicieron accesible la historia de India desde una visión favorable que emparentaba el sánscrito, el griego y el latín; reconocía a la propia India un pasado glorioso comparable con el de Grecia y Roma; y hasta un periodo previo bajo un reinado budista que se asoció a la no violencia y que fue elogiado por el nacionalismo gandhiano. Lo anterior, que sintetizo a partir de Metcalf y Metcalf (2003), es una cara de la moneda que este par de autores identifican sobre este momento del orientalismo:

No se debe permitir que este cordial enfoque de los saberes indios, aunque estuviesen inspirados en una indagación, propia de la Ilustración, de correspondencias y vínculos entre culturas, oculte la creencia británica en la superioridad de su propia civilización... A diferencia de las historias europeas de «progreso», el arco de la historia de la India, como hasta Jones la describió, decayó desde su antigua grandeza hasta caer en «sórdidas artimañas sacerdotales» y en la «superstición». También Jones, a pesar de su creencia en que la India tenía mucho que enseñar a *Occidente* en la literatura y filosofía, consideró que en razonamiento científico los indios eran «unos meros niños» (p. 91-92).

Durante el siglo XIX, a la par con la infantilización y el declive cultural, otras ideas fueron asociándose a esos “*otros*”, desde la locura hasta la degeneración de la ascendencia aria a partir del cruce con pueblos indígenas del país. Por un lado, siguió la apropiación india de Europa, que tuvo participación de personas europeas creando instituciones educativas y religiosas dentro de India, y por el otro, la apropiación de India en el romanticismo alemán, dentro y luego fuera de la academia, con su nostálgico regreso a los orígenes que “asociaron a la India con una crítica al pensamiento que todo lo cuantifica y calcula, el repudio del pragmatismo, el racionalismo y el materialismo” (Halbfass, 2013, p. 150)<sup>61</sup>.

La reflexión sobre las religiones que estos maestros empezaron a difundir en Norteamérica y Europa tuvo como contexto el accionar social y político en causas nacionalistas indias de los movimientos religiosos, tanto hindúes como musulmanas. Sus contactos por fuera de India estuvieron precedidos por dinámicas coloniales que les involucraron, a maestros de yoga,

---

<sup>61</sup> Para Lenoir (2005), las razones para la fascinación europea con Oriente se relacionan con la naturalización del mito del buen salvaje y, sobre todo, con que *Oriente recuerda a Occidente los valores que ha desdeñado*. Sin embargo, las transformaciones que tuvieron lugar durante el siglo XIX dispusieron un escenario más complejo sobre la forma como estas interacciones condujeron a la difusión del yoga.

líderes espirituales y sus discípulos, en la educación y, en general, en la sociabilidad en Inglaterra o en medios occidentalizados en India (Strauss, 2014; Alter, 2007; De Michelis, 2008), mientras que sus esfuerzos estuvieron encaminados al logro de metas como el autogobierno y la búsqueda de equilibrios en la influencia de las mayorías religiosas en distintas regiones de India. Estos grupos y esfuerzos articularon interpretaciones religiosas diversas que, en muchos casos, intervinieron e inspiraron la movilización direccionada a la independencia de este país como colonia. Varios de estos movimientos, emergentes entre finales de siglo XIX y principios del siglo XX, han tenido enorme influencia en la religiosidad y espiritualidad mundial, hasta hoy, a través de la difusión del yoga.

### **1.1.1. Vivekananda y el nuevo diálogo entre *Oriente* y *Occidente*.**

Con su destacada aparición en el Parlamento Mundial de Religiones de 1893, en Chicago<sup>62</sup>, Swami Vivekananda se presentó como embajador de la gente India de todas las clases y sectas, y a India como un lugar de la tolerancia entre religiones<sup>63</sup>. Este encuentro tiene lugar cuando se consolidaba la tendencia, que había iniciado en la mitad del siglo XIX, de las religiones orientales de pasar de ser meros objetos de estudio “neutral” a cargo de la intelectualidad de Occidente a empezar a ser consideradas como posibles formas de práctica en lugares distintos al continente Asiático (De Michelis, 2008).

El reconocimiento que le hicieron otros participantes del evento estuvo acompañado de la referencia, en él, a los de *Oriente*. También sitúa en “esta tierra”, Occidente, el fanatismo y la violencia que han asolado al planeta<sup>64</sup>. Durante el encuentro, mediante la versión

---

<sup>62</sup> No es que hubiera sido una iniciativa surgida exclusivamente entre indios. Pensadores como Theillard de Chardin, jesuita, no recibió autorización para publicar su obra sobre “la convergencia de las religiones” (Sorman, 2002, p. 205).

<sup>63</sup> La relación entre diferentes religiones tenía distintos niveles. En el tiempo en que Vivekananda hizo su presentación en Chicago, tanto hinduistas como musulmanes reconocían la necesidad de ir consolidando su acceso a mecanismos políticos que restaran poder a Inglaterra. Desde que se conformó el Congreso Nacional Indio estuvo abierto a musulmanes, y aunque había enormes diferencias en la concepción de identidad a partir de la religión y procesos externos que generaban discordias, este diálogo se mantuvo y compartieron intereses por generar mayores oportunidades para las personas indias. Una vez comenzado el siglo XX, las tensiones entre hinduistas moderados y extremistas en el Consejo se fueron inclinando a favor de los moderados debido a la represión británica sobre los líderes extremistas. (Metcalf y Metcalf, 2003).

<sup>64</sup> Justamente, durante este año, en India se desarrollaban violentos disturbios entre hindúes y musulmanes en torno a la matanza de vacas, con el apoyo individual de miembros del Consejo Nacional Indio. Esto provocó que muchos líderes musulmanes se apartaran del Consejo y a que se apoyaran organizaciones más centradas en sus intereses. A lo largo de los años 90, no obstante, la hambruna y la peste bubónica asolaron fuertemente a la población, el manejo británico de la economía y el gasto militar se orientó en aras del beneficio de los fabricantes británicos a costa de los intereses indios. Los efectos fueron el descenso de población durante esta década, descontento y concentración militar en la frontera noroeste,

neohinduista del principio en el que convergen diferentes enseñanzas reconocidas como orientales, Vivekananda (2016 (1893)) dio muestras de su concepción de *la religión universal*<sup>65</sup>:

Os voy a citar, hermanos, unas pocas líneas de un himno que recuerdo haber repetido desde mi más temprana juventud, y que cada día repiten millones y millones de seres humanos: ‘Así como los diferentes ríos tienen sus orígenes en diferentes lugares y todos depositan su agua en el mar, Oh Señor, los diferentes caminos que los hombres toman a través de diferentes tendencias, por diferentes que parezcan, torcidos o rectos, todos conducen a Ti’.

Esta convención, que es una de las asambleas más augustas jamás reunidas, es en sí misma una vindicación, una declaración al mundo de la maravillosa doctrina que se pregonaba en el Gita<sup>66</sup>: ‘Quienquiera que venga a Mi, de cualquier la forma, Yo le recibo; todos los hombres están luchando a través de caminos que al final conducen hacia Mi.’ (2016 [1893], p. 15).

Es destacable que ya la enseñanza de Shri Ramakrishna “ejemplificaba la apasionada devoción a Dios en todas sus manifestaciones - la Divina Madre, Sita, Rama, Krishna, Muhammad, incluso Jesús- y a su vez inspiró a sus seguidores a encontrar lo divino dentro de sí mismos” (Metcalf y Metcalf, 2003, p. 179). Que al *Bhagavad Gītā*, que se presentaba en los estudios orientalistas como un acopio ancestral de los pilares del yoga y que es hasta hoy especialmente influyente, le ha sido asignado un enfoque católico (De Michelis, 2008).

La impresión que dejó Vivekananda entre participantes del evento provocó una oleada popular e intelectual de interés sobre su mensaje. En el Boston Evening Transcript<sup>67</sup> se

---

donde empezó a producirse la partición arbitraria de Bengala cuya causa provocó una ola de apoyo en todo el país por parte de no nacionalistas. Al interior de la región se organizaron boicots a importaciones británicas, y los conflictos entre hindúes y musulmanes se agudizaron debido a que la partición implicó que el campesinado fuera sobre todo musulmán y las clases rentistas predominantemente hindúes (Metcalf y Metcalf, 2003).

<sup>65</sup> En esta versión de sus discursos en el evento, elaborada en Colombia con documentos suministrados por la Embajada de India, también relató el cuento de la rana del pozo, quien cree que solo existe su pozo, como cada quien en cada religión (Vivekananda, 2016 [1893], p. 19). En la versión original de las memorias (de la cual sólo accedí al segundo volumen), Vivekananda presenta una argumentación más amplia de la filosofía del hinduismo y la actualidad religiosa de India de finales del siglo XIX, bajo la luz de lo que se ha conocido como neo-hinduismo (Barrows, 1893). La fabulación y la explicación a través de metáforas son aspectos notorios de la transmisión del pensamiento indio. En el mundo yóguico local es muy común que los principios filosóficos se transmitan a través de estas figuras. Con el tiempo, esta retórica se fue constituyendo en una forma de razonamiento y didáctica yóguica.

<sup>66</sup> El *Bhagavad Gītā* significa “El Canto del Señor” y es el texto más antiguo del culto a Krishna como encarnación de la deidad llamada Vishnu. Es un episodio del Mahābhārata. Éste último se considera una obra redactada durante generaciones, “la gran epopeya de la India” y es fuente de “historias edificantes y fascinantes sobre héroes, ladrones, renunciantes y yoguis” (Feuerstein, 2013 [1998], p.378).

<sup>67</sup> Medio que se publicó hasta 1941.

expresó la acogida que tuvo su mensaje en términos de su elocuencia y conocimiento, sobre todo aludiendo al espíritu emancipador de la acción por amor a Dios, lo que implicaría, para Vivekananda, abandonar el temor al castigo y la esperanza de recompensa como ethos de la religiosidad.

La lectura con la que Vivekananda sustenta esta reflexión parte de la atemporalidad de Los Vedas, como texto, lejos de ser un conjunto de libros, *sin comienzo ni fin* que comprende la revelación sobre *las leyes que gobiernan el mundo espiritual*, descubiertas por las Rishis (hace énfasis en que las más venerables eran mujeres), y de las cuales identifica ecos en los hallazgos de la ciencia hasta ese momento.

Desde los elevados vuelos de la filosofía Vedanta, de la cual los últimos descubrimientos de la ciencia parecen ser ecos, el agnosticismo de los Buddhas, el ateísmo de los Jainistas, y las bajas ideas de idolatría con la variopinta mitología, todos y cada uno tienen un lugar en religión Hindú (Vivekananda, 1893, p. 969).

En su explicación del conflicto religioso pone de presente las tensiones entre las religiones más antiguas y el carácter integrador y plural al interior del hinduismo en India, apoyándose en Los Vedas. Convierte lo inmemorial de la forma de conocer de las Rishis en fuente de una aseveración secularizada de la religión que intenta plantear como universal. Para Berger (2011 [1967]) la diversidad de formas del hinduismo sólo vino a entenderse como un pluralismo religioso sólo con la modernización del país a consecuencia de los procesos de auto-definición como estado secular e independiente<sup>68</sup>. Dicha apertura, se basa, según este autor, en el reconocimiento de prácticas que consiguieron mitigar la severidad de los inexorables procesos de *karma-samsāra*<sup>69</sup>, incluido el respeto al orden de castas, entre ellas,

---

<sup>68</sup> Tras un análisis sociológico, Beltrán (2012 y 2013), y una encuesta en los centros urbanos de Colombia, plantea Beltrán (2012, p. 235): "la secularización de la sociedad colombiana es un proceso paradójico. En lugar de debilitar la religión y remplazarla con la racionalización y la cientificación, ha promovido la revitalización de las fuerzas religiosas. (...) En el caso de Colombia, la religión y la magia siguen siendo una opción para que diversos sectores sociales llenen los vacíos que deja una modernización excluyente y un Estado débil".

<sup>69</sup> Berger (2011 [1967], p. 212) hace referencia al karma como la ley inexorable de causa y efecto que gobierna todas las acciones, humanas o no, en el universo; y samsara como la rueda de renacimientos. Las religiones dhármicas postulan "que los seres humanos están sometidos a reencarnaciones continuas (samsāra), que la actual encarnación y experiencias son, al menos en parte, el fruto de acciones pasadas (karma), y que la liberación (moksa) de este ciclo es posible y deseable" (De Michelis, 2008, p. 146-147). En otro extremo de las interpretaciones occidentalizadas, ubico a Feuerstein (2013 [1998], p. 273-274) y su empleo de las Upanishads antiguas para explicarlos, en donde mediante un lenguaje metafórico se versa sobre esa captura y la forma de conjurarla. "... el «árbol» humano renace una y otra vez, a causa del poder de su karma, ... Este perpetuo drama del nacimiento, la vida y la muerte, para la mente sensible del yogui, es solo dolor (duhkha). Este ciclo se ilustra de modo muy sugerente en otro pasaje del mismo texto (Brihad- āraṇyaka-upanishad): «Tal como una oruga, al llegar

prácticas mágicas, ejercicios devocionales y místicos y la intercesión de varias divinidades. Incluso dentro de las enseñanzas de maestros como Ramakrishna, Vivekananda y Aurobindo<sup>70</sup>, estas prácticas constituyeron una forma de emancipación del orden social, aun cuando se despliegan en todo el espectro entre lo mágico religioso y lo que Berger (2011 [1967]) llama “la fría racionalidad en la cual el sistema (hindú) ha sido formulado, a saber, las porciones más teóricas de los *Upanishads*<sup>71</sup>” (p. 171).

Vivekananda se convirtió en un portavoz de este tipo de planteamientos y, con lo que se conoció de los alcances de la física durante los años 20 y, a partir de los años 50, de las neurociencias, en cuanto a la formulación del origen del universo, del funcionamiento de la energía y de los procesos cerebrales, su discurso fue revistiéndose tanto de modernidad como de una significación iluminadora<sup>72</sup>. El reconocimiento de Vivekananda en la historiografía de India ratifica en parte este enunciado y le asigna un lugar en la configuración de las prácticas e ideas que inspiraron los movimientos de independencia.

Lo que plantea en su discurso central es que en los Vedas prevalece el amor a dios, presente en todo lo manifiesto, por encima de la búsqueda de una mejor vida aquí o en una próxima. Señala que esperar recompensa no está mal pero que es mejor vivir en amor a Dios en nombre del amor. Según este maestro, la enseñanza védica:

No proclama una combinación espantosa de leyes implacables, no una prisión sin fin de causa y efecto, sino que, a cargo de todas estas leyes, en y a través de cada partícula de la materia y la fuerza, está quien a

---

al extremo de una hoja, se repliega para pasar [a una nueva hoja], de la misma manera este Yo, tras desechar el cuerpo y la ignorancia, se repliega antes de pasar [a un nuevo cuerpo]». Es evidente que en este proceso cíclico (*samsāra*) no hay consuelo posible; por eso, los sabios upanishádicos enseñaron los medios esotéricos por los cuales puede trascenderse el mundo del cambio”.

<sup>70</sup> Ellos han sido reconocidos generalmente por ser neohinduistas. Halbfass (2013) explica que el pensamiento moderno de India y sus actitudes hacia Occidente, en términos de neohinduismo y tradicionalismo, no alberga divergencias por las enseñanzas ni por principios como la igualdad de todas las religiones y la tolerancia entre tradiciones hinduistas. Hasta la diferencia más significativa que resalta, por adopción de orientaciones y valores occidentales a partir de los cuales se retoma la tradición hinduista para una reinterpretación de ella, se puede encontrar en ambos estilos de pensar: “Es justo esto lo que da al pensamiento indio moderno su peculiar ambivalencia y heterogeneidad: ortodoxia y receptividad, apertura y autoafirmación, reinterpretaciones de conceptos autóctonos y una hinduización de conceptos occidentales, todo esto se entremezcla de diversas maneras” (2013, p. 355).

<sup>71</sup> Según Feuerstein (2013 [1998]), los *Upanishads* son los textos que exploran aspectos del camino yóguico, especialmente del Hatha Yoga.

<sup>72</sup> A raíz de lo que siguió a inicios del siglo XX en la ciencia, han seguido estableciéndose diálogos que establecen confirmaciones científicas de los conocimientos adquiridos por místicos de Oriente y de la filosofía y ciencia “oriental”. El físico teórico Fritjof Capra (2007) realizó un ejercicio sobre esto en su libro *El Tao de la Física*.

través de sus comandas el viento sopla, el fuego quema, las nubes llueven y la muerte acecha sobre la tierra. (Y parafraseando las palabras de Krishna) Él es la fuente de toda la belleza, de toda la sublimidad. Él es el único objeto a ser amado; mi naturaleza es amarlo, y por lo tanto yo amo. Yo no rezo pidiendo nada; no pido por nada. Déjalo ponerme donde sea que Él quiera. Yo he de amarlo en beneficio del amor. Yo no intercambio en el amor (Vivekananda, 1893, p. 972).



(a)



(b)

He taught that a man ought to live in this world like a lotus leaf, which grows in water but is never moistened by water—so a man ought to live in this world—his heart to God and his hands to work. It is good to love God for hope of reward in this or the next world, but it is better to love God for love's sake, and the prayer goes: "Lord, I do not want wealth, nor children, nor learning. If it be thy will I will go to a hundred hells, but grant me this, that I may love thee without the hope of reward—unselfish love for love's sake." One of the disciples of Krishna, the then Emperor of India, was driven from his throne by his enemies, and had to take shelter in a forest in the Himalayas with his queen, and there one day the queen was asking him how it was that he, the most virtuous of men, should suffer so much misery; and Yuhistera answered: "Behold, my queen, the Himalayas, how beautiful they are; I love them. They do not give me anything, but my nature is to love the grand, the beautiful, therefore I love them. Similarly, I love the Lord. He is the source of all beauty, of all sublimity. He is the only object to be loved; my nature is to love him, and therefore I love. I do not pray for anything; I do not ask for anything. Let him place me wherever he likes. I must love him for love's sake. I cannot trade in love."

(c)

Fragmento del discurso de Vivekananda en el Parlamento Mundial de Religiones, en Chicago, 1893.

(a) Portada de las memorias. (b) Fotografía de Swami Vivekananda con un fragmento del discurso de despedida. (c) Fragmento que narra Vivekananda sobre la acción por amor de Krishna (Barrows, 1893, p. 972).

En este compromiso de devoción, la persona hindú entiende que el alma es divina y se encuentra vinculada a la materia hasta que alcanza la libertad respecto de la muerte y el sufrimiento, pero que aceptando esta encarnación puede apreciar a Dios en todo. Y que la forma de alcanzar esta libertad es enfocarse en darse cuenta, en ver y en evidenciar, y en la acción desinteresada, no en creer cierta doctrina o dogma, ni en palabras y teorías. Así, Vivekananda, a la vez que declara las paradojas del absoluto y la perfección, defiende esta

religión como práctica y su enorme diferencia del politeísmo que se le atribuye, que se afirma secularmente en tanto que su perspectiva filosófica despliega un orden de des-secularización del mundo en el “darse cuenta” de que la divinidad habita en todo y de la intencionalidad de la acción.

Su descripción de la religión hindú no lo lleva a menospreciar o calificar de horrores al politeísmo y a la idolatría. Por el contrario, las aprecia como estados necesarios en el camino de la realización, a lo largo del cual se va adquiriendo dominio sobre la mente para el reconocimiento de la divinidad. En este sentido, sí elabora una crítica al cristianismo por su noción de pecado y su llamamiento a la creencia dogmática, incluso entre hindúes; y trae a colación, en tono crítico, la inquisición y el constructo orientalista, desde Occidente. Por un lado, en su aspecto infantilizador heredado de la idea del siglo XVIII de *Oriente* (concretamente en India) como la infancia de Europa: “Oriente es la infancia y, por lo tanto, inocencia, pureza, potencial ilimitado; Grecia es la juventud; Roma la adultez” (Halbfass, 2013, p. 131), que se asociaba a una idealización de sus usos y actitudes «nobles», que «no toleran la violencia contra ningún ser vivo» y «moderación», «tranquilidad» y «profundidad silenciosa del alma» aplicadas al trabajo y a los pasatiempos; además, reduciendo su diversidad sociocultural. Entre los años 20 y principios de los 30’s del siglo XX, cuando Mircea Eliade<sup>73</sup> viaja por India como estudiante becado por el gobierno de Rumania, en sus diarios de viaje (Eliade, 2013 [1988]) da cuenta de un reiterado asombro, y hace una descripción de naturalezas salvajes con un aire tan místico y exótico como el de sus gentes y prácticas religiosas, con una mirada benevolente y un tono que ubica claramente su condición de europeo frente a esos *otros*. Como recurso narrativo, el relato de Mircea Eliade en sus diarios de viaje<sup>74</sup> por India permiten aproximarse a otra perspectiva de su etnocentrismo en el registro de lo que observa y siente. Una perspectiva que complementa aquella que puede

---

<sup>73</sup> En nuestro ámbito, el historiador y novelista Mircea Eliade tiene gran importancia en términos de su amplia producción y difusión en publicaciones que siguen editándose en castellano, que son citadas en casi todos los trabajos sobre el tema en Latinoamérica, y en general, su aporte a la fenomenología de las religiones en el siglo XX. Entre sus obras se destacan aportes acerca de la incorporación del yoga en diferentes tradiciones religiosas de India, al igual que su amplitud y densidad histórica en ese país, y la relación entre los aspectos filosóficos y las técnicas corporales. En su contribución en una comprensión de estas técnicas y de aspectos como su estructura iniciática planteó que el yoga encamina en una transformación hacia la liberación de los condicionamientos propios de la vida profana (2013 [1936]; 2009 [1962]; 2008 [1948]).

<sup>74</sup> La difusión de estos diarios es significativamente menor en nuestro país. Dos diarios que se han traducido al español son *La India* (Eliade, 2013 [1988]) y *Las promesas del equinoccio* (Eliade, 2019 [1980]).



leerse en sus textos sobre historia de las religiones.

El enaltecimiento que hace Eliade (2013 [1936] y 2009 [1962]) de las creencias y la religiosidad en India obedece, en buena parte, a su modo de encarnarse, cuyo peso en el presente de las prácticas en lo global, y concretamente en el caso de Medellín, sigue siendo significativo. Por ejemplo, en el siguiente fragmento puede observarse Su aproximación experiencial a la concepción de la «transitoriedad»<sup>75</sup> de *prakriti*<sup>76</sup> en la amplia gama de religiosidades que presencié durante su asistencia al festival Kumbh-Mela<sup>77</sup> de 1930, ese *espectáculo asombroso y electrizante*, que Vivekananda y Aurobindo estaban defendiendo veinte años:

A las ocho de la mañana da comienzo a la procesión. La abre un cortejo de *nagas*, cinco mil ascetas desnudos, untados de ceniza, en esta ocasión en cueros vivos. Esta secta ha hecho voto de llegar a la humildad mediante la desnudez y todos los *nagas* están obligados, al menos una vez en la vida, a desfilar desnudos de pies a cabeza en la gran procesión de la Kumbh-Mela. Marchan en filas de a cuatro, agarrados de la mano, con los cuerpos resecos, quemados por el sol, agrietados por el frío, cubiertos de ceniza, con las greñas recogidas en un moño sobre la frente o sueltas por los hombros (...). No les importa nada, ni que los miren las mujeres ni la morbosa fealdad de sus cuerpos contrahechos. Precisamente es lo que ellos quieren demostrar: que el cuerpo es efímero, la belleza una ilusión y los encantos corporales una quimera escondida entre ropas lujosas (Eliade, *La India*, p. 78).

En contraste, por otro lado, Vivekananda esboza un panorama de la estrechez del imaginario del hinduista como esencialmente violento, primitivo y supersticioso, para insistir en que las violencias, en esta y otras religiones, son formas de apartarse de sus respectivas formas de la verdad. Su intención parece haber sido ofrecer entendimientos, desde la interpretación de la filosofía hindú, sobre las contradicciones entre religiones que han dado lugar a violencias. Para Halbfass (2013), su intención cobijó una distinción entre filosofía y religión que, en todo caso, están “comprendidas dentro de la sabiduría trascendente del vedānta advaita, la

---

<sup>75</sup> En algunos espacios yóguicos de la ciudad, observé un apasionamiento por oír los relatos de participantes que han viajado a presenciar rituales propios de los métodos que sigue una escuela y gran curiosidad sobre las manifestaciones de ascetas y místicos que pueblan esa tierra. Mi apreciación sobre las actitudes y conversaciones al respecto es que no es su exotismo lo que genera vibrantes reacciones sino su cualidad de renuncia y desapego, una exterioridad ideal que no es claro cómo adoptar en las circunstancias propias y situadas.

<sup>76</sup> Se define como naturaleza, que incluye aquello que existe como fluctuación de la conciencia.

<sup>77</sup> Festival religioso de la India que se realiza cada 12 años y en donde desfilan todas las tradiciones místicas y religiosas de India.



cual vuelve inocua esta y cualquier dicotomía similar”, que abarca el sentido de todas las ciencias, todas las filosofías y todas las religiones.

Las contradicciones vienen de la misma verdad adaptándose a diferentes circunstancias de diferentes naturalezas. Es la misma luz viniendo a través de diferentes colores. Y estas pequeñas variaciones son necesarias para esa adaptación. Pero en el corazón de todo la misma verdad reina... (La religión universal) Sería una religión en la cual no hubiera lugar para la persecución o intolerancia en su forma de gobierno, y reconocería a la divinidad en cada hombre o mujer, y cuyo enfoque completo, cuya fuerza entera estuviera centrada en ayudar a la humanidad a descubrir su naturaleza divina (Vivekananda, 1893, p. 977).

En el cierre de su discurso en el Parlamento de Religiones, en medio de una plegaria y reconocimiento al evento como *vanguardia de la civilización con una bandera de armonía*, Vivekananda cerró con el recordatorio de un itinerario que, para él, explícitamente en todo su discurso, rechazaba el imaginario europeo, basados en los usos de la incompatibilidad del hinduismo con el progreso social y científico:

La estrella (de las religiones) surgió en el Este; viajó firmemente hacia el Oeste, a veces tenue, a veces resplandeciente, hasta que hizo del mundo un circuito, y ahora está de nuevo elevándose en el horizonte del Este, en las fronteras de Tasifu, mil veces más refulgente de lo que llegó a ser antes (Vivekananda, 1893, p. 978).

A través de su crítica a la filosofía como producto puro del intelecto sin realización práctica, transforma el sentido del mito que obedece a la dicotomía salvaje-civilizado en una relación de complementariedad que atribuye al vedānta una supremacía seductora a través de la mística, la poética y la praxis. Como nuestro más adelante, Aurobindo despliega estos aspectos mediante una propuesta centrada en la experiencia.

En India, a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, se dio un florecimiento de movimientos religiosos cuya clasificación en términos de acción entre religiosa, social o política era difícil de hacer. Estos colectivos fueron alternativa para una autodeterminación respecto a “prácticas de culto y ritual; impulsar un cambio de vestimenta, dieta, y sociabilidad entre sus miembros, y acudir a organismos del gobierno para ciertos tipos de acción” (Metcalf y Metcalf, 2003, p. 176). Hubo organizaciones con amplia resonancia que desafiaban el

dominio ritual y terrenal de los brahmanes y que exigían mejores oportunidades de educación y empleo entre no brahmanes. Algunas sociedades reformistas religiosas fueron consideradas una base comunitaria y una forma de adaptarse a los nuevos tiempos, combinando ser hindú con ser moderno. Se trata de movimientos religiosos que se crearon y fortalecieron en esta época, que es de interés en este trabajo, con distintas posturas en cuanto al mantenimiento de las castas, al politeísmo y la idolatría. En algunos, la oposición era total y, en otros, el desafío a las creencias convencionales era menos acentuada. También de generación de movilidad vertical en las castas, pero modernizándose con el énfasis en el servicio a la sociedad y su operación a través de estructuras institucionales novedosas para el contexto de India<sup>78</sup>.

Según Metcalf y Metcalf (2003), Vivekananda logró con su presentación renovar el entusiasmo con la religión hindú y ser reconocido en el Parlamento de Religiones como portavoz del “Oriente Espiritual”, a pesar de haber crecido en un medio occidentalizado. Su propuesta del servicio como corazón de la religión universal, basada en el hinduismo, era en parte inspirada en el trabajo de misioneros cristianos con los pobres, no obstante ser defensor de la casta, a diferencia de otros movimientos religiosos. La práctica misionera de servicio, que se entendía como una evangelización, era mal vista en distintos sectores de la población porque se les tildaba, a los misioneros, de ignorantes. La idea de esta práctica es retomada como una transmisión de la enseñanza de la acción desinteresada en conexión con el *Bhagavad Gītā*. La Misión Ramakrishna, fundada por Vivekananda en 1897, fue uno de los ejemplos de sociedades que promovieron el servicio social entre indios occidentalizados y, particularmente, se dice que sirvió de inspiración para Gandhi.

El llamado que Vivekananda emprendió desde el ámbito religioso<sup>79</sup>, uno de sus discípulos,

---

<sup>78</sup> Los cambios religiosos abarcaron procesos de inclusión a las nuevas intelectualidades y formas de organización. Esto dio “cabida a los cambios a través de nuevas interpretaciones de temas relacionados con la identidad cultural y social” (Metcalf y Metcalf, 2003, p. 179), adoptadas también por diversos movimientos musulmanes, no sólo como respuesta a las transformaciones políticas y sociales sino al desafío que representaba el cristianismo y la cultura británica. El Consejo Nacional Indio se mantuvo abierto a grupos musulmanes. Incluso en movimientos tradicionalistas hindúes y musulmanes hubo transformaciones similares en términos de renovación, como por ejemplo el elogio de la acción como práctica espiritual y la devoción dirigida a modelos de hombre ideal, a saber, Krishna, Mahoma y Jesús.

<sup>79</sup> Se daba en el contexto de una consciencia sobre la complementariedad entre India y Europa: “¡Europa!, el Señor te ha bendecido con rigor académico y ciencia y filosofía, y gracias a todo ello eres grande entre las naciones de la Tierra. Añade a esto la fe y la intuición y la espiritualidad de Asia, y serás todavía más grande. Asia se rinde ante tu filosofía; ríndete tú también, oh, Europa, ante la espiritualidad y la comunión de Asia. De este modo rectificaremos los errores de cada uno y resolveremos juntos nuestras respectivas deficiencias” (Halbfass, 2013, p. 362, extractado de: *Lectures in India*, vol. 1, Londres, 1901-1904).

el bengalí formado en Inglaterra Aurobindo Gosh, lo expandió hacia el ejercicio político activo, intelectual y, durante un tiempo, al parecer, dirigido a la lucha armada. En ese tiempo, hizo parte de la oposición a la partición de Bengala y se pronunció en el Congreso Nacional Indio en contra de la falta de firmeza frente a la necesidad de independizarse del Imperio Británico, pues sus líderes sólo planteaban un autogobierno enmarcado en la relación imperial (Metcalf y Metcalf, 2003; Merlo, 1997)<sup>80</sup>. A raíz de su participación en publicaciones de propaganda revolucionaria y críticas a las decisiones a favor de Inglaterra, en detrimento del escenario que la partición dejaba en la región de Bengala, y de militar en el movimiento nacionalista que se oponía a ella, estuvo en prisión como otros nacionalistas que fueron perseguidos como sospechosos de terrorismo por haberse unido a esa lucha (Metcalf y Metcalf, 2003). Aurobindo, durante esta etapa de su vida, desarrolló también, entre sus obras, una extensa mirada a la historia de relaciones *Oriente – Occidente*, en la que buscó articular la política y la espiritualidad, para plantear la idea de la necesidad histórica de unidad internacionalidad como eje de intercambio<sup>81</sup>. De este modo, planteaba:

(Una) unidad humana basada en la libertad (individual y nacional), en reconocimiento del principio de autodeterminación de los pueblos, en el esfuerzo por el desarme y la eliminación de la guerra, y por una organización económica más justa y fundada en acuerdos internacionales satisfactorios (Merlo, 1997, p. 165).

Después vino su retiro en Pondicherry, donde se convirtió en el reconocido líder religioso que difundió las enseñanzas del yoga mediante el método considerado “integrador”, valga la redundancia, llamado “Yoga Integral”. Desde su ejercicio militante, él había empezado sus prácticas de yoga y a experimentar el *samadhi*. Sin embargo, al haber migrado a Inglaterra muy tempranamente y haber regresado siendo un adulto y estudiar los textos sagrados en

---

<sup>80</sup> Vicente Merlo es un doctor en Filosofía, docente, socio-fundador de la Sociedad de Índicos y Orientales y miembro del Consejo Asesor del Parlamento de Religiones del Mundo en 2004. En: <https://www.nodualidad.info/maestros/vicente-merlo.html>

<sup>81</sup> En su articulación de la espiritualidad como comprensión de la vida política, examinó los casos de nacionalismos en Irlanda, India y Alemania. En el caso de Alemania, por ejemplo, Aurobindo resaltaba que convergían un “alma” poderosa de la nación, en su filosofía, poesía y música, que constituía una visión intelectualmente iluminada, con la fuerza y el coraje para seguirla. Que, sin embargo, ninguna de las dos tenía soporte espiritual y fueron desfiguradas en la acción de estadistas y militares. Según Aurobindo (citado en Merlo, 1997, p. 159), «(Alemania) confundió su ego vital consigo misma. Había buscado su alma y encontró sólo su fuerza. Porque había dicho como el Asura (los asuras se definen como antidioses) “Yo soy mi cuerpo, mi vitalidad, mi mente, mi temperamento”. Y se aferró a éstos con titánica fuerza; especialmente había dicho: “Yo soy mi vitalidad y mi cuerpo”, y no puede haber error más grande para un hombre o para una nación. El alma de un hombre o de una nación es algo más y más divino que eso; es más grande que sus instrumentos y no puede ser encerrada en una fórmula física, vital, mental o temperamental».

inglés, su inmersión en la dimensión social del hinduismo fue en parte como la de un extranjero. Relató que, durante su tiempo en prisión, Vivekananda, ya desencarnado, le dio nociones para plantear algunas de sus concepciones más agudas acerca del funcionamiento de la mente y el ego: *durante toda una quincena escuché sin cesar la voz de Vivekananda que me hablaba en la cárcel*. En ellas se apoyó para estos desarrollos teóricos y para el diseño de una práctica y una filosofía del yoga, en su obra *Rāja-Yoga*, de 1896, cuyo cimiento es la interpretación del *astāngayoga* de Patañjali a la luz de elementos del neohinduismo y de tradiciones esotéricas occidentales; que, en el sur de Asia, sirvieron para contrarrestar el poder ideológico, sociopolítico y económico de la colonización mediante una especie de colonización espiritual (De Michelis, 2008).

Según Halbfass (2013), la apropiación eurocentrada del yoga no sólo se trató de una reacción romántica sino del encadenamiento de una diversidad de usos de lo que iba conociéndose del pensamiento de estos maestros y sobre la historia de India, su pensamiento y religiones; y de la interacción de ellos con Europa y Estados Unidos. Parece justamente que, en parte, esta apropiación ha sido provocada por una renuencia de los maestros a algunas reacciones románticas, sobre todo aquellas que generan oposiciones entre Europa e India, la primera «ilustrada, frívola y prosaica», y la segunda aludiendo a la armonía entre los humanos y la naturaleza, «envuelta en poesía» y habitada por hombres «adormilados».

Uno de estos usos fue la crítica a la suposición de la preponderancia del cristianismo en la historia de la humanidad, a partir de lo que publicaban las misiones y los estudios sobre India. Otro, el reconocimiento, o al menos problematización, de la omisión<sup>82</sup> del pensamiento indio en la historia de la filosofía universal que, según este autor, resultó ser, entre distintos autores, denigrado y llamativo; y que parte de ello tuvo lugar debido al interés de Schopenhauer en este pensamiento, ya que “sigue siendo asociado con una filosofía no académica” (2013, p. 69). Otro de esos usos fue la crítica a la concepción evolucionista entre el hinduismo y el cristianismo y una contraparte en la interpretación sobre los orígenes de la religión en el mundo. En este sentido, Halbfass (2013) sustenta cómo los *Upanishads* y el *vedānta* se

---

<sup>82</sup> Halbfass (2013) presenta los ires y venires en las valoraciones de los filósofos europeos sobre si Oriente tenía o no filosofía. Esto tuvo eco en la contrariedad para incluirla en la historia de la filosofía universal hasta inicios del siglo XX.

consideraron cumbre y transición del pensamiento indio hacia el cristianismo, “como un presentimiento de la verdad cristiana... como una preparación para el cristianismo”. Esto resultó en diversas configuraciones identitarias y sincretismos, pero tuvo influencia en visiones neohinduistas. Trae a colación que Aurobindo, a diferencia de otros neohinduistas como Vivekananda, era más dado a aceptar este evolucionismo por su formación intelectual occidentalizada, a la par con el ideal del progreso, de la ciencia y las sociedades, en los cuales faltaba “la exploración y la búsqueda en el plano espiritual, en la realidad interior del alma”. Creo necesario tener en cuenta que Halbfass tilda de alienación el tono de los primeros textos de Aurobindo, los cuales eran más radicales en términos de cuestionar la idea de *asimilación de Oriente y Occidente* sin admitir la conquista, subyugación y esclavización que Europa hacía de India. Expresa su etnocentrismo asumiendo un lugar descalificador de lo que, por ejemplo, Vivekananda calificó como sesgo intelectualista de la filosofía europea; o de lo que Aurobindo, con su influencia y la de Ramakrishna, desarrolló hasta sus últimos trabajos acerca de la complementariedad de la filosofía y la religión. También que, repetidamente, no reconoce lo que se ha denominado filosofía india como propiamente filosofía cuando no guarda las formas de la academia europea, sustrayendo de ella la poesía y la mística y esclareciendo la visión filosófica de estos maestros como una concepción carente de rigor.

Lo que planteaba Vivekananda incluía una narrativa conciliadora y halagaba la iniciativa del Parlamento, no consideraba este registro de disparidad entre valoraciones de la conciencia, pero sí invita a que se establezca ese mutuo reconocimiento. Insistía en que esta noción de universalidad se basa en la necesidad repensar las diferencias religiosas, no como competencia entre religiones “sino para que cada uno asimile el espíritu de los otros, pero aun así conserve su individualidad y crezca según su propia ley de crecimiento” (Vivekananda, 2016, p. 23). Esta resolución reside en la propuesta del yoga de contribuir, desde la práctica, a *grados de espiritualidad* mayores respecto de las prácticas religiosas en las cuales no prima la experiencia como legitimadora, en el sentido que lo plantea Douglas (2008 [1998]). Su consideración sobre la universalidad se enfoca en una ética de la no violencia entre religiones<sup>83</sup> que presenta en la forma de un occidentalismo y compendia en

---

<sup>83</sup> Según documenta Sorman (2002), se interpretaba en la academia india como un pensamiento mágico que no generaba violencias como las de *Occidente*.

lo que tiene un valor inferior (el inconsciente) los sinsabores de la obsesión occidental por los hechos y el *trasfondo oscuro* de lo humano, en el sentido en que lo plantea Jung (1936). Lo oscuro, como dimensión negada y despreciada por la religión occidental, se encarna como potencia de su propia emancipación mediante la espiritualidad como actitud. Él, y posteriormente Yogananda, se dedicaron a mostrar la enorme necesidad del yoga tanto en Oriente como en Occidente apelando a la existencia de una textura común de las religiones como caminos a los cuales el yoga se adapta.

Es posible que el mensaje de Oriente que los neohinduistas fueron configurando alrededor de la religión universal y el yoga no tanto haya tenido el gran impacto que tuvo por su recepción exotizada ni su oposición a los valores de Occidente. En gran medida, se debió a la resignificación de la relación entre Oriente y Occidente y las técnicas precisas para vivir el proceso y la promesa, y que fueron sistematizadas en el raja-yoga de Vivekananda, el yoga integral de Aurobindo y el kriya yoga de Yogananda. De la universalidad en el *vedanta* y el *sanatana dharma* se pasó a la universalidad del yoga en su concreción mediante estos estilos de yoga. No se trata de métodos propiamente, aunque hoy se empleen de ese modo, sino de organización y síntesis, que son cada uno integral en su estilo. Y cada uno, vino a ser entendido como yoga, como “el yoga”.

### **1.1.2. Yogananda y la espiritualidad como *experiencia práctica*.**

Tres décadas después del primer Parlamento de Religiones, Yogananda, con la técnica propia de su linaje, el Kriya yoga, logró continuar con la producción de un vasto campo de comprensión de la espiritualidad y de diálogo entre *extremos* del mundo en la cultura popular. Siendo muy joven, a Paramahansa Yogananda<sup>84</sup> le fue encomendada la tarea de ir desde India a Estados Unidos a promover la enseñanza del yoga. Corrían los años 20 del siglo XX, cuando se enfrentaría al desafío de encontrar un modo de difundir el yoga según le había encomendado su maestro Sri Yukteswar. De su relato del encuentro con el yogui Bhaduri Mahasaja, antes de su primera venida al continente americano, Yogananda hace una

---

<sup>84</sup> Este maestro pertenece al linaje de Kriya yoga de Sri Yukteswar. Allí creó, en Los Ángeles, la organización Self Realization Fellowship, donde los seguidores de Yogananda han conservado hasta hoy sus enseñanzas.

referencia a Occidente que solo años después entendió como reveladora con respecto a su misión y cuya influencia es posible constatar en el resto de su obra en cuanto a la *universalidad del yoga*<sup>85</sup> y sus enseñanzas más antiguas.

“Esas cartas vienen de muy lejos, de América.” El sabio señaló varios sobres gruesos sobre la mesa. Tengo correspondencia con algunas sociedades de allí, cuyos miembros están interesados en el yoga. ¡Están descubriendo a la India otra vez, con un mejor sentido de orientación que el propio Colón! Me complace ayudarles. El conocimiento del yoga es libre para todos aquellos que quieran recibirlo como la luz del día, sin adornos.

Lo que los *rishis* percibieron como esencial para la salvación humana no debe ser diluido para Occidente. Semejantes en alma, aunque diferentes en experiencia externa, ni Oriente ni Occidente florecerán si alguna forma disciplinaria de yoga no se practica...” (Paramahansa Yogananda, 2016 [1945], p. 76).

Con la masificación de su obra y el reconocimiento que, desde antes, había logrado Swami Vivekananda con su obra, la de su maestro, Shri Ramakrishna, y su discípulo Aurobindo, los lenguajes del yoga lograron un despliegue y una traducción en lenguajes “occidentales” de la religión, la política, la ciencia y la medicina; introduciendo, además, conexiones entre ellas<sup>86</sup>. La obra de Yogananda es un estado del arte de un diálogo entre Occidente y Oriente desde India moderna, constatable en su manejo de los temas religiosos y científicos, en sus lecturas, interpretaciones e interacciones con teorías científicas en la psicología y la física, y en el intercambio con la cristiandad que se sintió atraída por sus enseñanzas. Yogananda planteaba ventajas comparativas de los Occidentales para la práctica del yoga que explica mediante un conjunto de carencias que establecen una complementariedad entre Oriente y Occidente basada en aspectos como el desarrollo tecnológico y su influencia en la calidad de vida; en el funcionamiento de la religiosidad como teoría y como práctica; y la representación y experiencia del cuerpo. La experiencia personal en el yoga se da alrededor de la idea de religiosidad que Yogananda cuestiona, refiriéndose al fanatismo como “resultado de

---

<sup>85</sup> Esta noción está presente en muchos de sus escritos, pero particularmente en el primer volumen de la compilación de sus charlas y ensayos titulada *La Búsqueda Eterna. Cómo percibir a Dios en la vida diaria*, el segundo capítulo se titula “*La Universalidad del Yoga*”. En él, presenta el yoga como una forma práctica de la teología y muestra otros atributos de su orientalismo y su visión de Occidente que seguiré explorando en este capítulo, en el modo en que ha tenido huella en las prácticas del yoga en Medellín.

<sup>86</sup> Halbfass (2013) plantea como se vinculan en la amplia variedad de tentativas de “respuesta a Occidente, y de expresiones o reinterpretaciones del significado y la identidad del hinduismo en el mundo moderno”. Halbfass destaca nombres como Ramakrishna, Tilak (líder que Aurobindo apoyó), Tagore, y “los grandes portavoces del neohinduismo en el plano internacional: Vivekananda, Aurobindo y Radhakrishnan, quienes expresaron sus ideas sobre todo en inglés”.



adherirse a un dogma u opinión sin someterlo a la prueba de la experiencia” (Paramahansa Yogananda, 2002, p. 405). Planteaba, así mismo, que esa adaptabilidad tendría lugar mediante las pedagogías del yoga y buscaba superar la idea de que no es apropiado para occidentales. En un aparte titulado *El yoga convierte la teología en experiencia práctica*, sostiene que:

Algunos afirman que el yoga no es apropiado para los occidentales y que los hindúes están mejor adaptados para su práctica, pero eso no es verdad. Numerosos occidentales se encuentran actualmente en mejores condiciones para practicar el yoga que gran parte de los hindúes, ya que, debido a los avances científicos, los occidentales disponen de más tiempo libre... Bien sea que un hombre haya nacido en la India o en América, habrá de morir algún día. ¿Por qué no aprender a «morir diariamente» en Dios, como hiciera San Pablo? El yoga enseña el método para hacerlo (...) Es vital para todo ser humano descubrir su alma y conocer su naturaleza inmortal. El yoga indica el camino. (Paramahansa Yogananda, 2002, p. 19 – 20)<sup>87</sup>.

La oposición entre religiosidades no equivalía, en su pensamiento, a la oposición de culturas determinadas geográficamente sino que se acerca a la idea de *credibilidades* entre prácticas religiosas y espirituales, que Douglas (2008 [1998]) identifica en su estudio de *tendencias culturales* en las que entra en juego la construcción de lo somático y lo espiritual. Así, en el polo espiritual de tales tendencias se podrían coligar la experiencia práctica y el cuestionamiento de la teoría sin práctica o de la teología sin experiencia, entre otros aspectos que iré señalando.

Antes de que Yogananda llegara al continente americano, también habían circulado las enseñanzas de otro maestro que se hacía llamar Yogui Ramacharaka<sup>88</sup>, un personaje más controversial por su origen norteamericano y su influencia en la conexión entre el yoga y el ocultismo, pero determinante en la difusión del yoga en Medellín alrededor de los años 50.

---

<sup>87</sup> Esto estaba a continuación: **En paréntesis:**

El hombre vive en el cuerpo como un prisionero y, cuando llega su hora, debe sufrir la indignidad de ser expulsado de él. El amor al cuerpo no es, pues, otra cosa que el apego al encarcelamiento. Acostumbrados a vivir en el cuerpo durante largo tiempo, hemos olvidado el significado de la verdadera libertad. Ser occidental no constituye una excusa para no buscar la libertad. **Y después del paréntesis:** Es vital para todo ser humano descubrir su alma y conocer su naturaleza inmortal. El yoga indica el camino.

<sup>88</sup> Este nombre es, aparentemente, un personaje ficticio que construyó el escritor William Walker Atkinson, de quien se reconocen más de cuarenta libros sobre temas esotéricos y filosofía yóguica. Una parte de ellos dedicados a estrategias de ventas y empresariales, con principios psicológicos y espirituales.

<sup>88</sup> Entrevista con profesor pionero del yoga integral en la ciudad.

Desde los años 70, el maestro Satyananda visitó Colombia y estuvo en Medellín ofreciendo charlas y preparando el terreno para la creación de su comunidad en la ciudad y el ashram ubicado en el Oriente de Antioquia. Fue enviado por su maestro Swami Sivananda con la misión de *llevar el yoga de puerta en puerta, y adaptarlo a las necesidades de Occidente*, con su *revolucionario enfoque*<sup>89</sup>, a pesar de que otros maestros ya llevaban décadas creando distintas adaptaciones.

Strauss (2014) presenta la expansión promovida por Vivekananda tuvo lugar a la par con la que hizo Sivananda, a finales del siglo XIX y principios del XX. En Medellín, la huella de Sivananda se recibió a través de la obra de su discípulo visionario Vishnudevananda quien creó los ashrams de la organización en Canadá, Bahamas, Argentina y Brasil, donde se formaron los primeros profesores de esta tradición. Esto, debido a que su discípulo Satyananda no difundió la enseñanza de su maestro, sino que se enfocó en la creación de cursos con un enfoque propio aptos para mujeres amas de casa, ejecutivos, estudiantes, y para el tratamiento médico de pacientes con diabetes, hipertensión, artritis y obesidad, entre otras, aportando tanto en la investigación de los efectos del yoga como en la organización de las técnicas con estos fines<sup>90</sup>. A nivel mundial, ambos difundieron materiales escritos en inglés sobre sus enseñanzas para promover su conocimiento, visitando Europa y Estados Unidos, y posteriormente enviando discípulos, swamis<sup>91</sup>, a otros países para crear escuelas de yoga. A partir de la independencia de India en 1947 fue notorio un incremento en la visita de personas provenientes de América y Europa para practicar yoga, especialmente en Rishikesh. Una India ingresando en la modernidad inaugura una lógica transnacional de las prácticas del yoga. Al parecer este proceso implicó en ocasiones una ruptura en la relación entre discípulos y maestros, y constituye una traza de su difusión y despliegue en otros países de Asia, en Europa y América. Los estudios de Mircea Eliade y la obra de Durkheim (2012 [1912]) acerca de otros autores de la primera mitad de ese siglo también se pueden tomar como narrativas que de estas prácticas hace el pensamiento *Occidental* y que contribuye a construir

---

<sup>89</sup> Revista Holograma, Colombia, Julio de 2009, Edición 01. p. 27.

<sup>90</sup> Idem, p. 27.

<sup>91</sup> Para Dharmachari Swami Maitreyananda: "El vocablo Swami, significa literalmente, maestro de sí mismo, pero también significa señor o dueño. Es un título honorario, como Mataji, Bapu, Babaji, Papaji, Baba, Mata, Gurú, etc.". Es la forma de dirigirse a los maestros espirituales en el yoga. Disponible en: <https://www.facebook.com/LIBRODELYOGA/posts/qué-es-un-swami-por-dharmachari-swami-maitreyanandael-vocablo-swami-significa-li/928232537229198/>

miradas sobre el *nosotros* de Europa o Estados Unidos, desde el estudio de "otras" religiosidades.

En la contemporaneidad, este diálogo de larga duración toma forma en el carácter transnacional de las apropiaciones del yoga, que encontramos en diversos estudios durante la última década (Strauss, 2014; Askegaard y Erkhardt, 2012; Jain, 2012; Citro *et al.*, 2011; entre otros), y que sigue afirmándose en movimientos culturales que se interesan en el cuestionamiento de algunos valores que se conciben *occidentales*.

La ruta de las narrativas que exploro a lo largo del capítulo 1 se corresponde con el estudio de su huella en los relatos de yoguis pioneros, en los capítulos 2 y 3, en los cuales emergen amplificaciones y reconfiguraciones de sus posibilidades *emancipatorias*, tanto en lo reflexivo como en lo ético-político. En los movimientos en los que se acoge el yoga, el ambientalismo y la no violencia, como iré mostrando, se inscriben en la tipología que Douglas (2008 [1998]) llama «movimientos de no consumo» o «movimientos transformativos no violentos», cuyos precursores ella también sitúa en India. Éstos se caracterizan por prácticas de renuncia, la apuesta por el liderazgo y el apoyo popular con efectos *institucionalizantes* perdurables y que permiten empezar a entender las tendencias y huellas culturales del ascetismo y las preferencias por éstos aspectos.

## **1.2. Legitimidad, peligro y conciencia: improntas de una conquista yóguica.**

El sentido común acerca de la legitimidad de una *tradición del yoga*, tan extendido entre yoguis, trae implícita una concepción de la *tradición* como constructo que escapa a las dicotomías de la modernidad y que por lo tanto alude a un conocimiento estable y verdadero, al asociarse a las interpretaciones de los Sutras, el *Bhagavad Gītā* y las conexiones que han sido hechas con la Biblia, especialmente por Yogananda y Sivananda. Esta aproximación al estudio de estas prácticas converge en la aceptación de la experiencia personal como asiento del conocimiento yóguico y la afiliación a una especie de exterioridad relativa del campo de las prácticas modernas.

Jung (1936) había señalado una particularidad sobre la relación entre religión y ciencia en India con la que buscó hacer una diferenciación respecto de Europa en términos de la obsesión por los hechos de ésta última<sup>92</sup>. Lo considero útil para seguir el diálogo que intento en esta investigación, porque tanto como la producción del yoga moderno de los maestros indios se fue gestando en medios occidentalizados, la escucha de su estilo de pensar en Colombia hoy pasa por los filtros de muchos años de trayectoria en el yoga y la meditación, y de múltiples aproximaciones disciplinares y experienciales, de la secularización del yoga a través de unas y la des-secularización de la vida cotidiana a partir de otras. La legitimidad y autoridad sobre la transmisión de las enseñanzas del yoga emergen en un entramado de conocimientos prácticos y saberes locales que han dado lugar a ámbitos de legitimación que han proyectado la aplicación del yoga a todo tipo de escenarios institucionales, gubernamentales y comunitarios. Hoy es claro que la inclusión del yoga no necesita de hechos comprobables en el sentido científico o de las disciplinas con las que interactúa. Afirmó Jung (1936) que

En Oriente no existe ningún conflicto entre la ciencia y la religión, ya que no existe una ciencia basada en la pasión por los hechos, y tampoco una religión que repose exclusivamente en la fe; lo que observamos es un conocimiento religioso y una religión gnóstica (p. 492).

Es una buena síntesis, no de la actualidad del diálogo que hacemos al estudiar el yoga aquí sino de una especie de corte, justo en el momento de la expansión del yoga en este continente, en las posturas de partida que este diálogo ha implicado. Vivekananda, en su discurso en el Parlamento de Religiones, presentó una explicación de la creación a partir de Los Vedas, apelando a los hallazgos recientes de la ciencia sobre el origen del universo.

---

<sup>92</sup> Como mencioné antes, desde principios de los años 30, aunque Jung realizó una lectura de este asunto a la luz de una psicología profunda comparada, a manera de advertencia, se puede afirmar que su difusión entre médicos y terapeutas alternativos ha contribuido a la apropiación del yoga en la ciudad de Medellín. En la ciudad, su psicología ha sido empleada en la elaboración de teorías y técnicas terapéuticas que le vinculan con sus fuentes en Oriente y en raíces de conocimiento tolteca y de medicina tradicional china (Entrevista a psicólogo, terapeuta alternativo que lidera una escuela de sanadores). Distintas escuelas de abordaje de la psicología junguiana de la ciudad han aportado a la legitimación del yoga como práctica espiritual, terapéutica y sanadora (Entrevista a médico bioenergético y líder de un grupo de meditación con más de 35 años en la ciudad), con afinidades que han dado lugar a saberes locales en los cuales sobresale una visión que se considera alternativa frente a la biomedicina, la psiquiatría e incluso el psicoanálisis (Entrevistas a dos médicos alternativos y un psicólogo que tienen práctica privada en la ciudad y llevan entre 30 y 40 años de ejercicio. Como los citados anteriormente, cada uno, a su manera, ha conformado grupos de meditación, formación en meditación, formación de sanadores, brindando herramientas propias de distintas técnicas, incluyendo una introducción a la psicología junguiana o retomando algunos de sus aportes, a la par con técnicas curativas).

Los Vedas nos enseñan que la creación no tiene principio ni fin. La ciencia nos ha demostrado que la suma total de toda la energía cósmica es la misma a lo largo de la historia... nunca hubo un tiempo en que no hubiera creación. Si se me permite hacer un símil, la creación y el creador son dos vidas, sin principio y sin final, marchando paralelamente entre sí, y Dios es poder, una providencia siempre activa, bajo la cual un sistema de poder tras otro están siendo evolucionados a partir del caos, - hechos para funcionar por un tiempo y de nuevo ser destruidos. Esto es lo que el chico hindú repite todos los días con su gurú: “El sol y la luna, Dios les creo después de haber creado otros soles y lunas”. Y esto concuerda con la ciencia (Vivekananda, 1893, p. 969).

Siguiendo con la idea de los occidentalismos que sustentan el modo de orientalismo local, en ellos también aparece una idea de ciencia occidental como eco tardío de las leyes que las *rishis* habían descubierto. Y aunque es la experiencia el mayor legitimador de estas prácticas, que, como planteaba antes, se alimenta de la comprensión del itinerario personal como parte de la propia vida en el yoga, mediante la transmisión de esta forma de ver la ciencia en la cultura popular, también se ha ido tejiendo una forma de entender el mundo como un entramado de conexiones que, al practicar yoga, empiezan a ser más evidentes, en lo cotidiano, en la situación mundial, en la conciencia individual y colectiva.

A partir de Bourdieu (2008 [1979]) y a Douglas (2008 [1998]), es posible afirmar que una de las implicaciones de este aspecto de las apropiaciones es la emergencia de un capital simbólico “otro”, puesto que el yoga ejerce una acción social y de producción de conocimiento entre personas de sectores con distintos capitales económicos y simbólicos, que involucra un registro corporal, sensible y estético-político. Dicho capital simbólico nuevo demanda una legitimidad que se despliega en la conciencia derivada del encuentro entre unos y otros desde posiciones corporales distintas, que pueden poner en evidencia operaciones que tienden a limitar la «igualdad» y aquellos que contribuyen a producirla.

Desde la perspectiva estético-política que Quintana (2020) recoge en su interpretación de la noción de «repartos de lo sensible» y el efecto que tienen en ellos las «prácticas de emancipación», esto se despliega en la puesta en cuestión de las fronteras naturalizadas para “la distribución de los cuerpos en la sociedad y de las capacidades atribuidas a esos cuerpos” (2020, p. 46), evidenciando los «procesos de subjetivación política». A continuación,

presento una aproximación comprensiva a las condiciones que han contribuido a la legitimidad de las prácticas de yoga y a definir sus fronteras, en términos de las renegociaciones de lo tradicional y lo moderno en la apropiación del yoga, las reconfiguraciones de los modos de detentar la autoridad de las enseñanzas, los terrenos que les hicieron propicias y los aportes sobre la consciencia. Aquí, se fundamenta la discusión sobre las polaridades asociadas a las preferencias por “soluciones delicadas” en la esfera de la espiritualidad que, como iré mostrando, no obedecen estrictamente a los límites de las tendencias culturales sino que se transforman y amplifican a partir de la relación entre dónde reside la autoridad de las enseñanzas y la historia de la consciencia, en la cual han influido yoguis y médicos pioneros en medicinas alterativas.

### **1.2.1. Narrativas de lo tradicional y yoga moderno.**

La primera síntesis del yoga, los *Sutras de Patañjali*, obra ampliamente traducida, retraducida y readaptada, es fundante del camino yóguico en términos de orientación y compendio de técnicas desarrolladas durante siglos y como inflexión hacia un nuevo tiempo de las prácticas. También lo es de la idea de la vida yóguica como camino espiritual, en oposición a usos con metas distintas. Sostiene Feuerstein (2013 [1998]) que:

El apelativo raja-yoga denota la idea de que este tipo de yoga es superior al hatha-yoga. Se considera que el segundo es para quienes no pueden consagrarse exclusivamente a la dura disciplina de la práctica meditativa y la renuncia. En otras palabras, el raja-yoga se entiende a sí mismo como el yoga para los verdaderos héroes del entrenamiento mental. Sin embargo, (...) el hatha-yoga también tiene sus intensas prácticas meditativas y puede ser una experiencia tan dura como el raja-yoga. Desgraciadamente, los practicantes indios y occidentales de hatha-yoga no siempre respetan las metas espirituales, ni siquiera los fundamentos éticos de este enfoque, y a menudo practican el hatha-yoga como un tipo de calistenia o cosmética corporal. (p. 102-103).

En esta narrativa, la intención del trabajo sobre la mente es más acorde a la *tradición*, apunta a una meta espiritual del yoga, aunque al parecer los hallazgos sobre el periodo preclásico también señalan la ocurrencia de usos diversos. Esto pudo haber contribuido a que el trabajo sobre el cuerpo a través del yoga llegara a ser subvalorado y a que los usos de la práctica con fines gimnásticos y cosméticos se consideren una inobservancia pero que no sean

necesariamente una particularidad de la contemporaneidad de las prácticas.

Ni las abreviaciones o adaptaciones enfocadas en la experiencia personal han sido exclusivas de la modernidad del yoga ni de las apropiaciones “occidentales” sino que en distintos momentos de su historia se sugieren hondas raíces de una forma de distinción de las prácticas y creencias en términos de una división entre mente y cuerpo<sup>93</sup>, entre lo ordinario y lo trascendente, la práctica sacerdotal brahmánica conservadora y la vivacidad de la inspiración de las *rishis* en la composición de cantos e himnos a partir de sus visiones. Las pedagogías del yoga son uno de los ejes que estructuraron su difusión y recepción. Sabemos de estas pedagogías que, en general, condensaron enseñanzas que son consideradas como recias y exigentes para el *habitus occidental*. Los maestros de yoga actuaron como pedagogos en el sentido de crear medios y métodos que permitieran adaptar y contextualizar las enseñanzas, basados en sus concepciones sobre *Occidente*. Así, con refinamiento del conocimiento de la técnica entre los maestros indios y de la mano con la idea de la transformación en la conciencia colectiva, se ofrece “una rutina ejecutable en corto tiempo diario, perfecta para los afanados ciudadanos del mundo actual” (Upegui, 2015, p. 16).

Tanto en el Raja Yoga como en el Kriya yoga, aparte de buscar la progresividad en la aproximación a la técnica, con la preparación y la abreviación se había buscado condensar las enseñanzas para un nuevo momento en la historia de las posibilidades de la conciencia. Sin embargo, existe una evidencia histórica sobre la no linealidad de la historia de la conciencia según Los Vedas que, a la luz de las enseñanzas de la maestra Lía, esclarece que el Kriya yoga es el yoga y que la definición de conciencia que Patañjali recoge, y que ha sido interpretada por maestros contemporáneos, es una lectura histórica.

(...) la humanidad todavía no ha llegado al Satyaloka (Veda), que es del conocimiento, donde la humanidad pudo, en los Satyalokas anteriores pudo abarcar los vedas, pudo abarcar el yoga, o sea, pudo conocer Kriya yoga, pero después se fue perdiendo capacidad, se fue perdiendo comprensión, se fue perdiendo claridad, ya la gente no era capaz, y así como dividieron los vedas, dividieron el yoga. Entonces unos dijeron, nos vamos a dedicar sólo al amor, a la devoción. Otros, nos vamos a dedicar sólo al trabajo con el cuerpo físico. Otros

---

<sup>93</sup> Entre profesores de yoga de la ciudad se cuenta que el cuerpo aparece a partir de la revolución tántrica, como lo señala Feuerstein (2013 [1998]) cuando explora la relación entre el yoga y el tantrismo.



dijeron, nos vamos a dedicar sólo al estudio de los libros sagrados, otros así, dijeron, nos vamos a dedicar sólo a la ayuda al prójimo, Karma Yoga.<sup>94</sup>

Los grandes esfuerzos que tenían que realizar los discípulos de los maestros hace dos siglos ya no se consideran necesarios en este nuevo momento de conciencia colectiva para el despertar espiritual<sup>95</sup> y, al entenderse de ese modo, se transmite esperanza y confianza. Esta concepción aparece en distintas mitologías a través de las metáforas de distintas religiones sobre el espacio exterior como espacio interior, y entre el mito y el cuerpo (Campbell, 2013 [1986]). En esta equivalencia, Campbell ubica “los estados del ser que cada persona puede realizar en su interior” (p. 27) y da cuenta de su perspectiva, desde la afirmación de esa correspondencia, del advenimiento de una nueva mitología, correspondiente con una nueva conciencia colectiva<sup>96</sup>. Con ello, concretamente en este aspecto, busca enunciar una perspectiva de la universalidad de las enseñanzas que establecen conexiones explícitas entre el adentro y el afuera y el cuerpo como morada y punto de partida de dicho despertar. En Medellín, hoy en día esta narrativa es sobresaliente, con múltiples expresiones en la creación de aproximaciones pedagógicas a la enseñanza del yoga.

Se parte de que hay una mayor capacidad de integrar los conocimientos del yoga. Así, la finalidad que busca el yoga pareciera ser acorde con la transformación de las disposiciones espirituales y corporales durante el último siglo. También, resignifica actitudes frente a situaciones de injusticia social o de orden privado. Se concibe que las consciencias humanas se hallan ante una realidad individual y social en crisis, que producen (Paramhansa Yogananda, p. 418), con una capacidad de integrar más rápidamente conocimientos para liberarse de condicionamientos, lo que antes tomaba una vida entera y grandes renunciaciones.

---

<sup>94</sup> El uso del femenino no es tan común y no pude rastrear de dónde surgió o cómo cambió. En adelante usaré los artículos tal y como son referidos por mis interlocutores.

<sup>95</sup> Con base en entrevistas a ocho yoguis y conversaciones casuales.

<sup>96</sup> En este sentido, Ellwood (1999) se refiere a la obra de Campbell como *nueva búsqueda del santo grial*. Sobre Joseph Campbell, Mircea Eliade y Carl Gustav Jung, Ellwood (2009) concluye que se trata de académicos que “asumieron la posición panóptica privilegiada del observador moderno, inspeccionando el presente y el pasado del mundo para traer todos sus mitos a su alcance, y subordinarlos a varios tipos de hermenéutica y estilos de interpretación (...). En contraste con su propia modernidad, el mundo mítico, el mundo de un cosmos que está vivo y armoniza el alma y la materia... donde los héroes emprenden aventuras de significancia definitiva, les pareció una “otredad” atractiva para establecer al lado del descolorido mundo del hombre masivo” (p. 173). Esta postura dialoga con las tendencias reflexivas sobre las prácticas del yoga que oscilan entre las narrativas que provienen de su como yoga moderno y de su validación, entre distintos agentes de las prácticas, como “tradicionalidad” y, por ello, como restitución de algo perdido o que confiere algo faltante para la realización”.

El que los discursos de los maestros indios y de pensadores europeos se ocuparan del yoga asignándose la complementariedad espiritual para Occidente se conjugó, en lo local, con la atribución del afán *salvaje* a Occidente. Este afán, que se asocia al materialismo colectivo y a los hábitos mentales y corporales que lo encarnan, es puesto en un remanso (y también torbellino) de recursos para ser aquietado. Restituye algo de la pérdida que han significado las rupturas entre el campo y la ciudad en el olvido de los rituales, del sometimiento al rendimiento y las dificultades del cuidado de la vida ante lo habitual e intenso de la sistematicidad de las violencias.

Por el tiempo en que ya florecía el encuentro de Yogananda con personas del continente americano, un ejemplo de reacción fue la de Jung (1936), quien presentaba, desde la perspectiva de la psicología de la religión comparada, una advertencia sobre la apropiación del yoga en la cristiandad occidental. En su elaboración sobre el yoga, además de su admiración por estas enseñanzas como patrimonio de la humanidad y de tomarse en serio “la promesa” de las técnicas, se ocupó de las diferencias de concepciones de mente, dios, ciencia y religión, enfatizando en que, para el pensamiento yóguico, dios está en todo y en todos. Para Jung, la religión oriental partiría de una disolución del sujeto como experiencia y, en ello, una liberación del sueño mediante la búsqueda del samadhi, al cual se consagran los esfuerzos en el yoga y que, desde la perspectiva occidental, se concibe como un estado inferior e ignorante.

En Oriente la mente es un principio cósmico, la esencia del ser en cuanto tal, mientras que en Occidente hemos llegado a la conclusión de que la mente es la condición indispensable del conocimiento, y por ende, del mundo como representación... Entre nosotros el hombre es infinitamente pequeño, y la gracia de Dios los significa absolutamente todo. En Oriente, en cambio, el hombre es Dios, así como el artífice de su propia redención” ... tienen por meta un estado mental en el que el yo se halla prácticamente disuelto. Lo inconsciente en el sentido occidental del término es contemplado decididamente como algo inferior, es decir, como un estado preso en la avidya (ignorancia), mientras que lo que nosotros denominamos «trasfondo oscuro del ser consciente» merece a Oriente el calificativo de consciencia superior (Jung, 1936, p. 492).

Aunque dicha advertencia no está ligada explícitamente con la inversión del sentido de lo salvaje que los participantes de esta investigación insertan o asignan al yoga como escenario

de confrontación simbólica y experiencial, es interesante su relación. Para el contexto particular de esta investigación, en estas prácticas, no exentas de contradicciones, además de esta inversión, se ha convertido la quietud y el recogimiento auténticos en alternativas a la extraversion de la vida productiva y a la religiosidad cristiana católica, exaltándoles como actitudes propias de una mayor sensibilidad y consciencia de las violencias cotidianas. Esta concepción de la vida que inauguran estas prácticas no sólo obedece a la atención en el cuerpo, la cual hace visible y problematiza la separación y las valoraciones aprendidas de lo racional, los sentimientos y lo corporal, sino que también opera en la historia de construcción de sentido sobre lo civilizado y lo salvaje. En el contexto local, ésto se traduce en los sentidos de lo tradicional y lo moderno en la clase obrera educada, heredera de la clase artesana y de su desaparición (Ruíz, 1987).

A pesar de la referencia “tradicional” asociada a una historia que persiste en el imaginario contemporáneo como sinónimo de “ancestral” y adjetivo de sacralidad, los maestros del yoga lo son de un yoga moderno y las narrativas en las que se ha basado nuestro conocimiento del yoga son modernas. Esta referencia, entre yoguis de Medellín, alude a una concepción de los valores modernos como móviles, inestables e irreales. Generalmente, entre más intensa se vuelve la práctica del yoga, en esta concepción se vinculan la clarificación acerca de dónde reside *lo real*<sup>97</sup>, cuáles son sus fuentes y un *que no se queme el arroz*<sup>98</sup> como un recurso para distinguir el diario vivir que no puede dejarse de lado como dimensión de prakriti.

Lo que afirma Alter (2005) es que la *invención del yoga científico moderno* fue un recurso al que apelaron figuras relevantes de la difusión del yoga por fuera de India con el fin de “purgar las prácticas del yoga como asana, kriya y pranayama de todas las cosas esotéricas, místicas y mágicas y establecer la práctica en la base de principios pragmáticos, racionales y científicos” (2005, p. 119)<sup>99</sup>. Esta aproximación al yoga no sólo se ha centrado en el cuerpo físico desde una perspectiva fisiológica pero una amplia producción de materiales de difusión

---

<sup>97</sup> Entrevista a mujer docente de formación profesoral de yoga.

<sup>98</sup> Entrevista a maestra que coordina formación profesoral de yoga.

<sup>99</sup> Para mí esto, como practicante, resultaba siempre ser muy extraño porque tanto en la propiocepción como en la experiencia reflexiva sobre la vida cotidiana, desde el cuerpo, y con otros, descubría una práctica que permitía disolver la separación entre sujeto y objeto. No la disolución del sujeto, que tendría el *nirvikalpa samadhi* que es la estación final del camino yóguico.

y manuales da sentido al yoga “con referencia a una comprensión de la salud y la enfermedad, y a una priorización moderna del vínculo directo y recíproco de la salud y la enfermedad” (2005, p. 133).

Más allá de una especie de autorización desde la ciencia médica, que no pretende explicar los mecanismos que generan los resultados que se registran y atestiguan continuamente, el *trabajo sobre sí* en el yoga se muestra como un campo preciso que se puede entender desde algunas ideas de la ciencia moderna, como explica la Yogacharya Lía Cristina<sup>100</sup>:

La biblia de Kriya yoga son los yoga *Sutras de Patañjali*. Los yoga *Sutras de Patañjali* recrean también el método científico. El primer libro es el estado del arte, el segundo libro es el método, que es el *sadhana pada*. El segundo libro que es el libro del método, empieza con una frase que dice “*tapa ah-svadyaya-isvara pranidhanani kriya-yoga*”. Esa frase resume el método para salir de la desesperación, para salir del vaivén de las oscilaciones entre tristeza y alegría. Ese es el estado del arte, decir como, mire la vida humana de extravío, de alegrías efímeras, de amarguras, bueno. Entonces el método para salir de eso empieza con esa frase del primer verso del *sadhana pada*<sup>101</sup>.

Algo que hallé en algunos relatos de practicantes intermedios y avanzados es la preferencia por prácticas exigentes y que hagan un efecto en el cuerpo físico tras un esfuerzo, por clases que proponen niveles de exigencia en términos de resistencia o de la intensidad de los ejercicios. Al decir que los kriyavanes no hacen nada incómodo, se legitima otro momento de las prácticas, con estilos de yoga presentes en la ciudad, con base en lo que se concibe como evolución de la conciencia (y que retomo en el numeral 1.2.4., sobre los aportes locales a la concepción de “consciencia”).

*Svadyaya* es el estudio, que otras escuelas traducen como estudio de los textos sagrados. O sea, el método es el yoga, qué es el yoga, el yoga es el acto sagrado, el estudio, pero no solo de los libros, es autoobservación, auto estudio para llegar al autoconocimiento, y a partir del autoconocimiento se reconoce esa fuerza superior en todas las cosas y ese es *isvara pranidhanaha*, que es el conocimiento del ser supremo, *Kriya yoga ha*. Y

---

<sup>100</sup> Paramahansa Yogananda (2002) insistió en que para convertir la religión en ciencia, lo cual le parecía aconsejable, era necesario superar el dogmatismo, teniendo cuidado de que los avances materiales que genera la ciencia no pasen de colmar deseos a volverse preocupaciones. Es también una forma de razonamiento heredado de los primeros maestros que difundieron el yoga por fuera de India que, en un lenguaje más reciente, se explica en las manifestaciones de adicciones a comer, generar pensamientos obsesivos y comprar, identificables en el cultivo de una mente sátvica.

<sup>101</sup> Entrevista con Lía Cristina Upegui.

luego ya el otro libro, ya enseña los resultados, como te decía ahorita, los resultados descritos en la literatura, descritos por los sabios, por los *rishis*, y por los kriyavanes anteriores son reproducibles en la medida en que los Kriyavanes de ahora vuelven y dicen, ay, siento tanta paz, es que siento tanto contento, a veces me dicen, ve, una cosa tan rara, yo no sé por qué, pero como tan contento, y eso de dónde sale, pues, la mente racional no comprende, pero se repiten esos resultados, es reproducible. Ese es el tercer libro, resultados. Y el cuarto libro es la conclusión, porque el cuarto libro es el resultado final de todos los resultados que es el *Kaibalya padha*, qué es *Kaibalya*, *Kaibalya* es disolución total, absoluta, lo que lograron los maestros del linaje Kriya.

### **1.2.2. Individualismo y ascetismo: terreno fértil para la difusión del yoga.**

Las condiciones en las ciudades como espacios de acelerada transformación disponían a la recepción de un mensaje, como el de Vivekananda, menos coercitivo de la espiritualidad, pero también que se percibiera como clarificador de la tradición en términos más racionales y críticos. Sobre todo, este mensaje encajaba en las nuevas disposiciones del individuo como su propio legitimador (Beriain, 2011).

Las improntas de este individualismo, Lenoir (2005, p. 39) las recoge en su noción de individualismo religioso moderno como una “negativa a entrar en una lógica de obediencia”, en la medida en que la responsabilidad individual es resignificada abarcando sus elecciones religiosas y adhesiones a prácticas espirituales diversas. Señala Beriain (2011, p. 50) que este individuo “se caracteriza por su finalidad abierta, en proceso, por su alto grado de libertad, pero [que], a veces, como ahora, la libertad de elegir se puede experimentar como una carga”.

La práctica del yoga que empezaba a ocurrir por fuera de India, en la primera mitad del siglo XX, coincidía con profundas transformaciones en el sentido de comunidad y la conformación de sensibilidades corporales que ha encontrado un terreno fértil en la consideración individualista del bienestar, anclada a subjetividades consumistas, en detrimento de dinámicas de cohesión social o la configuración de subjetividades políticas. En detrimento de sentimientos comunitarios, la atomización de la sociedad genera una nueva “gestión” del sentimiento que plantea Han (2020) en clave de la “comunicación sin comunidad” que impone el “régimen neoliberal”. Según Feuerstein (2013 [1998], p. 214-215), al yoga se le atribuye un carácter individualizado y como generador de una forma de conciencia

individualizada desde antes de la primera síntesis, la de Patañjali en el siglo XII, y parece haber sido un enunciado a modo de crítica.

En teoría, lo que distingue al chamán del yogui es su rol en la vida religiosa, la cohesión social y sus rituales en beneficio de su comunidad, y lo que comparten es el carácter iniciático, las experiencias de trance, ascensión espiritual y vuelo mágico, entre otros poderes yóguicos o siddhis (Eliade, 2016 [1960]). Es decir, se define su diferenciación en el orden de las relaciones sociales, el sentido de comunidad y la religiosidad y su semejanza en términos de aspectos que se entienden como experiencia individual, por fuera del colectivo. Se crea de ese modo una ambivalencia que es posible rastrear en las narrativas locales. Sin embargo, los maestros se interesaron en conformar colectivos, comunidades yóguicas, empresas y otro tipo de organizaciones y movimientos con amplia incidencia política, tanto en el marco de la liberación del poder imperial y las relaciones entre Europa e India, como por su influencia global a partir de la no-violencia (a la que me aproximo, en sus ramificaciones locales, en el numeral 1.3.2.).

En Antioquia, la influencia de la iglesia en la conformación de organizaciones y estilos de servicio social coincide con la producción del yoga, desde los grupos, en cuanto a su proyección a la comunidad. De este modo, no se trata solo de una práctica que obedeció al cultivo de la condición individualista del bienestar sino de la producción de un espectro de ideas y acciones sobre el servicio social, el ocio y lo educativo que se alinean y diferencian con las búsquedas ultra-conservadoras de la iglesia, en las contradicciones que ésta asumió: oposición a la reproducción de la sociedad industrial, y concretamente a la educación laica (aunque se adhirieron a ella para socavarla), y la formación del artesanado como núcleo de su propuesta educativa, que se opone a la homogeneización de la industrialización, mediante estrategias de regulación y control de los cuerpos, pero que posibilitó interacciones sociales y una clase obrera culta que se fue oponiendo a la iglesia misma en sus lógicas jerárquicas y la profundización de los valores conservadores antioqueños.

Desde los primeros momentos de la práctica del yoga en la ciudad, eran notorias nuevas sensibilidades respecto del sentido predominante con que se apropiaba colectivamente el

ideal del progreso y la prosperidad económica, y la significación sobre las violencias partidistas e ideológicas, y los roles de la iglesia en ella. Desde el combate al liberalismo, a las ideas socialistas y comunistas (que al parecer acabó ayudando a diseminarlas en parte de la población) hasta la oposición a “las novedades de la vida moderna, como películas, radionovelas, deportes, modas y actividades que daban pie a otras maneras de socializar y amenazaban con entibiar el fervor piadoso”, la estrategia de las conferencias episcopales que los religiosos antioqueños aplicaron fue la de crear organizaciones laicas que permitieran seguir difundiendo la doctrina social católica (Londoño, 2004, p. 58). Esta influencia en las prácticas educativas de las organizaciones religiosas se vio reflejada en la adaptación de contenidos clericales a las nuevas modalidades metodológicas que se importaron para establecer una educación laica, directamente desde Francia (sin pasar por Bogotá), que ya era un origen ampliamente rechazado en Antioquia por ser sinónimo de secularismo (Ospina, 2017).

La iglesia venía estableciendo esferas de acción social desde el siglo XIX con el propósito de neutralizar las ideas liberales que temían se establecieran con mayor fuerza en el marco de la represión religiosa que ejercieron los gobiernos liberales en diferentes momentos durante la segunda mitad del siglo XIX y comienzos del siglo XX (Londoño, 2004). Así, la proyección de la iglesia en la *ayuda a los necesitados* en la ciudad de Medellín, durante la primera mitad del siglo XX, llevó a medidas derivadas de ese temor que consistieron en la transversalidad de la educación religiosa y en la regulación de la enfermedad, la locura, la mendicidad y los brotes comunistas, además de buscar la re-educación de niños y niñas (Espinal, 2002)<sup>102</sup>.

Se sabe que el paso de pueblo a ciudad de Medellín se dio con la migración de *pueblerinos* para convertirse en empresarios y obreros (Ramírez y Vargas, 2014). Y que en la cotidianidad de la vida en la empresa se dio una higienización de la vida obrera: los dueños empezaron a introducir y fortalecer rituales, imágenes y valores políticos y religiosos católicos que

---

<sup>102</sup> Como ejemplos de estos espacios: la Organización Católica Social Arquidiocesana, cuyo fin era *ayudar principalmente a que el obrero católico no simpatizara con las ideas del comunismo*; o la Casa del Trabajador, cedida por la curia para los obreros sindicalizados, donde contaban con espacios de esparcimiento al igual que biblioteca, conferencias sobre cómo ser “buenos ciudadanos” y la asesoría de profesionales en derecho, medicina y arquitectura, que ayudaran a mejorar sus condiciones de vida, y también de sacerdotes (Espinal, 2002, p. 35).



mantuvieran bajo control a sus empleados, tanto de simpatizar con ideas de izquierda como de adoptar comportamientos *libertinos*, ambos igualmente indeseables (Jaramillo, 1995; Noguera, 1998). Para este tiempo, en el que se establece en la ciudad el triunfo social del ideal del progreso, el valor estético definido por el valor económico se consolidaba con la prevalencia de los valores del comerciante sobre los de la clase artesana, según lo plantea Ruíz (1987). Y las actitudes que sólo confieren valor a lo que es rentable y objeto de ostentación acapararon el imaginario social sobre el buen gusto y lo culto (Ruíz, 1987; Domínguez, 2004)<sup>103</sup>.

Según Ruíz (1987), en Antioquia, la historia de la promoción del progreso sería también la de la escritura de la historia desde una narrativa conservadora hasta bien entrado el siglo XX<sup>104</sup>. Esa narrativa de la historia negaba con ello una dimensión de las sensibilidades en el departamento y en Medellín. A los primeros yoguis, esa negación fue dotándoles de un lugar de enunciación que, con prudencia, se resistía a elegir un lugar en los dos polos de la contienda ideológica, ni en la religiosidad más conservadora o en el ideal del progreso que da valor sólo a lo rentable, puesto que en ellos había empezado su malestar o su inquietud. También, o precisamente por ello, ha dado sentido a búsquedas de otra relación con el cuerpo y otras formas de entenderse en la realidad social. Esto se reflejó, desde el grupo de Yogananda, en compromisos éticos con personas de escasos recursos a través de la provisión de alimentos, de acceso a cuidados médicos, a la medicina alternativa, entre otras actividades que los miembros del grupo podían ofrecer. Ello, además de la difusión gratuita de la meditación que está permitido difundir entre personas que no han recibido iniciaciones<sup>105</sup>.

Esta perspectiva se percibió como un acierto, un punto de encuentro y un parte de tranquilidad, entre muchos devotos y devotas de Yogananda. Uno de los hilos del que pendía la acogida del yoga, y de la obra de su maestro, en los años 40 y 50, se revela en los relatos de estos yoguis porque traen a colación aspectos que le otorgan un carácter de propuesta

---

<sup>103</sup> Esto hace parte de una reflexión sobre la distinción entre el arte y las artes y oficios, entre la arquitectura y el saber artesano (Ruíz, 1987), pero también de la historia de la moda a principios del siglo XX (Domínguez, 2004).

<sup>104</sup> Una historia conservadora anclada a la idea de un pasado inamovible e idílico patriarcal que desconoce el sentido amplio del legado del tiempo de escasez y hambre que dio lugar a la colonización, niega también la fugaz existencia de la clase artesana (Ruíz, 1987, p. 67-69).

<sup>105</sup> Entrevista a devota de Yogananda que ayuda mantener el espacio donde se ofrecen las meditaciones y los servicios de medicina alternativa.

ético-estética y religiosa.

Como muestro en los capítulos 2 y 3, estos compromisos y actividades de yoguis estuvieron precedidas o acompañadas por una renuncia a lugares de estatus social y económico. Así, también fueron constituyéndose, individual y colectivamente, en un ámbito de prácticas que implícitamente cuestionaba la ideal del valor económico como diferenciador social y como meta vital. Viniendo en parte de personas con formación universitaria, como contadores de empresas importantes de la ciudad y profesionales de la medicina<sup>106</sup>, la legitimidad de estas ideas lograba su interconexión con visiones integrales de la salud y complementarias o críticas respecto de las formas dominantes de la religiosidad católica.

### **1.2.3. Reconfiguraciones de la autoridad de las enseñanzas.**

*Aquí la gente no sabía sentarse, no sabía respirar, era como el apogeo, la locura del foxtrot pues, después de la Primera Guerra Mundial, la expansión de los Estados Unidos, la fuerza del dinero, de la industrialización, ésa era una locura materialista. Enseñarles espiritualidad pues era una locura, y enseñarles yoga también porque el cuerpo era para bailar, era otra cosa.*

*Yogacharya Lía Cristina Upegui*

En Medellín, para quienes se acercaron al yoga hasta los años 90, la *Autobiografía de un yogui* fue el primero o al menos uno de los textos introductorios, ya fuera al yoga o a la extensa obra de Yogananda. Con el tiempo, empezó a ser un texto canónico sobre el conocimiento del yoga y un referente de la construcción de la experiencia espiritual como experiencia personal y como camino. Incluso para quienes se acercaron al yoga durante el siglo XX, ha sido posible entrar en contacto con las enseñanzas de este maestro antes de empezar a leer su obra en los comentarios de profesores durante las clases o en el ejercicio filosófico de los entrenamientos. Y no necesariamente como referencia explícita, ni porque quien instruye sepa de su obra, sino como resultado de la transmisión de pedagogías de la atención, tanto en la convergencia de distintas enseñanzas como, particularmente, a través de la influencia de los kriyavanes en la ciudad y su asocio con un entendimiento de la consciencia, desde el cuerpo, como espiritualidad, desde los años 40. Quienes se dieron a su

---

<sup>106</sup> Entrevista a devoto de Yogananda, contador, Bernardo Rojas. Perteneció y ayudó con el funcionamiento del grupo de devotos desde sus orígenes. Sobreviviente hasta el 2021.

lectura y estudio, en Medellín, se cuentan decenas de profesores y fundadores de escuelas existentes hoy. Al conocer el texto después de haber practicado un tiempo, se siente la huella de su enseñanza en algunas pedagogías contemporáneas. No exclusiva, pero sí transversal en algunos usos y expectativas.

En la expresión *colonizar a esos salvajes de occidente*<sup>107</sup>, Lía Cristina, una estudiosa yogui de Medellín, advierte sobre el motivo del diseño de una preparación para *recibir*<sup>108</sup> *Kriya yoga* en el encuentro de Yogananda con las actitudes y corporalidades notorias durante la coyuntura cultural y económica de las grandes ciudades de Estados Unidos en los años 20 del siglo XX, asociadas con usos del cuerpo en el trabajo, en los espacios educativos y de ocio y distracción.

Con la llegada de Paramahansa Yogananda a América, el mundo occidental recibió el tesoro de la Kriya yoga, pero allí las personas debían preparar el cuerpo y la mente para acceder a la poderosa técnica de realización. Éste fue el trabajo de Yoganandaji, a través de sus lecciones diseminadas por todas las naciones y traducidas a diferentes lenguas. Su obra “Autobiografía de un yogui”, también traducida a más de cien idiomas, es el anuncio de la buena nueva. El mensaje ha llegado a miles y miles de buscadores para indicar la existencia del “sendero condensado”, atajo hacia el Absoluto (Upegui, 2015, p. 15).

En el *anuncio* de Yogananda y en su lectura del Occidente al que arribó, reconoce Lía Cristina el surgimiento de una abreviación de la técnica y la condensación de la enseñanza como una ventaja para recortar el camino de la realización, que sigue reconociéndose, en la ciudad, en las visiones de yoguis de la ciudad, hasta hoy. Entre practicantes de diferentes métodos, existe la percepción que tanto entre practicantes con atributos *rajásicos* y *sátvicos*<sup>109</sup> esta narrativa funge como instauradora de experiencias, apelando a explicar la conexión entre motivaciones para asumir los retos que implica intensificar la práctica. En las comunidades yóguicas, con frecuencia se oyen enunciados sobre su método particular convertido en un fin en sí mismo y, con ello, crean una discursividad circular que asocia el método con el camino correcto para

---

<sup>107</sup> De la Yogacharya Lía Cristina Upegui, kriyavan (practicante de Kriya yoga) pionera de Medellín.

<sup>108</sup> Recibir Kriya yoga es la expresión que indica tanto recibir la iniciación en la práctica, de parte de alguien iniciado y autorizado para hacerlo, como las técnicas que ella contempla.

<sup>109</sup> Son atributos de la naturaleza (*gunas*) que es *sátvica*, *rajásica* y *tamásica*. La primera se refiere a lo más elevado y al mayor control de la mente, la segunda a lo más activo e inestable, y la tercera, lo más pasivo y autodestructivo. Entre profesores de yoga, además de lo conceptual, se emplea para cualificar las prácticas y las personas.

la realización que propone el yoga de Patañjali, cuando éste es el piso común del yoga que se conoce hoy.

La huella de su obra ha creado ámbitos de reconocimiento del propio movimiento y postura en términos de lo que se concibe como salvaje y no salvaje. Con la preparación se buscaba un acercamiento progresivo a la quietud y a los ejercicios de respiración *porque la gente no sabía sentarse, no sabía respirar o sosearse*. En este sentido, la valoración sobre el no saber sentarse en una postura adecuada para respirar, hacer un uso pleno de los pulmones<sup>110</sup>, ser incapaz de aquietar el cuerpo o dejar de hablar deja una impronta sobre el “nosotros antes del yoga” que invierte el sentido occidental del salvaje, que se opone a “lo cívico” o a la cultura “legítima” de la atribución hegemónica en el pensamiento europeo, como lo refiere Bourdieu (1997). Y, en dicho reconocimiento, exalta la necesidad y posibilidad de civilizar y embellecer al salvaje interno mediante el aprendizaje de un conjunto de técnicas que organizan una experiencia y una conciencia corporal “más integral”, desplegando desacuerdos manifiestos y antagonismos frente al sentido hegemónico de lo civil y lo bello. Esta colonización se diferenciaría en la distinción de su modo no violento y no masivo pues se trata de una enseñanza que se esparciría *como una brisa*. Así trae a colación Clara Vélez, otra experta practicante de Kriya yoga, la predicción de Yogananda sobre esta tradición del yoga. La suavidad de la brisa, como característica del yoga, se ajusta también al sentido estético que se fue otorgando a parte de su apropiación, aunque las trayectorias señalan otros sentidos dados a las experiencias en función del esfuerzo, sacrificio y dificultad. También se va evidenciando que emergen reconfiguraciones singulares, corporales y sensibles, *que permiten desplegar otras formas de ser, sentir, decir; otros tratos con los otros; «otros espacios y posiciones a las atribuidas y naturalizadas»* (Quintana, 2020, p. 50).

Clara<sup>111</sup>, devota de Yogananda, explica la necesidad del aprestamiento con una analogía entre el acto de frenar en seco un vehículo que va a alta velocidad y el efecto de Kriya yoga en la actividad mental *ordinaria* de quien no conoce la técnica. Se comenta de personas que han

---

<sup>110</sup> En la respiración yóguica completa, la inhalación involucra la intención y conciencia del alcance del aire hasta la parte baja de los pulmones que, al llenarse, expande el bajo vientre. También incluye la expansión moderada de la zona de las costillas y finalmente la expansión leve del pecho. Al exhalar, el aire debe salir, como de una bolsa, de arriba (contrayendo la expansión del pecho) hacia abajo (contrayendo el bajo vientre).

<sup>111</sup> Clara practica Kriya yoga hace más de 25 años y coordina el espacio de meditación del grupo de Medellín.

enfermado por no recorrer el camino con la cautela que el maestro dispuso y cuyos casos atestiguan quienes han acogido su enseñanza de modo regular, a través de las lecciones iniciales y las posteriores iniciaciones. Toda vez que el camino ya ha sido abreviado por el maestro, buscar abreviarlo más o a criterio propio entraña un peligro, en el sentido de la concepción de que falta un proceso de purificación (Douglas, 2008 [1966]), a partir de la práctica preparatoria que dura varios años. En la visión de estas mujeres *kriyavanes*<sup>112</sup>, surgen dos elementos notorios. Uno, es que este peligro no solo se advierte en razón a la potencia de la técnica sino también a las particularidades de las mentes *occidentales*. Otro, referente al sentido profiláctico de la postura (en este caso, saber sentarse) en términos físicos, emocionales y energéticos, en la medida en que amplía la respiración, alinea el viaje de la energía por los *chacras*<sup>113</sup> y libera de gestos manifiestos en ella (por ejemplo, cerrar el corazón u ocultar los genitales<sup>114</sup>).

La pelvis es el fundamento sobre el que se asienta el corazón. Cuando movemos la pelvis, el corazón y la cabeza deben moverse en alineación con ella. Controlamos la pelvis desde el punto del ombligo. Por lo tanto, la acción de nuestro cuerpo se organiza desde el punto del ombligo y se orienta desde el corazón. En yoga, cuando nos guiamos por la cabeza, comprimimos el centro del corazón y consecuentemente, lo oscurecemos. Si tu cabeza te guía, el cuerpo se tensa. La cabeza debe ser lo último en moverse y siempre debe seguir al corazón. Como en la vida, la cabeza debe recibir la inspiración, el consejo y la dirección desde el centro del corazón<sup>115</sup>.

En este sentido, las apropiaciones no resultan en la búsqueda de uniformar los cuerpos o corregirlos de un modo racionalizado hasta los vectores de fuerza más minúsculos que deduce el cuerpo “como un conjunto de palancas” que se explican “según lo que autorizan la precisión y la economía” que heredaría la gimnasia de la corrección militar (Vigarello, 2005,

---

<sup>112</sup> Practicantes iniciados de kriya yoga.

<sup>113</sup> Los centros energéticos o chacras se definen como vórtices que “ayudan a entender cómo el ser humano procesa la energía en la compleja interacción de los múltiples niveles de la existencia” (Happy Yoga, 2013. Los chacras. En: Bhakti. Manual de profesores, primer año. 101-117 pp. p. 101.

<sup>114</sup> Por ejemplo, en un pecho cerrado puede significar un bloqueo del centro *anahata*, ubicado a la altura del corazón, que se conecta con la tendencia de la pelvis en retroversión. O la pelvis en anteversión, zona genital hacia atrás que puede sentirse acompañada de la compresión de las vértebras cervicales y lumbares. Aquí, la experiencia continua se construye a partir de una narrativa sensorial y emocional de estos significados, aún cuando se llegue a estudiar algo de anatomía, en alguna sesión de la formación profesoral. La posgura intermedia entre éstas sería aquella que alinea la pelvis, el corazón y la cabeza (Happy Yoga. 2013. Filosofía de la postura, forma y alineación. En: Shakti y anatomía. Manual de profesores, primer año. 57-60 pp.).

<sup>115</sup> Idem, p. 58.

p. 77). La alineación se enseña desde la comprensión de la relación consigo mismo y de la disposición en la relación con los otros. Se va construyendo a través de la conciencia corporal y el trabajo sobre sí a través de la integralidad de las técnicas, que se revela como una dirección posible de movimiento y parte de un proceso de aceptación y conciencia de la singularidad: “Acéptate y disfruta allí donde estás, ama lo que estás haciendo en cada momento porque siempre vas hacia algo mejor. Constantemente, estás afinándote, aprendiendo y evolucionando. Disfruta del proceso antes de mirar el resultado”<sup>116</sup>. Se trata de evitar el peligro de que la técnica ejerza una violencia sobre el estado mental y de trazar una ruta para crear un orden nuevo, al menos no igualmente conservador, no como observaría Douglas (2008 [1966]) sobre la necesidad de eliminar toda suciedad de los sistemas de control, porque se trataría aquí de ir conociendo y transformando, desde el cuerpo, progresivamente y sin afán de resultados, la turbiedad encarnada del razonamiento que elude el dominio del sentir.

De este modo, se articulan la noción de cuidado y la de autoridad, y se configura una dialéctica entre dos autoridades, la del practicante, que se prepara, reconoce el proceso y da cuenta de él, y la de Yogananda, que detentaba y aún detenta la autoridad sobre una de las dos derivaciones más conocidas del linaje de la técnica de Kriya yoga y, desde esa noción del cuidado (prevenir el daño), se intenta conservar hasta hoy por sus seguidores. En otros linajes de Kriya yoga, como el de Hariharananda, el de Lía Cristina, también se vive así, e igualmente se transmite la técnica bajo el compromiso de no revelarla a quien no ha vivido el proceso de preparación e iniciación<sup>117</sup>. En general, en otras corrientes de yoga de la ciudad, se percibe, y sobre todo en lo que va del siglo XXI, que la necesidad de orientación con un maestro ha ido reduciéndose temporalmente<sup>118</sup> y la autoridad para tomar decisiones sobre las técnicas, o parte de ella, se ha ido instalando poco a poco en quien enseña y hasta en cada practicante; es decir, hacia la autoridad de la experiencia. Esto también lo posibilita la historia de la conciencia que se difunde en el mundo del yoga. En el primer número de la revista

---

<sup>116</sup> *Ibíd.*, p. 58.

<sup>117</sup> Lejos de las implicaciones económicas del hecho de mantener la transmisión de la enseñanza de esta manera, las vidas de las personas que se han iniciado se hallan en la posición de haber renunciado a la seguridad económica para asumir el camino sin hacer parte del intercambio económico para iniciarse sino de la misión que Yogananda encomendó de servicio a la comunidad.

<sup>118</sup> Con la pandemia por Sars Covid 2, ya esa inmersión ha empezado a ser virtual, desde el comienzo.

Holograma, varios médicos de Medellín pioneros en medicinas alternativas se enfocaron en recoger distintas perspectivas locales sobre la conciencia que, dicen, coinciden con la de *los místicos orientales*, intentando dialogar y estableciendo distancia con el enfoque biologicista del científico Rodolfo Llinás.

En la naturalización de la autoridad sobre la enseñanza que proviene de la experiencia personal y la profundización individual en el camino yóguico, Yogananda jugó un papel importante, siendo él mismo un maestro que está aún presente entre sus devotos y su enseñanza. Esto sucede con las lecciones preparatorias que se reciben por correo y con los niveles de la técnica que se reciben después mediante iniciación, desde los primeros devotos a principios en los años 50 hasta hoy<sup>119</sup>. El único cambio que reportan quienes están a cargo de actividades del grupo de Medellín es la reducción de la duración de las lecciones antes de la primera iniciación, de tres a dos años. La transformación de la autoridad muestra una tendencia hacia la autoridad de la experiencia en tanto, como dije antes, el yoga convertía a la religión en experiencia. Las críticas de yoguis y expertos en yoga que han abandonado la práctica en Medellín a la flexibilización de algunas prácticas, respecto de lo que dicta la “tradición”, no se refieren al desdibujamiento o desaparición de la conciencia de su dimensión política sino a la abreviación de las prácticas, justificada en la concepción de una expansión de conciencia en lo contemporáneo, por considerarse una banalización facilista respecto de la exigencia de la enseñanza de una vida yóguica.

La distinción de Kriya yoga se da aquí por su designación como técnica suprema pues está explícita en múltiples traducciones de los *Sutras de Patañjali*. En Medellín, también se habla de ella como un método de yoga más y, a pesar de haber sido la primera que arribó a la ciudad, no está entre las preferencias que se observan durante la proliferación de las prácticas desde los años 90.

Previo a la formación de escuelas y grupos con mayor apertura, la recepción local de Kriya yoga y posteriormente del yoga como gimnasia psicofísica con la Gran Fraternidad Universal y otras clases particulares (Castro, 2016) tuvo lugar también a través de usos diversos, y hasta

---

<sup>119</sup> En el segundo capítulo abordaré esta forma de apropiación en la ciudad.



insólitos, de las narrativas disponibles. Entre ellos, se dio el caso de un impostor que desconocía el yoga pero que ofrecía clases que realmente incorporaban técnicas de artes marciales; otro, el de la enseñanza con profesores que no habían tenido práctica, por falta de clases abiertas que no tuvieran tanto énfasis devocional, pero sí un estudio teórico de textos sobre yoga, por ejemplo, de Yogui Ramacharaka y Ramiro Calle<sup>120</sup>, entre otros; y el de gente que con un par de clases de formación profesoral de un año optaba por abrir centros de yoga<sup>121</sup>. A la par con la autoridad de Yogananda y posteriormente de De la Ferriere, Satyananda y Maharishi Mahesh (cuya presencia en la ciudad la presento en el siguiente numeral), entre los años 60 y 80, se generaron escenarios de práctica alternos respecto de los cuales, al interior de las tradiciones conformadas como colectivos con reconocimiento internacional o de linaje desde India, se construyeron narrativas y nuevos saberes acerca de lo que le es propio al yoga y lo que no, de sus riesgos y su banalización.

#### **1.2.4. Miradas locales sobre la *consciencia*.**

*Tapa ah es el acto consciente, en las otras escuelas se traduce como sacrificio, esfuerzo (...) Es que cada acto que el ser realice sea sagrado.(...)¿Cuál es el acto por excelencia? ¿Qué es lo primero que hace el ser humano cuando nace? Respira... Los maestros nos enseñan que cada respiración sea un acto sagrado, cómo, que cada respiración sea una oración, que cada respiración sea reconocer la fuerza cósmica que me está trayendo la vida, no como un acto sagrado de ritual religioso, no, sino reconocer, hay un poder cósmico que me está dando la vida. No es oxígeno, porque Baba me decía, usted le (insufla) oxígeno a un cadáver y el cadáver sigue muerto. ¿Qué es la vida? eso no lo manejamos nosotros, eso es consciencia cósmica, es una fuerza inteligente, suprema, todo poderosa, reconocerla, eso es Kriya yoga. Eso es Tapa ah.*

*Yogacharya Lía Cristina Upegui*

Esta propiedad de la enseñanza del yoga mantiene coherencia con la significación del yoga, desde el ejercicio filosófico de estudio de los sutras y el entrenamiento intenso hasta la indicación del proceso de construcción de una postura o de sostener un ejercicio de respiración. El encadenamiento de los movimientos, las maneras de anclarse en el cuerpo para realizar una tarea y el aguzamiento de la observación dotan de sentido de la atención, recurren a interpelar la percepción ordinaria de la realidad en una inhalación, en una técnica de concentración o en el examen de las acciones diarias. La sacralización como intención y

<sup>120</sup> Entrevista con profesor de yoga pionero en la ciudad.

<sup>121</sup> Entrevista con Jean Bernard y su esposa Cris Richi.

como ofrenda acorde al método cierran el círculo de esta coherencia, acorde, también, con la sofisticación de la técnica, Kriya yoga, desde la primera síntesis de Patañjali, tan relevante en el yoga moderno y sustancial en las elaboraciones locales sobre la consciencia, en parte, de médicos que a su vez han sido pioneros en las medicinas alternativas a nivel internacional.

En la ciudad de Medellín, desde mediados del siglo XX, médicos y médicas han agenciado parte de la apropiación y promoción del acceso a diversas prácticas yóguicas. También, desde los 70's, médicos y médicas han apropiado explícitamente una visión del cuerpo que consideran más integral, concretamente de su representación exclusivamente física y anatómica, enfocándose en explorar enfoques terapéuticos que respondieran a las limitaciones curativas de la biomedicina, basándose en la concepción de que no curan las enfermedades crónicas, al ocultar o inhibir los síntomas sin resolver sus raíces, y en que pueden hacer daño a partir de los fármacos u otras intervenciones.

En el 2009, el primer número de la revista *Holograma, un medio informativo de las medicinas alternativas y el mundo holístico*, liderado por una asociación de médicos bioenergéticos de la ciudad, AMIBIO, enfocándose en el tema de la conciencia desde distintas perspectivas que recogen los debates a los que ha estado avocado este campo de la medicina durante décadas, *Convencidos de que la nueva medicina tiene que ser ante todo una MEDICINA DE LA CONCIENCIA*<sup>122</sup>, es decir una terapéutica que involucre el “DARSE CUENTA”<sup>123</sup>, el percibir al sujeto activo como protagonista. En el editorial, plantean que una de las motivaciones fue la de aclarar cuáles medicinas alternativas, complementarias, bioenergéticas, biológicas o, medicina holística,

Cuentan (o no) con reconocimiento científico o están avaladas en experiencias curativas empíricas suficientemente demostradas., buscando darles una orientación ética y confiable, restituirle a la palabra HOLÍSTICO su verdadero significado TOTALIZANTE e INTEGRADOR, desligándolo de cuanta connotación supersticiosa y anticientífica le ha dejado impregnada su repetido manoseo por parte de sectores mercantilistas de la superstición y de lo exótico, que han abusado del término “NUEVA ERA”<sup>124</sup>.

---

<sup>122</sup> Las mayúsculas son de la fuente, en ésta y en las citas que siguen de la misma.

<sup>123</sup> Esto, como se irá viendo, es central en los relatos de vida.

<sup>124</sup> Revista Holograma, Colombia, Julio de 2009, Edición 01. p. 3.

Para abordar la perspectiva científica de las neurociencias se aborda la obra de Rodolfo Llinás, “El cerebro y el mito del Yo”, buscando delimitar su alcance para explicar la conciencia como un darse cuenta, en lo que el autor (y la medicina holística) concuerda. Sin embargo, la diferencia es estructural en tanto plantea que para Llinás “el yo es un estado funcional del cerebro y nada más, ni nada menos”<sup>125</sup>; que, de este modo, el mito consiste en *la existencia de un yo separable de la función cerebral*. La reflexión de Gerardo Gómez parte de estos interrogantes: “si un acumulo de células dotadas de movimiento, es capaz de interiorizar ese movimiento o sea de ser consciente de él, resulta inevitable que nos preguntemos ¿Cuál es la entidad que se da cuenta o que interioriza?”<sup>126</sup> y “¿cómo puede algo ejercer un autocontrol sin poseer intrínsecamente alguna forma de conciencia?”<sup>127</sup>. Esta postura, en la que *el cerebro segrega mente*, para la perspectiva holística también niega la posibilidad de una mente universal. Es más, contrapone las neurociencias con un ángulo variopinto que incluye al escritor Fernando González en su obra biográfica “Mi Simón Bolívar”, cuya huella intelectual ha tocado al menos a una generación de yoguis en Medellín por afinidad política y su reconocimiento como maestro entre élites de la ciudad, incluidos médicos y familiares de yoguis; a Aldoux Huxley; y al médico paisa Jorge Carvajal, uno de los pioneros de la medicina alternativa en la ciudad, creador de la medicina sintérgica y director de formaciones de médicos y sanadores en estas técnicas a nivel internacional.

Para los místicos orientales (y Fernando González, dice al cierre del artículo), así como para muchos pensadores occidentales, la mente no es un resultado de la materia, sino que el mismo proceso evolutivo, según ellos, lleva implícita una mente haciendo evolucionar la materia.

“Todo es Mente”, pues hay una fuerza evolutiva inteligente, dirigiendo el fluir y el palpitar de la energía universal que a su vez se condensa como materia. En ésa otra visión del cosmos:

“La materia sigue a la Energía...

La Energía sigue al Pensamiento...

El pensamiento sigue a la Conciencia (el Darse Cuenta)”<sup>128</sup>.

Rescata Gerardo Gómez, de Llinás, que comprender la naturaleza de la mente es lo que puede

---

<sup>125</sup> Rodolfo Llinás, citado por Gerardo Gómez Serna en su artículo titulado “Las neurociencias y el estudio de la conciencia. La obra de Rodolfo Llinás”. Idem, p. 11.

<sup>126</sup> Idem, p. 10.

<sup>127</sup> Ibíd., p. 11.

<sup>128</sup> Ibíd., p. 13.

permitirnos *el respeto y la admiración por nuestros congéneres*. Y, al final, el prólogo de Gabriel García Márquez del libro de Llinás, que tiende un puente poético para la perspectiva holística: “Él, como científico, y yo como escritor, ansiamos que el ser humano aprenda por fin a entenderse a sí mismo, que es un tema científico eminente cuya belleza se confunde con la poesía. (...) El cerebro es una máquina para soñar”<sup>129</sup>.

En esta revista, son de interés para mi propósito aquí: una transcripción de una conferencia de Jorge Carvajal, titulada “Territorios de la conciencia”; Lovelock y su hipótesis sobre Gaia; algunos fragmentos de “Mi Simón Bolívar” de Fernando González con un comentario a su elaboración sobre la conciencia (sin autor); y una de las conferencias de Swami Satyananda titulada “El yoga como un proceso de la conciencia”, precedido de un comentario (sin autor) titulado “Un gran yogui de la India y su legado para Occidente”. Las influencias de estos autores en las concepciones locales de espiritualidad, cuerpo y conciencia comparten un territorio común en la promoción y apropiación del yoga. No obstante, en cuanto a la enseñanza de Swami Satyananda, la reconstrucción que se hace en la revista de su participación en la difusión del yoga desconoce la huella de décadas de adaptación de distintas enseñanzas en lo local, que interpreto como reveladora de una postura propia de élites debido a que en la vida popular hubo antecedentes suficientes para una amplia difusión de concepciones esotéricas u ocultistas (como muestro en el numeral 2.2.), que guardan mucha relación con esta presentación renovada de aquellas:

Con el revolucionario enfoque de que el yoga no solo es para místicos o para hindúes, y de que el estrés generado por el estilo de vida occidental, tendría en el yoga un valiosísimo aporte para combatir su impacto, Satyananda diseñó cursos aptos para amas de casa, para ejecutivos, para estudiantes, y muy en especial cursos de yoga para el tratamiento médico de pacientes diabéticos, hipertensos, artríticos, obesos, etc. Equipos médicos entrenados debidamente, participaron en estudios controlados con grupos de pacientes y publicaron en diferentes medios sus alentadores resultados (con centros piloto en Australia e India)<sup>130</sup>.

En la revista, sí señalan que la venida de Swami Satyananda (en los años 70) fue posterior al momento en la conciencia occidental sobre la mente derivado de la experiencia con

<sup>129</sup> Gabriel García Márquez, citado por Gerardo Gómez. Idem, p. 14.

<sup>130</sup> Texto sin autor titulado “Un gran yogui de la India y su legado para Occidente”. Idem, p. 27.

sustancias psicodélicas desde la época de la contracultura, que nos mostraron que existen más estados mentales aparte del sueño y la vigilia, los cuales están ligados a diversas experiencias de autoconocimiento y exploración del sí mismo y de la corporeidad a partir de estados de conciencia alterada. Así, al habernos *dado cuenta* de esto, teníamos ya la preparación para recibir esta *sabiduría milenaria que venía a recordarnos que “somos algo más que el mero cuerpo físico”*, que el yoga es, así, para Satyananda, *un camino hacia la expansión de la conciencia*, ejemplificando con una explicación práctica y experiencial de técnicas de meditación muy precisas para alcanzarla, que toma del raja yoga de Patañjali:

Usando cualquier técnica de meditación, lo primero que debe hacerse es comprender el nivel básico de la conciencia. Primero debe poderse comprender uno de los aspectos burdos de la conciencia. Después se continúa sobre él y se aparta toda la conciencia empírica hasta quedar reducida a un punto. Este proceso es conocido como la negación de la conciencia.

El retirar la conciencia, purificarla y traerla hasta la etapa o estado empírico de no experiencia, requiere mucha práctica. Es un trabajo muy difícil, pero solo mediante este proceso de negación podemos lograr la evolución síquica. Primero debemos trascender las experiencias de la mente, como nuestros recuerdos y reflexiones<sup>131</sup>.

Al referirse a la meditación, aclara las dificultades y lo que debe evitarse sobre el manejo de las experiencias más profundas porque *la voluntad consciente no está presente y la conciencia se mueve del (objeto de concentración) hacia una total confusión de visiones y experiencias*<sup>132</sup>. El swami se refiere a la conciencia individual o percepción de quien somos (un cuerpo, una mujer, una colombiana), que está mezclada con la percepción sensorial, corporal y mental. Y cuando habla de negación o retiro de la conciencia no se refiere a la conciencia que es resultado de la evolución psíquica que posibilita el yoga sino al retiro de la conciencia empírica y la conciencia sensorial como pasos previos al estado de meditación, la cual es justamente la labor sobre la conciencia:

Finalmente se llega a un estado en el que el objeto de la concentración se presenta como realmente es y la percepción del objeto de la concentración se hace continua; continua en el sentido de que no se permite que nada interfiera con ella. Cuando la percepción se hace continua, es meditación; pero cuando es interrumpida por segundos o terceros pensamientos, es dispersión o destrucción de la meditación. En este estado de

---

<sup>131</sup> Swami Satyananda (1968) en un texto titulado “El yoga como proceso de la conciencia”. Idem, p. 29.

<sup>132</sup> Satyananda (1968). Idem, p. 31.

meditación no se permite a la conciencia (empírica, analítica y sensorial) funcionar libremente<sup>133</sup>.

Jorge Carvajal, buscando un lenguaje común que le permita explicar qué es la medicina sintérgica, sostiene que: *cuando hablo de la conciencia, ustedes me entienden eso como “tomar conciencia” o ser consciente de mi, Darme cuenta de mí mismo; pero vamos a ver que conciencia es más que la conciencia de Sí, y es algo mucho más incluyente, y que esa conciencia tiene estados y se mueve*<sup>134</sup>, y que la conciencia no es sólo humana. A partir de esta síntesis, explica cómo es posible ver en la vida cotidiana el movimiento de la conciencia en las emociones, los pensamientos y la enfermedad. Esta concepción concuerda con la definición de Patañjali de éstas como fluctuaciones de la conciencia, que obedecen a todas las manifestaciones de Prakriti, que Satyananda explica como percepción o conciencia individual. Alrededor de las medicinas tradicionales china y ayurveda, sostiene que son, junto con la física, los componentes que abiertamente integra su propuesta de la medicina sintérgica, en la cual enfatiza en la conectividad como propiedad de la conciencia, *todo está conectado con todo*.

Si nuestra conciencia del hombre es la de un ser material, nuestra terapéutica será más o menos mecanicista, acorde con esa concepción del hombre.

Si en mi concepción del hombre creo que la mente es una consecuencia de las moléculas, entonces buscaré tratarlo influyendo sobre las moléculas.

(...) La medicina tradicional china percibe en una fase determinada de la conciencia: No es una medicina de la materia pues va más allá de ella y desde hace cinco mil años ha expandido el marco conceptual de lo que es un ser humano y lo ha visto no sólo como materia sino también como energía. Las artes marciales en ese contexto son instrumentos para mover la energía; igualmente lo son el chi-kun, el yoga, la moxibustión<sup>135</sup>.

(...) La conciencia es una unidiversidad, es una diversidad que expresa la unidad. La diversidad no implica que existen diferentes conciencias, sino que existen diferentes momentos de la conciencia<sup>136</sup>.

En el contexto de estos debates y producción de saberes y prácticas locales sobre la conciencia, no es casual que una de las ideas más populares que se hayan discutido, entre yoguis y practicantes, sea la de asociar el yoga con el hatha yoga, reducido a su vez a la

---

<sup>133</sup> *Ibíd.*, p. 30-31.

<sup>134</sup> El médico Jorge Carvajal (2009) en un artículo titulado “Territorios de la Conciencia”. *Idem*, p. 17.

<sup>135</sup> *Ibíd.*, p. 18.

<sup>136</sup> *Ibíd.*, p. 19.

práctica de asanas y pranayamas, o que “ir a yoga” e “ir a hacer yoga” se entienda como ir a una clase de estas técnicas, posturas y algunos ejercicios de respiración, respectivamente.

No obstante, el Hatha-Yoga es sólo una rama de las tantas que constituyen al yoga. El Hatha-Yoga tiene como estandarte la búsqueda de la perfección física, aunque tal búsqueda no procede de un interés egoísta y materialista, ni se relaciona con una necesidad de belleza estética. Lo que el Hatha-Yoga logra, a través de la perfección física, es un cuerpo saludable y preparado para la elevación espiritual. A partir de tal elevación se logra la unión con lo divino. Sin embargo, en Occidente se utiliza para muchos otros fines (Picarel, 2006, p. 86).

Y es una concepción que se refleja en el lenguaje de quienes se han acercado a todas las dimensiones del yoga en la vida, en la cual todo momento es una oportunidad de práctica, en el autoestudio, en técnicas corporales específicas, o en la conducción de la atención en los hábitos mentales y corporales. La hegemonía de *la identificación con el cuerpo*, en términos yóguicos, se visibiliza continuamente como una contradicción que se mete bajo la piel y se vuelve objeto de la disciplina espiritual del yoga. En quienes tienen una larga trayectoria en el yoga existe también una mayor decantación sobre el itinerario propio y mayor profundidad en la comprensión de la técnica y, en ese sentido, una clarificación de la mención de su carácter científico. Como indiqué antes, diversas etnografías han encontrado que es a través de la configuración de un yoga científico que puede exportarse el yoga moderno a Occidente y en Medellín es notorio su uso en la manera proselitista que muchos profesores lo difunden, una forma de promoción que surge en parte como respuesta a la resistencia que generó hasta los primeros años del siglo XXI, y en parte como una manera pragmática de explicar la técnica y desmitificarla.

Es recurrente, sin embargo, que en Medellín eso poco importa a quienes no son profesores o no tienen una larga trayectoria en la práctica, aunque sea un argumento frecuentemente usado durante conferencias o en las formaciones de profesores. La experiencia inmediata se antepone y encaja más en una explicación mágico-religiosa de las experiencias sobre las que la práctica del yoga invita a dirigir la atención.

Al escuchar a Lía, tuve continuamente la impresión de su diálogo con su maestro,



Ragabananda (Baba), quien también era un académico en India, en el área de literatura India. También sentí la familiaridad de la adaptación de la terminología de la estructura formal de investigación a las narrativas de lo tradicional en el yoga. Pero, en su lenguaje, habita una vivacidad que se armoniza con la sencillez que sólo un conocimiento profundo logra comunicar. En su interpretación de los sutras, además, el yoga se entiende como un dominio explicativo de la condición humana y como método, operando como significantes autocontenidos.

El ingeniero Enrique Posada (2006), practicante de Meditación Trascendental, en su libro sobre los *Sutras de Patañjali*, explora esta reflexión en torno al aforismo “Lo que se puede conocer tiene que ver con la iluminación, con la actividad o con la inercia; se compone de los elementos y de las potencias sensoriales, mentales y activas; al conocer se buscan la liberación y la experiencia”, en términos del proceso de conocer y una explicación sencilla de principios científicos sobre la percepción y la física:

Los tres aspectos señalados se influyen mutuamente, se confunden y se separan y por ello el reconocerlos es un proceso de ensayo y error, altamente influenciado por las creencias de la persona que conoce, por las variaciones que experimenta el objeto, por los cambios de punto de vista del sujeto y por la luz e influencia de los objetos y sujetos adyacentes al proceso. (...) intervienen tres aspectos oscilantes asociados a los objetos: Luz, energía, masa (inercia); tres elementos que actúan desde el sujeto: las creencias, los sentidos y la acción que éste hace (nivel de atención); y tres formas de aproximación al objeto de parte del sujeto: Identificación, separación, movimientos de conexión y acciones de observación. (...) no debe extrañar el que haya muchas aproximaciones entre los sujetos y los objetos y por ello, distintas ideas, puntos de vista, versiones, modos y gran diversidad en todo sentido. Al mismo tiempo, es un gran logro de la inteligencia humana el que se hayan establecido ciencias, categorías y escalas de evaluación de las cosas, que dan un cierto nivel de orden, explicación y de certeza al mundo (p. 182).

En asociación con la idea de que la precisión de las técnicas meditativas en el yoga, la especificidad del trayecto que marcan los sutras y otros textos antiguos y su eficacia se consideran atributos científicos<sup>137</sup> que resultan complementarios a los desarrollados en las ciencias, con efectos en dimensiones distintas de la experiencia humana.

---

<sup>137</sup> Entrevista con Hargobind y clases con Isabel Solano: maestros que lideran una de las formaciones en yoga kundalini en el país que ofrece la escuela Happy Yoga.

Esta forma de legitimación contribuye también a la configuración de un nuevo capital simbólico que se legitima mediante la experiencia del entrenamiento para descubrir una «vida verdadera». También se aclara que los imaginarios sobre las prácticas del yoga se presentan restringidos por la simplificación que se hace de ellos frente a la diversidad de usos y de reconfiguraciones de sentido y de «lo sentido». En esta clave, se entrelazan y ponen en cuestión los sentidos de lo salvaje y lo no salvaje, lo suave y lo brusco, lo limpio y lo turbio, el cuidado y el peligro. Particularmente, en la tendencia hacia ambos polos, se amplía la concepción del esfuerzo y el sacrificio, en el sentido del *acto consciente o sagrado*, lo que pone en evidencia una consciencia sobre las violencias que se busca imprimir en los cuerpos y las posibilidades de la atención al dominio del sentir, en contraste con su silenciamiento y la determinación de la fijeza de sus fronteras.

### 1.3. Retratos de la no-violencia.

*Que mediante esta invocación a la paz, la paz se difunda.  
Que mediante esta invocación a la paz, la paz traiga paz.  
Con esta paz, apaciguo lo temible ahora,  
con esta paz, apaciguo lo crue ahoras,  
con esta paz, apaciguo todo mal,  
¡para que la paz prevalezca, que reine la felicidad!  
Que todo nos sea pacífico.*

*Fragmento de Los Vedas, por Raimon Panikkar<sup>138</sup>*

Gandhi representa un momento sostenido de la apropiación del pacifismo y en la imaginación orientalista en las prácticas del yoga por fuera de India. Como es bien sabido, la no violencia es materia de reflexión y actualización a las religiosidades de la vida contemporánea, que, además, sigue siendo un campo de problematización de las interpretaciones del *Bhagavad Gītā*, entre otros textos, toda vez que ha servido tanto para la justificación de algunas violencias como para fundamentar la defensa de los derechos humanos (Merlo, 2001; López *et al.*, 2001; Satguru Sivaya Subramuniyaswami, 2007; Das *et al.*, 2021).

---

<sup>138</sup> Traducción de un extracto de las escrituras Los Vedas. En: Panikkar, Raimon. 1989. Vedic Experience. An anthology of Hinduism's sacred and revealed scriptures. Himalayan Academy. 775 p. p. 283.

En este aparte me centraré en aspectos de su vida y sus enseñanzas que permiten contextualizar su apropiación entre yoguis de Medellín en términos de la configuración de nuestra forma de orientalismo y de la huella que ha dejado en quienes impulsan y acompañan diversas experiencias de trabajo social a través del yoga (algunas de las cuales abordaré en el capítulo 4). Estos aspectos comprenden dos dimensiones: la primera, por la cercanía de Gandhi con maestros de yoga cuyas enseñanzas han marcado la apropiación del yoga en la ciudad de Medellín: mencionaba previamente que reconoció haber sido inspirado por la concepción y práctica de servicio de la Misión Ramakrishna; y la segunda, por ser fuente generalizada de los movimientos que promueven el vegetarianismo y, en particular en Medellín, de la reflexión que ha apoyado el proceso de paz y la ejecución del acuerdo desde una perspectiva yóguica. Aquí, traeré elementos de la producción cultural de la escuela local de tradición Sivananda, que tiene una influencia masiva en la ciudad.

Otro momento, lo recojo a partir de la labor de Thich Nhat Hanh quien, a través de la difusión de la técnica de mindfulness o “plena conciencia”, ha liderado y dado a conocer una historia de resistencia a la guerra y de conquista de paz interior a través de esta técnica de meditación. A pesar de ser reconocido por su trabajo por la paz desde los años 60, su acogida entre yoguis de la ciudad viene dándose hace unos cinco años por la introducción del mindfulness como técnica hermana y cuya complementariedad ha sido producto de su aplicación de parte de profesores de yoga que se han certificado en esta técnica (esta apropiación la examino en el capítulo 3 en una reflexión sobre las afinidades entre técnicas que tienen lugar en la vida yóguica).

En un “Foro de Yoga y Transformación Social” realizado en el 2017, en el marco del diplomado en yoga de la Universidad de Antioquia, uno de los yoguis invitados relató el caso de Mozambique en los años 90, cuando su presidente Joaquim Chissano, siendo discípulo ferviente de Maharishi Mahesh Yogi<sup>139</sup> y practicante de Meditación Trascendental, implementó la iniciativa de masificar esta técnica para acabar con la guerra. El relato asegura

---

<sup>139</sup> Él visitó Colombia en 1966 para enseñar la técnica a un primer grupo de personas. "Desde 1970, hay profesores permanentes en Bogotá, Medellín, Cali y Manizales". En: Periódico El Colombiano, Medellín, Marzo 9 de 1986.

que efectivamente la guerra se terminó luego de que por semanas enormes grupos de habitantes del país se dedicaron a practicar Meditación Trascendental. La prensa mundial ha registrado este episodio<sup>140</sup> acompañado del probable otorgamiento de veinte millones de hectáreas para la construcción de un proyecto de la organización del yogui<sup>141</sup>. De acuerdo con el panel de discusión al final del Foro y mis conversaciones con algunas personas asistentes, muchas yoguis, esta historia no era sino una evidencia más del poder de estas prácticas de transformar la realidad colectiva. Sin embargo, en Estados Unidos, es tratada como un culto autoritario, entre varias organizaciones de yoga, por expertos en desprogramación de personas adoctrinadas en este tipo de movimientos<sup>142</sup>.

En el Foro conocí a integrantes de la Fundación “El Arte de Vivir” que exponían sus programas y su experiencia ofreciendo yoga a habitantes de calle en Medellín. Y a raíz de ello, mi rastreo me llevó a conocer la noticia del encuentro del maestro de esta organización con los miembros de las Farc que estaban en la Habana, Cuba, en el tiempo de las negociaciones, después de haberse reunido con el presidente del momento, Juan Manuel Santos. Los detalles del encuentro quedaron registrados en los medios de comunicación nacionales<sup>143</sup>, en la prensa internacional y en un documental realizado por una seguidora argentina de Ravi Shankar<sup>144</sup>. Lo llamativo de las declaraciones de Ravi Shankar y de sus

---

<sup>140</sup> Algunas referencias:

New York Times News Service. 1994. Guru says meditation is Mozambique’s hope. En: Chicago Tribune. February 20, 1994. Disponible en:

<https://www.chicagotribune.com/news/ct-xpm-1994-02-20-9402200418-story.html>

Astill, James. 2001. Meditation is path to peace, Mozambique leader says. Former marxist guerrilla turned president spreads the word of the Beatles’s guru to his ministers and the military. En: The Guardian. September 22nd, 2001. Disponible en:

<https://www.theguardian.com/world/2001/sep/22/jamesastill>

De Sarkar, Dipankar. 2008. Maharishi Mahesh Yogi, spiritual empire builder, dies. En: The Two Circles, mainstream news of the marginalized. Febrero 6, 2008. Disponible en:

[http://twocircles.net/2008feb06/maharishi\\_mahesh\\_yogi\\_spiritual\\_empire\\_builder\\_dies.html](http://twocircles.net/2008feb06/maharishi_mahesh_yogi_spiritual_empire_builder_dies.html)

<sup>141</sup> Koch, Eddie. 1994. It’s ‘heaven on earth’ in Mozambique. TM devotee Joaquim Chissano has signed a deal granting land to the Maharishi Mahesh Yogi’s Heaven on Earth Company. En: The Weekly Mail & Guardian. October 28 to November 3, 1994. p. 12. Disponible en:

[https://mozambiquehistory.net/religion/church/90s/19941028\\_chissano\\_and\\_transcendental\\_meditation.pdf](https://mozambiquehistory.net/religion/church/90s/19941028_chissano_and_transcendental_meditation.pdf)

<sup>142</sup> El psicólogo y PhD en psicología, Steve Hassan, en su canal de Youtube Freedomofmind, entrevistó recientemente a Gina Catena, una expracticante que creció en la comunidad “Maharishi vedic city” ubicada en Iowa (Estados Unidos). Gina luego se convirtió en enfermera, historiadora del arte, y activista del movimiento “I got out”, para apoyar a personas que están buscando escapar y aquellas que han logrado escapar de cultos destructivos y autoritarios. Su testimonio está en el video titulado “Escaping Transcendental Meditation”, disponible en este enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=FdptTNUkcTk&t=3667s>

<sup>143</sup> De Bedout, Félix. El líder Sri Sri Ravi Shankar y su mensaje sobre el proceso de paz en La Habana. En: La W Radio. Julio 9 de 2015. Audio disponible en:

[https://www.wradio.com.co/escucha/archivo\\_de\\_audio/el-lider-sri-sri-ravi-shankar-y-su-mensaje-sobre-el-proceso-de-paz-en-la-habana/20150709/oir/2843768.aspx](https://www.wradio.com.co/escucha/archivo_de_audio/el-lider-sri-sri-ravi-shankar-y-su-mensaje-sobre-el-proceso-de-paz-en-la-habana/20150709/oir/2843768.aspx)

<sup>144</sup> Las 2Orillas. El gurú indio que puso a meditar a las Farc. Agosto 31 de 2016. Disponible en:

seguidores, incluido el senador de la república Juan Carlos Losada, es que fue gracias a la intervención de este líder que las Farc decidieron el cese al fuego unilateral<sup>145</sup>. En la prensa nacional, naturalmente se generaron preguntas sobre el verdadero rol de este maestro y las evidencias de adjudicarse semejante aporte a las negociaciones<sup>146</sup>.

A partir de estos sucesos empezó mi revisión de este aspecto de nuestra apropiación del yoga y, en ellos, reconocí la necesidad de incluir en mi etnografía una aproximación a este aspecto de las prácticas. Yo considero que en las prácticas del yoga hay posibilidades muy valiosas para seguir llevando a cabo procesos que fortalezcan la ejecución del Acuerdo de Paz, formal o informalmente, y que ésto precisa una reflexión crítica, sin pretender invalidar el compromiso de los yoguis en la construcción de una sociedad pacífica. Mi intención es proponer una óptica para ampliar la comprensión de algunas de estas propuestas, en sus implicaciones en la configuración de sensibilidades en torno a la no violencia que se derivan de nuestra forma de orientalismo. Y que, en nuestro país, tenemos la enorme la responsabilidad de preguntarnos cómo abordar colectivamente esa construcción.

Así, busco hacer un armado sobre las fuentes de los «movimientos no violentos», a partir del cual se pueda problematizar estas prácticas como emergencia de una forma propia de religiosidad y, en general, de una sociabilidad en la que se han naturalizado las fronteras dadas de lo considerado violento y no violento, que se despliega en los capítulos 2 y 3 en el abordaje de los relatos de experiencias de yoguis pioneros en la ciudad. Apelo también a la particularidad del desacuerdo, dentro de los procesos de subjetivación, que está ligado a una consciencia sobre la violencia y la interdependencia, según Butler (2020), y, en general, al reconocimiento de los órdenes de sentido que *dañan la igualdad*. Como empecé a señalar

---

<https://www.las2orillas.co/el-guru-indio-que-puso-a-meditar-a-las-farc/>

<sup>145</sup> Zuluaga, Camila. ¿Por qué no incorporar nuevas visiones?. El congresista Juan Carlos Losada dice que otras visiones, distintas a la de la Iglesia Católica, también puede aportar al proceso de paz. En: El Espectador. Martes 14 de julio de 2015. p. 16.

El Arte de Vivir. Sri Sri Ravi Shankar, Embajador Internacional de Paz y Fundador de Art of Living (El Arte de Vivir) logra Resultados de No-Violencia en el Conflicto Colombiano. Junio 28 de 2016. En:

<https://www.artofliving.org/mx-es/sri-sri-ravi-shankar-embajador-internacional-de-paz-y-fundador-de-art-living-el-arte-de-vivir-logra>

<sup>146</sup> Yo quiero pensar que el momento que los miembros de las Farc vivieron con él en la Embajada de India en La Habana fue significativo desde una perspectiva que no habían conocido antes. Pero también me pregunté, y así también al senador Juan Carlos Losada en sus redes sociales, sobre cuáles eran las razones para afirmar esto y si no creía que al hacerlo se invalidaban los esfuerzos de las organizaciones de víctimas y de derechos humanos, entre muchos otros sectores sociales, que a lo largo de años habían apoyado este proceso. De él, no tuve respuesta.

antes, en la medida en que los llamados «movimientos transformativos no violentos» ponen en juego y en cuestión las preferencias por la dureza y la delicadeza, permiten repensar y problematizar las relaciones entre lo íntimo, lo privado y lo público que delimitan las fronteras dadas sobre lo violento y lo no violento. Quintana (2020) ha planteado que esto posibilita «desdoblamiento», «torsiones» o «perforamientos», entendidos como operaciones disyuntivas que caracterizan los movimientos emancipatorios en cuanto a su capacidad de intervenir estético-políticamente en las *fronteras de sentido establecidas*. Por ello, al conectar estas fuentes de la no violencia con la dificultad para el cuidado de la vida en Medellín, se identifica el yoga como ámbito de problematización de las sensibilidades sobre la violencia local, el valor de la vida propia y de otros (en el capítulo 4, estos otros emergen como susceptibles de «duelidad»), y el sentido del sufrimiento.

### **1.3.1. Satyagraha y la dimensión política de la acción yóguica.**

La difusión del pensamiento indio y del yoga tuvo influencia en una forma de entendimiento de la violencia desde el llamado de los primeros líderes espirituales a la universalidad de la religión, el cual, eventualmente, se asoció con la “no cooperación no violenta” tras el naufragio de la búsqueda del autogobierno, *swaraj*, de los movimientos nacionalistas indios y la represión británica a las protestas<sup>147</sup>. En estas condiciones, Gandhi “apareció no sólo como el arquitecto principal de la independencia de la India sino también como uno de los pensadores más originales e influyentes del siglo XX” (Metcalf y Metcalf, 2003, p. 209).

En una fotografía difundida por la Self Realization Fellowship en la compilación de conferencias de su maestro “La búsqueda eterna. Cómo percibir a Dios en la vida diaria” (Paramahansa Yogananda, 2002), con fecha del 26 de agosto de 1935, se ve a Gandhi y a Yogananda departiendo, mientras comen, según la descripción, un día antes de que éste le

---

<sup>147</sup> Según Metcalf y Metcalf (2003), las reformas que promovieron los británicos en esta coyuntura fueron vistas como un regalo y una estrategia que buscó dividir las funciones del gobierno, conservando el manejo de la ley y el orden en los gobernadores británicos y, en las provincias, el de asuntos como la agricultura, educación y recaudo de impuestos. A esto se sumó la coerción por la reactivación del terrorismo revolucionario, con detenciones y procesos sin juicio propios de un estado de excepción. Nuevas medidas de protesta como la huelga laboral y marchas en las grandes ciudades provocaron estallidos de violencia. La represión desembocó en esta matanza en Amritsar en 1919, en la cual murieron 379 manifestantes y fueron heridos 1137, que se convirtió en símbolo de injusticia colonial porque, además, no fue repudiada por los británicos (Nussbaum, 2009).

iniciara en Kriya yoga, a solicitud de Gandhi. El momento captado describe a Yogananda leyendo una nota que le había escrito “el Mahatma” por ser lunes, día en que guardaba silencio. Por el tiempo en que Yogananda llega a Estados Unidos, ya había tenido lugar el primer momento del movimiento de la no cooperación entre 1920 y 1922. La difusión de estas obras es global como la influencia del Kriya yoga en el mapa internacional de las prácticas. Esta literatura es de libre consulta y préstamo en la sede del grupo de Yogananda en el centro de Medellín que también ofrece medicina alternativa a bajos costos.

Gandhi nació en la región de Gujarat, perteneció a la casta *bania* o comerciante y mantuvo vínculos con el jainismo, muy popular en su región, que fue herencia de “una forma no violenta del hinduismo, pues tanto el jainismo como la vida del comercio rechazaban la violencia y el quitar la vida” (2003, p. 209). Su crítica de la violencia cobijaba tanto las prácticas de discriminación basadas en la racialización, que él sintió en carne propia viviendo en Sudáfrica e Inglaterra, como la construcción de un estereotipo victoriano masculino blanco, fuerte, europeo y carnívoro. Su inserción en la sociabilidad en torno al vegetarianismo en Inglaterra le resultó conveniente mientras estudió en este país, entró en contacto con la cristiandad y le condujo a lecturas de Tolstoy y Ruskin que fueron referente sobre el pacifismo y el ideal comunitario y rural de vida sencilla (Nussbaum, 2009). Para esta autora, este contacto con la cristiandad le permitió conocer uno de los textos más admirados por él en “el sermón de la montaña”, el cual comparaba con el *Bhagavad Gītā*, dándoles un giro ascético que jugó un papel importante en su propuesta de disciplina espiritual, *sadhana*.

En dos cartas dirigidas a “toda persona británica viviendo en India”, invitaba a la reflexión sobre las condiciones de explotación que sufría India, en un lenguaje que se esmeraba en mostrar que no sentía odio contra Inglaterra ni resentimiento hacia ningún individuo inglés sino que “estaba combatiendo el mezquino sistema imperial británico e invitaba, de buena fe, a los individuos ingleses a unirse a él en esa lucha” (Khipple, 1947, p. 26). A la par con su ideal de una vida sencilla, planteaba que debía construirse una sociedad con dignidad para gobernantes y gobernados, para personas de todas las castas y religiones, incluidas las de Inglaterra.



Su propuesta de resistencia pasiva derivó en el satyagraha o fuerza de la verdad la cual se cultiva a partir de una dieta vegetariana, que evita inflamar pasiones y la violencia hacia los animales; la abstinencia sexual o brahmacharya; y la disciplina de la pasión por tener cosas mediante la sencillez en el vestir y el uso diario de la rueca. Para Metcalf y Metcalf (2003), a Gandhi se le criticó que no tuviera un repudio total a las castas y que usara un tono paternal con castas inferiores, que no rechazara la estructura de familia patriarcal y que quisiera una India basada en coaliciones religiosas. Además del desconcierto de los británicos por su estrategia, aunque la capacidad de movilización de Gandhi no fue uniforme en todo el país, las garantías al dominio de las élites indias y su estrategia de acción concreta le sumaron a su aceptación popular, la de dirigentes, comerciantes e industriales. Entre ellos, Jawaharlal Nehru, quien se inclinaba firmemente hacia la construcción de una India moderna e industrializada, tan distante de la propuesta de Gandhi.

Según Nussbaum (2013), que en otras naciones se aprenda de esta experiencia de India es posible pero que, si en ese proceso se elimina la memoria del disenso y las tensiones, no sólo se niega un lugar clave de las emociones en la política sino que empobrecen la reproducción de valores como *la conciencia personal, la disconformidad y la resistencia valiente*. Para Nussbaum, el ambiente de disenso y crítica entre Nehru y Gandhi no impidieron que su adhesión al movimiento de no cooperación fuera *con profunda emoción*, cosa que, por ejemplo, una de las memorias más difundidas en Occidente, la película “Gandhi” (1982) de Richard Attenborough, siendo excelente, no retrata.

Esta reflexión plasma un aspecto de la recepción del legado de Gandhi entre practicantes de yoga y se replica en la difusión local de enseñanzas de maestros de distintas tradiciones. En el sentido que lo plantea Nussbaum, se da una especie de higienismo emocional que despoja la transmisión de saberes y enseñanzas del reconocimiento de la dimensión política de algunas prácticas sociales. De Gandhi se reconoce su afirmación de la necesidad de la coherencia entre la práctica y la prédica, y que perseguía convertir su vida en un ejemplo de su búsqueda de la liberación de la esclavitud. Entre yoguis, esto se ha atribuido con admiración no sólo a él sino a los maestros de yoga de una forma que no admite disenso o que crea indiferencia sobre su formación y expresión.

Entre la amplia literatura que publica la escuela de tradición Sivananda de la ciudad, hay un libro dedicado a Gandhi con una reconstrucción de sus enseñanzas y prácticas. En este relato, se le representa como a alguien capaz de integrar la causa de la liberación de India a la práctica de liberarse mediante un proceso interior de transformación, tan propio de las técnicas del yoga, citando de su autobiografía:

Una liberación duradera y sana se construye desde dentro, por ejemplo, desde la autopurificación. Esto lleva a un descubrimiento más rápido de la Verdad, y Dios siempre protege al investigador honesto. Debo confesar que la acción de reforma personal o autopurificación, me es 100 veces más valiosa que la llamada actividad política” (Mejía, 2012, p. 30).

La liberación de la esclavitud se interioriza y formula como resolución en la capacidad de autogobernarse, *swaraj*. También se le presenta como un gurú aferrado a una disciplina espiritual y que se mantiene en contacto con la divinidad:

No pasaba ningún día sin que dejara de lado todas sus actividades al amanecer y atardecer. A estas horas del día, Gandhi se encontraba siempre en medio de su grupo de oración debajo de un árbol baniano o en algún lugar pacífico, totalmente desconectado del mundo totalmente sumergido en la paz de Dios. Había un periodo de silencio y todos se sumergían en meditación. Después canta, la meditación y la comunión, Mahatma Gandhi daba un corto mensaje de 5-10 minutos impregnado de esa fresca conexión con Dios que él mantenía (p. 19).

El *satyagrahi* como persona que sigue la filosofía del *satyagraha* o resistente pacífico que este texto local difunde se diferencia de la práctica de la no violencia que Butler (2020) retoma de Mahatma Gandhi como “fuerza no violenta que consiste en una insistencia en la verdad que arma devotos de un poder inigualable” para asociarla a formas de resistencia que pueden ser agresivas sin ser violentas. Butler resalta que la no violencia “es menos como una posición moral que los individuos adoptan” y que no “emerge de una zona pacífica o tranquila del alma”. Al contrario, se trata de prácticas que implican emociones de ira e indignación y actitudes vehementes y firmes que pueden entenderse como agresiones, y que esto no es lo mismo que violencia.

Nussbaum (2009) sostiene que *ahimsa* acaba siendo una parte de la filosofía de *satyagraha*

y demanda un conjunto de requerimientos de conducta: “no violencia, no retaliación, acatamiento del arresto, ninguna grosería, maldición o insulto, protección activa de los oficiales públicos frente a insultos y violencia, comportamiento cortés con los oficiales de la prisión y ningún favorecimiento mientras se está preso” (p. 97). Para Alter (2000), estos requerimientos de Gandhi, organizados como disciplina en conjunto con la purificación (vegetarianismo, ayuno y el control de los sentidos), constituyen un ejemplo de “política biomoral” que explica el uso del cuerpo como asiento del poder en el sentido de su lucha entre la docilidad y la dedicación a técnicas que afirman una conexión entre la búsqueda de la verdad y la experiencia corporizada.

Su aspecto pasivo queda desdibujado justamente en términos de la importancia que las emociones le confieren a la necesidad de acción, “de usar la solidez del cuerpo y su campo como objeto propioceptivo para impedir que continúe el ejercicio de la violencia o desviarlo” (Butler, 2020, p. 37). Nussbaum (2009) también plantea que la propuesta de Gandhi pasó por una transformación contundente:

En *Hind Swaraj*<sup>148</sup> (...), Gandhi llama a su idea “resistencia pasiva”, pero luego cambió el término porque sentía que “resistencia pasiva” denotaba debilidad, implicando que quienes resistían eran meras víctimas, mientras que él siempre vio la resistencia como motivada por un amor activo de la humanidad y que involucra una fuerza enorme ya que renunciar a la violencia exige una gran fortaleza (2009, p. 97).

Aunque la práctica yóguica que esta comunidad local ha expandido por toda la ciudad, con experiencias que son reconocidas colectivamente como muy valiosas, desde las cárceles hasta sectores populares y de altos ingresos, y en zonas rurales del departamento, implica una fuerza corporal y una templanza, su ámbito de acción social, servicio o karma yoga, se limita a la enseñanza del yoga en todos los contextos, lo que convierte el medio en un fin en sí mismo y hace que la acción quede restringida en términos de un recorte emocional que se produce al no articular las tensiones y contradicciones que involucra diseminar el yoga desde una sola tradición, con relatos carentes de espacio para la crítica y que en términos del proceso espiritual interior y comunitario, puede dejar invisibilizada su dimensión política.

---

<sup>148</sup> Título del libro que publicó Gandhi en 1909 en el cual empezó a desarrollar sus ideas teóricas.

También, esto ha llevado a que las personas se especialicen para enseñar a niños y niñas o que adapten las enseñanzas a grupos con discapacidad, entre otros, generando un conjunto de saberes pedagógicos nuevos y específicos para diversos grupos, pero invariablemente “servicio” equivale a la difusión de enseñanzas yóguicas.

Lo que se da con Gandhi en este caso, esa especie de fusión del personaje histórico y problemático con el maestro espiritualmente elevado opera también en el nivel de las prácticas de la comunidad yóguica y de su proyección hacia sus seguidores y usuarios, porque ella misma lidera acciones por la paz y proyecta su accionar más allá de la esfera espiritual. Él mismo propuso la necesidad de integrar la religión y la política, pero que la primera debe anteceder a la segunda por considerar que el secularismo acaba siendo antidemocrático e intolerante hacia las minorías y la diferencia (Skarya, 2011). Otra forma de decirlo sería que concibe la espiritualidad como ámbito de transformación social porque la vida se va configurando, en su totalidad, en una experiencia espiritual encarnada, aunque no se reconozca la condición política de ese accionar.

Por ejemplo, sólo recientemente, ante denuncias de abuso y acoso sexual que provienen de practicantes de casi todas las tradiciones de yoga y, en ocasiones, con denuncias directas al creador o fundador de una escuela o método, con resistencia, se empieza a problematizar este enunciado y al menos ha circulado de manera amplia en redes sociales y medios de comunicación<sup>149</sup>. Es, de hecho, lo que mencionaba sobre la legitimidad de la experiencia con las prácticas la que se impone como argumento para establecer una distancia entre una

---

<sup>149</sup> Estos son algunos ejemplos de líderes denunciados recientemente que son relevantes para nuestro contexto por la presencia y trayectoria de estas tradiciones en la ciudad y su influencia en el conocimiento del yoga local: el fundador y líder de la organización de devotos de Krishna Vrinda, Ulrich Harlan, conocido por su nombre espiritual Paramadvaiti Swami (se pueden encontrar testimonios en el blog <https://vrindatestimonios.blogspot.com> y parte de la documentación del caso en el video del canal de youtube “La igualadas” en su video titulado “El gurú Krishna que escondía sus agresiones sexuales con la túnica del celibato”, publicado el 21 de julio de 2021); el creador del método Kundalini Yoga Yogi Bhajan, fallecido en el 2005 (el testimonio que desató una ola de credibilidad a denuncias que se habían hecho desde que él estaba con vida fue el de su seguidora más cercana y mano derecha Pamela Saharah Dyson en su libro “Premka. White bird in a golden cage”, publicado en 2019; el caso de las denuncias en la organización Sivananda que empezaron a aparecer tras la denuncia de Julie Salter sobre el abuso sexual que vivió con swami Vishnudevananda, el líder de esta organización transnacional que ideó el esquema de formación profesoral de esta tradición y lideró la construcción de los ashrams en el continente americano (una referencia a estas denuncias fue publicada en el artículo “Investigación de la BBC, Coerción y violación en Sivananda, una de las organizaciones de yoga más grandes del mundo”, publicado el 2 de julio de 2021 y escrito por Ishleen Kaur); y el caso de la denuncia de Mia Farrow sobre el acoso de Maharishi Mahesh Yogi pasando una temporada en el ashram de Rishikesh al tiempo que los Beatles (una de muchas de referencias a este caso se encuentra en las declaraciones de Mia Farrow en el artículo reciente titulado “Mia Farrow takes an unflinching look at her past in the wake of the #MeToo movement” publicado el 10 de octubre de 2018 en la revista Elle, escrito por Molly Langmuir).

enseñanza hecha saber corporizado y el sujeto que la transmitió, cuando éste ha sido denunciado por ejercer este tipo de violencias. Habría que reconocer que la liberación que promovió el movimiento de Gandhi o, en general, las enseñanzas del yoga no han tenido ninguna aproximación hacia la violencia sistemática ejercida contra las mujeres<sup>150</sup>.

### **1.3.2. *No dispares a tu propio hermano: cuerpos incinerados por la paz en Vietnam.***

*Meditar no es huir de la sociedad: es regresar a uno mismo y ver qué está pasando. Una vez que hemos visto, debemos actuar. La plena conciencia nos ayuda a saber qué hacer y qué no hacer a fin de ayudar.*

*Thich Nhat Hanh<sup>151</sup>*

Thich Nhat Hanh es un monje budista vietnamita, poeta, líder espiritual y pacifista. Se le considera el creador del mindfulness, una técnica budista de meditación en todos los actos de la vida cotidiana que ha tenido en los últimos años una importante apropiación en afinidad con la práctica del yoga en la ciudad de Medellín. La campaña para detener la guerra de Vietnam que lideraron monjes budistas y que recibió este nombre, “Don’t shoot your own brother”, se dio en el marco de un activismo local que brotó de una visión budista del mundo, que se convirtió en un campo de comprensión de las violencias y de la búsqueda de transformarlas. La visión de la educación para la paz, para Thich Nhat Hanh, se basa en hablar con nuestras vidas antes que, con nuestras palabras, y que la meditación es un camino para entrar en contacto con el mundo que queremos cambiar: estar en “plena conciencia”, o “mindful”, permite reconocer que la situación del mundo no está en manos de los gobiernos porque nosotros somos nuestros gobiernos y ellos reflejan nuestro estilo de vida y nuestra forma de pensar. Lo mismo sucede con aquellas personas que consideramos enemigas y con aquellas que sufren la injusticia. Para actuar, es necesario adquirir la capacidad de estar en silencio, entrar en contacto con lo que pasa en cada uno y cada una, conocer los propios pensamientos, examinar la propia violencia y la propia posibilidad de ejercer violencia o

---

<sup>150</sup> Las escuelas que se han visto vinculadas a estos escándalos han tomado dos caminos: negociar con las víctimas de forma individual o abrir espacios de interlocución para que ellas se expresen, en ambos casos, en privado, lo que ha demorado que otras personas que tuvieron experiencias similares se animen a denunciar y que sigue dificultando el reconocimiento del carácter masivo y generalizado de esta problemática. En América Latina, recientemente, es destacable el trabajo que está realizando la revista argentina “Cítrica”, liderada por mujeres yoguis que se han ocupado de reportar casos de abuso y acoso en escuelas de yoga de Buenos Aires y Córdoba, articulando el reportaje sobre derechos humanos y el ambientalismo. Disponible en: <https://revistacitrica.com>

<sup>151</sup> En: <https://plumvillage.org/es/thich-nhat-hanh/la-vida-de-thich-nhat-hanh/>

sufrir el sometimiento al hambre y al ejercicio de la violencia. Esta visión budista se constituye en la base de la compasión, la acción pacífica y la búsqueda de la paz. Su poema “Plegaria por la paz” hizo parte de la campaña a manera de canto de las juventudes “como medio para unir los corazones y esfuerzos para continuar el trabajo por la paz”<sup>152</sup>, la superación de los propios odios y un compromiso:

Estoy determinado a cultivar sólo pensamientos  
que eleven la confianza y el amor,  
a usar mis manos para realizar sólo acciones  
que construyan comunidad,  
a decir sólo palabras de armonía y ayuda<sup>153</sup>.

Cuando la guerra estalló, inició su activismo para detener las hostilidades, promover la no violencia y la acción compasiva; fundó un movimiento llamado “budismo comprometido”<sup>154</sup> y, después de sus estudios en Estados Unidos, creó la “Escuela de Jóvenes para el Servicio Social” en Vietnam. Su vida académica inició en la Universidad de Saigón y la continuó como estudiante y docente en la Universidad de Princeton y Columbia, respectivamente. Desde los años 60, ha sido uno de los principales difusores del budismo en Occidente. Eventualmente, fue exiliado de su país y censurados sus libros. Aunque tenía pensado regresar en no más de tres meses a Vietnam, en el 2004 ya llevaba 38 años por fuera sin haber podido regresar. Desde el 2019, pudo regresar a Vietnam del Sur, a morir, según se difundió en la prensa<sup>155</sup>.

---

<sup>152</sup> A Prayer for peace. En: The Mindfulness Bell. The Journal of the Art of Mindful Living. Issue no.33 Spring 2003. p. 2.

<sup>153</sup> Nhat Hanh, T. (1999). Call me by my true names. The collected poems of Thich Nhat Hanh. Ebook. Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc. Parallax Press. Berkeley, USA. Traducción propia de los siguientes versos:

“I am determined to cultivate only thoughts  
that increase trust and love,  
to use my hands to perform only deeds  
that build community,  
to speak only words of harmony and aid”.

<sup>154</sup> Siendo un monje de 16 años, cuenta que este trabajo consistió en la renovación del budismo para que pudiera responder a las condiciones reales del sufrimiento, que ofreciera respuestas a cuestiones sociales como la guerra, la injusticia social, la represión política, la pobreza y la violencia.

<sup>155</sup> Uno de los medios que reportó su regreso a Vietnam fue la revista Vanity Fair, en un artículo titulado “El austero monje budista que fundó un negocio millonario y se hizo gurú de Madonna”, publicado el 12 de febrero de 2019 y escrito por Juan Sardá.

En: <https://www.revistavanityfair.es/poder/articulos/inventor-mindfulness-monje-thich-nhat-hanh-vietnam-vida-obama-oprah-madonna-celebridades-fans/36320>

Tras los acallamientos que estaban teniendo en su propio país los activistas por la paz, él explica que algunos monjes optaron por inmolar sus cuerpos en acción de protesta. Había conocido a Martin Luther King en Chicago. Cuando se volvieron a encontrar, dos años después, en Ginebra (Geneve), en un congreso organizado por el “World Council of Churches”, cuenta que le dijo unos meses antes de que fuera asesinado en Memphis, “Martin, ¿sabes algo?, en Vietnam te llaman un *bodhisattva*, un ser iluminado que trata de despertar a otros seres vivos y ayudarlos a ir en la dirección de la compasión y el entendimiento”<sup>156</sup>. Combinaron esfuerzos para trabajar por la paz en Vietnam y los derechos civiles en Estados Unidos. En sus recorridos por Europa tuvo problema con sus visas: “Corría el riesgo de ser deportado y puesto en prisión por lo que había hecho: llamar a la paz y hablar contra la guerra”<sup>157</sup>. En una carta dirigida a él, el primero de junio de 1965<sup>158</sup>, un año antes de conocerlo personalmente, le explicó el sentido de quemarse a sí mismos de los monjes y monjas, empezando por plantear que lo que publicó la prensa sobre que se trataba de suicidio obedece a la dificultad de la conciencia occidental cristiana de comprender la visión budista de la vida:

Lo que los monjes dijeron en las cartas que dejaron antes de inmolarsé apuntaba solamente a alarmar, a mover los corazones de los opresores y llamar la atención del mundo hacia el sufrimiento soportado por los vietnamitas. Inmolarsé es probar que lo que se está diciendo es de máxima importancia. (...) El monje vietnamita, al quemarse, dice con toda su fuerza y determinación que puede soportar el más grande los sufrimientos para proteger a su gente. (...) Lo importante no es morir sino arder. A lo que apunta es a la determinación de su voluntad, no a la muerte.

En la creencia budista, la vida no está confinada a un periodo de 60, 80 o 100 años: la vida es eterna. La vida no está confinada al cuerpo: la vida es universal. Expresar la voluntad inmoldándose, por lo tanto, no es cometer un acto de destrucción sino realizar un acto de construcción.<sup>159</sup>

En la prensa mundial circularon las impactantes imágenes de un monje budista inmoldándose

---

<sup>156</sup> Se trata de una charla publicada en youtube que tuvo lugar en el Deer Park Monastery durante el retiro “Los colores de la compasión”, en marzo 25 de 2004. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=EhC9spSh5J4&t=5560s>.

<sup>157</sup> Thich Nhat Hanh offers this dharma talk at Deer Park Monastery during the Colors of Compassion Retreat on March 25, 2004. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=EhC9spSh5J4&t=5560s>.

<sup>158</sup> En la página de su comunidad de monjes en Francia, la carta aparece titulada como “En la búsqueda del enemigo del ser humano”, explicando que era su primer contacto y que se conocieron un año después, en Chicago, el 31 de mayo de 1966. Disponible en: <https://plumvillage.org/es/about/thich-nhat-hanh/letters/in-search-of-the-enemy-of-man/>

<sup>159</sup> La versión de la carta de la que extraigo y traduzco aquí un fragmento está publicada en la página web de su comunidad budista. Disponible en: <https://plumvillage.org/es/about/thich-nhat-hanh/letters/in-search-of-the-enemy-of-man/>



como un llamado a detener la guerra, tomadas por el fotógrafo Malcolm Browne<sup>160</sup>. En las noticias circuló la versión de su oposición a la persecución que el gobierno hacía de la comunidad budista. Thich Nhat Hanh relata:

No queríamos el asesinato entre nosotros con armas e ideologías foráneas. Y aún así, fuimos forzados a hacerlo... Queríamos reconciliarnos y no estaba permitido que se escuchara nuestra voz. Algunas veces tuvimos inmolarnos para hacer entender nuestro mensaje... Una amiga, una de las primeras seis monjas de la Orden de Interveing, mi discípula, se inmoló llamando a la reconciliación. Ella fue al Templo, muy temprano en la mañana, dos o tres de la mañana, puso una estatua de la Virgen María y Quan Jin. Dejó varias cartas, dirigiéndose al presidente de Vietnam del Norte, el presidente de Vietnam del Sur, para que todos aunaran esfuerzos y detuvieran el acto de matarse entre sí. Y luego se bañó en gasolina y se prendió fuego. Yo estaba en París. Ella dejó una carta para mí: “Thay, no te preocupes, la paz llegará. No sufras tanto, no te preocupes”. Ella estaba a punto de morir pero trató de consolarme a mí, su profesor.

A raíz de su exilio, de narrarlo, emplea su experiencia para explicar la naturaleza del sufrimiento y el sentido tiene la práctica de atención plena en la sanación del sufrimiento y, en este contexto, de las secuelas de la resistencia. Su sufrimiento por el exilio, estar lejos de su comunidad y amistades, y haciendo intensos recorridos para hacer campaña para frenar la guerra:

Llegó el momento en que me despertaba en la noche y no sabía dónde estaba. Muy difícil, muy duro. Y entonces tenía que inhalar y exhalar para saber dónde estaba, en qué ciudad, qué país. Y soñaba con ir a casa, a mi templo raíz en Vietnam central, escalando una montaña, una montaña verde, hermosos árboles, y a medio camino hasta la cima de la montaña, despertaba, y me daba cuenta de que estaba en el exilio. Y el mismo tipo de sueño se repetía una y otra vez. (...) Estaba haciendo amistad con muchas personas, sacerdotes católicos, ministros protestantes, profesores, jóvenes, niños. (Con la) práctica de mindfulness, yo traté de vivir en el aquí y el ahora y tocar las maravillas de la vida en mi cotidianidad, sobreviví por medio de esa práctica, (...) fui capaz de encontrar mi hogar verdadero en el aquí y el ahora. Y dejé de sufrir. Y el sueño no volvió más<sup>161</sup>.

En su relato entran en juego la resistencia en el ámbito personal como en el político. También,

---

<sup>160</sup> La noticia que circuló por el mundo, de la que encontré registros, se refiere a una protesta de la comunidad budista por la represión del gobierno. Ver: <https://historyofyesterday.com/the-monk-who-burned-himself-to-death-as-a-form-of-protest-35008d0ed8e2>

<sup>161</sup> Thich Nhat Hanh ofreció esta “charla de dharma” en el Monasterio Deer Park durante el retiro “Colores de Compasión”, el 25 de marzo de 2004. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=EhC9spSh5J4&t=5560s>.

el rol que fueron tomando estas prácticas en Occidente. Quiero resaltar dos aspectos de esta influencia. Por un lado, contribuyeron a una consciencia de la violencia que Occidente impone a Oriente y del establecimiento de una escala que sustenta cuáles vidas no alcanzan a ser consideradas dignas de salvaguardarse o cuáles las mentiras se justifican para mantener esa escala de valor, en el sentido que lo plantea Butler (2020), cuya pérdida no se percibe como lamentable u objeto de duelo. Ella lo plantea para los migrantes que buscan ingresar a Europa y yo lo relaciono aquí con los referentes de resistencia no violenta que he tratado en este numeral, a través de la acción política basada en espiritualidades orientalizadas. En este caso, el activismo budista por la paz en Vietnam desacomodó el arreglo sobre cuáles vidas valen más que otras.

Y por el otro, este activismo ayudó a desinstaurar el orden de percepción sobre qué es violencia y no violencia, al igual que los lenguajes que pueden articularse en el trabajo por la paz desde la no violencia. La acción por la paz que le lleva al exilio de Thich Nhat Hanh y que fue vista por el régimen de su gobierno como violenta, en el sentido que lo señala Butler (2020) sobre la protesta, es una acción política que desinstaura la violencia legal y “establece la posibilidad de un intercambio extralegal que se ocupa de la violencia pero que en sí mismo no es violento” (p. 154). En la experiencia de este monje, lo que nos “dice con su vida”, es que la acción compasiva, no violenta, es aquella que pasa de ser una resistencia contra la guerra o unos violentos a ser una acción política en la cual se desdibuja el lugar del enemigo porque a través de la atención plena recurrente se descubre que, de haber crecido y vivido en las condiciones de las partes que detentaban la legitimidad de la violencia y de los combatientes, el habría actuado del mismo modo. En su carta a Martin Luther King, justamente expresa esta postura acerca del “enemigo del ser humano”, impulsándolo además a que no se silencie frente a la situación de Vietnam:

Yo creo con todo mi corazón que los monjes que se inmolaron no aspiraban a la muerte de los opresores sino a un cambio en su política. Sus enemigos no son seres humanos. Son la intolerancia, el fanatismo, la dictadura, el odio, la codicia y la discriminación que yacen en el corazón humano. Yo también creo con todo mi ser que la lucha por la igualdad y la libertad que lideras en Birmingham, Alabama... no apunta a los blancos sino solamente a la intolerancia, el odio y la discriminación. Estos son los verdaderos enemigos del ser humano

– no el ser humano en sí mismo<sup>162</sup>.

En una charla ofrecida a trabajadores sociales de Vietnam de visita en su comunidad en Francia, “Plum Village”, en mayo de 2002, les contaba sobre los mecanismos que empleaban para ayudar a los campesinos a superar la hambruna en tiempos en que era imposible enviar dinero a Vietnam y que la “Escuela de Jóvenes para el Servicio Social” tenía prohibido trabajar en la reparación de las heridas que dejaba la guerra, además de tener a su director en prisión.

Una persona que camina con atención plena y hermosamente luce como un poema. Cuando escribes una línea compasiva, eso es poesía.

Discretamente,

en paquetes cerrados de alimento,

la poesía nutre el amor.

(...) En ese momento, toda la medicina de Occidente tenía la entrada bloqueada a Vietnam. Comprábamos medicina francesa y cada familia recibía un kilogramo. El gobierno comunista no tenía la habilidad de chequear si el remitente estaba realmente en Francia. Hicimos miles de envíos como ése a miles de familias. Un envío como ese era como un regalo del cielo; podía alimentar a toda una familia... Juntamos a veinte personas para que escribieran en veinte caligrafías distintas. Incluimos instrucciones sobre cómo consumir la medicina... y por cuántos kilos de arroz se puede intercambiar. Hicimos esa labor con mucho amor. Llevamos cien paquetes a la oficina postal todos los días.

Con la profunda mirada de un practicante, cada momento puede ser poesía, puedes ver muy hondamente y muy lejos mientras habitas el momento presente<sup>163</sup>.

La expresión poética de la práctica de atención plena, es decir, de la práctica de enraizarse en el cuerpo e investirlo de significación corporizada, fue un elemento presente en su relato de activismo para dar cuenta de las posibilidades de habitar el momento presente y que, recogiendo la tradición poética mística en la labor social, ejemplifica una forma de ver la interdependencia que configura la realidad a través de la compasión y su rol en la sanación, para inspirar a quienes aún tienen que realizar trabajos que son peligrosos en un contexto de limitado acceso a los derechos humanos.

---

<sup>162</sup> Versión de la carta publicada en: <https://plumvillage.org/es/about/thich-nhat-hanh/letters/in-search-of-the-enemy-of-man/>

<sup>163</sup> Nhat Han, T. 2002. Armfuls of poetry, drops of sunshine. A dharma talk by Thich Nhat Hanh on Poetry and Interbeing. En: The Mindfulness Bell. The Journal of the Art of Mindful Living. Issue no.33 Spring 2003. 23-25 pp. p. 25.

### 1.3.3. Medellín y el difícil cuidado de la vida.

La concepción de los yoguis como “gente de paz” se reforzó recientemente en la promoción del Acuerdo de Paz con las Farc a través de proyectos e iniciativas. En las historias de vida de yoguis es notoria la reacción a hostilidades de distintas naturalezas, de la religión, de la relación con la familia, de la educación y, en algunas de ellas, como contexto avasallante, el conflicto armado y la represión del estado. Entre los años 60 y 90, con los espacios que se fueron creando para la difusión de la práctica y el conocimiento del yoga, las transformaciones de la consciencia del cuerpo y de las violencias de las personas que incursionaron en un compromiso y asiduidad con la práctica encajaron con mentalidades liberales y críticas de algunas dimensiones de la religiosidad católica, en sectores populares, de la clase obrera y la élite de la ciudad. Junto con el recrudecimiento de la violencia armada en distintos momentos, emergió un ámbito de problematización y divergencias sobre lo que se entiende por yoga como opción de vida, que recogió sensibilidades en torno al valor de la vida y el sentido del sufrimiento.

Cuando se mira la influencia de las prácticas del yoga en la ciudad, nada es tan lejano al estilo de vida en el yoga como el hippismo y su forma de rechazo a la tradición que, con el Festival musical de Ancón en 1971, marcaron un hito<sup>164</sup>, un reflejo donde la sociedad antioqueña pudo mirarse, en la narrativa de periodistas como Germán Castro Caicedo y todo el seguimiento al evento que tuvo la prensa local y nacional. Aunque compartan un espacio de representación sobre la sociedad conservadora, hippies y yoguis narran emancipaciones de naturaleza muy distinta o que se tocan en un momento de sus vidas, antes del yoga. De hecho, el rock en Medellín no se asocia con el desarrollo de las propuestas contraculturales de finales de la década de los 60’s y principios de los 70’s porque se consolidó a través de la apropiación de jóvenes de sectores de ingresos altos y medios, como una “fijación de la clase alta por

---

<sup>164</sup> Este evento, realizado en el municipio de La Estrella, fue registrado en la prensa nacional de manera copiosa, desde los días en que tuvo lugar hasta los años 90. Un recuento brillante de estos registros lo realiza Juan Fernando Ramírez Arango en su artículo “Ancón, república independiente”, publicado en el periódico “Universo Centro” #123 de julio de 2021, 18-21 pp. En él, son interesantes la relación del yoga con el rock y el evangelio de Cristo, y las impresiones que dejó en la prensa ultraconservadora, en las reacciones de rechazo de distintos sectores locales, como el educativo y el religioso, y en la visión de la prensa capitalina sobre la sociedad antioqueña como “la más tradicionalista de Colombia” que fue desafiada por miles de jóvenes durante estos tres días en los que la ciudad de Medellín se transformó.

reproducir los parámetros culturales de las grandes ciudades, (lo que) generó en el rock nacional una copia de la cultura norteamericana” (Restrepo, 2005, p. 14). En cambio, para Restrepo (2005), con el punk fue muy distinto, aparte de ser, junto con el metal, opciones para refugiarse para quienes no querían involucrarse en el sicariato, cuyas efímeras vidas apelaban a esa mezcla perversa de superstición y catolicismo que vinculó la cultura de la muerte con las drogas y lo sagrado (Corbatta, 2003):

El punk en Colombia se involucró directamente en la historia del conflicto, proporcionándole a la juventud otra manera de actuar, criticar y cuestionar a la sociedad y sus relaciones de poder. Por ello su música adquirió inmediatamente un carácter social y llegó a un sector de la juventud sin educación, sin salud, sin trabajo y sin opciones de vida digna, que por eso mismo despreciaba su patria y su historia y era incrédula frente a la política tradicional, el Estado, sus instituciones y propuestas de cambio (Restrepo, 2005, p. 16).

A pesar de la persecución que estos movimientos culturales recibieron, la influencia del nadaísmo y de estas músicas en la conciencia juvenil de Antioquia creó una esfera artística de expresión y soporte en esa especie de sinsalida para concebir un porvenir (Herrera, 2007).

En su análisis de *La Virgen de los Sicarios*, aparte de la narrativa de desprecio por los pobres migrantes y sus formas de vida en los barrios de las laderas del narrador, Corbatta (2003) recoge sus impresiones sobre la experiencia de la oposición entre el silencio de los espacios privados y de municipios como Sabaneta y el bullicio del espacio público que compone la perspectiva atronadora de la violencia como forma de cotidianidad:

En el espacio público es la radio atronadora de los taxis con sus anuncios de muertos y sus bambucos; el ruido de los vehículos; los atracos sin cuento y los corrillos que se forman alrededor del muerto; las peleas a tiros de bandas rivales; el rock duro y la música punk que ahora han reemplazado los tangos y milongas anteriores para figurar un imaginario que ya no se nutre del arrabal porteño sino de los íconos de los massmedia provenientes de las grandes capitales del primer mundo” (2003, p. 693).

En este sentido, el punk podía ser más afín, como forma de resistencia, a las preguntas que la juventud estaba haciéndose en este tiempo, mientras que las desigualdades sociales empujaron a muchas personas jóvenes hacia la búsqueda de una exterioridad “azarosa” y

violenta (en el capítulo 3, la historia del punkero que se convirtió en yogui profundiza en parte de esta memoria). Tenía lugar el comienzo del asedio de la criminalidad narco-paramilitar, de la conducción del conflicto armado nacional al territorio de Medellín y del retiro del estado en medio del avance de múltiples grupos armados en la ciudad (Ramírez, 2008; Giraldo, 2008). La guerra del narcotráfico imprimía de temor e incertidumbre la cotidianidad de la vida en la ciudad. Esta forma de violencia se insertó en todas las esferas de la sociedad y golpeó con fuerza a las juventudes de sectores populares, recrudescida por la proyección del narcotráfico a la política, los procesos de paz fallidos, el desarrollo del paramilitarismo y el ascenso de políticas neoliberales. El impacto en la juventud de la legitimación paramilitar se concentró en la represión de la defensa de los derechos humanos, la insurgencia, las protestas reivindicativas y los pobres (Restrepo, 2005).

La juventud era impactada por la impresión cotidiana de que la vida parecía no valer nada y la sangre de los cuerpos que el conflicto agotaba llegó a adjudicarle un valor de utilidad singular a aquellas sangres “sanas”. Un profesor de yoga, en sus 50’s, cuenta que este cuestionamiento lo asaltaba en su juventud. Gracias a que su hermano lo llevó por primera vez a donar sangre, se volvió un hábito para él, y al diligenciar el formulario descubrió que poseía unos “dones” pero que, a pesar de esa “valía”, ni familiar ni socialmente le representaba algún reconocimiento ni mucho menos le aclaraba un proyecto de vida en medio de tanta violencia. Sin otra forma posible de resistencia, para él, donar su sangre se convirtió en un recurso agónico que lo llevó a descubrirse en sus carencias y su condición corporal:

Yo donaba sangre pa' que le sirviera a alguien porque para mí no servía, porque no tenía propósito en mi vida, pero a medida que he ido reconociendo he aprendido que me ha tocado luchar, ceder, avanzar, retroceder, y ese es el camino, esa es la vida. Porque para donar sangre necesitas ser muy saludable, entonces no puedes tener promiscuidad, no puedes tener tatuajes, no puedes haber utilizado drogas, no puedes haber estado en áreas de paludismo. Mi hermano me llevó una vez y yo lo llenaba y decía "pues, morirme o no... llegué a tener o no proyecto de vida, entonces llegué a ser un joven como con muchos dones pero verdaderamente no...".

De qué servía llenar todas las casillas de "no" en el formulario si esos "dones" no tenían nada que ver con el pedido exclusivo de su tiempo: prosperar, ni llenaba el vacío de las vidas humanas destinadas aleatoriamente a desaparecer:

En ese entonces... era la cultura, la guerra del narcotráfico, la muerte de las personas cercanas, la poca oportunidad que había como de empleo y desarrollo de ciertas cosas, aún yo al pertenecer a una familia de clase media ligeramente acomodada, pues, no había faltantes de alimentos, ni salud, ... pero tampoco estaba claro el negocio de la formación, no estaba claro el querer prosperar sino a través de "prosperen!", pero no se sabía cómo, cuál era la técnica, cuál era la estrategia de esta familia.

La naturaleza de su desobediencia vino a comprenderla más ampliamente ya siendo adulto. Tenía que ver también con la naturaleza de la religión por lo que desobedecer se volvió para él la búsqueda de un despertar y de ayudar, desde sus posibilidades, a que otros lo tengan porque el condicionamiento de lo religioso lo ve como un designio judeocristiano que, no seguir, puede tener consecuencias sociales y económicas si no se cuenta con la posibilidad de hallar un sentido espiritual de la existencia.

Aquí vives miseria, en este monoteísmo. De hecho, tres cuartas partes de la literatura judeocristiana es desde la abnegación, desde la pobreza, desde el sufrimiento. Ésta (forma de religión) es como se despierta la gente que ha estado en guerra, que no va a tener nada. Esta es la estructura que sirve (para controlar), esta es la que te da la esperanza de algo más, esta te hace que ames incondicionalmente a un Dios y a través de él lo logres. Ésa fue parte de la que yo desobedecí. Aquí, en cambio éstas (las religiones politeístas) es 'todo está hecho, todo es posible, usted verá si quiere hacer lo mismo de lo mismo'. Llega un momento en que seguir haciendo joyas de oro no te va a dar más, va a llegar un momento en que seguir escribiendo libros de sabiduría no te va a dar más, te tenés que hacer responsable de vos. Entonces, éstas de la reencarnación son religiones para gente rica, pero las dos generan una posición de querer despertar.

Durante esos tiempos turbulentos, Héctor Abad Gómez, además de su investigación médica y social, se dedicó a la crítica de la religión y de los extremos políticos en una reflexión que pudiera tener como resultado la resolución de los conflictos y violencias que aquejaban la sociedad colombiana y antioqueña, demasiado sinceras o controversiales para los oídos más conservadores entre finales de los años 60 y los 80's. Mantuvo una firme lucha por la defensa de los derechos humanos y la justicia social en la ciudad y la región hasta que fue asesinado por fuerzas aliadas a las élites políticas de derecha, en un contexto de homicidios sistemáticos



a líderes progresistas<sup>165</sup>. En el único texto suyo sobre el yoga<sup>166</sup>, al que tuve acceso y que quedó inconcluso, muestra una perspectiva de estas prácticas desde la posibilidad de su aplicación integrada a su visión sobre la salud pública con enfoque de medicina preventiva y de capacidad de ordenar y mejorar el pensamiento: “Su propósito consiste en eliminar las causas de la mala salud, que son debidas a oxigenación insuficiente, alimentación inapropiada, ejercicio inadecuado y modos de pensar confusos e ineficientes”. También, que “significa la liberación y protección contra la preocupación, la frustración y la presión y tensiones que experimentamos en nuestra sociedad moderna”. Para Castaño (2013), el discurso de Héctor Abad Gómez se encuadraba en un “higienismo mental” que pasó de asociar la salud mental de los antioqueños con la adaptabilidad de la mente y el bienestar a entrañar una relación entre la salud y la apariencia física. Sin embargo, me parece que situar su trabajo respecto de esta transformación en la ciudad, restringe su lectura de región y de otras dimensiones de la huella de su activismo en el pensamiento y la acción pacifista<sup>167</sup>, pero sí sienta un precedente sobre las estéticas de la salud en la ciudad que la sensibilidad de quienes incursionaron en el yoga también contestó y reflexionó a partir de la segunda mitad del siglo XX, sobre todo entre mujeres.

En uno de sus manuscritos, que sería la introducción a un libro, se refirió a la necesidad de entender el fanatismo político y religioso, y las necesidades educativas para enfrentarlo en la construcción de la paz:

En esta lucha entre estos dos grandes colosos contemporáneos, el comunismo y el catolicismo, ¿dónde está Colombia?. Unos quieren colocarla en un campo y otros en el otro. Hay fanáticos de ambos extremos que no les importaría ver su destrucción, contal de no ceder en sus ideas, convicciones o sentimientos. Hoy mismo, a los colombianos nos exigen que nos coloquemos en uno o en otro campo. Sin que nos presenten ninguna alternativa. Pero hay una alternativa: la eterna alternativa de una mente libre... La alternativa de buscar, por nosotros mismos, la solución a nuestros propios problemas. Para los hombres y mujeres colombianos que no estén aún fanatizados escribo este libro. A los otros, sin dejar de reconocerles sus buenas intenciones, les

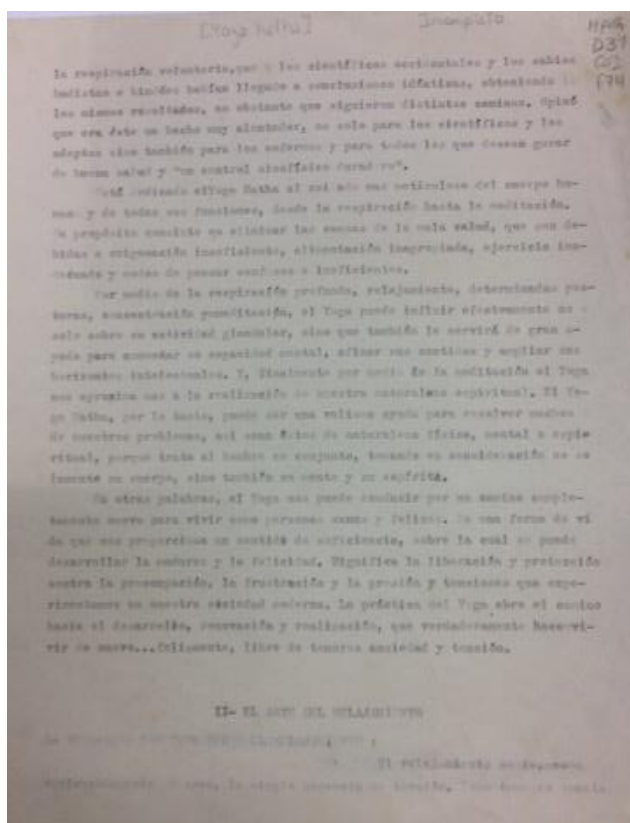
---

<sup>165</sup> En la novela de su hijo Héctor Abad Faciolince (2006) “El olvido que seremos” se relatan pormenores de estos compromisos de su padre. Este año se estrenó la película con el mismo nombre, dirigida por Fernando Trueba, y su argumento es bastante fiel al libro.

<sup>166</sup> El original reposa entre sus archivos personales, en la biblioteca central Carlos Gaviria Díaz de la Universidad de Antioquia.

<sup>167</sup> Castaño (2013) emplea como fuente de Abad Gómez un artículo en la revista Orientaciones Médicas de 1953, muy al comienzo de su labor académica y trabajo por la justicia social.

recuerdo la historia, les pido perdones y excusas y les ruego que no sean demasiado crueles con un pobre ser humano, también bien intencionado como ellos, que se atreve a decir que por fuera de esos dos extremos, puede estar la verdad. Una verdad minúscula, contemporánea, práctica, que aspira a servir para esta época... y no aspira a ser, de ninguna manera, ni otro dogma ni siquiera otra doctrina.



Fragmento de texto sobre el yoga de Héctor Abad Gómez<sup>168</sup>.

No sé qué tan profundo haya sido su estudio del yoga pero en su tono resuena una característica reflexiva y experiencial que, como presentaré después, se le puede llamar “elegir el camino del medio” como opción de ecuanimidad y resolución de los conflictos, internos y externos. Tampoco sé si su estudio sobre el yoga haya implicado un revés en la apertura de estas prácticas a la vida pública durante los años más tensos de la represión que él mismo sufrió pero sí me deja, en el contexto de su obra, el sabor de un esfuerzo por recolectar conocimientos de todos los ámbitos de producción cultural para apuntar a la justicia social y que encontró en el potencial del yoga una forma de acceso a la salud y a la

<sup>168</sup> Fuente: Héctor Abad Gómez, s. f. Archivos personales. Biblioteca Central Carlos Gaviria Díaz. Universidad de Antioquia.

tranquilidad, para comunidades por las que luchó para que pudieran satisfacer sus necesidades básicas y, desde ahí, a la formación de pensamiento crítico y una configuración más democrática del estado<sup>169</sup>.

La represión no se dirigió sólo a las luchas de la izquierda y la defensa de los derechos humanos sino hasta a las búsquedas de “lucidez” ilustrada que contribuían a una amalgama de visiones críticas de la sociedad antioqueña y colombiana. Con la cercanía de la familia de una mujer yogui que entrevisté, perteneciente a la élite de la ciudad, con el escritor Fernando González, amigo personal y “maestro” de su padre, le significó vivir en carne propia esta persecución:

Yo sé que mi papa no era ateo, mi papa era creyente, mucho, pero muy crítico de la institución religiosa y de las manipulaciones que se hacían, y es que, pues a él casi lo matan, a él le tocó salir arrastrado por entre la yerba, porque lo iban a planchar por comunista, cuando la violencia.

Antes de la muerte de Fernando González, la yogui y su padre departieron sobre haber sido ateos y, sobre todo, considerados ateos a una espiritualidad inevitable, “al final, todos nos volvemos espirituales, dice el maestro”. Para Gómez (2005), la espiritualidad ya estaba presente en la obra de González desde “Viaje a Pie” y “Mi Simón Bolívar”, en donde el rechazo a los valores burgueses de la ciudad y la vida en el retiro para encontrarse a sí mismo estaban motivados por “el cultivo de la personalidad antigregaria...” de una derecha rebelde e inconforme” (2005, p. 369), que se asocia al “aislamiento académico e intelectual de Medellín” y al “complejo de inferioridad” frente a lo europeizante que le lleva hasta a rechazar la educación y la lectura. Así, en el cruce de estas historias hay rebeldías que podrían considerarse aparentes en términos de las violencias más hegemónicas y que pueden haberse constituido en motivaciones para que la búsqueda espiritual como expresión de sí mismo se

---

<sup>169</sup> El magnicidio de Héctor Abad Gómez y Fernando Betancur, en agosto de 1987, sentó un terrible precedente para el activismo por la defensa de los derechos humanos. Este proceso de nacionalización del conflicto armado en Medellín implica un recrudecimiento de la violencia en la ciudad. Para Giraldo (2008), supuso un empleo creciente de estrategias de guerra por parte del estado en la ciudad: “la pretensión de separar la convivencia ciudadana, la seguridad urbana y la seguridad del Estado se esfumó ante la inflexión que supuso este anudamiento de trayectorias criminales en el mismo escenario urbano...” (2008, p. 106). Las políticas locales eran sobrepasadas por la dimensión y complejidad del conflicto y demandaban una articulación con los niveles departamental y nacional que, en el pasado, eran precarias o simplemente inexistentes. Además, supuso una intensificación de lo que la profesora Uribe denominó los “flujos y porosidades” que permitieron la transformación drástica de sicarios en autodefensas, bandidos en milicianos, guerrilleros en paramilitares y cualquiera otra combinación imaginable.

antepusiera al compromiso social que otros sectores lideraron. Esto pudo haberse propulsado en la atmósfera creada por los valores que erigía el triunfo de la clase comerciante, perfilada por Ruiz (fecha), y que dio lugar a la paradoja de la relación con el “otro dios” de Medellín, el dinero, que Zuluaga (2020) ilustra con un fragmento de “Medellín, a solas contigo”, de Gonzalo Arango<sup>170</sup>:

Medellín, eres incapaz de producir un líder espiritual, ni siquiera un mártir. Porque antes de que el Iluminado diga su mensaje de salvación, ya tú le has ofrecido un puestecito en el Banco Comercial Antioqueño, y lo conquistas para heredero de tus tradiciones... (p. 176).

El legado de Gandhi, la difícil construcción de comunidad y la austeridad y sencillez de algunos maestros como Yogananda y Aurobindo contrasta con los valores de acumulación de riqueza y ostentación de maestros más contemporáneos como Maharishi Mahesh Yogui, Osho y Yogui Bhajan, entre otros. Sus enseñanzas estuvieron dirigidas a recoger, de distintas formas, las preguntas e inconformidades de los jóvenes de los años 60 en Estados Unidos y Europa, “the spiritual high of the 60’s”, le llamó Pamela Saharah Dyson. Ella cuenta en su memoria que al tiempo que The Beatles viajaban a India a estudiar con Maharishi<sup>171</sup>, ella hizo su primer viaje de despertar de conciencia tomando LSD con la guía de un terapeuta junguiano y del *Libro Tibetano de los Muertos* en Los Ángeles, California. “Me sentí atraída por el florecimiento del idealismo espiritual de estos tiempos. Idealismo que incluía acabar con la guerra en Vietnam, pero que también era sobre el despertar de conciencia, sobre vivir en el reconocimiento de nuestra Unidad” (Dyson, 2019, p. 7). Su relato de búsqueda personal es como un viaje en el tiempo, dos y tres décadas después, hasta la vida de una mujer en una ciudad como Medellín, en términos de inquietudes y acceso a saberes y prácticas para enfrentarlas. Empleo aquí sus palabras para describir la sensibilidad que recogió los interrogantes de este tiempo:

Habiendo rechazado ya hace mucho la mitología cristiana, me atraía en cambio el pensamiento oriental, las prácticas orientales. Hasta me sentía atraída por los sonidos de la música oriental de la cítara y el tambor

---

<sup>170</sup> Poeta que, junto a Darío Lemos, fundó el movimiento nadaísta.

<sup>171</sup> La recepción de The Beatles en la ciudad de Medellín fue abrumadora a mediados de la década de los años 60 como parte del repertorio de música en inglés que se importaba. Fue pocos años después, su viaje a India y su discipulado y consiguiente espiritualidad incidió en la popularización de las prácticas de meditación trascendental.

indio (...) Aunque me sentí tentada más de una vez a simplemente empaquetar todo y devolverme a mi zona de confort en Seattle, había más que me estaba cautivando. Yo estaba respondiendo a una ansiedad profunda por liberarme de las limitaciones de los viejos patrones familiares, por crecer más allá de los parámetros emocionales y psicológicos de mi familia de origen. Estaba buscando respuestas a las preguntas inmemoriales que habían surgido dentro de mí: ¿cuál es el sentido de la vida? ¿quién soy y por qué estoy aquí? (2019, p. 9).

Para Dyson, la conclusión fue que necesitaba encontrar a su gurú, un ser iluminado que pudiera guiarla y que debía prepararse para ello. Para los yoguis en Medellín, ese rechazo a los patrones más conservadores de la familia y la religión fue muchísimo más prudente y encapsulado en la experiencia individual y socializada entre participantes de los grupos, sin una ruptura radical en términos de su vida pública y privada. Ya para los años 90 y la primera década del 2000, las prácticas del yoga se habían convertido en una oferta *comprehensiva con el sufrimiento personal* al alcance la mano.

Esta transición que señalo no sólo consistió en el paso de formas de yoga como práctica “que aporrea” a ser una práctica que debe adecuarse a cada cuerpo y ser progresiva sino también en la construcción de un conocimiento colectivo sobre las posibilidades del yoga y los pequeños territorios que lograba liberar. Una especie de rebeldía recatada y resistencia íntima a las tradiciones y al estupor del desangre de la ciudad. El reconocimiento de prácticas sociales educativas, familiares y religiosas como ejercicios de violencias sobre los cuerpos parecen minúsculos, en retrospectiva, al lado de la guerra y la represión del estado desatadas en la ciudad. Sin embargo, los relatos muestran la configuración de un entendimiento de la violencia y el sufrimiento que, en quienes practicaban yoga, fue convirtiéndose en una forma de resiliencia y aliciente en medio de la enorme tensión de la vida pública marcada por la violencia del narcotráfico o por la experiencia de represión a las personas de ideas liberales, de izquierda o de defensa de derechos humanos, *por comunistas*, entre los años 70 y 90. En la configuración de estas concepciones tuvieron un papel fundamental, las clases de la Gran Fraternidad en varios lugares de la ciudad (ver mapa años 40 – 80’s), desde los años 60, y las propuestas institucionalizadas que adecuaron la enseñanza a las condiciones de poblaciones sin experiencia en prácticas corporales y a públicos diversos, desde principios de los 90’s.

Con la profundización en la práctica, de profesores y yoguis con trayectorias de años, se

fueron difundiendo también técnicas más avanzadas con niveles de exigencia mayores que no son entendidas como agresivas, ni aporrean, sino que se logra llegar a ellas paulatinamente y permiten profundizar también en la experiencia de la meditación, de interioridad y de templanza para ayudar a asimilar en sus colectividades y familias lo que significó habitar la ciudad más violenta del mundo, en los 90's<sup>172</sup>. En cuanto a las mujeres, la conciencia sobre la extensión de la violencia no armada ejercida sobre sus cuerpos fue una especie de apropiación marginal, corporizada y feminista, pero que logró empezar a materializar el principio de *ahimsa*<sup>173</sup>. Esto puede verse en los relatos de Luz Miriam (“Cocinar y el recuerdo de s̄” en el capítulo 2) y los de Nidia, Clara y Lía Cristina (capítulo 3).

Gandhi está vigente como modelo de esta coherencia en los movimientos que promueven el vegetarianismo como la Revolución de la Cuchara y en las propuestas de vida comunitaria de algunas escuelas de yoga como Sivananda, desde principios del siglo XXI. Las ideas asociadas al pacifismo fueron socializadas mediante el conocimiento del yoga y el vegetarianismo, por ejemplo, en el restaurante Govindas que, desde 1984, aprovecha desde los servilleteros hasta su tienda para distribuir información y hacer pedagogía sobre el sufrimiento animal y el significado de *ahimsa*. Han hecho circular interpretaciones de *ahimsa*, a través de la cartilla del movimiento “La revolución de la cuchara” (se abordan algunos aspectos de este movimiento, nacido en Medellín, en el capítulo 4) como “no tener hostilidad hacia ningún ser vivo, de todas las formas posibles” (Sannuti, s.f.). Igualmente, la expresión de *ahimsa* como potencial de lograr la paz, en la introducción a un texto sobre el pacífico “reinado de Ashoka” en la antigüedad India: “la tesis de que proteger a los animales y promover el vegetarianismo es el primer paso que debe dar un estado y sus ciudadanos para vivir en paz, no es una utopía traída de los pelos, ejemplos históricos la respaldan” (el armonista, s.f., p. 10). En el artículo, Sheridan (s.f.) expone que “Ashoka incluyó bajo la protección de las leyes de su gobierno a todos los seres animados y criaturas existentes” y que logró “el periodo más pacífico para un país grande en la historia del mundo” (p. 10). También

---

<sup>172</sup> El estudio de las causas de los altos niveles de violencia de Medellín ha apuntado a su urbanización sin modernización social de la mano de la concentración de la riqueza y la estandarización de patrones de consumo a los que sólo tienen acceso los sectores de más altos ingresos; “de esta manera, habrá quienes deseen acceder a estos niveles de consumo y estándares de vida, insertándose en los diversos mercados de violencia asociados con el crimen organizado y el narcotráfico” (García *et al.*, 2012, p. 1710).

<sup>173</sup> Entrevista a profesora de formación de yoga de Medellín.

desde los años 80, la organización religiosa Hogares Claret, retomó la meditación trascendental como estrategia de exploración y desarrollo personal dentro de sus programas con grupos de personas con adicción y otras poblaciones vulnerables<sup>174</sup> con el enfoque pacifista de los misioneros claretianos y retomando la validación que ha sido atribuida, a través de investigaciones académicas, a la meditación trascendental como “antídoto a la violencia” (Spivak y Saunders, 2020).

Para seguidores locales de Osho y de Yogui Bhajan, se desdibujan los referentes gandhianos de una vida sencilla en pro de un empoderamiento personal con expresiones distintas. El grupo de Osho, aunque con una gran distancia física y material respecto de las jerarquías dentro de la organización de este maestro, optó por la recepción de sus técnicas que moderaran la catarsis de aspectos reprimidos, que se propone como preparación para la meditación y la posibilidad de realización<sup>175</sup>.

Más recientemente, las seguidoras de las enseñanzas de Yogui Bhajan en el país, han venido forjando estéticas que basan la radiancia de profesores y profesoras de yoga en la refulgencia de sus auras y vestimentas<sup>176</sup>, en su capacidad de proyección y convocatoria, como parte integral de su enseñanza. Con o sin preguntas respecto del referente del éxito de los billonarios negocios del maestro y de su *obsesión con la abundancia* en el diseño de las técnicas, en su forma liderazgo de la organización y en su trato a las mujeres, sus seguidoras aquí han calificado de sectaria la operación de dicha organización. Con una visión crítica, una bogotana, Laura Álvarez, coordinadora de la formación de profesores a nivel nacional de su escuela y que viaja cada bimestre a diferentes sedes, con un humor cautivador y ácido: impulsa el veganismo, a costa incluso de la salud porque “ya sabemos que el veganismo no es la dieta más saludable” y el consumo responsable con el sufrimiento animal y de las comunidades; y desdibuja algunos moralismos con los que se acogen el vegetarianismo sus estudiantes, cuando capta en sus reacciones y prejuicios alguna cómoda superioridad por una identificación con su dieta. También, desacomoda de vez en cuando el auditorio de Medellín,

---

<sup>174</sup> Presentación de Hogares Claret en el Foro de Yoga “Servicio y Transformación Social” del diplomado en yoga de la Universidad de Antioquia en el 2017.

<sup>175</sup> Entrevistas con dos practicantes de las técnicas de Osho y asistencia a una sesión en el Congreso de Yoga de Medellín en 2016.

<sup>176</sup> Diario de campo tomado en la formación profesoral.



que percibe ella, al igual que yo, es uribista en su mayoría, defendiendo el Acuerdo de Paz y exponiendo en términos yóguicos su postura afectuosa hacia todos los excombatientes, su sombra en su desprecio por el partido de derecha “Centro Democrático”, no sin señalar “verdad que ustedes aquí son uribistas”. Ante sus palabras, silencio sepulcral en la clase, incomodidad y miradas al suelo es lo que recibió de su nutrido grupo de estudiantes. Algunas personas asintieron, pero imperó el silencio. Y el tema era qué nos enferma, cómo enfermamos. Ella explicaba que “enfermamos de separación, por no estar integrados, por tener estas sombras, por un lado y por el otro” (de esta concepción sobre la enfermedad, tratará el numeral 3.2.).

## 2. La vida de los primeros yoguis: devoción, esoterismo y corporización de la espiritualidad.

En Colombia, Pedraza (1999) sitúa el inicio de su popularización de las *prácticas corporales alternativas*, las primeras de las cuales corresponden con formas de yoga, en los años 60, con lo que ella llama *la embestida orientalista* y como respuesta al desmedido racionalismo y nuevos ritmos propios de la vida moderna urbana. Según la autora, la construcción de imaginarios sobre la salud integral a partir de técnicas alternativas, diferentes a la higiene, como la hidroterapia, la cromoterapia, el tratamiento de enfermedades con plantas, entre otras, venían promocionándose desde los años 40. Fajardo (2009) añade a la explicación de Pedraza la pérdida de legitimidad del régimen biomédico.

Es interesante en el caso de Medellín que médicos y médicas tuvieron un papel crucial en las primeras apropiaciones del yoga y, posteriormente, en su promoción. Que, aunque no todos rechazaban el paradigma biomédico algunos sí fueron agentes de esta deslegitimación. En los años 60, según Castro (2014), funcionaron círculos donde se socializaban sus estudios de prácticas orientalizadas, entre médicos psiquiatras:

Nombres de personajes ilustres de Medellín como Julio César Arroyabe Calle, Diego Echavarría Misas y Fernando Estrada Estrada, tenían mucha admiración por la cultura oriental que los conducía a conocer algunas de estas prácticas corporales, así como también empezaba a estudiarse temas como (p. 128) la meditación en círculos médicos vinculados al departamento de psiquiatría del Hospital San Vicente de Paul (p. 129).

Castro (2016), en Medellín, encontró que estas prácticas fueron introducidas por personas de clase alta que le empleaban en el marco de fraternidades masónicas y rosacruces, después de haberlas conocido en viajes por fuera del país durante vacaciones o formación académica<sup>177</sup>. A partir de mi rastreo, identifiqué a otros practicantes desde los años 40 y 50, dentro y fuera del grupo de devotos de Yogananda, procurando no tener notoriedad, sobre todo hombres,

---

<sup>177</sup> Estas experiencias puntuales de yoga en la ciudad, que tuvieron lugar en los años 60, fueron documentadas por Julia Castro en su tesis doctoral, a partir de otros informantes.

que mantuvieron el aprendizaje de la parte secreta de la enseñanza del Kriya yoga propia del linaje de Yogananda. De acuerdo con los relatos de los practicantes, desde ese momento, en la apropiación cobraba relevancia una dimensión mágico religiosa y pseudocientífica que expresan de la forma más natural. Ello me ha llevado a considerar que el yoga fundado en lo científico o asociado a la gimnasia ha operado, en parte, como pretexto formal para habilitar la apropiación de unas técnicas revestidas de magia y esoterismo en un contexto acentuadamente católico. Y que, a partir de la reflexión de sus historias de vida, esto involucra también una racionalización de estéticas predominantes relacionadas con lo que Ruíz (1987) relaciona como el ideal del progreso y la ética comerciante que halla valor intrínseco en lo rentable y ostentable, y con la vigilancia y control del brote de ideas de izquierda que se percibía como amenaza en todo lo modernizante y secularizante que Londoño (2004) exploró en la religiosidad de principios del siglo XX.

Médicos desde los años 40 y también médicas desde los años 70 entraron en contacto con estas prácticas viajando fuera del país o por invitación de alguien cercano. En muchos casos, para las personas pioneras en el yoga fue determinante un desencanto personal, una crisis “del alma” o emocional, un encuentro con otras visiones espirituales o hasta una experiencia mística imprevista, que marcarían un punto de inflexión en su visión de la vida. No por cansancio o estrés, ni alusiones a estilos de vida urbanos acelerados. De hecho, quienes han viajado fuera del país en la búsqueda de enseñanzas orientalizadas mencionan con frecuencia y de forma peyorativa el carácter cerrado y provincial, cultural y geográficamente, de Medellín y los municipios del Valle de Aburrá frente a otras ciudades del país y el mundo, incluidas las de India<sup>178</sup>. Se trató de crisis que estaban impulsadas por sentimientos provocados por las contradicciones propias de una sociedad que experimentaron como cada vez más violenta. Una vez elegido un camino yóguico y de meditación, algunas personas optaron por direccionar su práctica médica hacia las medicinas alternativas, incursionando en medicina china tradicional, entre otras técnicas complementarias, y otras, como en el caso de Gustavo Isaza Mejía, el primer devoto de Yogananda en el país, según cuenta le dijeron en Los Ángeles a María Cecilia, se mantenían en su ejercicio disciplinar. Este espectro del

---

<sup>178</sup> Entrevistas con tres mujeres y un hombre, docentes de yoga, pioneras en sus tradiciones. Una de ellas, no es docente pero sí una experta practicante de meditación.

encuentro de la medicina con el yoga muestra, además, el compartir de una sensibilidad sobre la práctica médica como medicina preventiva.

En sectores de la población de la “clase artesana – obrera” instruida que empezó a acercarse al yoga, identifiqué actitudes de rechazo a los extremos de la dupla liberal – conservadora, a la vigilancia y el control de los brotes de ideas asociadas a la izquierda, y a la modernidad y la secularización. Según sus relatos, percibían una forma de violencia en el extremismo de la iglesia expresado en su apoyo al asedio conservador a las fuerzas liberales y el señalamiento de individuos de mentalidad progresista o con dudas sobre la legitimidad del conservadurismo y la religión, como revolucionarios, *rojos*, *peligrosos* e *incompletos*, que era necesario exterminar o educar y socializar en espacios controlados que permitieran asegurarle en los preceptos católicos<sup>179</sup>.

### **2.1. El grupo de devotos de Yogananda y las hijas de una devoción clandestina.**

En Medellín, los yoguis, al aprender a ir encauzando sentires y distinciones respecto del entorno social, consideran que a quien practica yoga le asiste un refinamiento de la vida corporal y sensible. Que este refinamiento configura un ámbito de diferenciación respecto de la identificación con cuestiones políticas o sociales pero que, intentando ser ecuánime<sup>180</sup>, es deseable dedicar un tiempo al servicio mediante acciones y obras que permitan transformarlas, como está llamado a hacer todo devoto de Yogananda. Aunque esto describe la naturaleza de su postura distante o quizá indiferente de la ideología conservadora de la iglesia, predominante en la región, cuando se conformaron en grupo de devotos de Yogananda, sabían de antemano que debían ser muy prudentes, que entender su contexto también era conceder que un (no tan buen) salvaje somos *nosotros*. El cuerpo colectivo reconocía en la meditación y la obra de Yogananda una forma de «cuidado de sí» y de otros

---

<sup>179</sup> Estos señalamientos y vigilancias eran predominantes, como lo logran establecer Ospina y Runge (2017) en cuanto al desenvolvimiento de la educación en Antioquia durante la primera mitad del siglo XX, en su espíritu y orientaciones. Ruíz (1987) registraba ejemplos escasos de otras tendencias educativas en Medellín y Yarumal como la existencia de colegios progresistas y el surgimiento de algunas experiencias feministas.

<sup>180</sup> El devoto nonagenario Bernardo Rojas me preguntó qué pensaba yo de las manifestaciones que estaban teniendo lugar a finales del 2019. Al expresarle mi preocupación por las personas agredidas, la incertidumbre por la incapacidad del gobierno para crear algún espacio de diálogo y las reacciones armadas de la población civil que se sentía en peligro ante los manifestantes, me dijo que hacía mal, que esa preocupación me creaba más karma y que, sin ecuanimidad, aportaría más a las violencias.

que irrumpía, para ellos, en el ambiente que creaban las caldeadas disputas ideológicas y partidistas<sup>181</sup>, avivadas desde la dominación de la iglesia y en la institucionalización de la vigilancia y regulaciones católica. A este “cuidado de sí” se enlazaba mantener la privacidad y el secreto de las prácticas del grupo.

A través de la *Autobiografía de un yogui*, se encantaron de la mágica historia de la espiritualidad india que abarca el itinerario de Yogananda y encontraron un ámbito alterno a las violencias, en una práctica que su maestro expuso como *universal* en tanto que apropiada para todas las religiones y cuyo sentido práctico se ofrecía como resolución a las diferencias entre ellas. Para muchos yoguis, la lectura de *Autobiografía de un yogui* generaba confianza por la familiaridad con lo cristiano y *ese plus* que la práctica religiosa familiar no podía ofrecer. Aunque no haya sido el atributo científico del yoga lo que atrajo a los yoguis de Medellín, este calificativo es como un aseguramiento que flota en el aire y una retórica que se emplea ocasionalmente en la transmisión de la enseñanza. En su *Autobiografía*, se inaugura la difusión de una visión sobre los acontecimientos que son característicos del camino de búsqueda espiritual, de un itinerario que pudo haber empezado en una encarnación anterior, un camino que puede tener sus orígenes más allá de la temporalidad del cuerpo. Este relato sobre sí, interroga la restricción de la temporalidad del cuerpo respecto de la temporalidad de las normas y discursos en la cual se delimitarían la consciencia y el «dar cuenta de sí» (Butler, 2009; Foucault, 1991)<sup>182</sup>. A través de este texto, el camino espiritual se siente cercano y es exaltado por la retórica de la religiosidad familiar, el misticismo del autor y la correspondencia con el viaje exterior por la India que él recuerda y anhela desde Estados Unidos<sup>183</sup>.

---

<sup>181</sup> Entrevista con cinco yoguis que iniciaron su práctica entre los años 40 y 70, tres hombres y dos mujeres.

<sup>182</sup> Varias devotas y yoguis que entrevisté aseguran haber conocido ya de alguna encarnación pasada a través de visiones que llegaron en estados meditativos u otras técnicas, y la integran a su marco de comprensión de su camino yóguico.

<sup>183</sup> Para Singleton (2007, p. 82), en el yoga global, “elementos de la tradición india son reelaborados selectiva y parcialmente para ajustarlos a la doctrina predominante, y aquellos aspectos que chocan son rechazados o reescritos. La mayoría de variedades del yoga moderno, exportadas o de producción local, son híbridos de los sistemas indios a los cuales se declaran fieles”. Mediante esta obra, Yogananda traslada al lector a sus recorridos por la India y a la representación nativa de una sociabilidad encaminada por la magia y la devoción, con los matices y recortes de esta hibridez que comprende su socialización en medios occidentalizados, interpretaciones científicistas y apropiaciones de devotos norteamericanos y latinoamericanos (Pulgarín *et al.*, 2015; Singleton and Fraser, 2013; Saizar, 2011; Singleton, 2007; Alter, 2007, 2006; Strauss, 2002). En los años 60, en el periódico *El Espectador* se encontraban publicidades sobre libros de yoga de la Colección Aguilar sobre ejercicios de yoga y sobre Judo, *para mujeres y jóvenes*, entre otros catalogados como *de ciencia y vida*, con autores como Fritz Kahn y H. G. Wells, quienes han sido considerados como autores de difusión popular de la ciencia (De Wikipedia: Fritz Kahn explicó el funcionamiento de nuestro cuerpo mediante dibujos que imitaban la actividad de una fábrica. Comparaban la tecnología de las máquinas con la de la naturaleza. Sus metáforas y analogías fueron muy

Llegué a conocer a María Cecilia indagando por las primeras personas que habían practicado yoga entre los asiduos seguidores de Yogananda. Su historia en el yoga es el relato de toda su vida aun cuando su práctica haya iniciado hace no mucho más de doce años. Y un camino muy difícil para ella. *Áspero es el camino de la búsqueda interior*, comenta otra yogui sobre su recorrido desde los años 90's. Aunque existe la percepción de que se ha venido suavizando, ésta contrasta con la experiencia de buena parte de los yoguis en formación con quienes hablé. Aunque las estéticas de lo suave y lo bello, en el sentido que Douglas (2008 [1998]) las identifica en las terapéuticas alternativas, han hallado resonancia entre practicantes de yoga a lo largo del siglo XXI, se sabe que *el néctar de las experiencias* a que conducen los rituales yóguicos se puede obtener mediante un continuado esfuerzo de práctica intensa. No se concibe como un esparcimiento u ocio en el *tiempo libre* sino que se aproxima más a la noción de Turner (1982) de «labor» o «trabajo» que no se define a partir de las relaciones de producción, sino que se vuelve acción en un dominio que puede lograr niveles de independencia de tales relaciones, a diferencia del «espacio privado» del trabajo que delimita Sennett (2000), donde se pierden los lazos afectivos y se acaba la posibilidad de narrarse a partir de él<sup>184</sup>. En la medida en que, a través del yoga, los individuos construyen narrativas de sí mismos y de nuevas comunidades, y éstas ponen en cuestión algunos aspectos de lo estructuralmente dado, esta diferenciación es útil como punto de partida para reflexionar sobre las formas de individualismo contemporáneo y, particularmente, para plantear singularidades de los «procesos de subjetivación» que tienen lugar en las prácticas del yoga. Como lo muestran las historias que recopiló en esta investigación, la «labor yóguica» va

---

exitosas. Combinó lo artístico con lo científico. Muchas litografías se creaban según sus instrucciones en el departamento de diseño de la editorial. También trabajó con especialistas *freelance*, un pequeño círculo de pintores científicos, diseñadores gráficos y arquitectos que transportaban las ideas de Kahn al papel. El póster *El hombre como un palacio industrial* fue dibujado por el arquitecto Fritz Schüller. La divulgación científica en el siglo XX: de Wells a Gould. Science popularization in the 20th century: from Wells to Gould. De: Ricard Guerrero).

<sup>184</sup> Esta esfera es distinta de la del «trabajo», perfilada por Sennett (2000) respecto del «espacio íntimo» y el «espacio público». La primera se refiere al orden de las relaciones privadas y se caracteriza por ser inenarrable en tanto “parcela de la existencia particularmente inhumana” (Pardo, 2010, p. 189). El segundo se refiere a la esfera conservadora de la familia o la comunidad, donde están presentes los lazos afectivos, en la cual los individuos extraen su identidad en forma de relato y cuya ficción deben superar para lograr la *mayoría de edad*, y es donde está presente la sabiduría de la comunidad y es posible la solidaridad. El tercero se refiere al espacio de los individuos, o individualizante, donde se pierden los lazos afectivos, y en esa medida es despersonalizante porque el «yo» lo es en tanto *cualquiera* y no como miembro de una comunidad; en él, tampoco es compatible el contar historias porque es un espacio de argumentación, de fijación de lo verdadero y lo falso (de decir la verdad o de mentir). Sin embargo, es ahí donde está la escuela, donde se da la emancipación del relato familiar y es posible la justicia. En general, en la confusión *fabricada* de estos espacios, como sucede con el más reciente imperio de *lo virtual* y el teletrabajo, pueden radicar los despojos que ejerce la economía globalizada sobre las conquistas sociales.

tensionando o relegando parte de la lógica de las relaciones productivas y de las jerarquías que se imponían en el «trabajo» asociado a tales relaciones, y en ella se accede a una experiencia *vivida* que desnaturaliza la violencia y las *preferencias por lo suave* en la operación de esfuerzos que se constituyen como *acto consciente* y de atención.

A sus 10 años, recuerda María Cecilia, que su padre todos los días hacía unos ejercicios físicos y se sentaba en el piso, en silencio. También le veía leyendo unas hojitas que eran distintas de sus lecturas habituales de médico estudioso. A mitad de año siempre se iba de viaje y al preguntar *¿para dónde va papá?* le respondían *para Miami*. Con 76 años, hoy habla de la gran curiosidad que le producían esas actividades de su padre pero, en esos momentos, nadie en la familia sabía dar razón del motivo de sus viajes ni de sus ejercicios matutinos hasta que ella ya fue una mujer de 66 años.

En los años 60, al regreso de Alemania y Argentina de sus cursos de formación en citología y en técnicas de parto sin dolor, respectivamente, el padre de María Cecilia, Gustavo Isaza Mejía<sup>185</sup>, se dispuso a difundir estas enseñanzas en Colombia donde aún no habían empezado estas prácticas médicas ni había personas formadas para ello (ver imagen de reconocimiento que le hizo La Academia de Medicina de Medellín en su obituario).

Al terminar el bachillerato en el colegio Las Carmelitas, María Cecilia no sabía qué quería hacer con su vida. Y hace énfasis en que, por esos días, aún era difícil expresar insatisfacción ante la idea de un matrimonio, o para salir de él, e incredulidad frente a la psiquiatría<sup>186</sup>. Cuenta que experimentó una especie de crisis espiritual y existencial, que también he identificado en otros relatos, tanto de mujeres con niveles educativos superiores como de aquellas que por el limitado acceso a la educación tuvieron dificultades en sus búsquedas

---

<sup>185</sup> En el obituario que publicó la Academia de Medicina de Medellín hace mención a “Que el Dr. Gustavo Isaza Mejía, fue un distinguido Ginecólogo que además de ejercer su profesión honestamente impulsó el progreso de la misma con la fundación del Instituto de Citología Exfoliativa "Papanicolau", en la ciudad de Medellín”, y “Que fue Director del Instituto Departamental de la Lucha Anticancerosa; Fundador y Director del Instituto de Citología Exfoliativa de Medellín; Director del Laboratorio de Citología de Profamilia de Medellín; Jefe del Laboratorio de Citología Exfoliativa del ISS. Fundador del Laboratorio de Citología del Hospital Universitario San Vicente de Paúl de Medellín; Fundador y Director de la Unidad de Citología de la Asociación Mundial del Cáncer Ginecológico de Medellín y Miembro Correspondiente de la Academia Nacional de Medicina de Colombia”. En: Revista MEDICINA - Vol. 29 No 1 (76) - Marzo 2007, p. 55.

<sup>186</sup> Incluso siendo formulada por un amigo de la familia, psiquiatra, que podía implicar no someterse al rigor de una consulta o tratamiento no personalizado, “deshumanizante” y arriesgado.



formativas.

Obituario



## Académico Dr. Gustavo Isaza Mejía

Acuerdo de Honores No. 01 (2007)  
La Academia de Medicina de Medellín

### Considerando:

- 1º. Que el 13 de enero del presente año falleció el Doctor GUSTAVO ISAZA MEJIA, distinguido Miembro Honorario de esta CORPORACION.
- 2º. Que el Dr. Gustavo Isaza Mejía, fue un distinguido Ginecologo que además de ejercer su profesión honestamente impulsó el progreso de la misma con la fundación del Instituto de Citología Exfoliativa "Papanicolaou", en la ciudad de Medellín.
- 3º. Que fue Profesor de Ginecología en la Facultad de Medicina de la U. de A.
- 4º. Que fue miembro de varias Sociedades y Asociaciones de Ginecología y Obstetricia tanto nacionales como internacionales.
- 5º. Que fue Director del Instituto Departamental de la Lucha Anticancerosa; Fundador y Director del Instituto de Citología Exfoliativa de Medellín; Director del Laboratorio de Citología de Profamilia de Medellín; Jefe del Laboratorio de Citología Exfoliativa del ISS; Fundador del Laboratorio de Citología del Hospital Universitario San Vicente de Paul de Medellín; Fundador y Director de la Unidad de Citología de la Asociación Mundial del Cáncer Ginecológico de Medellín y Miembro Correspondiente de la Academia Nacional de Medicina de Colombia

- 6º. Que fue quien introdujo en Colombia la Citología Exfoliativa en 1949 y la atención obstétrica del parto sin dolor en 1958.

### Acuerda:

- 1º. Rendir un sincero homenaje a la memoria del Honorable Académico Dr. GUSTAVO ISAZA MEJIA.
- 2º. Proponer a la comunidad en general y a los profesionales de la medicina en particular la vida del Dr. Gustavo Isaza Mejía como ejemplo de médico humanitario y humano.
- 3º. Señalar de acuerdo con su distinguida Familia una fecha en la cual se celebrará una Misa en el recinto de la ACADEMIA por el Eterno Descanso del Dr. Isaza Mejía.
- 4º. Colocar en la pinacoteca de la Academia el óleo del Dr. Isaza Mejía.
- 5º. Copia de este ACUERDO se hará llegar a su digna esposa Doña Rita Gonzalez de Isaza y Familia, extensiva a su Hijo Médico el Dr. David Andrés Isaza Gonzalez y a todas las Entidades a las que perteneció y de las que fue Su Fundador. También a los medios de Comunicación. Dado en Medellín a los 28 días del mes de marzo de 2007

LUIS BERNARDO GOMEZ URIBE  
Presidente

SANTIAGO ETC. ACUERDO ACUDELO  
Secretario General

187

Revista MEDICINA - Vol. 29 No. 1 (76) - Marzo 2007

55

Obituario de Gustavo Isaza Mejía por la Academia de Medicina en Medellín.  
Fuente: revista "Medicina", Vol. 29, N° 1 (76), Marzo de 2007.

Coincidió este momento de crisis con la idea de su padre de crear la primera escuela de citología del país, a cuya primera cohorte invitó a su hija proponiéndole armar un grupo con algunas de sus compañeras del colegio recién egresadas<sup>187</sup>. De este modo, empezó a laborar como citóloga y, tras años de labor, su cuerpo fue acumulando dolores ocasionados por la postura diaria frente al microscopio en jornadas completas. Comenzó a buscar masajes

<sup>187</sup> Su oficio como citóloga correspondía a un rango de técnica o tecnóloga y se necesitaba ser bachiller para realizar la formación.

terapéuticos y quien la atendía resultó tener las mismas hojitas que su padre. Al expresarle su interés, este terapeuta tampoco le quiso contar.

Sólo hacia el 2009, María Cecilia había tenido sus *primeros pinitos espirituales* pero, para ella, es tan importante en la consideración de su vida espiritual, su curiosidad e intuición desde niña con las prácticas de su padre. Ya siendo una mujer adulta, divorciada, con dos hijos grandes, se unió al grupo de meditación y de *renacimiento*<sup>188</sup> del médico bioenergético, Rubén Darío Correa. Sus experiencias *en el renacimiento* con Rubén fueron muy potentes: *yo flotaba, yo parecía un ángel*, recuerda María Cecilia. Al contarle a su padre sobre estas experiencias, él decidió finalmente pasarle *las lecciones*, que son el paso inicial para todo el que quiera iniciarse, *recibir Kriya yoga*, en la Self-Realization Fellowship, en Los Ángeles, California. Y aun entregándole los papelitos, no le contó de qué se trataba. Por lo encontrado sobre los inicios del grupo de devotos de Yogananda en la ciudad y, este caso particular, de esta apropiación del yoga surge un relato que supera la *ficción conservadora* del espacio íntimo asociado a la familia, y el despliegue de otro orden de legitimidad, al igual que se desajusta *la fijación de* “los criterios de validez de las normas y de justificación de los procedimientos” de la «esfera pública» (Pardo, 2010, p. 189).

Al llamar a Los Ángeles, le cuentan que su padre y un caleño habían sido los dos primeros devotos de Yogananda en Colombia. Ella también viajó y fue iniciada. Se trata de una vida que se rearma en una comprensión de la propia historia y es narrable. A medida que las prácticas espirituales se fueron abriendo a lo colectivo en la ciudad, y que María Cecilia se encontró con otros devotos, cuenta en lo íntimo y lo colectivo y tiene una agencia identificable. Si se retoma la idea de la espiritualidad como «práctica de sí», desde Foucault (1984), y esta agencia se relaciona con ella como “acceso del sujeto a cierto modo de ser y a las transformaciones que el sujeto debe hacer de sí mismo para acceder a ese modo de ser” (p. 272), ésta se produce en una *lógica de diferencia* que no coincide con la del individuo que se orienta al consumo y producción de su satisfacción. Es más, le afirman en su inquietud y cuestionamiento de estas dimensiones del individualismo, y le abren un campo de valoración

---

<sup>188</sup> Este médico lidera un grupo de *meditación de sanación* hace más de veinte años en la ciudad, de participación gratuita, al igual que sesiones de terapias de *renacer (rebirthing)*.

de capacidades propias y de otras mujeres, no reconocidas en los «repartos dados de lo sensible», y le afirman también en un *nosotros común* basado en lazos afectivos y otras posicionamientos de los cuerpos.

Las lecciones son un proceso de alrededor de tres años, que en adaptaciones posteriores se volvieron dos, previo a la primera iniciación, cuyo propósito explícito es no poner a meditar una mente que *ha ido a mil para evitar pararla en seco y que salga disparada*<sup>189</sup>. Para otra devota, las lecciones, además de ser un alimento espiritual, enseñaban técnicas básicas y sentía a su cuerpo-mente disponerse. Según ella:

(...) Visualice esto, haga esto, respire así. Tense, relaje, haga esto, todo (...), te preparan el cuerpo para hacer kriya. Hay gente que ha hecho Kriya y se ha enloquecido porque no tiene la preparación física ni mental para hacerlo... (Las lecciones) te enseñan cómo manejar la energía, a entender el cuerpo energético, entender tu cuerpo espiritual, cómo entrar en quietud para que podás conectarte con Dios, ése es todo el cuento... con esa práctica, usted ya ha magnetizado su cuerpo, ha magnetizado su columna y su cerebro.

Al estudiar las lecciones, María Cecilia sentía que encontraba una fuente dulce de la cual beber una forma de relacionarse con Dios. Entre los libros de Yogananda que ha leído, también encuentra *que es puro Dios y Jesús en todas partes* y eso en su relato establece un puente que evacúa toda polémica religiosa acerca de las enseñanzas del yogui, aparte de su incontestable experiencia con la lectura de las palabras de su maestro, al cual ha visto en sueños, con los ejercicios y la energía de las iniciaciones.

A excepción de algunas mujeres extranjeras que se asociaban con personas de la élite de Medellín<sup>190</sup>, este secreto se mantuvo tan bien guardado para ellas, no por el carácter iniciático del Kriya Yoga, sino por la recomendación de limitar el acceso a las mujeres, ya que al incluirlas se ponía en riesgo el manejo de la energía sutil propia y del grupo. Se entiende ahora como un recorte moralista de algunas enseñanzas en cuanto al manejo de la sexualidad. Actitudes consideradas moralistas se acoplaban a los aspectos renunciantes de las prácticas

---

<sup>189</sup> Entrevista con Lía Cristina Upegui.

<sup>190</sup> Uno de los primeros referentes de mujeres en la práctica en grupo fue Alina Lugov, una mujer rusa que promovió las enseñanzas de Kriya yoga en el grupo de Medellín desde los años 40, según cuentan los sobrevivientes de las primeras generaciones de devotos.

del yoga, en términos de ayuno y otras disciplinas espirituales. No sólo entre sectores conservadores sino también de izquierda, eran públicas las referencias peyorativas al pensamiento mágico y a los esoterismos pero distintas corrientes culturales, que desde los años 40 dibujaron un panorama de resistencias ideológicas y estéticas, permitían ensamblar las *carencias* seculares con el yoga de un modo más renovado (Herrera, 2007). Los grupos de meditación y de devotos de Yogananda, entre personas de la élite y clase media con formación académica, se constituyeron en un ámbito ilustrado del alma que no se comunicaba a la familia o, concretamente, que no se transmitía a las hijas<sup>191</sup> ni a los círculos sociales de la *vida ordinaria*, es decir, que transformaba su visión y experiencia del tiempo ordinario en una reconfiguración de las *esferas despersonalizantes*. Es en ésta donde se sitúa el tiempo del trabajo asociado a las relaciones productivas y su ocio correspondiente. Mantener en secreto una dimensión significativa de la propia vida también estuvo relacionado con la afirmación de una *vida otra*, que transformaba su percepción y experiencia del tiempo ordinario, distintiva respecto de la religiosidad católica y la ostentación como formas de sociabilidad que tuvo lugar desde la segunda década del siglo XX (Domínguez, 2004), que se experimentaban como ignorantes, opresivas y superficiales. Y, como había planteado antes, la negativa a revelar este secreto en el entorno familiar y social se sustentó en la percepción del peligro asociado a la práctica sin la apropiada preparación o guianza.

No fue ésta la experiencia de María Cecilia ni la de otra mujer que es referente importante para la ciudad, Clara, otra devota de Yogananda, quien durante 25 años ha ayudado al sostenimiento del templo del maestro ubicado en el barrio Boston de Medellín y ha mantenido contacto con los primeros devotos, reconociendo su influencia y dedicación a labores sociales como parte de las enseñanzas. Varios amigos hombres (su confesor, amigos del grupo juvenil, entre otros) asumían el compromiso de no involucrar mujeres en una técnica que hasta el momento era casi exclusiva de hombres.

Y después de muchos años les hacía yo el reclamo "ustedes por qué no me invitaron a hacer yoga" (...). Pero yo entiendo pues porque de alguna manera meditar hombres con mujeres, en India por ejemplo, los separan, a los hombres y mujeres. Aquí no, en Los Ángeles tampoco. A veces se necesita madurez, ¿si me

---

<sup>191</sup> Entre las élites, como ya mencioné, las experiencias puntuales de yoga en la ciudad fueron documentadas por Julia Castro en su tesis doctoral, a partir de otros informantes.

entendés? un nivel de madurez pa poder meditar mezclados hombres y mujeres. Entonces ellos, ese grupito no invitaba mujeres, si me entendés? (...). Después les hacía el reclamo, y ellos decían, no, es que no es por nosotros, nosotros te hubiéramos llevado pero era Ignacio Arango el que nos decía que no pueden llevar mujeres<sup>192</sup>.

Los secretos de los devotos de Yogananda cobijan las técnicas que se dictan en las lecciones y en la práctica que se recomienda tras la iniciación<sup>193</sup>: *vos firmás un juramento donde te comprometés a no enseñarle esas técnicas a nadie, porque eso es lo que garantiza que la enseñanza siga como al dijo el gurú*, dice Clara<sup>194</sup>. Tiempo y espacio se configuran de acuerdo con ritmos de la vida energética y de la conciencia.

Más adelante, asumiendo ella misma la fidelidad al compromiso de mantener los rituales en secreto, habiendo experimentado en sí misma la fuerza de la técnica de kriya yoga, orientó su práctica médica hacia la medicina tradicional china. En la sala de espera de la Fundación reposan libros de medicinas alternativas y algunos ejemplares de algunas obras de Yogananda. Son de libre consulta y préstamo y la meditación en el templo es abierta al público en general. Ayudar a coordinar el círculo de Medellín para, con otros devotos, mantener un espacio gratuito. Para ella, una labor que consiste también en mantener una pequeña comunidad espiritual pero con libertad en la manera de llevar la práctica. Hay

---

<sup>192</sup> Por ejemplo, esta misma premisa rige la espacialidad de los cursos de meditación vipassana. En el marco de esta investigación, participé en un curso que se ofreció en Santa Rosa de Osos, un municipio al norte de Antioquia. Yoguis de distintas tradiciones asistieron a este retiro desde Medellín y otras personas ya han asistido por fuera del país o en la nueva sede colombiana, en el departamento de Cundinamarca. Los espacios de descanso, habitación y alimentación son complemente separados entre hombres y mujeres; sólo en la sala de meditación se comparte un espacio, pero se ubican las mujeres a un lado y los hombres al otro con una franja vacía de separación. Aunque esta separación se asocia a roles de género binarios, para las mujeres también representa mayor tranquilidad para la práctica. La advertencia durante las sesiones de meditación, en el retiro del curso de diez días, es que la técnica equivale a la acción de un bisturí, que es necesario mantenerse hasta el final para poder cerrar el proceso de aprendizaje. Lo que intenta, según se explica entre meditadores, no es controlar los impulsos sino cuidar de la energía de la meditación, que es el interés fundamental, y cuidar de los efectos de la técnica que también puede ser peligrosa si no se sigue la preparación, dentro del mismo curso de diez días, antes de aplicar la técnica de vipassana.

<sup>193</sup> La iniciación confirma, de algún modo, que la preparación era necesaria y que la transformación que ha ido dándose era suave, al lado de lo que provocan las iniciaciones: “Es como una descarga eléctrica grande, ¿sí me entendés?, porque eso da mucha energía. Usted al principio de la práctica, el calor, ¿sí me entendés?, que genera eso. Eso te genera cambios, incluso vos con esa técnica vos podés borrar hasta las huellas mentales que tenés, o sea, eso es super potente”.

<sup>194</sup> Hoy en día, el secreto se ha asociado a diversas tradiciones iniciáticas y ha tenido diversas manifestaciones en el yoga. Por ejemplo, al finalizar el mes de entrenamiento intensivo con la organización Sivananda, en sus iniciados es depositado un secreto, un mantra personal, pero las técnicas son enseñadas a personas no iniciadas. En el caso de kriya yoga, todas las técnicas son accesibles exclusivamente a quien haya recibido iniciación. En ambos casos, el linaje y el secreto se combinan en una autoridad de la *enseñanza*, tanto en la fórmula innovadora de swami Vishnudevananda de un curso intensivo de un mes (por su nombre en inglés, TTC) o en el prolongado acercamiento a las técnicas que un *kriyavan* tiene que atravesar a lo largo de varios años.

devotos ermitaños y hay quienes optan por apoyarse en el círculo. Su disciplina, su servicio y estilo de vida se conjugan en el armado de otras propuestas, como la de un lugar para envejecer, entre devotos, apuntando a opciones de cuidado de sí que sean acordes con su sensibilidad y estilo de vida:

Ellos (los monjes que hacen iniciación) sugieren que se creen lazos de familia espiritual, a veces se crean, a veces no. A veces hay devotos que no les gusta socializar mucho, llegan, meditan y se van. Hay otros que sí, uno siente a los devotos como otra familia, otra familia distinta a la de uno, incluso yo pienso que con lazos más profundos. Por eso a veces la sensación es como que cuando estemos viejitos tenemos que buscar dónde estar juntos porque... nadie nos va a aguantar, pues, con la disciplina, porque somos silenciosos, nos gusta el silencio, el tipo de música es distinta, la meditación es distinta, hago mucho silencio haciendo práctica.

Clara, durante su rural, en Cubará, Boyacá, vibró con el desafío a la práctica médica que le imprimía la convivencia con indígenas U'wa en inmediaciones del Páramo del Cocuy. La sensibilizaba su visión de la naturaleza, su resolución por ser guardianes de ese territorio y su capacidad para sentir lo que está por fuera del alcance de los sentidos ordinariamente, como los explica el saber médico:

El conocimiento de las prácticas de lo que hacían los indígenas de alguna manera lo sensibiliza a uno de que definitivamente el concepto de la medicina occidental es demasiado corto, desconoce otras cosas. Conocer por ejemplo cómo curan los indígenas, cómo ellos clasifican las enfermedades, el poder de la comunidad en la curación, o sea, todo eso, lo hace a uno ser buscador (...), porque ya pues siempre formulando diclofenaco, acetaminofén... nooo, (...) casi que uno podría tener las fórmulas ya hechas y coger el papelito y entregárselo al paciente, me parecía horrible. O sea, y sabiendo, mirá, vos, una persona que sufre una enfermedad tantos años y no se cura a pesar del tratamiento, uno dice eso no puede ser así, eso es imposible.

Hoy concibe que se trataba de *conciencias expandidas*, las de aquellos indígenas cuya naturaleza espiritual pudo saborear en contadas ocasiones pero que abrieron una herida honda en su apreciación sobre su vida y su visión del mundo. Una experiencia particular frente a un indígena en *padmasana* es una de las memorias más queridas y fuertes que tiene de su tiempo en Cubará<sup>195</sup>:

---

<sup>195</sup> Como lo muestra Puglisi (2015) con los devotos de Sai Baba en Argentina, analizando la modificación de la eficacia simbólica Lévi-Strauss (1995 [1974]), la materialidad corporal se reorganiza sin necesidad de conocer los significados del ritual o, en este caso, del performance que se establecía con las interacciones de Clara con los indígenas que vivían en Cubará.

Me saludó, se sentó en postura de yoga, entró en meditación un rato y yo me quedé ahí mirándolo, observándolo, sintiendo, sintiendo esa paz, esa armonía. (...) Aquí en Colombia, en territorio indígena que no tienen acceso, hay yoguis. Incluso, imagínese que ellos con el solo olor saben que está pasando a miles de kilómetros de distancia. Yo me acuerdo una vez que estaba con ellos, con un grupo de ellos, que no eran los más santos, (...) de pronto uno se quedó mirando y "ay acaba de pasar algo tan horrible en Saravena", y Saravena queda como a un día de camino, ¿si me entendés?. Así... aahhh, pero él lo sentía. Eso es tener conciencia crística, (...) es la conciencia expandida. Y sí, había pasado un mundo de cosas todas horribles allá, horribles.

Por la misma fisura que se abría en su práctica médica a partir de sus preguntas sobre la relación con los pacientes y las posibilidades curativas de la medicina occidental, ella registra cómo se convirtió en una buscadora. Para Clara, el trato horizontal con sus pacientes es tan importante como su disposición a la curación y su deseo de comprensión, la manifestación de afectos y emociones compartidas con ellos, y el proceso al que se abre cada paciente, que también la afecta a ella. La consideración de sus pacientes *como un todo* no sólo es un enfoque del saber de la medicina china tradicional sino que lo es, sobre todo, por su comprensión de su itinerario personal de sanación. De este modo, ha podido ejercer su profesión en una práctica sanadora y emplear su conocimiento de la medicina, asumiendo una postura de *diferencia*, y sin poner en riesgo a sus pacientes con las potentes técnicas yóguicas en que fue iniciada, manteniendo el *servicio a la comunidad* como parte de las enseñanzas de Yogananda: su consulta lleva 20 años en el centro de la ciudad, atendiendo centenares de personas, a precios muy módicos y aportes voluntarios, colaborativamente con kriyavanes que hacen voluntariado en su Fundación. Allí, sólo hay dos oficinas abiertas e intercomunicadas y un conjunto de espacios abiertos con camillas. Al contrario de una lógica empresarial y publicitaria, en este grupo no se buscan adeptos ni se hace publicidad pues, según ella, “el maestro decía que las enseñanzas se difundirían como una brisa, pequeña, así, suave, entonces... no es de mucha gente. Aquí llega el que lo está buscando y yo pienso que el maestro lo toca así (gesto de la mano) y nos busca”.

Sobre los «procesos de subjetivación» que emergen en estas apropiaciones del yoga, empieza a esclarecerse si se trata de “prácticas individuales o colectivas de reconfiguración cotidiana de un tejido de los cuerpos” (Quintana, 2020, p. 53) y si estas manifestaciones pueden



pensarse como «heterotopias estéticas»<sup>196</sup>, en términos de aperturas de sentido de la relación terapéutica ó espiritual, y de *lo sentido*, que se valida entre médica, otros terapeutas, otros devotos y yoguis, pacientes y sus respectivas comunidades. En este caso, colectivamente, se reconocen los efectos transformativos de mantener un espacio comunitario, con libertad de práctica, y del funcionamiento de esta alternativa terapéutica y de difusión libre del conocimiento yóguico, y los pacientes o aprendices se constituyen a sí mismos en hablantes y actuantes legítimos sobre su proceso de sanación. Y que lo sean se entiende como parte de las condiciones que hacen posible sanar. Entre estos agentes, se hace alusión a las posibilidades de acceso a medicinas alternativas, a la curación y a la emergencia de saberes otros sobre el «cuidado de sí». Como posibles «prácticas de emancipación», llevan a una contracción de su dependencia del sistema médico y a una ampliación de la agencia sobre los cuerpos sin que la mediación sea la capacidad de consumo y la legitimación de los individuos a través de él. Además, actualizan el desajuste de la coincidencia entre el «cultivo de sí» y la *conciencia dócil* a través de la práctica y de «contraconductas»<sup>197</sup>.

## **2.2. Espiritualidad popular y tiempos de esoterismo.**

### **2.2.1. Civismo para la clase obrera, religiosidad y ocultismo.**

A la par con la apertura de los primeros grupos de meditación y yoga, entre personas de la élite (Castro, 2014), prudentemente salvaguardados de lo público, en Medellín se habían consolidado las empresas que le merecieron el calificativo de centro productivo e industrial y que consolidaba una clase obrera; empresarios y obreros fueron migrantes pueblerinos y

---

<sup>196</sup> Para Rancière (2000), esto se evidencia en la producción de hablantes y actuantes legítimos, sin un previo acuerdo comunicativo sino al contrario en la puesta en escena del desacuerdo en la que los cuerpos comparten y sus capacidades son valoradas de modo distinto. Sostiene que “Con el fin de entrar en un intercambio político, se hace necesario inventar una escena en la cual las palabras dichas puedan ser oírles, en la cual los objetos puedan ser visibles, y los mismos individuos sean reconocidos” (p. 116).

<sup>197</sup> Cadahia (2017) analiza en la obra de Foucault cómo “el repliegue del trabajo servil dentro del trabajo de sí” en que consistió el avance del capitalismo se entiende como una identificación de la sujeción con la subjetivación que limita la posibilidad de reflexionar las resistencias. Plantea de este modo que, para el filósofo, se trata de algo que “solo tiene lugar en la práctica, en la transformación de las relaciones de poder a través de nuestras conductas”, pues “la libertad no es un estado al que se accede y en el que puede permanecer, sino que ella solo tiene lugar en la medida en que puede establecer una diferencia o cambio en la dirección de las propias acciones, esto es, se deviene libre en la medida en que se modifica una determinada relación de poder. No se trata tanto de ser libres, puesto que esto funciona como un término vago, sino de hacernos libres, dado que el ejercicio de la libertad es una tarea no definida de antemano y a la que debe darse forma constantemente” (p. 226).

pueblerinas (Ramírez y Vargas, 2014). Con miras a tener obreros bien comportados, se fomentaba una relación paternalista entre dueños de las empresas y trabajadores, y se promocionaban valores e imaginarios religiosos llevando imágenes del sagrado corazón a las fábricas y celebrando rituales religiosos como procesiones y misas (Jaramillo, 1995).

Ruíz (1987) ubica la desaparición de la clase artesana, que acaba absorbida en la clase obrera, a principios de los años 40, como resultado de la marginación a la cual fue sometida por la academia de artes y arquitectura, la clase dirigente conservadora en la gobernación de Antioquia y “el mito” de la industrialización. Una de las consecuencias en la región es lo que designo aquí como una higienización sensible, que contribuyó a intensificar la polarización política y religiosa, que se imprimió en la vida íntima y colectiva a través de las regulaciones de los cuerpos. Como señala Ruiz (1987),

al lenguaje vivo de Carrasquilla, de Tejada, de Fernando González se opone un lenguaje aséptico en el cual nada sucede, ningún dolor logra filtrarse: es el momento en que aparece sí el “costumbrismo” para ilustrar esa ideología y en que el verdadero testimonio es suplantado por el “cuadro de costumbres” o “los recuerdos”, en que se falsifica la arquitectura regional para darle un “toque español” (p. 153).

El blanqueamiento de la historia, el *temor a no ser de origen español (que) se manifiesta agresivamente como todo temor de grupo que si bien cuenta con el poder económico se sabe sin referencias*; la diáspora de quienes partieron para no ser silenciados y el silenciamiento de quienes se quedaron (Luis Tejada, Barba Jacob y León de Greiff, entre los primeros, y Fernando González, Carrasquilla y Efe Gómez, entre los segundos); el vacío en la historiografía de la ciudad y en la memoria colectiva de la pérdida del artesanado, como conjunto de valores estéticos y como referencia afectiva, simbólica y material de sentido de pertenencia; los nuevos trazados de la ciudad, la configuración de los espacios públicos y la dirección de la educación para la industria: todos estos procesos componen la ruptura que se refleja en una incompreensión del presente (de la generación de artistas del 50) y el malestar por su tiempo como tiempo productivo por excelencia. Ruíz (1987) explica que:

lo que caracteriza a la vida de Medellín desde el año de 1946 hasta hoy prácticamente y bajo la hegemonía conservadora es la absoluta provincialización de la vida cultural, la beligerancia de las fuerzas más regresivas

y de hecho la casi imposibilidad de poder leer los significados de un presente en donde ya han desaparecido por completo las referencias reales a lo que hasta entonces se denominó lo antioqueño (1987, p. 154).

En el relato de este malestar se inserta el cuestionamiento a la iglesia de los practicantes de yoga, obreros en esta época, dirigido tanto a la autoridad de la religión católica como institución jerárquica, al lugar del Papa, al igual que a su ejercicio de sometimiento de la vida íntima, al sacramento de la confesión y, en general, el fomento de la religiosidad católica en las empresas y lugares de esparcimiento<sup>198</sup>, aparte de su influencia en la vida política.

Desde los años 50 y durante los años 60, también *practicaban esa yoga, que llegó a la clase obrera. Hay una gimnasia que tiene unos ejercicios que se hacen de manera más regulada porque tienen en cuenta la respiración, y genera no sólo un bienestar físico sino también mental*<sup>199</sup>. Al que le gustaba mucho el silencio, le decían: *yo creo que esos ejercicios pueden ser algo bueno para vos*. Con un artículo que encontraron en El Espectador, *sólo compraban ese periódico, y El Tiempo, que eran liberales*, sobre el yoga y a partir de ahí rastrearon publicaciones sobre el tema y a aprender sobre la alimentación. Cuenta la hija de uno de ellos que su relación con la religión más desde lo protestante que lo católico. Iban a misa pero nunca se confesaban, no creían en el rol del Papa y se expresaban peyorativamente sobre esa figura por su jerarquía y autoridad. Cuando su padre murió, le encontraron, entre sus pertenencias, libros de los rosacruces<sup>200</sup>. Su padre y su tío *hicieron una mezcla de todo esto con la yoga para construir una manera de vivir*. Se trató de una clase obrera ilustrada que participó de una cultura libresca en torno a la crítica esotérica de la religiosidad católica, leyendo texto clasificados bajo la categoría *ocultismo*.

Una de sus lecturas fueron las publicaciones de quien se hacía llamar Yogui Ramacharaka (1991), cuyas enseñanzas se editaban como literatura sobre yoga y ocultismo oriental. De hecho, se convirtió en material de estudio y práctica para toda una generación de estudiosos

---

<sup>198</sup> Entrevista con descendientes de dos yoguis cuya práctica ya tenía lugar en los años 50, y con dos sobrevivientes devotos de Yogananda.

<sup>199</sup> Entrevista con experta cocinera y meditadora, Luz Miriam Acevedo, hablando de su padre, su tío y su entorno privado, entre aquellos obreros que se acercaron al yoga en esa época.

<sup>200</sup> Rendón (2000) explica que fue fundada en Colombia por Israel Rojas, difundiendo la doctrina de Dios como inteligencia cósmica y todas las cosas son encarnaciones de esas inteligencias. A través de conferencias gratuitas y de vez en cuando seminarios para el público en general.

en la ciudad, sobre todo antes de la apertura de clases regulares de yoga ya vinculadas a escuelas yóguicas con sus propios maestros<sup>201</sup>.

Su empleo de la filosofía yóguica lo lleva a hacer equivalencias entre el “ocultista” y el “yogui”, a sustentar la veracidad de los principios dictados por *entidades adelantadas no encarnadas*<sup>202</sup> a partir de la relación entre los aspectos prácticos de tales principios y la propuesta de vida yóguica<sup>203</sup>. El ocultista es descrito con detalle acerca de lo que le gusta, cuando ha alcanzado un estado superior, *sus gustos son más sencillos, ... y le repugnan la ostentación y el exhibicionismo*. Explica la conciencia en los estados del *hombre adelantado* o *alma evolucionada* en términos de la definición de yoga como unión y del sentido que da a ser yogui, como profesor o guía mediante la experiencia y el conocimiento que no proviene del pensamiento racional<sup>204</sup>. También defiende la idea de la interdependencia en términos del *Yoga Karma*, el cual explica ampliamente como ethos del ocultista, exponiendo el sentido de la acción desinteresada, sin citar específicamente el *Bhagavad Gītā*, como una mezcla adecuada de obediencia y liberación de esclavitudes.

Esta elaboración no parece interponerse en la lógica de las fuerzas que operan en la construcción de un imaginario del *trabajador como la grandeza del pueblo antioqueño*, en el que, además se *pretende una "eficacia": la conciencia del trabajo triplica el trabajo anclándose en la familia* (Espinal, 2002, p. 40), pero sí transforma el sentido de *la consagración a la obra*, de quienes acogen las prácticas. Desde la Sociedad de Mejoras Públicas, se afirma la construcción del civismo como ámbito de articulación de lo público y lo religioso en el fomento del ciudadano bien comportado:

La idea de “civismo” en el mundo del trabajador, refería no sólo atributos de orden espiritual como la

<sup>201</sup> Entrevista con profesor pionero del yoga integral en la ciudad.

<sup>202</sup> Según varios relatos de profesores de más de 50 años de edad, en entrevista y conversaciones informales, en Medellín, existían prácticas secretas y grupos esotéricos que se dice eran guiados por maestros *no encarnados*, entre los años 70 y 90.

<sup>203</sup> Entre las fuentes de su enseñanza se encuentran interpretaciones teosóficas del yoga y el budismo. Así, define al “ocultista” en función de las creencias sobre el ascetismo, como: “El más feliz de los hombres porque ha cesado de temer y sabe que nada hay que temer se pronuncia sobre la representación cristiana de dios: El vulgo cree que Dios se complace en que el hombre se mortifique, y muchas personas llamadas religiosas repugnan los placeres normales de la vida y obran como si una sonrisa ofendiera a Dios” (Yogui Ramacharaka, 1991, p. 21-22).

<sup>204</sup> Sobre esto, sostiene que: “El sentimiento de separatividad que nos induce a creernos diferentes de nuestros semejantes, a considerarnos justos y dar gracias a Dios porque somos mejores que otros hombres, es error dimanante del punto de vista relativo. El ocultista adelantado sabe que todos somos parte de la Vida Una, variando sólo en la medida en que nos hemos evolucionado para que nuestra naturaleza superior se manifieste en nosotros” (Yogui Ramacharaka, 1991, p. 33).

nobleza del alma, la virtud, la confianza en sí mismo o la paciencia que se inspira en el silencio de los árboles; sino también en un atributo social, el civismo es “cordialidad” entendida como algo “que dice del corazón” y de las relaciones entre amigos. Sin embargo, el civismo cobra formas diferenciales, su énfasis se orientan dependiendo de los grupos sociales, de un lado aquellas personas que luchan por mayor felicidad, bienestar y progreso para la ciudad, y de otro lado, los trabajadores para los que el civismo es luchar con fe en el destino y esperar y amar a Dios por sobre todas las cosas (p. 40).

Los componentes de este civismo garantizarían virtudes en los trabajadores que se proyectarían en sus círculos familiares y en lo público, engranándose en los procesos de desarrollo de la ciudad mediante un conjunto de medidas de control e higienización del espacio y de los cuerpos. De este modo, asegurarían también la felicidad y la convivencia, y obviamente la productividad, la decencia y el sentido identitario en torno al trabajo, la familia y la tierra. Este civismo, en ocasiones, acaba siendo una apariencia reflexionada para quien halla un sentido en las nuevas preferencias, más acordes a su propia sensibilidad, que configuran un estilo de vida con distorsiones en el «habitus» de la eficacia y obediencia del cuerpo trabajador y del «sentido práctico» (Bourdieu, (2007 [1980])) en tanto se empieza a conocer por qué se hace lo que hace, pero aprendiendo desde el cuerpo y desde la lectura de textos yóguicos.

Con estas agrupaciones y la presencia de diversas formas de esoterismo, las ideas sobre el carácter problematizador y práctico del yoga (al igual que el del cuerpo como expansión de la noción anatómica) ganaron resonancia a espaldas de, y gracias a, la religiosidad opresiva oficial y su violencia religiosa. Existía una conciencia sobre unos esfuerzos de control pero no necesariamente sobre todos los aspectos en los que se ejercían vigilancia y regulaciones de los cuerpos.

### **2.2.2. Esoterismos de la Gran Fraternidad Universal y los *Gnósticos*.**

Desde 1958, en Medellín ha estado presente el grupo de tradición esotérica conocido como la Gran Fraternidad Universal<sup>205</sup>, cuyo fundador en Venezuela, Serge Raynaud De la Ferriere,

---

<sup>205</sup> En Colombia empezó a ser dirigida por David Ferris Olivares, fundador de una de las escuelas más antiguas de Bogotá, el Instituto de Yoga Acuarios en 1956 (Castro, 2016, p. 129).

empleó conocimientos de yoga con alquimia y astrología para crear una síntesis que llamó gimnasia psicofísica como síntesis, “que consiste en secuencias de movimientos integrados a la respiración, y ofrecidos con la finalidad de promover un bienestar físico, y sirven de preparación para el Hatha Yoga y para sus procesos esotéricos” (Sánchez, 2020, p. 74). En la sede de la organización, hasta hoy, “(se) ha ofrecido desde sus inicios clases gratuitas al público... extendiéndose en ese momento a personas de clase media y estudiantes universitarios”, difundiendo ideas de la “Nueva Era de Acuario” de su maestro, producto de las corrientes esotéricas Teosofía, Rosacruzismo, Masonería y Gnosticismo (Castro, 2016, p. 129). En el radioperiódico Clarín<sup>206</sup>, entre 1961 y 1975, se anunciaron las actividades que esta organización promovía en diferentes espacios de la ciudad: en su sede central, clases, conferencias, semanas culturales<sup>207</sup> y recitales<sup>208</sup>; clases gratuitas en el Jardín Botánico<sup>209</sup>, la Biblioteca Pública Piloto<sup>210</sup> y el Jardín de Artes de Laureles<sup>211</sup>; mesa redonda y conferencias de yoga en el Instituto de Bellas Artes<sup>212</sup>; y una ocasión de “desfile de modas y revista de yoga en el Club de Medellín”<sup>213</sup>. Como puede verse en el guión del radioperiódico que muestro a continuación, la concepción de la posibilidad de un *mejor funcionamiento del cuerpo y la mente* se difunde en una asociación entre *lejano oriente*, el fundamento *científico* (esotérico) y las técnicas que se basan en la *disciplina* y el *autodominio*.

Es muy posible que, entre obreros, hayan accedido a las clases que, en los años 60, “una mujer extranjera llamada Elizabeth de Gales empezó a ofrecer en el barrio Prado (...) como una forma de gimnasia para el cuerpo y la mente, siendo ampliamente conocida por los habitantes de esa zona de la ciudad” (Castro, 2014, p. 130-131), a la que se refería como

<sup>206</sup> Se trató de un periódico radial emitido entre 1958 y 1988, fundado por el periodista Miguel Zapata Restrepo. En el periódico local Universo Centro, presentan, bajo el título “Clarín dice lo que otros callan...”, el 26 de septiembre de 2021, enlaces a recreaciones de algunas notas radiales.

En: <https://universocentro.com.co/2021/09/26/clarin-dice-lo-que-otros-callan/>

<sup>207</sup> Guiones del radioperiódico Clarín: Tomo 304, folios 141-143 (agosto 13 de 1967); Tomo 381, folios 438-440 (octubre 8 de 1969); Tomo 407, folio 24 (junio 22 de 1970), entre otros.

<sup>208</sup> *Ibíd.*, Tomo 315, folios 279-281 (diciembre 6 de 1967); Tomo 321, folios 28-31 (febrero 1º de 1968).

<sup>209</sup> *Ibíd.*, Tomo 263, folios 662-665 (junio 30 de 1966).

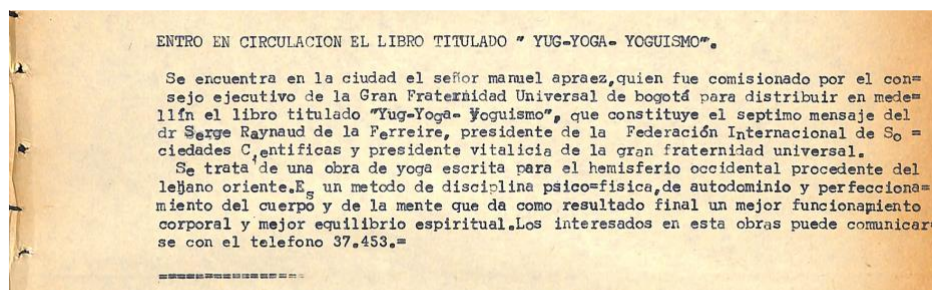
<sup>210</sup> *Ibíd.*, Tomo 419, folios 68-75 (octubre 22 de 1970); Tomo 574, folios 363-367 (febrero 7 de 1975).

<sup>211</sup> *Ibíd.*, Tomo 264, folios 19-24 (julio 1º de 1966). El Jardín de Artes de Laureles era la casa de María Antonieta Pellicer Puig, mecenas del escultor José Horacio Betancur, en cuyo patio interno se exponía su obra. La casa no existe desde 1968 (periódico Vecinos Gente, en artículo del 25 de noviembre de 2017, titulado “El Jardín del Arte que se marchitó en Laureles”). En: <https://gente.com.co/historia-de-la-casa-jardin-del-arte-en-laureles-medellin/>

<sup>212</sup> *Ibíd.*, Tomo 260, folios 568-571 (mayo 30 de 1966); Tomo 260, folios 576-578.

<sup>213</sup> *Ibíd.*, Tomo 352, folios 350-351 (diciembre 17 de 1968). En eventos de yoga, en 2016, la Gran Fraternidad Universal todavía ofrece revistas de yoga, mostrando una serie de posturas.

gimnasia psicofísica. Hablaban de *la profesora sueca* que ofrecía clases en ese barrio, colindante con los primeros barrios obreros de la ciudad que se ubicaron, en la margen oriental del río, en el nororiente de la ciudad. Además, el primer restaurante vegetariano de la ciudad fue el de la Gran Fraternidad Universal, ubicado sobre la Avenida Jorge Eliécer Gaitán<sup>214</sup>, en el límite sur del barrio Prado, que manejaba precios módicos, en cercanías de zonas de la industria textil y de los barrios obreros.



Guión del radioperiódico Clarín anunciando la promoción del libro *Yug-yoga-yoguismo* de Serge Raynaud de la Ferrière, Mayo 10 de 1961<sup>215</sup>.

Según mis fuentes, en esta organización se dio una división por una diferencia de interpretaciones sobre los riesgos de la práctica del yoga de acuerdo con la alimentación: algunos consideraban que para realizar las posturas invertidas era necesario ser vegetariano porque, de no serlo, se facilitarían la acumulación de las toxinas de la carne en el cerebro. Dadas las condiciones de acceso al restaurante y a los cursos de yoga y cocina vegetariana, por sus precios y su localización, y la importancia de la desintoxicación que se promovía en el grupo, allí se condujo una de las primeras difusiones populares sobre hábitos *saludables* y la relación de prácticas corporales con saberes esotéricos.

Otro tipo de grupo esotérico que surgió en 1949<sup>216</sup> fue el de los Gnósticos, que, de acuerdo con Rendón (2000), en Colombia se instaló en las bases populares siendo un movimiento local que alcanzó dimensiones internacionales reapropiando ideas del *gnosticismo transnacional* bajo un replanteamiento hecho por su fundador, Víctor Manuel Gómez, un

<sup>214</sup> Entrevista con profesor de una caja de compensación, miembro de una de las facciones de la Gran Fraternidad Universal. Y Entrevista con cocinera y yogui, propietaria del segundo restaurante vegetariano que se abrió en la ciudad de Medellín. Rendón (2000) ya había identificado que el grupo de Medellín se había dividido, al momento de su etnografía.

<sup>215</sup> Fuente: Radioperiódico Clarín, Tomo 75, folios 330-331.

<sup>216</sup> Según Zocatelli (2014, p. 141), el primer libro que escribió Samael Aun Weor fue publicado en 1949, y con él “se decidió a abrir las puertas de la Gnosis a la humanidad y fundar el Movimiento Gnóstico Cristiano Universal en Ciudad de México”.



bogotano que se hacía llamar Samael Aun Weor, en 1961, con el nombre de Movimiento Gnóstico Cristiano Universal de Colombia, involucrando fuentes científicas con prácticas esotéricas: “Para sus discípulos, Samael Aun Weor no sólo era un gran “sanador” y maestro”, sino además un estudioso empírico e inquieto de las ciencias sociales y humanas, y del esoterismo práctico” (Tamayo y Hasler, 2012, p. 375)<sup>217</sup>.

Los aspectos biográficos de la vida de Gómez que recupera Zocatelli (2014) dan cuenta de algunas trayectorias del esoterismo en Latinoamérica y entregan un contexto de su influencia en apropiación de ideas cercanas al yoga en Colombia, durante la primera mitad del siglo XX, y hace énfasis después en los elementos de las enseñanzas de George Ivanovitch Gurdjieff que retoma en su doctrina. Gómez nació en 1917 en Bogotá, se educó en un colegio jesuita, del cual se retiró a sus doce años *desilusionado de la religión*. A los catorce años se interesó en el espiritismo y a sus quince (1933) se unió a la Sociedad Teosófica en la cual se acercó a las enseñanzas del tantra y de George Ivanovitch Gurdjieff. Se retira de ésta y se vincula a la Fraternidad Rosacruz Antigua, presente en Sur América en 1927, donde asumió el nombre iniciático de Samael Aun Weor. También desilusionado de estas experiencias, se dedicó por su cuenta al estudio de Eliphas Lévi (mago y escritor ocultista), Rudolf Steiner (educador y fundador de la antroposofía) y Max Heindel (astrólogo y escritor de la Fraternidad Rosacruz) y se retiró en meditación para descubrir pasadas encarnaciones alineadas con el esquema teosófico clásico que formuló Helena Petrovna Blavatsky. Del tantrismo y las enseñanzas de Gurdjieff, se encuentran en las enseñanzas de Gómez el énfasis en el manejo de la sexualidad para el auto-descubrimiento (la muerte del ego a partir de la desintegración de bloqueos, condicionamientos, identificación, miedo, etc.), a partir del cual se logra el despertar de conciencia y la transmutación de energías creativas que permiten el nacimiento de los cuerpos interiores (astral, mental y causal) y la resucitación de facultades

---

<sup>217</sup> El rastreo de los orígenes del gnosticismo antiguo, que es una de las fuentes de este movimiento, ha planteado la cuestión de la división entre Oriente y Occidente de un modo que me parece interesante en términos de retomar la discusión sobre las prácticas orientalizadas, en su apropiación en Colombia. Tamayo y Hasler (2012, p. 380) sostienen que “la comprensión del gnosticismo sólo es posible al remitirnos a los contactos del helenismo con las civilizaciones orientales como Egipto, Mesopotamia, Irán e India, en una relación recíproca en algunos niveles, en donde los orientales se helenizaron en primer lugar para dar paso en el siglo II a.C. a una orientalización (ya helenizada) por parte del mundo grecorromano, que dejó al final de varios procesos unos principios gnósticos caracterizados por una visión netamente religiosa: una referencia escatológica, un concepto trascendental (transmundana) de la divinidad y diversos dualismos radicales (Dios/mundo, espíritu/materia, cuerpo/alma, bien/mal, vida/muerte, etc.)”.

como la clarividencia, oír voces lejanas, intuición y telepatía, entre otras. A éste proceso, Gómez le llamó “los tres factores de la revolución de la conciencia”.

En la ciudad, el grupo de Gurdjieff empezó a existir en los años 70, a partir del grupo de Cali que derivó del grupo de Caracas, centralidad de Latinoamérica. Aunque circularon primero las prácticas de grupos gnósticos y saberes esotéricos, el grupo ha sido más bien cerrado y se ha sostenido hasta la actualidad. Aunque entre sus miembros responsables algunas personas practican yoga y han estudiado la obra de Weor, y puede ser desaconsejada la mezcla de prácticas que se identifican como caminos de auto-descubrimiento y realización, sus prácticas intentan conservar las bases de “el trabajo” que Gurdjieff formuló, con el mantenimiento del trabajo en grupo mediante reuniones y jornadas (una especie de retiros) en las cuales se practican relajaciones (meditación), movimientos y danza sagradas, labores en el campo, la cocina, el cuidado de los niños y niñas de los asistentes (también orientadas por el “trabajo” sobre sí de las enseñanzas), intercambios acerca de tareas de auto-observación y *recuerdo de sí*, y lecturas de la obra de Gurdjieff a partir de la sistematización hecha en los textos de De Hartman y De Hartmann, Ouspensky y Natalie de Salzman (Ouspensky, 2010 [1950]; De Salzman, 2011).

Según Sánchez (2019), aunque los grupos gnósticos en la ciudad han tenido gran influencia en la concepción y práctica de los procesos de autoconocimiento, inicialmente encontraron limitada la práctica del yoga (aunque la filosofía yóguica fue una fuente para su maestro) por su énfasis en el cuerpo físico, cuya omisión repararon eventualmente con la apropiación de técnicas de hatha yoga. La huella en el yoga hasta hoy es palpable en profesores que tuvieron formación en escuelas esotéricas en los años 80 o por el contexto familiar vinculado a los centros de estudio del movimiento. Un caso que considero importante, por su influencia contemporánea en la ciudad (que abordaré en el capítulo 3), es el del docente del diplomado en yoga en la Universidad de Antioquia (Sánchez, 2019), quien complementa las tareas de autoestudio que deja a los participantes de la formación, con ejercicios cotidianos que aprendió desde pequeño con su padre, perteneciente a grupos de estudios gnósticos<sup>218</sup>.

---

<sup>218</sup> Respuesta a pregunta que hice como su jurado de tesis de maestría, en su defensa.

Aparte de la producción de un yoga científico moderno durante el siglo XX, sostiene Alter (2005) que existe *otra historia* de la difusión del yoga por fuera de India en la cual los aspectos mágicos del yoga no son eliminados. Plantea que la tensión entre ambos referentes sobre estas prácticas es lo que les hace potentes en el sentido de su apropiación y fascinación masiva, o incluso de detracciones que también les dan popularidad y les envuelve en un aura de misterio. En el caso de Medellín, se produjo un espectro amplio de prácticas religiosas y esotéricas, con valoraciones que iban desde la búsqueda de suerte y adivinación, y tratamientos de homeopatía hasta prácticas de autoconocimiento y aquietamiento a partir de técnicas corporales y la intelectualidad en torno a las filosofías de Oriente y los ocultismos. En las clases populares de la ciudad de Medellín, dice Rendón (2000), la huella consiste en el abundante número de brujos, adivinos o astrólogos que pasaron por estos centros de estudio, en la práctica de la homeopatía y su relación con la Sociedad de Homeópatas Antioqueños, todos ellos oficios que se constituyeron en alternativa de subsistencia y en una visión del mundo.

### **2.2.3. Los devotos de Krishna.**

Entre las prácticas devocionales, el grupo de devotos de Krishna<sup>219</sup>, que se instala en la ciudad con el Centro Cultural Govinda's desde comienzos de los 80<sup>220</sup>, se convirtió en otro ámbito de espiritualidad popular y sectarismo que inaugura un momento de actividades de estudio de textos sagrados del yoga, devocionales y clases regulares, con acceso a trabajadores y devotos. Al estar ubicado en el centro de la ciudad, se facilitaba acudir a estas actividades en diferentes momentos del día y de paso porque el transporte público consistía en un sistema radial de buses que se desplazaban desde el centro hacia distintos sectores de la ciudad. Con el metro, esto se expandió a más pobladores en el área metropolitana.

Su lugar en la configuración de la espiritualidad relacionada con el yoga ha sido significativa

---

<sup>219</sup> Desde los años 60, llegó a Estados Unidos Srila Prabhupada y fundó la Sociedad Internacional para la Consciencia de Krishna - ISKCON.

<sup>220</sup> En los años 80 también, se creó un grupo de Brahma Kumaris en la ciudad. Antes de la independencia de India, su maestro, Dada Lekhraj, pasó de ser un comerciante de diamantes a tener “experiencias visionarias sobre el alma humana, el Alma Suprema y el futuro” (<https://brahmakumaris.org.co/40-anos-meditando-y-cambiando-vidas/>). En 1950, fundó la sede mundial de esta organización en la ciudad de Mount Abu. Se le conoce por haber destacado el papel de las mujeres en las sociedades.

por la multiplicidad de actividades que la comunidad de devotos ha podido desplegar y difundir desde el Centro Cultural Govinda's y su restaurante vegetariano, ubicados frente a la iglesia de la Veracruz. Son importantes, “la rendición ante el maestro y la iniciación..., la cual va de la mano del recibimiento de un nuevo nombre y el voto de dedicar cada obra de su vida a glorificar al Señor Krishna mediante el servicio devocional” (Sánchez, 2019, p. 78). A pesar de las múltiples resistencias en actitudes de personas católicas y las advertencias de los sacerdotes, esta difusión permitió que las prácticas fueran calando en distintos públicos.

Siendo una de las primeras clases abiertas de yoga que se ofrecían, enfocadas en el bhakti yoga, quienes asistieron, sin convertirse en devotos sino como parte de un camino de búsqueda, la dejaron de lado por su naturaleza sectaria, similar a la de las iglesias cristianas.

Además, el profesor (su primer profesor en la ciudad), como te conté, era hare krishna, con el respeto pues que le tenemos a los devotos pero yo ya venía de la historia de los cristianos y no quería saber más de fanatismo, y obviamente había fanatismo, entonces ya querían que me volviera hare krishna, ya que si no canto el maha mantra de krishna que entonces pailas. Entonces, mi primer encuentro con yoga fue muy... todavía no me enganchó, todavía no me enganchó.

Este movimiento se ha dividido en dos ramificaciones, “Iskon”, la organización original creada por Srila Prabupada y “Vrinda”, fundada por el alemán Ulrich Harlan que usa el nombre espiritual Srila Bhakti Aloka Paramadvaiti<sup>221</sup>, a principios del siglo XXI creó el método de yoga Inbound que, según señalan algunas personas devotas de Krishna, cumplía el propósito de introducirse en el mercado de las formaciones de profesores de yoga y expandir *la conciencia de Krishna* de un modo más masivo.

#### **2.2.4. Meditación Trascendental: evidencias de un sentido común yóguico – esotérico.**

En los años 70 y principios de los 80, se crearon en la ciudad los grupos de Satyananda, de meditación Brahma Kumaris y Meditación Trascendental. A diferencia de la oferta de los devotos de Krishna y los movimientos esotéricos, otros grupos de yoga y meditación no

---

<sup>221</sup> Desde el 2019, fue denunciado por abuso sexual en varios países latinoamericanos, generando una crisis entre sus seguidores. En estos momentos tiene orden de captura en Colombia y se encuentra en India.

representaron un ámbito de práctica entre personas de sectores populares, con excepción de la meditación trascendental que, desde un principio, se promocionaba en el trabajo con drogadictos y de este modo fue apropiado por organizaciones locales. Sin embargo, en una nota para “Universo Centro”, Rivas (2018) retrata otra cara del acceso a estas prácticas: lo que vivió en los años 90 en un centro de Meditación Trascendental ubicado en el centro de Medellín con los costos de los cursos tras llegar ahí por invitación de una amiga en un momento en el que acababa de salir de un centro de rehabilitación y andaba sin un peso. Ella le regaló el valor del curso inicial, con descuento aduciendo que él no tenía trabajo, y él asistió. La conversación que cuenta en torno al dinero tiene dos momentos: primero, cuando llegó al curso y le toca pagar a cuotas lo restante de la tarifa estándar por ser profesional; y el segundo, cuando, después de un tiempo de frecuentar el lugar, llegó el momento del curso avanzado “nos permitiría alcanzar el nivel de *siddhi* en el cual era posible lograr la levitación”:

Me imaginé flotando, pero la emoción no duró mucho porque Edna se encargó de aterrizarme: el curso valía tres millones de pesos. Entonces no me contuve e hice la pregunta que tenía en la garganta desde el primer día.

—¿O sea que si uno no tiene plata no puede evolucionar espiritualmente?

La mayoría de los presentes me miró con incomodidad y pena ajena. Pero Edna, imperturbable, se extendió en una explicación meticulosa.

—La plata es materialización de energía. Si tenés plata estás en posesión de una cantidad de energía, ya sea que la hayás heredado de alguien o la hayás logrado vos mismo. Si en esta primera etapa has realizado bien tus meditaciones tu mente se debe haber abierto y tu potencial energético concentrado para lograr lo que buscás en este mundo. Así que, si no podés conseguir los tres millones de pesos es porque no has meditado lo suficientemente bien, y por tanto todavía no estás en el nivel para merecer esas enseñanzas.

El autor del artículo dice que se enfocó en caminos espirituales menos onerosos, que a veces recuerda al maestro, que mantuvo su práctica de meditación y también su consumo de alcohol que, según él, sería peor si no meditara. Esta idea de correspondencia entre el afuera y el adentro ha sido profusamente difuminada y tiene sus adaptaciones para contextos distintos, pero explica la construcción de negocios billonarios y concentración de poder<sup>222</sup>. Es una

---

<sup>222</sup> De nuevo, gracias a los casos de denuncias por abuso sexual en algunos grupos es que se ha empezado a conocer la historia de explotación laboral que existe detrás de algunos voluntariados y su capacidad para mantener silenciadas, parte

interpretación de esta correspondencia que, en la opinión de algunos yoguis, puede llevar a justificar violencias y prácticas de exclusión. También, que la motivación de la práctica por obtener poderes es una forma de lo que se conoce como “ego espiritual” y que dista de lo que promueven este tipo de espiritualidades.

Uno de los atractivos de la Meditación Trascendental, cuando llegó a Colombia desde 1966 y a Medellín desde 1970, según algunos practicantes, fue el interés en los poderes yóguicos, *siddhis*<sup>223</sup>. Uno de ellos, *el vuelo*, se muestra en la fotografía que acompaña el artículo de prensa. El interés esotérico en las prácticas del yoga quedaba desvinculado de la religiosidad, y sus practicantes presentaron cuidadosamente esta técnica como una práctica no religiosa.

Enrique Posada (2006), oriundo de Fredonia, Antioquia, e ingeniero docente universitario, investigador y empresario de los pigmentos en la ciudad de Medellín, a partir de su experiencia y *conocimientos de meditación trascendental y de Sidhis, y de Avatar y de las técnicas de Yogananda*, en su libro titulado *La Contemplación Creativa, aplicación de los aforismos de Patañjali a la vida*.

(La levitación) es un fenómeno por el cual un cuerpo humano es levantado sobre el suelo y es sostenido en el aire sin ninguna clase de soporte natural. Es un tema que sorprende y que causa curiosidad y controversia. Por una parte, no tiene explicaciones lógicas ni físicas el que se pueda vencer las leyes de la gravedad sin algún artificio. Por otra parte hay una gran cantidad de relatos de santos católicos (más de 200) y de diversos personajes del budismo, del islamismo y del hinduismo en los cuales se describen casos de levitación muchos de ellos documentados y atestiguados por muchas personas (p. 298-299).

La anatomía energética y su relación con la salud empieza a hacer parte de una nueva comprensión de la experiencia del cuerpo y su potencial, y un paso hacia la experiencia mística y los poderes yóguicos, pues *no todo se reduce a la ciencia en la vida del hombre*. La levitación y la refulgencia del cuerpo, que se pueden alcanzar con el entrenamiento, hasta alcanzar la maestría, en las técnicas de *udana* y *samana*, son expresados en palabras de

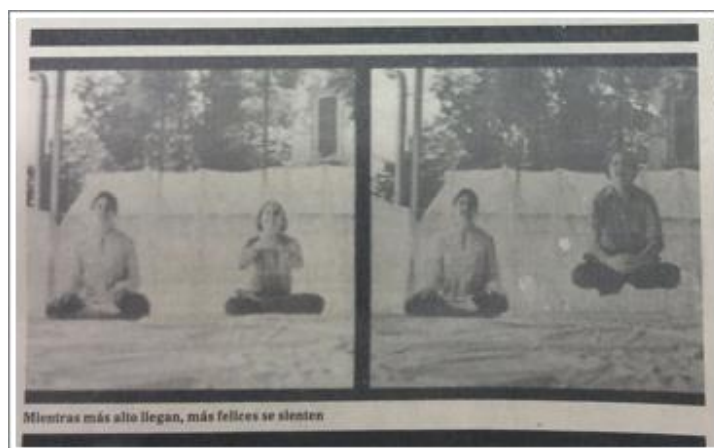
---

de las denuncias. En Estados Unidos, ya había mencionado, esta organización está concebida como culto autoritario por expertos en desprogramación de personas que abandonan grupos con estas características.

<sup>223</sup> Se denominan así los "poderes yóguicos". Ir a los *Sutras de Patañjali* para hablar de ellos. Hacen parte del camino yóguico.

Posada (2006) como resultado de *la aplicación de la contemplación creativa a la zona de energía respiratoria* (la nariz, la boca, la garganta y los pulmones) y *a la zona de energía digestiva* (el estómago y los intestinos).

La maestría tiene que ver con el resultado de la contemplación atenta y creativa de estas zonas del cuerpo. Ambas zonas están muy relacionadas con la salud del cuerpo. Los resultados extraordinarios que mencionan los aforismos como resultado de la práctica que desarrolla estas maestrías probablemente tienen aspectos graduales, es decir, estados previos. El dominio de la respiración confiere serenidad, tranquilidad, manejo. El dominio de la digestión da lugar a una piel suave, sana y lustrosa (p. 298).



“Mientras más alto llegan, más felices se sienten”. Artículo sobre la Meditación Transcendental en Medellín. Periódico El Colombiano<sup>224</sup>.

El carácter esotérico del yoga bebía de estas fuentes y generaba un especial interés la obtención de poderes que reconocían un potencial humano de mayor alcance, como sucedía con los grupos de Gurdjieff y los gnósticos, cuyos rasgos les ubicaban entre el esoterismo y el sectarismo religioso. En el contexto internacional, son relevantes las contribuciones de Maharishi Mahesh<sup>225</sup> y swami Satyananda a los estudios científicos sobre el yoga. Éste último, con institutos de investigación en Australia e India donde trabajaron equipos médicos en la realización de estudios controlados con pacientes. Se conjuga una narrativa propia del yoga científico moderno con el yoga que la ciencia ha estudiado, supuestamente,

<sup>224</sup> Fuente: periódico El Colombiano, 9 de marzo de 1986, p. 8b.

<sup>225</sup> En el primer capítulo, indiqué una visión sobre la validez de estos estudios.



demostrando sus efectos beneficiosos, fisiológicos y psicológicos, sin abandonar o cuestionar sus resultados *espontáneos* ni dejar de alimentar expectativas sobre el “ideal” que consiguen. Así se promocionaba en la prensa local, en los años 80:

Los estudiosos lo han descrito como un estado único de “descanso alerta”, indicativo de un cuarto estado de consciencia (...) Según Maharishi Mahesh Yogi, su fundador, “provee la tecnología para desarrollar el pleno potencial del individuo, mejorando de esta forma la calidad de la vida y creando una sociedad ideal... Se practica durante 20 minutos mañana y tarde. Durante este tiempo tanto la mente como el sistema nervioso de la persona comienzan a ganar una serie de cualidades de una manera espontánea. Ocurren cambios fisiológicos que corresponden a una actividad mental refinada<sup>226</sup>.

En esa articulación de narrativas, la Meditación Trascendental fue apropiada en la ciudad como técnica de desarrollo personal, como sucede con la organización religiosa Hogares Claret, con más de 30 años de experiencia, en el trabajo con jóvenes en recuperación de adicciones y otros menores de edad en condiciones de vulnerabilidad (presento algunos aspectos de este caso en el capítulo 3, en el contexto de diversas labores de proyección social a partir del yoga). Aunque quienes se acercaron al grupo de Meditación Trascendental no provenían de sectores populares, su influencia sí está vinculada a la labor social de la comunidad de claretianos.

La reflexión sobre los sutras de Enrique Posada (2006) es, como él señala, el resultado de su trayectoria en el estudio de textos antiguos relacionados con la meditación, desde sus 20 años (años 60), y de su paso por diferentes técnicas yóguicas y saberes esotéricos y de la *Nueva Era*, con las posibilidades de sus viajes y ámbitos de socialización, empezando por el programa de Sidhis con la organización de Meditación Trascendental.

En esa organización aprendí a meditar y supe de Patañjali en forma muy efectiva, delicada y respetuosa. Estos dos aprendizajes han sido muy positivos para mi vida. Posteriormente he conocido las enseñanzas de Yogananda y las técnicas de *Avatar* de la organización Stars’s Edge International y he visto que todo se complementa y que tiene mucho que ver con las enseñanzas de Patañjali. He continuado durante todos estos años profundizando en estos temas con entera independencia y libertad, con resultados muy buenos y pienso

---

<sup>226</sup> Artículo de Fidelia Arboleda de Ángel, titulado “¿Quiere eliminar sus tensiones? Conozca la meditación trascendental”, publicado en el periódico local El Colombiano, Medellín, 9 de marzo de 1986. p. 8B.

que es conveniente que las personas tengan un contacto con ellos, sin que eso implique subscribirse a ningún sistema de creencias en particular. (...) lo que se desea es experimentar completa libertad para avanzar en la senda del conocimiento, (...) uno de cuyos caminos es el de las prácticas del Yoga (p. 242).

Es interesante que este ejercicio de escritura lo lleva a reconocerse en sus orígenes familiares y culturales, a explorar sus influencias como parte de la vida íntima, la relación con su madre, su territorio y su vida de viajero, y a resignificar “la sabiduría ancestral, esa cadena interminable de la cual hacen parte nuestros padres, los abuelos, los maestros, los libros, las tradiciones, los buenos amigos y la religión”, en *el texto de la vida* que la práctica del yoga ilumina. Además de ser una apropiación local de las pedagogías sobre los aforismos de Patañjali, es interesante cómo su poetización lo lleva a evocar imágenes de la región, de su pueblo montañoso, de la memoria y experiencia antioqueñas en la conquista abigarrada de las montañas que, a través del yoga, él procura comprender y *desvanecer*, establecer en un paralelo con el esfuerzo del camino yóguico que perfiló Patañjali en su síntesis. Puede verse, por ejemplo, en el aforismo “La práctica es el esfuerzo dirigido a mantener la atención estable sobre un objeto”<sup>227</sup>, que traduce como: *Mediante la práctica se desarrolla una habilidad para enfocar la atención en los objetos que seleccionamos, durante el tiempo que sea necesario*, que lo acompaña poéticamente de este modo:

### **Más arriba, más arriba**

Las montañas revelan los secretos de la práctica constante  
se van escalando paso a paso,  
vamos aprendiendo a caminar,  
Caminando, caminando.

Las montañas forman cadenas interminables  
que se atraviesan en mis destinos  
señalando límites que puedo cruzar  
descubriendo, descubriendo.

Las montañas rompen la plana monotonía de la vida  
convoca mis esfuerzos de viajero  
invitándome a subir hasta el final

---

<sup>227</sup> Escribe que lo traduce de la versión en inglés de Rama Prasada, traducida directamente desde el sánscrito.

continuando, continuando.

Las montañas son un regalo para mi vista de caminante  
que va apreciando, poco a poco  
paisajes que surgen aquí y allá,  
contemplando, contemplando (p. 47).

En sus memorias sobre su abuela, Mamá Elvira, a quien trae a colación en dos ocasiones, encuentra sus primeros aprendizajes de yoga, en su *esencia*, no explícitamente.

(...) Traía paz y tranquilidad a los hogares, con su activa y serena presencia que aliviaba las duras tareas de las madres, sus hijas y sus nueras. Cocinaba platos especiales que traían novedad y se cuidaba de dar un cariño a cada nieto, en forma equilibrada. Escuchaba a cada uno y había una total confianza y un sentimiento de que cada problema se podía resolver. No se quejaba de nada, estaba por encima del bien y del mal. No daba sermones ni regañaba. Simplemente observaba inteligente y amorosa, calladamente sin importar que tomara años en madurar en mí esta semilla (2006, p. 164-165).

Su abuela se le presentaba como un ser iluminado, con cualidades que al yogui le cuesta muchos años alcanzar y le permitieron sortear enormes dificultades como viuda joven. Esto coincide con su presentación del yoga como un *texto de la vida* a descubrir. También tiene que ver con su percepción como nieto hombre, su recordación del rol de las abuelas en la cultura antioqueña como matronas sabias y estoicas en el contexto de una sociabilidad patriarcal, y como una generación bisagra en el paso a la modernidad donde se deposita parte del conocimiento verdadero. También en el contenido de su madre, a quien nunca *la sacaron de quicio* ni la tristeza o los caprichos de los hijos, el aforismo sobre el hábito del contento como clave de la felicidad. Aunque resalta los lugares de su madre y su abuela como referentes, hace un relato idílico de su tierra y de las mujeres en cuyo silencio percibió más ecuanimidad que represión patriarcal. Las vivencias que emplea para exponer las técnicas del yoga hacen parte de su cotidianidad familiar y la vida colectiva en los barrios donde vivió (en Medellín, Belén, durante su infancia y Alcalá en Envigado, donde inició su familia de casado). El texto del yoga también lo halla en las impresiones que dejó en él, durante su infancia, el vecino Salvador, un recursivo y brillante reparador de relojes (y de todo) e inventor de mecanismos, con quien aprendió la importancia de las técnicas; y su encuentro con los vecinos de Envigado después de muchos años de haberse ido del barrio donde

crecieron sus hijos, el cual vivió como una experiencia depurativa de la memoria de sí. Este entendimiento de las vivencias, producto de una reflexión, tras años de práctica, es parte de la construcción de una visión de mundo que pasa de ser esotérica a convertirse en un sentido común mágico entre practicantes de yoga y en la percepción social sobre lo que puede aprenderse de los yoguis.

### **2.3. De “gimnasia consoladora” a espiritualidad corporizada.**

En 1960, se publicaron 25 fascículos en El Espectador con la explicación de veinticinco asanas de yoga con sus diferentes beneficios y la demostración gráfica con las fotografías de una mujer aparentemente blanca, en trusa de gimnasia, con destreza y lenguaje corporal de gimnasta (extensión de los empeines y comprensión de la zona cervical) o se invitaba a conocer esta práctica como remedio emocional y técnica cosmética para las mujeres, en el contexto de una publicidad enfocada en el cuerpo de la mujer y en sus emociones, por ejemplo en periódico El Colombiano. El yoga iba dirigido a los intereses específicos que se les formulaban y a los problemas que se les que encajaban en la idea de cómo eran las mujeres de la ciudad: *preocupada?, disgustada?... el yoga le calmará.*

El vestido de gimnasia de la modelo en la publicación del periódico y su promoción “terapéutica” también retrata una de las primeras representaciones del yoga en los años 60 como técnica corporal orientalizada, pero la realidad de las prácticas jalonaba también en otra dirección. Aunque sus ejercicios respiratorios y físicos han predominado hasta hoy como compendio de lo que popularmente significa *hacer yoga* y su dimensión terapéutica ha constituido una representación potente para lograr adeptos, es así como entre adeptos se fueron socializando conocimientos esotéricos y saberes colectivos sobre sus efectos en la vida corporal y mental.

Aunque en las fuentes impresas de autores indios y yoguis extranjeros, de estudio durante las primeras décadas de la práctica del yoga en la ciudad, no se observa que haya estado explícitamente dedicada a las mujeres, los espacios de práctica sí han estado predominantemente habitados por mujeres y el negocio del yoga, tal como se fue

configurando a finales del siglo pasado y comienzos de éste, sí ha estado enfocado con mayor énfasis en esta población. En principio, el carácter del yoga como remedio emocional o como gimnasia establece una asociación con una idea de feminidad y se trata de una historia que, en distintas escalas ha sido liderada por profesores y maestros hombres, con excepciones en lo local que, en tres escenarios de los inicios de la práctica, he verificado que se trataba de mujeres extranjeras<sup>228</sup>.



(a)

Publicidades de la publicación de 25 fascículos sobre posturas de yoga. Periódico El Espectador<sup>229</sup>.



(b)

Entre practicantes, la asociación del yoga con la gimnasia es insostenible hoy y desde principios del siglo XX en la medida en que las principales escuelas del yoga se fueron dando a conocer en las corporalidades de sus profesores y en la promulgación de las técnicas más allá de lo que alcanza a abarcarse en una clase regular mediante: retiros espirituales enfocados en diferentes ramas del yoga (bhakti, hatha, gnani y karma); el acercamiento a la filosofía yóguica que hace parte de la formación profesoral o de las congregaciones de algunas escuelas yóguicas; la popularización del principio de *ahimsa* (como no-violencia) y sus aplicaciones en la vida cotidiana; los cursos de meditación o de sanación con técnicas yóguicas; el acceso a procesos de iniciación (en kriya yoga, yoga integral o en la escuela de

<sup>228</sup> Ya había mencionado el caso de Alina Lugov en los años 40, promoviendo el Kriya yoga en la ciudad<sup>228</sup>. También las clases de yoga como gimnasia psicofísica en el barrio Prado, en los años 60, que Castro (2014) encontró en su exploración de los primeros momentos de la práctica en la ciudad. Y también en el caso del yoga que se empezó a ofrecer a través de las cajas de compensación (Entrevista con Jaime Escobar Agudelo) que no se consolidó por la dificultad que tenía la profesora en llegar desde zona rural a las clases, y fue retomada por un hombre.

<sup>229</sup> Fuente: Periódico El Espectador del (a) 5 de agosto de 1960, p. 5 y (b) 3 de agosto de 1960, p. 16.

“tradicción” Sivananda) o de auto-iniciación (kundalini yoga), entre otros; la vida en un ashram (escuela de Satyananda en el barrio Prado y en la sede del municipio de La Ceja, en el oriente antioqueño); y la alimentación vegetariana que se socializó desde los primeros restaurantes (el de Gran Fraternidad Universal, del Centro Cultural Govinda’s y el Árbol de la Vida).

La ciudad fue acumulando conocimiento sobre las historias del yoga que cuentan viajeros y viajeras, profesores, maestros, y gracias a un conocimiento corporal que se ha hecho evidente en espacios privados y públicos de la ciudad, desde la sede del grupo de devotos de Yogananda en los años 40 hasta las canchas e instalaciones deportivas del Instituto de Deportes y Recreación de Medellín – Inder, de acuerdo con las centralidades (por fuera de la zona centro) de la ciudad y las unidades deportivas, desde 1998. Se habla de una expansión de consciencia en la práctica porque, según los practicantes, meditar en grupos no es lo mismo que meditar en soledad; porque la pericia en las técnicas puede llevar a una profundización de la meditación y porque se popularizó un conocimiento que pocos instructores impartían en las clases *institucionales* o que quedaba restringido a los grupos devocionales. De este modo, cada vez más personas fueron *haciéndose yoguis* y reconociéndose como tal. En los grupos de prácticas predominantemente devocionales o esotéricas (de Krishna, o de maestros como Yogananda o de Serge Raynaud de la Ferriere) no se daba esta construcción identitaria sino más bien la de ser devoto en cuyo caso varía entre la concepción de haber incursionado en un camino espiritual y la concepción de un antes y un después de conocer al maestro<sup>230</sup>. Hasta los años 80, aparte de los grupos devocionales, también se acudía a cursos donde un maestro invitado presentaba su testimonio y enseñaba algunas técnicas sin mayor distinción de los métodos y tradiciones<sup>231</sup>; de este modo, no se entendía como un itinerario o un proceso de *hacerse yogui*.

En los años 80, se volvió significativa la presencia del grupo que seguía las enseñanzas de Swami Satyananda pues permitió tener personas de la ciudad iniciadas como swamis y la experiencia de hacerse yogui en la vida comunitaria de un ashram. Este fue el caso de Fanny,

---

<sup>230</sup> Entrevistas a devotos de Krishna y de Yogananda de Medellín (2016 – 2017), y conversaciones acerca de la devoción por los maestros en India y Estados Unidos con yoguis de la ciudad.

<sup>231</sup> Entrevista con mujer yogui. 2017.

una mujer iniciada en este linaje, que durante años vivió como swami en el ashram y que luego, ya estando por fuera del grupo, difundió el yoga durante años. Su relato sobre su vida en el yoga comienza durante sus estudios universitarios de trabajo social en la Universidad Pontificia Bolivariana. Estando en la universidad, a principios de los años 70, con un compañero, conoció las enseñanzas de Castaneda a través de sus libros y que fue una apertura a una visión distinta del mundo:

(Ya desde antes) me había interesado en mirar otras opciones de vida, y eso me empezó a contactar con otra realidad, otro enfoque del mundo, otra manera de verlo y claramente me había salido ya, hacía un tiempo, como de esa visión clásica, convencional, de la parte religiosa dogmática y quería mucho más un trabajo espiritual de crecimiento y que tuviera pues como realmente un sentido.

Para explicar esta transformación, ella da cuenta de cómo se combinaron su interés por trabajar en mejorar las condiciones de vida de las comunidades marginadas y una crisis en sus creencias religiosas a raíz de su acercamiento a las carencias que vivían las personas. Para hablar de su crisis, visitó a una religiosa austriaca que había sido su profesora en el colegio El Palermo. Ella le brindó su escucha y su validación sobre las razones de su crisis, y le recomendó que practicara yoga aprovechando la visita de swami Kaivalyananda, discípulo de Satyananda, y le pagó la inscripción al retiro. Acudió a ella porque ya había conocido su visión crítica sobre la iglesia católica. Si hasta en las clases de religión enseñaba tai-chi: “obvio, después salió, pues era demasiado, no?”. En esta conversación con la hermana se enteró de que era yogui y vegetariana. Al retiro, que fue en el corregimiento San Antonio de Prado, acudió mucha gente que ya practicaba yoga en la ciudad.

A mí me gustó mucho. Nos levantábamos muy temprano, nos bañábamos con agua helada, comíamos sopa de verduras y lo que más me impactó es que, para esa época, entonces ya había muchos practicantes silenciosos en la ciudad... lo que pasa es que yo era demasiado joven y era demasiado silencio y demasiado quieto, y entonces yo me fui a decirle al swami que yo era experta en técnicas de manejo de grupo, que yo estudiaba eso, que si quería que hiciéramos algunas dinámicas. Me dijo, no, tal vez después... Ya a partir del retiro, abrieron una casita por Prado que fue como el primer ashram, por así decirlo, del maestro Satyananda.

Al asistir a las actividades en el ashram, le costaba quedarse quieta, “dónde pongo las manos, dónde apoyo los brazos, qué hago pa’ quedarme quieta, pero me interesó mucho que el swami



dijo que yoga era conciencia, que yoga era hacer con conciencia todo lo que uno hace”. Ella trasladó esa premisa al trabajo social y se vinculó a la labor que una fundación holandesa inició en el nororiente de la ciudad, en la organización de grupos para el montaje de microempresas comunitarias. Allí, su mayor aprendizaje fue sobre el vivir en comunidad, conocer las realidades políticas y las violencias cotidianas en esos contextos. Se graduó y empezó a ser docente de cátedra en la universidad. Durante este tiempo no había vuelto a la casa de Prado ni a practicar yoga pero no deja de hacer parte de sus inicios en el yoga. Cuando swami Satyananda vino a Colombia, en 1976<sup>232</sup>, ya tenía seguidores y había varios ashrams en Bogotá y Medellín. Cuando Fanny asistió a un seminario de yoga que swami Satyananda dio en el Jardín Botánico, le tocó profundamente el sentido social del yoga según la visión del swami, ayudar a otros conectarse consigo mismos y a hallar paz interior.

A partir de este momento, empezó a asistir a la casa de Prado de manera más asidua, acercándose más “al ashram, a la filosofía, a estudiar, a practicar, a estar inmersa, y pues yo diría que simplemente se activaron unas memorias de otras vidas”. En 1980, el maestro vendría a realizar unas iniciaciones y ya se había hablado de construir una sede campestre. Había en el movimiento personas con mucho poder económico, con compromisos sociales y con las enseñanzas que jalonaban a este proceso. Con el maestro, se buscó entre las personas del grupo a quienes estuvieran dispuestas a ser renunciantes para conformar “comunidades de vida para apoyar el servicio y el desarrollo, el crecimiento de la humanidad”. Las personas que se volvían renunciantes, *sanyasis*, iban al ashram de Bogotá y allá empezaron “un proceso de entrenamiento, de disciplina, de práctica, de colaborar y cuando el maestro vino nos dio la iniciación de sanyasin, los que queríamos ser”. En el conocimiento de sus encarnaciones explica que radicó el estrecho vínculo que creó con el swami. Ella donó su carrito y el dinero que tenía ahorrado *porque yo estaba entregando todo a la comunidad que estábamos formando*. Entre sus labores, como swami durante cinco años aproximadamente, abrió un ashram en Cali, participó en actividades en Bogotá, en India. Sus aprendizajes le llegaban también en sueños y aprendió a tocar algunos mantras en el armonio. El trabajo sobre el desapego empezaba por un total compromiso pero también estar rapada, tener

---

<sup>232</sup> En el archivo fílmico nacional, obtuvimos, con Sebastián González (un comunicador visual que está realizando un documental sobre el yoga en la ciudad), un video sin audio de una de las visitas del swami a Colombia en los años 70.

solamente dos túnicas y estar lista para salir de viaje en cualquier momento o cumplir, en general, con las tareas encomendadas. *Era una vida de yoga, de meditación, algunas clases para la gente, cultivar.* Participó muy convencida de las enseñanzas y de su maestro durante esos años y luego se retiró. Sostiene que:

No me gustan las doctrinas que encajonan a la gente, me gusta la práctica como parte del desarrollo de ese hábito espiritual de crecimiento que surja del interior, de la convicción de ese ser humano, pero cuando el grupo, la institución, el movimiento se pone por encima del ser humano, no me gusta.

Mientras hablamos, la luz del sol que da al patio de la escuela de yoga de su hija se intensifica y me habla de su contemplación y del reflejo de la realidad en las ventanas. Era el día de la marcha del 21 noviembre de 2019 y me contó de su apoyo a la marcha con meditación y rituales desde tres días antes. A partir de la astrología y del conocimiento de saberes que le permitieron conocer otras encarnaciones, Fanny habla de su carácter, de su actitud hacia los maestros y las personas del grupo, y la labor del yoga sobre sí:

Por eso me ayudó mucho, porque como yo era muy hemisferio izquierdo y muy volcada hacia fuera, entonces esta vida (de renunciante) me ayudó a conectar con el hemisferio derecho, con toda la intuición, la sensibilidad y la valoración de las cosas de la vida cotidiana.

Después de retirarse de la comunidad, en 1986, volvió a trabajar en la universidad y con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF. Tuvo un periodo de acomodación a esa nueva vida. Un día, mientras estaba meditando, recibió la llamada del doctor José Hernán López<sup>233</sup>, pionero en medicina alternativa: “mija, te tengo una misión, necesitamos que abras un centro de yoga para nosotros poder mandar la gente a un centro que sea tranquilo, sin visos muy dogmáticos”. Ella ya había soñado haciendo acomodaciones en la casa donde vivía y que Satyananda aparecía corriendo unas cortinas: ella le decía –*maestro, ¿que está haciendo?, ¿quiere que le ayude?*, y me dijo –*sí, es que está muy oscuro, hay que correr estos velos, y yo me puse a correr esas cortinas.* Abrió allí su centro de yoga.

Con la socialización de las experiencias yóguicas, el yoga fue ganando terreno como un

---

<sup>233</sup> También fue profesor de la Universidad de Antioquia.

espacio de *diferencia* por las conquistas sobre las mecánicas y por el conocimiento de otra forma de espiritualidad sin el peso de una conversión a otra religión. Los distintos espacios de práctica posibilitaron la desmitificación del contenido devocional de los mantras y el derrumbamiento de que aquello que persiguen las técnicas del yoga en términos de “fisiología sutil”<sup>234</sup> incida de modo negativo en las creencias o constituya un peligro, siempre y cuando se realice de forma guiada y apropiada a las condiciones particulares.

En el terreno de *lo que se hace*, las técnicas del yoga le permiten al cuerpo acceder a un potencial expandido respecto de sus posibilidades anatómicas y fisiológicas *ordinarias* que se le atribuyen. Y es a través de esa *mayor* consciencia y de explorar dicho potencial que se logra la experiencia de des-identificación con lo que se piensa y con el cuerpo sólo como cuerpo físico al ser manifestación de *prakrti*<sup>235</sup> y no de “lo real” que es “la conciencia”. El conocimiento de “lo real” es una experiencia de “lo real” y es lo que define el yoga, que en los relatos de yoguis se expresa como *amor cósmico, divinidad, presencia o totalidad*. La des-identificación es posible por la emergencia de un *testigo* de esta experiencia que no se identifica con las sensaciones corporales o con un pensamiento. Los *Sutras de Patañjali* comienzan por esto “Yoga es el cese [de la identificación con] las fluctuaciones [que surgen dentro de la] consciencia” (Govindan, 2000, p. 2).

A este aprendizaje se llega a través de una actitud corporal y de la atención que va ganando

---

<sup>234</sup> Así lo contempla esta fisiología que se combina con la técnica en la búsqueda de la experiencia de no separación, simbolizada en energías que fluyen en el cuerpo y pueden entenderse como aspectos de lo divino. Eliade (2009 [1962]) explica este funcionamiento de una forma que sigue siendo de conocimiento común entre practicantes en la ciudad:

“El cuerpo -cuerpo físico y “sutil” a la vez- se supone constituido por nadi (literalmente “canales”: venas o arterias, pero también “nervios”) y de chakra (literalmente: “círculos, discos” pero generalmente traducido por “centros”). Podría decirse, simplificando un poco, que la energía vital, en forma de “hálitos”, circula por las nadi, y que la energía cósmica y divina se encuentra, en estado latente en los chakras.

(Los nadi) desempeñan el papel capital en las técnicas del yoga son ida, pingala y sushumna, que desembocan respectivamente en la fosa nasal izquierda, la fosa nasal derecha y el brahmarandhra o sutura frontal.... La ida y la pingarla conducen los dos “hálitos” - prana y apana-, pero también toda la energía sutil del cuerpo. En cuanto a sushumna, este canal central desempeña un papel básico en lo que se denomina el “despertar” de la kundalini y su paso a través de los seis “centros” (chakra). En efecto, la kundalini -la energía cósmica presente en cada ser humano- se describe con la forma de una serpiente enroscada en la base de la columna vertebral, en el mulandhara-chakra (plexo sacrococcígeo)<sup>234</sup>. A raíz de ciertos ejercicios de yoga, la kundalini se “despierta” y sube a través de la sushumna, hasta la coronilla. En su avance, la kundalini atraviesa sucesivamente el svahisthana-chakra (situado en el plexo sacro), el manipura-chakra (plexo epigástrico), el anahata-chakra (región cardíaca), el visuddha-chakra (plexos laringe y faringe), el ajna-chakra (situado en el entrecejo, plexo cavernoso) y desemboca en el sahasrara-chakra, llamado también brahmarandhra, en la coronilla. Ahí se realiza la unión final de Siva y del a Sakti (...) La conjunción de los Principios opuestos (Siva y Sakti, etc.) representa la trascendencia del mundo fenoménico, la abolición de toda experiencia de dualidad (p. 117-119).

<sup>235</sup> Toda fluctuación de la consciencia, la naturaleza física, lo que pasa en el mundo y los pensamientos. Prakrti existe como creación de esa fluctuación y se vuelve un condicionamiento pero no es lo Real.

terreno entre las mecanicidades propias, actitud y atención que se aprehenden a lo largo de un camino que es necesario recorrer pero que, además, busca un fin equivalente al camino: la destreza de la técnica porque “sin técnica no hay Dios ni totalidad, así que la técnica es más importante que Dios”<sup>236</sup>. No puede haber ningún conocimiento sin experiencia, y tampoco una realización. Además: *Todo lo que se hace en yoga es para meditar y es una meditación*<sup>237</sup>.

Aquí entran en juego diferentes concepciones prácticas sobre qué es meditación y el valor que se da a la técnica y a su carácter meditativo constante. Esto explica, en parte, que en las prácticas del yoga se acuda o se incentive el conocimiento de otras técnicas que enseñan sobre la meditación como vipassana, zazen, mindfulness y el *recuerdo de sí* (esto lo exploro más ampliamente en el numeral 2.5 y en capítulo 3).

Aunque el *samadhi* es una forma concreta a la que se puede llegar y hay distintos niveles en el *samadhi*, no se controla si se llega o no, salvo algunos maestros. Las técnicas de meditación van permitiendo ir de la meditación con foco en algo concreto a algo abstracto, a fijarse en nada. En términos de los yoga *Sutras de Patañjali* también pareciera que antes de la meditación generalmente hay que recorrer un largo camino de purificación, sólo preparatorio, y, dependiendo de cuán largo se torne va equiparándose el yoga con esa parte del proceso. La guía y la energía de un gurú que ha alcanzado el *samadhi* es algo que puede entenderse como fundamental en hacer que ese camino se acorte y el *samadhi* comience a estar al alcance del principiante.

La dedicatoria y la introducción del libro de Enrique Posada (que cité en el numeral 1.3.1.) son un compendio del camino que lo lleva a la relectura de los aforismos de Patañjali con la intención no sólo de traducir la mejor versión que conoce en inglés (la de Rama Prasada) sino también de presentar *una versión con un sentido más libre, en un lenguaje más cercano a la forma como se habla en nuestro medio* y de aportar un acercamiento a “La esencia de las prácticas (que) tiene que ver con la meditación. Muchos aforismos la describen y la enseñan,

---

<sup>236</sup> Enseñanzas en formación profesoral de yoga. 2016-2017.

<sup>237</sup> Hargobind, profesor de España que viene a profesorado en Colombia.

dada su importancia. La contemplación creativa es la meditación aplicada a la vida. Esa es la esencia del libro” (2006, p. 15). Desde el primer aforismo, que Enrique interpreta como *texto de la vida*, establece el fruto del yoga como “la contemplación trascendente que toca todos los planos de la vida” (p. 18).

Así también, Luz Fanny y Clara son multiplicadoras de experiencias en las que han vivido y creado una atmósfera de «communitas», de compañerismo, unidad o igualdad, con influjos de emoción, juego y ritual (por ejemplo, asociaciones sobre las causas de la enfermedad con humor y ejemplos de la vida de la terapeuta y comentarios y risas de la persona acostada en la camilla vecina; luego la relajación con las agujas y el cuidado de quienes descansan), disposiciones para momentos de *nivelación de los sujetos* (Turner, 1982 y 1988), en la atención de las personas que llegan a meditar, conocidas y desconocidas, durante las meditaciones, en el compartir posterior, etc. La reiteración de estas experiencias, desde las cuales las estructuras sociales pueden ser vistas, se va configurando un entendimiento que se refleja en la forma de articular la reflexión sobre el propio itinerario de búsqueda, desde el movimiento de esos contornos variables (asomos a la estructura social durante el juego y el ritual) y en un hacer memoria también desde el cuerpo con la respiración y el tratar de estar presente (recordarse) o no hallar las palabras ni encontrar importancia en su rol (irse contrayendo en el habla) más allá de lo que se hace con los demás.

#### **2.4. La imposibilidad de ser yogui.**

En esta aproximación a las primeras trayectorias del yoga en la ciudad, se pueden identificar distintas concepciones y sensibilidades que se han orientado a la delimitación entre lo que les es propio y lo que no. La apertura que ha tenido la ciudad a la diversidad de las técnicas y métodos que comprende el yoga, su aparición en lo público y especialización se refleja en que se hayan convertido en las prácticas corporales más legitimadas, al margen de la cientificidad, y configura un panorama polisémico y *poli-somático* que produce múltiples tensiones, contradicciones, militancias y adhesiones a los grupos, enfoques y escuelas. Todo lo cual se traduce no sólo en reflexión, autoconocimiento y redes de trabajo colaborativo y apoyo sino también en rivalidades, imposturas y conflictos. Por ejemplo, hoy en día, aspectos

de la práctica como un campo de reflexión, como dimensión significativa de la vida espiritual y como itinerario de búsqueda y transformación coexisten con la naturalización de las corporalidades en el yoga como espectáculo y moda y su asociación con discursos de “autoayuda”<sup>238</sup>. Su expansión hacia terrenos que son vistos como frívolos y su enfoque comercial no es ajena al contexto de mercados globalizados de la espiritualidad<sup>239</sup> ni a las formas coloquiales de emprendimiento y rebusque. Un ejemplo de esto es que, durante varios años, en un lugar reconocido de la ciudad donde se organizaban actividades culturales orientalizadas, se ofreció, bajo el nombre de yoga, un conjunto de técnicas de artes marciales:

El tipo era un artista de artes marciales (...), decía que era yoga, pero las prácticas estaban entre kung fu y algunos elementos de tai chi, nadie sabía de yoga, nadie sabía de tai chi, y había muy pocos de kung fu, entonces bienvenido el yoga donde el tuerto es rey entre ciegos. Y ahí se formaron muchas personas y llegaron otros artistas de artes marciales a decir que algún día hicieron yoga en su vida, pero nunca hicieron yoga. (...) Entonces el tipo empezó a aprender algunas palabras, y las decía, algunos ejercicios, los hacía, leía, medianamente los comprendía, y los enseñaba. Entonces él era el de culto de la época<sup>240</sup>.

A mediados de los 90's, el Maestro Jean Bernard llegaba de Europa para impartir clases de yoga de acuerdo con su entrenamiento, a la usanza de las enseñanzas que recibió, en total retiro durante un año con el maestro Iyengar en India. Con su guía, se abrieron múltiples centros de yoga en Medellín y el Eje Cafetero<sup>241</sup>. Él y su esposa cuentan que no les fue posible replicar nada de esta experiencia en Medellín debido a que no era bien recibido un trabajo corporal tan intenso ni el estudio riguroso de los textos. Según ellos, los estudiantes

<sup>238</sup> Esta asociación incluiría la articulación a la psicología, su concepción de “cliente”, su posibilidad de volverse “arbitraje” de la vida íntima, y la materialización de una industria editorial multimillonaria (Illouz, 2009).

<sup>239</sup> Los yoguis que entrevisté señalan que todo el tiempo se están haciendo combinaciones de prácticas y creando productos que entrarían en la categoría de mercados de estilos de vida saludable y de terapéuticas alternativas y ancestrales, pero no las asocian con la incursión un itinerario de transformación en el yoga. La exploración de esta investigación, al enfocarse en los pioneros y pioneras de las apropiaciones del yoga e identificar sus trayectorias, aborda esto de forma periférica. En el artículo de la revista Semana, titulado “El redondo negocio del yoga”, del 27 de abril de 2016 (disponible en: <https://www.semana.com/la-practica-del-yoga-no-solo-es-una-moda-sino-un-negocio/222958/>), se explican algunas estrategias de mercado de escuelas de yoga en Bogotá y se dan cifras de estudios internacionales sobre los mercados asociados. El artículo no explora, como en el caso de Happy Yoga que su funcionamiento como franquicia va encaminado también a la amistad, la guía espiritual, la compañía, el estudio y el fortalecimiento de docentes para los profesorados. Incluso, la fundadora ha aconsejado a sus estudiante y otras personas que abran sus clases sin franquicia, que piensen antes en su labor que en las marcas, por los compromisos difíciles que conlleva y que ella misma ha enfrentado. Finalmente, el aspecto corporativo de estas prácticas ha empezado a ser de interés en las áreas de comunicación y la administración en Colombia y Perú (Bustamante *et al.*, 2019; Marín, 2015).

<sup>240</sup> Entrevista a profesor pionero de yoga integral.

<sup>241</sup> Testimonio de una estudiante de Jean Bernard, quien participó activamente de este proceso y actualmente vive en otra región del país.

abandonaban el proceso en las primeras sesiones y se ponían a dictar clases sin preparación adicional. Para él, el yoga aquí ya no es yoga, *está muerto, la proliferación siempre conduce a la frivolidad*<sup>242</sup>. Aunque existe una sólida postura que cuestiona la frivolidad de las prácticas como una tergiversación de su sentido y rigor, algunos yoguis expertos consideran que a lo largo de su camino han ido comprendiendo que cada quien debe vivir su proceso y enfrentar los desafíos y aprendizajes que le corresponda por convertirse en profesor o profesora con sus propias limitaciones y recursos.

Las concepciones acerca de qué es yoga y qué no lo es, o de qué manera unas prácticas devienen más yóguicas que otras, es un asunto que se ha transformado desde la segunda mitad del siglo XX. En el espectro de métodos y *tradiciones*, encontré una persistencia en el empeño de señalar cuál es el camino más cercano a sus orígenes en India o cuál el método más integral y completo, o el más antiguo. Algunas perspectivas para esta revisión son procedentes de estudios rigurosos de la historia yóguica, con fuentes como George Feuerstein o textos de maestros de cada linaje, y otras se basan en opiniones emitidas a la ligera en medio del *ardor* de una sesión de yoga o con intención inspiracional en una conferencia. Esto ha contribuido al fortalecimiento de límites entre escuelas y a la conformación de colectividades más grandes y sólidas. Por ejemplo, algunos Karma yoguis<sup>243</sup> de Atman Yoga<sup>244</sup>, seguidores de la tradición Sivananda, explican que el kundalini yoga es uno los componentes de su práctica pero sólo algo parcial que va dirigido al manejo de la energía kundalini. Por su parte, el Kundalini Yoga es enseñado<sup>245</sup> con todos los componentes contemplados en la filosofía yóguica compendiada en los *Sutras de Patañjali*<sup>246</sup> como base de la práctica, al igual que en la tradición Sivananda. Lía Cristina Upegui hace la equivalencia

---

<sup>242</sup> Entrevista con Jean Bernard, 2017.

<sup>243</sup> Profesores certificados que dedican una parte de su tiempo o la totalidad de él al servicio, dando clases sin recibir retribución económica. De tiempo completo es posible recibir cobertura en lo básico (vivienda, alimentación, transporte).

<sup>244</sup> Escuela de Medellín, de tradición Sivananda, que inició sus actividades en 2005.

<sup>245</sup> Se enseña de acuerdo con las enseñanzas de Yogui Bhajan<sup>245</sup>, un auto proclamado sikh que llegó a Estados Unidos en los años 60 y que, según él, creó el método siguiendo las enseñanzas de los gurús del linaje de esta religión, llamada “línea dorada”.

<sup>246</sup> La difusión de las enseñanzas del yoga pasa por un sinnúmero de métodos, traducciones y creaciones de marcas registradas, manuales y textos de autoayuda basados en principios de algún método del yoga; sin embargo, el texto sagrado que organiza la enseñanza sigue siendo el mismo, los Yoga-Sūtras de Patañjali, con diversas traducciones e interpretaciones. Este texto ha sido objeto de usos dirigidos a la recuperación de lo más tradicional del yoga, según cada método y su creador. No obstante, este tipo de empresas, la recepción de los textos sagrados y su puesta en diálogo con el mundo contemporáneo y de religiosidad plural se actualiza en el encuentro con discursos provenientes de la literatura de la “Nueva Era” y de las experiencias mismas de quienes lo difunden.



entre yoga y Kriya yoga siendo una técnica poco conocida entre nuevos practicantes: “Yoga es el acto sagrado, el autoestudio, el conocimiento del ser supremo y se llama Kriya yoga. Eso es yoga. (...) Todas las escuelas de yoga van a Patañjali (...) y él (explica) que es el método del Kriya yoga”<sup>247</sup>. Los unos leen una de los sutras de Swami Sivananda, de quien se ha dicho que al haber sido exiliado a Bangladesh desde pequeño nunca habló la lengua original del texto de Patañjali, y los otros leen una versión difundida en el Kriya yoga, autoría de Marshal Govindan. En cada método se recomiendan y promueven unos rituales específicos, unos modos de participar de la práctica, de vestir, de comer y congregarse. En cada uno hay una *mitología* acerca del maestro que las enseñanzas de su maestro hasta estas latitudes y los relatos que forman esa mitología se emplean como afirmación de las singularidades de las técnicas, sus efectos y las formas de pertenecer al grupo de práctica.

Por otro lado, los esfuerzos por dar a conocer que el yoga no es una religión y que su flexibilidad le permite ajustarse a una idea de la espiritualidad que se acomoda a cualquier religión, a la par de enunciados como *el yoga es para todos*, favorecieron todas las apropiaciones, incluso aquellas que publicitaron fines terapéuticos, cosméticos o de gimnasia. Como mostré, desde los años 60, ya existían estas representaciones y no se trata de una apropiación reciente o desde que el yoga *se convirtió en una moda*. No es lo mismo yoga para quien recién se acerca a la práctica por primera vez, con el popular atractivo terapéutico, para tratar enfermedades físicas, especialmente de dolencias crónicas, por estrés o en medio de alguna crisis emocional, que para alguien que ya ha alcanzado una cierta regularidad en las clases o ha profundizado en otras dimensiones de la práctica, aparte de las posturas y las series que se proponen en las clases regulares. En este sentido, para muchas personas se trata de un camino que empieza teniendo un propósito terapéutico y que va convirtiéndose en un camino espiritual o de transformación. Hari Dev Kaur<sup>248</sup> delimita una concepción del yoga según el momento en que se está en ese *camino espiritual*:

Yoga no es una gimnasia consoladora ni terapia. Al principio, sí. Es un camino espiritual, no una religión. Compagina con todas las religiones. Es un camino con todas las vueltas contaditas, que si lo seguimos vamos

---

<sup>247</sup> Entrevista con Lía Cristina Upegui.

<sup>248</sup> Hari Dev Kaur en clase de una formación profesoral. Es docente y directora de la formación de profesores de la Escuela Happy Yoga, con sede central en Barcelona y franquicias en varias ciudades de España, en Colombia, Bogotá, Medellín, Cali.

a llegar al samadhi (sic). Es un camino de samadhi. Es un camino de iluminación. Es un camino de santidad.

He aquí distintas controversias. Aunque continuamente se promociona la práctica a partir de sus efectos curativos, para algunos yoguis, el yoga como actividad terapéutica no se considera yoga. Uno de los docentes pioneros en el Inder<sup>249</sup>, Jaime Zuluaga, sostiene que si una persona está enferma no debe hacer yoga sino acudir al médico y, al recuperarse, volver a la práctica. Siendo él mismo testigo de centenares de testimonios curativos (en los barrios en donde el Inder ha ofrecido clases de yoga<sup>250</sup>), hace esta advertencia como forma de cuidado respecto a la práctica de técnicas que pueden ser contraproducentes en distintos estados de enfermedad. Este punto de vista es compartido también por quienes reconocen los riesgos de la práctica en la salud, aún siendo guiada. Existen diferencias teóricas de opinión sobre los riesgos de la práctica. En el grupo de la Gran Fraternidad Universal hubo una división entre sus miembros (ahora hay dos organizaciones derivadas de esta organización) por una diferencia de opinión: unos pensaban que las personas que comen carne no deberían realizar posturas invertidas porque provocarían que las toxinas de la carne lleguen al cerebro mediante el flujo que las posturas generan; y los otros no consideraban que ese riesgo fuera real por la integralidad transformadora de la práctica.

En los *Sutras de Patañjali*, la enfermedad se ubica entre los nueve obstáculos a la conciencia interna, *testigo* o *vidente*, que pueden superarse mediante el cultivo de los opuestos, la *sadhana* (disciplina espiritual con técnicas yóguicas) y el servicio desinteresado a los demás o karma yoga (Govindan, 2000). En el entrenamiento profesoral, aparece esta especie de restricción y contradicción. También porque los estudiantes, aspirantes a profesores, están aproximándose a la integralidad de la práctica y enfrentándose a sus propios obstáculos, algunos sienten que se ejerce una presión por la sanación que no necesariamente llega sólo a partir de la práctica, o se percibe como un aliciente. En las clases de filosofía yóguica del segundo año de formación, en las cuales se profundiza en los capítulos de los sutras y se trata de adaptarlos a un lenguaje comprensible por todo tipo de personas, la explicación de este

---

<sup>249</sup> Entrevista con el profesor Jaime Zuluaga de Inder.

<sup>250</sup> En su programa “Nocturnos y madrugadores saludables” se promociona como “Puntos Activos” la oferta gratuita de clases de “aeróbicos, rumba, tae-bo, yoga, multiclase, fitness, tono, hidrogimnasia, gimnasia de mantenimiento al aire libre y gimnasia de mantenimiento bajo techo, con un componente formativo en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades cardiocerebrovasculares”.

Sutra (capítulo I: “Samadhi Pada”, número 30<sup>251</sup>), la profesora Isabel Solano plantea que: “La enfermedad es por mal funcionamiento de la mente. Se infiere que el yoga sana el cuerpo a través de la mente y es una obligación ética del sabio”<sup>252</sup>. Y se describe el encadenamiento de los obstáculos para que se entienda cómo debe ser la práctica para triunfar sobre ellos, que es también la pedagogía de Patañjali y las versiones que los han adaptado a un lenguaje contemporáneo:

Una persona enferma no podrá practicar yoga. Si está sana, pero sufre apatía mental no estará en condiciones para la práctica. Si no es apática y está dispuesta a esforzarse, pero tiene dudas sobre la eficacia del yoga, acabará por abandonarlo. Si la persona es negligente y descuidada, aunque no dude sobre las bondades del yoga, lo hará tan mal que no obtendrá los resultados esperados y cejará en su empeño. Si la persona es cuidadosa, pero es perezosa, tampoco conseguirá nada.

En una clase de *Shakti* y *anatomía*, en la misma formación de profesores, la profesora Laura advierte sobre la contraindicación que hay para quienes tienen diagnóstico de cáncer debido a que el yoga provoca un movimiento de los líquidos linfáticos y podrían, de este modo, difuminar células cancerosas también. *Shakti* se traduce como “aspecto femenino de la Divinidad” y como “cuerpo”. Se usa en esta formación profesoral para designar una materia de estudio concerniente a los aspectos técnicos: cómo construir una postura, cómo estructurar una clase, cómo se hace la respiración completa, la anatomía sutil, etc., todos vinculados a lo que define al yogui, su práctica<sup>253</sup>.

De este modo, la enfermedad también se constituye en un aspecto que hace perfectible el cuerpo en la práctica y para la práctica (que abordé experiencialmente en el siguiente capítulo a partir de dos relatos de vida). Al yogui, le define su consagración a la intención de los componentes de la práctica y a su dimensión corporizada y «enminded». Esta formación

---

<sup>251</sup> “Enfermedad, embotamiento, duda, descuido, pereza, indulgencia en los sentidos, falsa percepción, fracaso en alcanzar terreno firme e inestabilidad –estas distracciones de la consciencia son obstáculos” (Govindan, 2000, p. 39).

<sup>252</sup> Happy Yoga. 2017. “Obstáculos”. Material impreso en hojas sueltas, clases de filosofía yóguica. Segundo año de formación.

<sup>253</sup> En su exposición sobre el *hatha-yoga*, Feuerstein (2013 [1998]) explica la concepción que vincula ambas significaciones de *Shakti*: En el latido de su corazón, él [el yogui] percibe el ritmo que vibra a través de la vida universal y de la cual es un signo. Negar las necesidades del cuerpo o descuidarlas, pensar en el cuerpo como algo no divino equivale a negar y descuidar la vida más grande de la que es parte y a falsear la gran doctrina de unión de todo y de la identidad última de Materia y Espíritu. Con un concepto así, hasta las necesidades físicas más bajas tienen un significado cósmico. El cuerpo es Shakti. Sus necesidades son las necesidades de Shakti; cuando un hombre disfruta, es Shakti la que disfruta a través de él. En todo lo que dice y hace es la Madre quien mira y quien actúa. Sus ojos y sus manos son los de Ella. Todo su cuerpo y sus funciones son Su manifestación. La forma de realizarla como tal es perfeccionar esta manifestación específica de Ella, que es él mismo (p. 721).

ofrece una sistematización detallada sobre las posturas y las contraindicaciones de cada una, con las variantes que existen para manejarlas mediante instrucciones sobre el direccionamiento de la atención, del esfuerzo y consciencia en la postura. Así, los obstáculos se integran como elementos del proceso. En todo caso, se encuentran suficientemente documentadas las múltiples variantes de las posturas que permiten el aprendizaje sin sufrir ni lesionarse, en los manuales y en la difusión especializada sobre la materia<sup>254</sup>. Con base en este tipo de precisiones, entre distintas escuelas, también se descartan o cuestionan algunos métodos de yoga por incompletos o riesgosos<sup>255</sup>.

A partir de los años 90, la oferta institucionalizada se alineó dentro de programas enfocados en los *hábitos saludables* y la importancia de la actividad física como pautas de calidad de vida y prevención de enfermedades. Esto hizo que clases trabajadoras y habitantes de barrios con condiciones precarias de vida, en las cajas de compensación y en los espacios públicos del Inder, accedieran a la práctica de modo que ya no quedara asociada solamente con el esoterismo o las prácticas devocionales. La huella en la salud de personas de todas las edades multiplicó las experiencias y testimonios de alivio de enfermedades y malestares crónicos, y fue configurando, presencial y televisadamente (en el canal local Telemedellín) una representación del yoga como técnica terapéutica y como liberación de la biomedicina y la medicalización<sup>256</sup>.

La postura académica sobre que el yoga no tiene ninguna diferencia con prácticas deportivas, la consulté con el profesor Jaime Zuluaga. Él hace una distinción basada en la *presencia*, aspecto al que hice mención antes. Esta condición es muy significativa entre yoguis y entre

---

<sup>254</sup> Por ejemplo, estos manuales son de circulación en el país: Jacquemart y Elkefi (1995), Jacquemart y Elkefi (1997) y Sparrowe y Walden (2004).

<sup>255</sup> Recientemente, este tipo de advertencias empiezan a darse no como descrédito de algún método sino de cualquiera de ellos, de parte de profesores reconocidos en el ámbito internacional. En The New York Times se publicó un artículo titulado “How can yoga wreck your body” en el que se discuten algunos aspectos relativos a este asunto.

<sup>256</sup> Bordes (2012) presenta un estudio etnográfico de la práctica de reflexología como terapia alternativa de trabajo sobre sí, en Buenos Aires, mediante el análisis de las valoraciones de la eficacia terapéutica como construcción en el contexto de la práctica específica y haciendo énfasis en que la valoración “habilita un determinado registro sobre sí” en donde se identifican una “dimensión holística de la persona” y el papel activo para encontrar las causas de las dolencias y manifestaciones corporales. D’Angelo (2014b) estudia este aspecto de las prácticas de la fundación El Arte de Vivir en su “Seminario de técnicas respiratorias para el control del estrés y la ansiedad” (curso de seis días que se dicta en muchos países del mundo) en los cuales se da un proceso de desintoxicación que se asocia a una purificación y ampliación de la consciencia, desde su carácter intersubjetivo. En el caso que aquí menciono sobre Medellín, este registro, en forma presencial, oral y visual de las personas practicantes de yoga, considero que llegó a tener un papel similar pero configurando una forma popular de sentido común sobre el yoga en la enfermedad y la salud.

profesores de yoga en la manera de orientar las clases, al orientar la atención, invitar al silencio y usar la propia práctica y meditación para mantener la actitud meditativa. Sin esto, se entendería que no es yoga<sup>257</sup>. La aparición de la *presencia* es una dimensión de la experiencia distinta a la de formación de un *cuerpo psicologizado*<sup>258</sup> porque, en el momento de la aplicación de las técnicas yóguicas, no se trata de buscar una atención mecánica del cuerpo, o pensar constantemente sus partes en el aspecto físico que “(se) desea obtener” ni de interpretar sus molestias sino de buscar mantener la apertura del *espacio sensible* (que retomaré en numeral 3.3.2. sobre afinidades con técnicas de meditación) y sostenerlo como meditación y como camino a un estado meditativo. También, he reconocido entre yoguis con mayor experticia, que cuando sus estudiantes de profesorados comentan sus experiencias asociando *lo que va bien* en sus vidas al éxito, gracias al yoga, la reflexión vuelve a *centrarse* en que no se trata de eso: *no es que la vida vaya mejor, pero si que puedo vivir las crisis como observadora*<sup>259</sup> o que, *con la práctica, descubrimos que no hacer nada también es ser alguien*<sup>260</sup>.

En los itinerarios de los yoguis se reconoce una trayectoria de labor sobre su cuerpo a partir de otras prácticas, lo que les preparaba para la práctica del yoga al punto de que pudieran sin tanta experiencia comenzar a ser profesores. Es distinto para cuerpos que requieren *más trabajo* y en ello entra en juego una concepción sobre la correspondencia entre ciertos estereotipos corporales, lo considerado saludable y la conexión entre el cuerpo y el cosmos, entre el adentro y el afuera. Puede suceder que no se pase por alto el sobrepeso de alguien en una clase o que se asocie un acondicionamiento atlético y una buena flexibilidad con un nivel avanzado en el yoga. Aunque no se admita o no constituya algo central, una de las formas de

---

<sup>257</sup> En D’Angelo (2016), Lucrecia, una de las yoguis citadas en el texto, plantea esta condición de la práctica, asociada a la conciencia, que me permite reconocer lo cercana que se mantiene esta noción con la de presencia. Sobre todo, en cuanto a la cotidianidad de la práctica y de sus pedagogías.

<sup>258</sup> Desde el abordaje de la educación sensorial y el manejo de la atención, Vigarello (2006) estudia cómo empiezan a aparecer, en las prácticas de entrenamiento, elementos como la autosugestión, la sensación de los músculos en los ejercicios, entre otros, que darían lugar a un *cuerpo psicologizado*, con una retórica peyorativa sobre la debilidad, y más vinculado al ascenso social y el éxito.

<sup>259</sup> Docente de formación de profesores de yoga, 2017. Existe una tendencia en los espacios de los profesorados de yoga que conocí, en las actitudes en la enseñanza, a que haya una continua repetición de un *drama* en el que se va del olvido de las significaciones no-dualistas o de interés en los resultados a la recordación de concepciones que las contradicen. Sucede también con la interpretación de los textos filosóficos del yoga. Por ejemplo, así como, en el Bhagavad Gita, Arjuna le pregunta a Krishna lo mismo de muchas maneras y Krishna le va respondiendo lo mismo, pero integrando cada vez más conceptos y enseñanzas, de manera inadvertida, se repite la misma actitud colectiva en un escenario de reflexión sobre este texto, entre estudiantes y profesoras.

<sup>260</sup> Profesora de yoga, 2016.

conocer el yoga es mediante otras prácticas corporales.

Estas disputas se reflejan también en la definición de yogui. No me refiero a la diferenciación entre usuarios de los centros de yoga y practicantes más asiduos que Fajardo (2009) y Ramírez (2014) encontraron en sus investigaciones de algunas escuelas en Bogotá, la cual comparto desde una perspectiva investigativa que no involucre la experiencia de quien investiga o que no aborde las historias de vida de quienes se han dedicado a la práctica, que son quienes crean la realidad de las prácticas. Las trayectorias en la ciudad muestran que la legitimidad de las prácticas constituye un campo de conocimientos situados muy diverso y que, en conjunto, se han granjeado un reconocimiento social tan amplio que iniciar la práctica del yoga puede convertirse cada vez más, para cualquiera, en un camino yóguico que le lleva a identificarse como yogui. Las formaciones profesoras han cambiado radicalmente el paisaje de las prácticas en este sentido porque no es posible que se aborde un profesorado sin que medie una intencionalidad o la necesidad de pasar a un compromiso mayor tanto en el aprendizaje individual como en el compartir con otros esa experiencia, sea de manera independiente o en el seno de una comunidad yóguica.

En Medellín conozco al menos catorce programas en doce escuelas distintas<sup>261</sup>, aparte de algunas iniciativas que se han ofrecido en pocas ediciones, del acceso a formaciones internacionales y, recientemente, en modalidad no presencial. Conservar la tradición hace parte de una narrativa frecuente en algunas escuelas de yoga y la distinción de la originalidad de la práctica o de sus manifestaciones dogmáticas ha ganado importancia con el tiempo. En algunas se difunde abiertamente que es necesario tomar un camino (tradición) y llegar hasta sus últimas consecuencias en él, refiriéndose a un método de yoga específico. Se advierte incluso de los peligros de mezclarlas. En otros casos, la importancia de la tradición está referida a la necesidad de que exista un linaje de gurús que tenga raíces en India, así los ashram y los lugares donde se dan los entrenamientos estén por fuera de India<sup>262</sup>. Se señalan

---

<sup>261</sup> En las escuelas Hari Om, Happy Yoga, Atman Yoga, 108Yoga, la formación del profesor Jaime Zuluaga, el diplomado de la Universidad de Antioquia, Centro Cultural Govinda's, Sarāsvati, Ganges Yoga Estudio.

<sup>262</sup> Desde finales de los años 60 hasta los años 90, en Estados Unidos han llegado múltiples personajes provenientes de India a crear comunidades de yoga o espirituales que han llevado a casos de fanatismo. Dos de ellos han sido Osho y Yogui Bhajan. En Colombia no hemos tenido información de que hayan tenido resonancia este tipo de escándalos. De hecho, las experiencias siguen vigentes y son exitosas, con visiones críticas frente a los comportamientos sectáreos.

en estos casos, como por ejemplo en el kundalini yoga, las características de secta que tienen las prácticas que siguen las enseñanzas al pie de la letra<sup>263</sup> y lo que se demuestra en la apropiación local, mediante una crítica y también una flexibilización respecto de la propia tradición, lo cual en este caso es visto como algo positivo. Este es el caso de escuelas de Kundalini Yoga (de la escuela española que tiene franquicia en Colombia y que forma profesores desde hace siete años) o de Yoga Integral (de la formación en Argentina que dio nacimiento a la primera formación profesoral en Medellín).

Jaime Escobar considera que el entrenamiento es fundamental y que, dado que no podemos ser yoguis en el sentido estricto de la palabra, al menos se cumplan dos condiciones en las escuelas que elegimos: que exista un ashram y que haya un linaje claro, dependiendo del tipo de sendero de yoga. Además, darle sentido a las técnicas que propone el yoga:

El que llegue aquí puede decir "yo soy un yogui", "¿por qué?", "abstengo mi sexo", (...) "como todos los días sobre ghee, mantequilla clarificada, y almendras y permito que esos alimentos sátvicos me permitan algún día el encuentro supremo y la disolución". Noo, me está hablando de literatura (...). Si va a ser vegetariano, "¿usted por qué es vegetariano?", "no, porque el no sufrimiento". Todo ya estaba sufriendo antes de ustedee, cuando muramos el río Ganges será otro río y los diamantes no serán más que otra piedra. (...) "No, que sea la industrialización de la carne", ah listo, (...) tenga un sentido: nosotros ya estamos reconsumidos por una cantidad de pensamientos de gente que fue más inteligente y nos tiene pagándole plata al banco.

Esto supone que se problematice los motivos de las elecciones sin omitir el compromiso con el autoconocimiento al que apunta el yoga, entendiendo el contexto pues *un yogui puro aquí es antisocial*. Jaime Escobar, el profesor pionero del yoga en Comfama define ser yogui de este modo:

Todos somos yoguis, imperfectos o no. Ahora vamos a ver cuál nivel de pureza. Si sigues, si eres un yogui tienes que tener una doctrina, esa doctrina te lleva a un estilo de vida. (...) Entonces tenemos el de los nueve (...): el raja yoga. Por eso no se puede ser un yogui en el sentido estricto de la palabra antigua porque no heredaste el linaje, porque (...) seguís siendo una persona que sigue teniendo los mismos conflictos psicológicos del desarrollo de tu familia en Occidente y no tenés la libertad y el entendimiento de las ventajas de haber

---

<sup>263</sup> Sin contar con la actual preocupación y transformación por las denuncias por abuso sexual y laboral de la asistente más cercana a Yogui Bhajan.



nacido allá (en India) o de las diferencias para ser un yogui.

En Jaime, sus aprendizajes fueron configurando un modo de ser profesor que le llevaba a redefinir qué es yoga: “permitir que el otro se descubra y se reinvente, a través del sabor que le encuentre a la vida y (sus) posibilidades, (que) salga de las limitaciones de su ignorancia sobre su espíritu. Ahí está... el yoga. El resto es momentos”. Para Enrique Posada (2006), esta labor del yogui consiste la contemplación de la vida examinando el sentido que tiene para sí, como una lectura que “se va convirtiendo en un conjunto de acciones de revisión recurrentes y trascendentes” del texto de la vida.

## 2.5. Cocinar y el recuerdo de sí.

*Mujeres sin escritura que me habían precedido, ustedes que me habían legado la forma de sus manos, (...) ustedes cuyas creencias y servidumbres no he conservado, quisiera que la lenta rememoración de sus acciones en la cocina me inspire las palabras que les fueron fieles, que el poema de palabras traduzca el de las acciones, que a su escritura de recetas y sabores corresponda una escritura de hablas y letras. Mientras que una de entre nosotras conserve sus conocimientos alimenticios, mientras que, de mano en mano, y de generación en generación, se transmitan las recetas de su tierna paciencia subsistirá una memoria fragmentaria y tenaz de su vida misma.*

Luce Giard<sup>264</sup>

Uno de los dos restaurantes pioneros en comida vegetariana en Medellín es El Árbol de la Vida<sup>265</sup> fue fundado en 1984 por Luz Miriam, una experimentada practicante de diversas técnicas de yoga y meditación. Desde el principio estuvo ubicado en el barrio Suramericana (ver en el mapa de los años 40 – 80’s), siendo el primero de la otra banda del río Medellín respecto de la orilla del centro de la ciudad. Desde antes de practicar, le resultaba familiar el yoga porque su padre y su tío, siendo obreros de fábricas textiles, se habían acercado a estas prácticas desde que ella era pequeña y les escuchaba hablar de lo que leían y practicaban.

A finales de los 70’s, Luz Miriam se acercó a estas prácticas a través de la Meditación Trascendental, que recién llegaba a la ciudad. Encontraba similitudes entre algunas

<sup>264</sup> Giard, L. 1999 [1994]. Hacer de comer. En: De Certau, M., Giard, L. y Mayol, P. 1999. La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar. Universidad Iberoamericana. Departamento de Historia. Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. México. 271 p. 157-158 pp.

<sup>265</sup> El primer restaurante vegetariano de la ciudad perteneció a la Gran Fraternidad Universal, una sede de una organización internacional que fue la primera escuela de yoga en Medellín, en donde hasta hoy se continúan difundiendo las enseñanzas de Serge Raynaud de la Ferrière.

disposiciones de los agentes en estas prácticas con las de movimientos de izquierda en la Universidad de Antioquia, donde estudió Ingeniería Industrial, en cuanto al control de los cuerpos. El que actitudes moralistas pudieran disfrazarse de algo considerado exótico y sublime, para Luz era más como un modo de no ocuparse de esos temas.

Si eras de izquierda, tú tenías que dejar de usar maquillaje, dejar de usar tacones y faldas cortas, y dejar de creer en Dios, pero mantener una moral intachable en lo relativo al sexo, si eras mujer. Si eras yogui, podías comportarte de la misma manera (moralista) que antes, sin parecer que estabas siguiendo las ideas de la abuela, "es que yo sigo las ideas de Oriente, las ideas de la yoga", decían<sup>266</sup>.

El activismo político de izquierda habría sido asidero de imperativos morales y sexistas que encontraron resonancia entre diversos buscadores en yoga y meditación, los cuales se podían luego apreciar en las prácticas yóguicas en forma de actitudes dogmáticas de pretensión de sublimación de los impulsos sexuales y de concepciones de impureza y prohibiciones propias de la propuesta de vida religiosa católica y cristiana, empleadas para adaptar las enseñanzas del yoga. Jhon Ramírez<sup>267</sup> contaba que perseguía a los swamis para preguntar por este tema, pero lo que encontró fue silencio: *los swamis no han querido ocuparse de la sexualidad*. Era de esperarse que estas prácticas no pudieran ser una vía para traspasar las densas capas de disciplinamiento de los cuerpos en cuanto al control del deseo y que no pudiera esperarse un abordaje distinto del que le han dado a los casos de abuso sexual, la iglesia católica u otras empresas, religiosas o no. Según María, otra yogui de la ciudad que ha vivido la mitad de su vida en India y otros países, en ashrams de Satyananda, como renunciante, *sanyasin*, no hay escuela u organización de yoga en el mundo donde no haya habido denuncias y trato cuestionable a las víctimas.

Mis conversaciones con Luz Miriam me permitieron ir conociendo que en el ámbito del yoga y la meditación no dejaron de haber puntos de vista críticos sobre las ideas y prácticas más conservadoras y sexistas en la ciudad, pero que uno de los usos fue darles un aire renovado.

---

<sup>266</sup> Primera entrevista a Luz Miriam Acevedo, en el 2017.

<sup>267</sup> John Ramírez profesor fallecido en el 2015, reconocido en todas las escuelas de la ciudad e investigador de estas prácticas y del gnosticismo. Participó con Esteban Sánchez en el espacio "Semillero de yoga" que se convirtió después en el diplomado de la Universidad de Antioquia. Fue un pionero del yoga en Medellín e hizo parte del inicio del proyecto de Atman Yoga. Fue querido y apoyado por sus estudiantes para profundizar en su formación y viajes en reconocimiento a su trabajo con yoga en cárceles y con habitantes de calle, entre otros.

En los relatos que abordo en el siguiente capítulo, la incursión en prácticas orientalizadas emerge como transformadora de la negación del cuerpo, de conciencia sobre los roles y corporalidades permitidos a las mujeres y del reconocimiento de sí mismas marcando diferencias respecto de éstas. Luz Miriam sostiene que “el yoga permite una relación con el cuerpo de otra manera, una atención en lo sutil... para los paisas las cosas sutiles son muy difíciles de ver”<sup>268</sup>.

*El recuerdo de sí* es una expresión empleada en las enseñanzas de Gurdjieff para denotar algo similar a la desidentificación de los pensamientos y las sensaciones más gruesas que las técnicas del yoga de Patañjali enseñan a conseguir. Al tratar de percatarse de sí mismo, el darse cuenta de que “la observación se hace difícil por el incesante flujo de pensamientos, imágenes, ecos de conversaciones, fragmentos de emociones que fluyen por su mente y muy a menudo distraen su atención de la observación... algo desata la imaginación”.

Meditar significa hacer una ruptura en nuestro interior. Atravesar las emociones y los pensamientos obsesivos que cruzan por nuestra mente. Meditar es hacer filosofía. Es un acto de limar/timón de las ideas con las emociones. Aparecen los sentimientos y más allá el vacío pleno.

Con la meditación y el yoga, recuerda que buscaba volverse mejor amante, amar mejor. La acumulación de tensión, que en buena parte es un proceso inconsciente, tiene su correlato en la percepción de los cuerpos *como apretados, cerrados*, el cuerpo como el paisaje y el territorio. La cuestión de tratar de relajar y liberar tensiones es una especie de atmósfera en la que es posible pasar de captar las sensaciones más gruesas a las más sutiles mediante un trabajo intencionado sobre la atención, las mecánicas y las acciones. Su restaurante ha sido el laboratorio de la meditación y la auto-observación que le llevó a crear el cocinar como ritualización y técnica corporal y a resignificar la cotidianidad femenina a la que, como cité al comienzo de este numeral, Luce Giard consagraba su empeño de redescubrir el relato de las mujeres del que se apartó para perseguir la academia.

Su lugar era el de una mujer construyendo un camino que ella sentía desencajaba en los

---

<sup>268</sup> Segunda entrevista a Luz Miriam Acevedo en el 2019.

estereotipos de ese momento. Fue una de las pocas mujeres estudiantes de ingeniería en la Universidad de Antioquia a finales de los 70's. Cuando terminó su carrera consiguió trabajo en una empresa como ingeniera industrial pero rápidamente renunció para *desviarse* hacia el menos reconocido y mal valorado oficio de cocinera. En su elección, su cuerpo y su restaurante sintió una constante desaprobación de su familia y en los cuchicheos de las personas vecinas del local en el barrio Suramericana. En los años 80, no pasaron desapercibidas sus maneras inusuales de vestir, los menús y preparaciones *nada convencionales*: del local del restaurante emanaban colores, sabores y olores distintos. El desagrado manifestado por algunos comensales se refería a la rareza de la comida y la falta de carne, aunque no tenían de otra porque era indicación médica dejarla.

Esos vecinos luego envejecieron y necesitaron alimentarse distinto por razones de salud. Algunos con desagrado, otros con solicitudes muy locas en la preparación de los alimentos, pero muchos descubriendo otros sabores y otro mundo. Centenares de personas que han venido a comer regularmente se han curado de problemas de salud.

El restaurante de la Gran Fraternidad Universal tenía una estética completamente distinta, de producción más masiva de comida, vajilla metálica y un espectro más estrecho de preparaciones, sabores y colores. Luz quiso crear una nueva estética de la alimentación y en la medida en que el desagrado se fue disipando por la sorpresa del sabor de la comida y la diversidad de los menus, con el tiempo, fue dándose a conocer el despliegue de su sensibilidad sobre la alimentación y de una medicina natural a través del alimento.

Sobre la cocina y el oficio de cocinar. Estoy aquí frente a las ollas. Revuelvo la sopa. Siempre creí que era yo quien sabía cocinar, pero quizás no soy yo. Quizás adentro de mí vive (una) cocinera maravillosa que tiene el poder secreto de escuchar los vegetales. Ella es capaz de desentrañar las secretas orgías que las verduras desean vivir. La comida es una fiesta de encuentros, una orgía de sabores, olores y colores<sup>269</sup>.

En su casa familiar comenzó a formarse su sensibilidad con los vegetales y las plantas aromáticas, y también la fijación de los roles deseables para su vida, la corporalidad aceptable. Luz fue integrándose a grupos con enseñanzas de distintos maestros como Osho,

---

<sup>269</sup> Luz Miriam, de su diario personal.

del zen, Gurdjieff y distintos métodos de yoga, con la misma indocilidad con la que pasó por el aprendizaje no premeditado y ritualizado con sus mujeres mayores, “siempre encadenadas, presionadas por la indefinida repetición de las labores domésticas, en la sucesión de las comidas y los días, en la atención dada al cuerpo del prójimo” (Giard, 1999 [1994], p. 156). En su caso, Luz construía su manera de *estar-en-el-mundo* para seguir explorándose a sí misma, reflexionar sobre los estándares familiares y sociales, y transformarlos a partir de la agencia del fuego (la hoguera en la cocina) y los vegetales.

Qué es cocinar. Hubo un momento esta semana en la cocina que no puedo olvidar. Yo estaba cortando un tallo de apio y de pronto sentí el contacto con el apio, su olor, su textura, la forma como dócilmente se entregaba al contacto con el cuchillo porque era afilado. Eso es: (...) debemos ser como las verduras, dóciles frente a los cuchillos afilados, frente a las palabras que nos sacuden y nos mueven, porque esas son precisamente las que mejor dan forma a nuestro ser. Trascender este primer impacto e ir al corazón.

Con el tiempo, ha descubierto que esta labor ha consistido en hacerse consciente del cocinar y del autoconocimiento en el *cocinar consciente*. La *presencia*, mientras cocina, es eso que conecta en la práctica el cocinar y el meditar, viendo al maestro en la «labor consciente»:

Un maestro es eso: el que con su palabra penetra tu piel, tu mente, tus conceptos petrificados y destruye todos los condicionamientos que impiden el fluir de tu amor. Observa lo difícil que es para la mente quedarse quieta y en silencio. Ella siempre va tras de algo o está anclada en el pasado. Entonces cuando te das cuenta de que en este momento cortas el apio y entras en contacto con lo que haces, ella, la mente, se detiene, ha quedado sin espacio, sin tiempo, ha sido aniquilada, acallada.

Su continua renuencia a crear una marca con su propuesta de El Árbol de la Vida, a manera de franquicia o red de restaurantes, tiene que ver con esta variación entre el cocinar y el meditar. De empresarios de la ciudad concededores del negocio de los restaurantes, le llegan ofertas y admiración, pero ella prefiere cocinar para sus comensales y transmitir sus saberes. Por ejemplo, ella varía el menú de acuerdo con su intuición y con las necesidades de salud de sus clientes y sus experiencias de curación de enfermedades, que la biomedicina sólo controla, son puestas en común en el espacio del restaurante como parte de la memoria de la agencia del *cocinar consciente*. Así, su restaurante es también abrigo afectuoso y de construcción de confianza; un lugar de intercambio de saberes y de encuentro; un medio de

difusión de propuestas culturales, servicios medicinales y prácticas corporales alternativas. Para Luz, al tratarse de algo que nace de la práctica de la *presencia*, no puede traducirse en una franquicia o en una marca.

Las memorias de este recorrido, le evocan la pregunta, que sigue abierta, sobre la configuración de violencias cotidianas y lo que significa auto-construirse en la desnaturalización de actitudes como la discriminación por ser mujer y por ser cocinera, y en relación con la autoridad patriarcal y las visiones de negocio basadas en la búsqueda de “crecer” y de la reproducción en serie. Así, la labor de cocinera logra integrar, en el *acto consciente*, la concepción y operación de un nuevo orden de «desacuerdo» con el «régimen sensible» del *empresarismo*<sup>270</sup>, que tensiona órdenes más conservadores y pone en cuestión discursos y prácticas que ejercen un silenciamiento del sentir. Estas memorias siguen permitiéndole entendimientos sobre las transformaciones de su itinerario y las de sus colectivos, y sobre su comprensión y compromiso con el respeto por la diferencia, las posibilidades creativas de las resistencias cotidianas y el cultivo del *humor sobre sí* mismo como cómplice de la elección por la vida.

En el relato de Luz y el de las yoguis cuya historia presenté en este capítulo, se conectan el reconocimiento de la reproducción de ciertas relaciones de poder y de pequeños territorios de resistencia simbólica y corporizada. En la configuración de estas resistencias está implicada la apertura de una «narratividad» de los tiempos de «labor», que surge del establecimiento de nuevos lazos comunitarios, un nuevo «nosotros común», y de escenas compartidas de reconfiguración de las posiciones de los cuerpos.

---

<sup>270</sup> Para Sáenz (2014), en las prácticas del yoga y otras, como «prácticas de sí», “los practicantes establecen relaciones sumisas con expertos y fuerzas sobre naturales; y sus fines mezclan esperanzas espirituales con las del éxito en la vida, definido en términos hegemónicos” (2014, p. 59), al tiempo que “estarían configurando nuevas formas deliberadas y complejas de actuar sobre sí, nuevos saberes tácticos sobre sí y sobre los otros, nuevas imágenes de lo que es ser humano y fines diferenciados a los del mercado y las instituciones” (p. 59).

### 3. “Una vida en el yoga” como nueva sensibilidad.

*Hablar del cuerpo es hablar de la temporalidad, y hablar de un cuerpo es hablar de una narrativa. El cuerpo vivido y el cuerpo narrativo son inseparables. La historia de una vida es la historia de un cuerpo cambiando a través del tiempo y esta historia trae consigo, de forma inevitable, las historias de los otros, ya que, ... somos coautores de nuestras propias narrativas.*

Gavin Flood

Este capítulo tiene el propósito de realizar una aproximación a los «itinerarios de transformación» de yoguis que han participado en la configuración del panorama de las prácticas desde los 90's hasta el presente. En estos itinerarios, fue posible articular las «experiencias de subjetivación» más comunes entre yoguis que involucran *formas de sentir, de ser y de decir* que hacen del despliegue de *capacidades incontadas o mal contadas* por los «repartos sensibles establecidos» una praxis a la que *se le da forma* continuamente. Se trata, así, de experiencias que se establecen mediante desacuerdos sobre las fronteras de una *identidad yóguica* y su cuestionamiento a partir del sentido de *hacerse yogui*.

En el capítulo anterior, quedó en evidencia la agencia de los y las yoguis en la historia de lo sensible en la ciudad, durante un punto de inflexión de las prácticas del yoga en cuanto a su apertura en espacios colectivos. En esos momentos de las trayectorias del yoga, se empieza a identificar una consciencia de «auto-construcción corporizada» mediante la que se narra la historia personal y colectiva; y los sentidos del «trabajo sobre sí» tanto ligado al conjunto de experiencias que se integran en un itinerario espiritual como a la *producción de sí* (Maluf, 2005). Después, con la posibilidad de itinerarios de yoga más prolongados, emerge también la posibilidad de reconocer las derivas del camino recorrido y los sentidos dados a «lo vivido», la especificidad de las técnicas, sus usos diversos y transformadores, y su engranaje en términos de «itinerarios de transformación».

Ante la pregunta por cuándo empezaron su práctica de yoga, las personas con más experiencia en la ciudad inmediatamente se refieren a un camino que empezó mucho antes de haber empezado a practicar yoga. A la pregunta por el cómo, la respuesta no es puntual



como haber leído un libro, haber asistido a una reunión, a una meditación o a unas clases, aunque esto haya sucedido concretamente, sino que se entiende como el producto de un conjunto de circunstancias que llevan a seguir señales, en la *vida ordinaria*, de una decisión a tomar, una intuición a seguir o a formularse preguntas sobre su espiritualidad, los sentidos dados a las prácticas, la naturalización de violencias y su intervención en “prácticas anónimas, individuales o colectivas, de reconfiguración cotidiana de un tejido de los cuerpos” (Quintana, 2020, p. 53). Desde esta perspectiva, emergieron como territorios comunes de estas disputas y movimientos, la cuestión de la obediencia y la necesidad de un maestro, la enfermedad como dimensión de «trabajo sobre sí» y la afinidad entre prácticas espirituales. Por ello, dichas «experiencias de subjetivación» se abordan en tres bloques, a saber:

- Disponiéndose a ser estudiante y discípulo, a dejarse orientar e impulsar por la energía y experiencia de un maestro o maestra.
- Transitando por la enfermedad y la búsqueda de sanación como camino espiritual.
- Explorando e integrando prácticas afines como parte de un itinerario yóguico.

Para reflexionar sobre las vidas contadas *en los propios términos*, es clave el planteamiento que Butler (2009) hace de la pregunta de Foucault por *¿en qué puedo convertirme?*, a la luz de la que se hace la filósofa feminista Adriana Cavarero por *¿Quién eres?* y *¿Cómo debo tratarte?*, puesto que “no soy... un sujeto interior, solipsista y dedicado a hacer exclusivamente preguntas sobre mí. En un sentido importante, existo para y en virtud de ti” (p. 50). Para Butler (2009), esto implica que, al ser constituidos corporalmente, somos seres singulares y expuestos, el uno ante el otro, y tales condiciones son *inenarrables*, o no pueden tener una sola versión y todas las versiones son parciales, porque “Las normas mediante las cuales busco hacerme reconocible no son del todo mías. No han nacido conmigo; la temporalidad de su surgimiento no coincide con la temporalidad de mi vida” (p. 54). Sucede que la exposición verbal sobre sí misma no puede abarcar el cuerpo al que se refiere porque “Ser un cuerpo es, en cierto sentido, estar privado de un recuerdo completo de la propia vida” (p. 59). En la construcción de los relatos de las personas que entrevisté, surge el reconocimiento de aspectos normativos *sentidos* y de su actuación respecto a ellos, no como algo definitivo sino significativo y transformador. Por ejemplo, mediante la auto-observación

y el reconocimiento de una correspondencia entre *el afuera* y *el adentro* o entre la vida personal y social, se concibe una correspondencia entre el adentro y el afuera de la práctica. Aparte de este reconocimiento, en los relatos, surgen aspectos de interés que Butler (2009, p. 57) considera se pueden narrar, como: los significados y corporización de la «exposición al otro», el significado de ser un *cuerpo emergente en esa esfera íntima o pública* como singularidad.

### 3.1. El arte de entenderse aprendiz.

En este aparte retomo elementos de los relatos de vida de Jaime Escobar, Santiago Patiño y Lía Cristina Upegui<sup>271</sup>, abordando tres formas de disponerse a aprender e incluso tres formas de conocer: a través de la reflexión sobre el descubrimiento de la “identificación” con los logros y el reconocimiento siendo profesor de yoga; en una búsqueda llena de obstáculos que implicó la renuncia a ser swami para convertirse en yogui, es decir, para *dedicarse* a la práctica; y en el periplo de una mujer en la búsqueda de un maestro.

#### 3.1.1. Soltar la biblioteca y volver a *nadi shodana*.

Su cuerpo consagrado a la natación y su mente dedicada a la inquietud sobre su tiempo a la luz de textos religiosos y el cultivo intelectual, fueron las posibilidades que le brindaba ser de una familia de *clase media acomodada*, que contaba con una biblioteca, que representó una inspiración y un referente para alimentar la sospecha sobre lo que encerraba la tradición religiosa familiar y lo que él creía que la sociedad esperaba de él.

Lo que estoy diciendo es algo que míreme las canas, si yo hubiera aceptado las creencias de mis padres nunca me hubiera acercado al yoga, no porque el yoga fuera malo sino porque desde esa perspectiva no hay espacio para ello. No es porque compitan, no es porque no signifiquen cosas positivas ambas, ambas lo hacen, pero entre ellas están como en una casa, pero tienen muros de separación. Y yo fui desobediente, entonces desde temprano mi mente era inquieta, entonces ya me había leído el Corán, ya me había leído los poemas épicos del Bhagavad Gītā, el Ramayana, ya los conocía.

---

<sup>271</sup> Santiago fue compañero de estudio en una formación de profesores de yoga. Y como ya había reseñado, Jaime fue mi primer profesor de yoga en el año 2005; y a Lía la conocí por recomendación de algunos buscadores espirituales allegados.

De este modo aparece el yoga en su vida, en teoría, y cuando pudo contactarse con alguien que practicaba, sintió que fue puesta en sus manos una respuesta perentoria fácil y un camino muy difícil. *Montarse en el cuento de ser profesor de yoga* encerraba diversas búsquedas personales y llenaba varios vacíos. Hacia 1988, con un amigo, educador físico, leían los textos de Ramiro Calle, que *era el que había para leer* (junto con los de yogui Ramacharaka) y practicaban algunos ejercicios de yoga.

Lo que más va a llevar gente joven al yoga (es) la desesperación, la desobediencia a los padres. (...) Fue la desesperación... entonces llegaba el yoga y pasé de un momento a otro a sentir el beneficio, a tener el reconocimiento y el amor que no tenía en otros espacios, entonces pasé a ser el profesor. Entonces ahí crecí mucho porque me tocó macear, empezar a escuchar gente, subir, pelear mucho.

Jaime, por esa misma época, entre 1991 y 1993 se fue a trabajar en Cerrejón<sup>272</sup> como fisioterapeuta:

En el Cerrejón había un grupo de meditación. Yo participaba con ellos. Cuando regresé a Medellín yo estaba más familiarizado no con el yoga sino con muchos ejercicios taoístas y con una mezcla muy rara que eran runas, de yoga realmente no... lo que tenía era una información enciclopédica en ese entonces. Ya de ahí, cuando regresé a Medellín, me quedé con los taoístas mucho tiempo y luego vino lo de Comfama.

En muchos lugares que ofrecen yoga, Jaime es considerado una *vaca sagrada* de esta práctica. Ha participado en talleres en la Universidad de Antioquia, en el diseño y el desarrollo de profesorados en diversas escuelas y en el diseño de la formación, los cursos de actualización y especialización de instructores en Comfama, entre otros. Su participación desde las ciencias médicas lo vincula a escenarios de formación de profesores de yoga y de educación física.

La historia de Jaime es también una especie de sobrevuelo por las historias del yoga en la ciudad, de la literatura yóguica disponible desde los años 70 y de la influencia del conocimiento de la fisioterapia en las apropiaciones del yoga. Su relato sobre esa historia y

---

<sup>272</sup> Proyecto de extracción minera de carbón en el Departamento de la Guajira, al norte de Colombia.

su conocimiento sobre los caminos del yoga en el mundo comparten un ingrediente: una visión de la vida yóguica que antecede la creación de las marcas en la ciudad y que no desaparece con ellas, además de tratarse de una reflexión con una perspectiva amplia sobre las religiosidades. Hay en su relato una correspondencia entre revisar su propia vida y esas historias a través del humor y de las técnicas yóguicas, en su más simple expresión, para no volver el conocimiento del yoga un laberinto de compartimentos para crear distancias respecto de otros no yoguis o engrosar las tendencias egoicas asociadas a la importancia personal y la búsqueda de reconocimiento. Igual que en sus clases, desde que lo conocí, en el 2009, mostraba que el humor, especialmente reírse de sí mismo, puede ser la exhalación de la enunciación, el soltar la identificación con lo que se piensa; que el humor como aliado de la respiración puede ser un liberador de las tensiones y creencias que provocan sufrimiento al tratar de mantenerse en alguna postura; soltar la tensión y reducir la resistencia al pedido que hace la postura riéndose de uno mismo como modo de incomodar más amablemente lo acostumbrado en el propio cuerpo y en los patrones mentales. Cuando el foco es la técnica y no el resultado sucede que siempre se es un aprendiz, se aprende un modo de vivir reflexivamente<sup>273</sup>.

Hay gente que me ve y me dice "estoy agradecido con usted" y yo hmmm en ese momento yo no sabía ni quién era [risas]. Ocurre y es lindo y que siga así, pero cuando llegue la noche sólo estarás contigo y ahí es donde todo vuelve a tener sentido. Yo he estado (sic), me he equivocado, también he hecho artes marciales, he hecho tai chi, hago stretching, hice entrenamiento funcional, evalué las historias clínicas de otros fisioterapeutas y les doy palo diciéndole "no le pusiste, según el artículo 2030 del departamento... esta es una actividad que tiene que tener este seguimiento y no lo hiciste", igual. Y llega un momento en que uno empieza a ser, no permisivo, sino menos atacante, más observador, no porque uno no tome una posición ante la vida.

Es de lo que se trata el *regreso a la técnica*, una disposición para enfocarse en ella practicando y enseñando, sin quedar atado a la impostura del resultado, pues

(...) Como las meditaciones, la técnica de... ¿qué hubo aquí en este lugar donde estamos sentados charlando amablemente hace 50 años?, ¿hace 500 años?, ¿qué habrá aquí en 50 años? en 500 años? Es una

---

<sup>273</sup> A partir de los relatos de yoguis expertos en Buenos Aires, que D'Angelo (2016) presenta en su estudio sobre la "conciencia en la postura" en la práctica del yoga, me parece interesante reconocer (como se verá en buena parte de este texto) cómo los yoguis expertos de Medellín, continuamente, se refieren a la construcción de las posturas como a un proceso progresivo y reiterado para el cual no hay más que momentos perentorios de consciencia y de acción continuada entre estados «embodied» and «enminded», en términos de Ingold (2003).

técnica de meditación. Quién soy yo con mis problemas, mis confusiones, mis comer del prójimo, mis errores, en esos 500 años en el pasado y en el futuro... Nada, fui un paréntesis de eternidad. Un momento. Entonces, tampoco hay que estar riñendo y peleando tanto.

Estos hallazgos estuvieron precedidos, para él, por un tiempo de acumular un conocimiento histórico y teórico sobre el yoga y su filosofía, de identificarse con ese conocimiento, y luego de reconocer lo que lo había hecho sentirse cómodo construyendo su rol de profesor. Aunque estudió en el 2009 en Medellín, en la primera formación profesoral de la ciudad y en el 2010 estuvo en Argentina entrenándose en yoga integral en el Aurobindo Sivananda Ashram, el estilo de yoga no es para él una camisa de fuerza puesto que su conocimiento de las técnicas y su propia práctica se fue traduciendo en prácticas cada vez más intuitivas y variadas. Su madurez llegó con algunas de esas claridades y la necesidad de un tiempo para soltar. Cuando habla de *volver a nadi shodana*, “respirar por la derecha cinco veces, por la izquierda cinco veces, alternar cinco veces y hacer silencio, y hacer una segunda ronda, y hacer una tercera ronda”, al haber acumulado conocimiento durante años, significa replantear la importancia de la técnica, de la más sencilla a la más avanzada, por encima de cualquier logro o de la *identificación* con él. Una forma de asumirlo fue deshacerse de su biblioteca de yoga, regalar los libros y prestar atención a su manera de ser profesor:

Hay un momento en que tienes que decidir botar todo, y empezar a ser otra vez aprendiz. Porque había subido, pero lo que había subido era a través del ego, era a través de la necesidad del reconocimiento, de que me amaran y me reconocieran, ¿y tuviera yo la oportunidad de liderar qué? ¿a otras personas con ella? ¿ayudar a otras personas a que tuvieran descanso o algún chance? Y entonces, como dicen los españoles, a cada maestrillo tenía su librito, y yo tenía todos mis libritos, ya, entonces se fue, se compartió (...) y a veces extraño poder tener las carpetas de los de la Gran Fraternidad, a veces extraño un poquitico a ciertos maestros, pero es que el yoga es de práctica.

El texto narra la historia de Jaime, un hombre de una familia de clase media acomodada que se interesó en el yoga y la meditación. Jaime se cuestionó las creencias religiosas de su familia y exploró la literatura yóguica disponible desde los años 70. A través de la meditación y el yoga, encontró una respuesta fácil y un camino difícil para llenar los vacíos en su vida y se convirtió en un profesor de yoga muy respetado en muchos lugares. La historia de Jaime refleja la historia del yoga en la ciudad, la influencia de la fisioterapia en las apropiaciones del yoga, y una reflexión sobre la vida yóguica y las religiosidades. En sus clases, Jaime mostraba que el humor puede ser un liberador de las tensiones y creencias que provocan sufrimiento al tratar de mantenerse en alguna postura.

A lo largo de su trayectoria como profesor, su valoración de las formas de conocimiento yóguico se ha transformado y se ha visto reflejada en su práctica pedagógica, tanto para la formación de instructores como para la de practicantes regulares. Se trata de una pedagogía vivencial, de enseñar sobre aquello en lo que se cree y aquello que se practica, de apertura al aprendizaje y de confianza en las técnicas del yoga. De hecho, el conocimiento *acumulado* conduce más a un desalojo que a una acumulación, y se ha vuelto impulso de desalojarse<sup>274</sup>. Una cuestión que contrasta con esta perspectiva es que el *nivel especializado* de las técnicas yóguicas también puede entenderse como una enseñanza simplificada, incluso una sola, y como el compromiso *consciente de enseñar técnicas y permitir que el nivel de consciencia de cada persona logre expandirse*. Lo demás, soltarlo.

Según Vigarello (2006), con la *profundización* de lo sensible, mediante prácticas que aparecen entre los 60's y los 80's, la *verdad del cuerpo* atribuye a las tensiones, contracciones y dolores el carácter de *contaminantes a borrar*, al igual que los datos que arroja el cuerpo sobre ellas se vuelven *objetos tangibles y concretos*. En el yoga, como he mencionado antes, estos son considerados más bien *obstáculos*<sup>275</sup> que en la práctica se integran (usando variantes de las técnicas o proscribiéndolas) buscando *no hacer daño* e invitando a que *cada quien reconozca su proceso*.

La atribución de ser contaminante es mayor en virtud de la persistencia del acallamiento del sentir que a la tensión o el dolor (que, además, siempre se consideran y experimentan como perentorios) que de la presencia de tensiones. Una vez el testigo emerge se pueden experimentarlos desde la observación no la reacción<sup>276</sup>. Así que la contaminación se sitúa en

---

<sup>274</sup> Al contrario de lo que se ha registrado en una historia del entrenamiento deportivo (Vigarello, 2006), en el yoga, puede no estar presente la idea peyorativa de la debilidad o el ideal de una exhaustiva elucidación de sí mismo, niquiera comparada con prácticas como Feldenkrais (que el autor aborda desde una investigación de archivo), en los años 60, que corresponde más a un tiempo de *desarrollo de lo sensible*. En éstas, sostiene, prima una búsqueda de “un «conocimiento perfecto de las tensiones de su cuerpo», de una «percepción del propio cuerpo» total, de una «perfecta imagen de sí»” (p. 191).

<sup>275</sup> Por un lado, los *Sutras de Patañjali* explican que los limitantes para el *samadhi* son los temblores, la aflicción, la enfermedad, entre otros. En el Sutra 46 del capítulo 2, además, se establece un criterio para la conciencia de las prácticas, no sólo en las posturas, sino todas las técnicas: el balance entre *sthira-sukham*, entre esfuerzo y relajación, firmeza y suavidad.

<sup>276</sup> Según lo que se plantea con los *niyamas* (“mantener una disciplina diaria para comprender nuestra relación con el Ser”), *tapas*, que se traduce como purificación y anhelo, tiene la característica de estar asociado al fuego como medio “para crear

la ausencia de los ejercicios ascéticos o de la práctica intensa (ese es el sentido de anhelo, como ardor) desde el cuerpo, y la purificación como activación del fuego mediante *tapas*, o como eliminación de *samkaras*, impresiones subconscientes que nos mueven por apego, a través de la práctica del desapego y la *presencia*.

### **3.1.2. De punkero a swami, de swami a yogui.**

A los 16 años, hace algo más de 20 años, Santiago marca el inicio de su *búsqueda*, siendo punkero, con su narrativa desde el cuerpo (vestimenta, peinados, tatuajes, piercings, etc.) y dedicado al trabajo con artesanías en la calle, alrededor de sus preferencias por la *música obrera de protesta por la opresión*. Ahora asocia este proceso a un sentimiento de rebeldía, pero no así en ese momento:

(...) En ese momento no era tan consciente, ¿cierto?, fue la moda, mis amigos. Claro, había una tendencia a la rebeldía, no estaba de acuerdo con la sociedad, con la forma como la sociedad nos está guiando en esta modernidad, en este estilo de vida, en este momento. Eso es lo que analizo ahora. En esa época no, en esa época era la moda del punk y las drogas... salgo de la realidad de la que no estoy de acuerdo. Entonces empecé a probar muchas, fue una época peligrosa.

A raíz de un incidente con hongos tuvo acceso a una realidad distinta, de especial significación, un momento de revelación y de transformación. Aquí marca el inicio de su proceso de búsqueda espiritual, en una intoxicación que casi le ocasiona la muerte, con hongos alucinógenos en Santa Elena.

Fue un proceso de muerte. Entonces, como que yo sentía el dolor, y sentía el dolor estomacal y que el cerebro como que se me iba encogiendo. Una cosa rarísima, imagínate, si es un alucinógeno, y pues sí, acepté la muerte, pues ya, no voy a hacer más resistencia y empecé a hacer todo un proceso de mi vida como de reconciliación... ya despidiéndome de la vida. Como que, como cuando te dicen que te pasa toda la vida en un segundo. Eso me pasó, y... bueno, y morí, en realidad. Y estuve un tiempo así. De hecho, cuando salí del trance que desperté como de un sueño ya había pasado mucho rato, ya estaba atardeciendo. Y ya, inmediatamente me sentí una persona diferente a todos los que estaban ahí. Ya no encajaba. Ya empezaba a hablar y las personas

---

calor interior, es decir, el tipo de tensión creadora que conduce a estados extáticos” (Feuerstein, 2013 [1998], p. 165) y aparece, en los Sutas, ligado al “ascetismo del cuerpo y lo sentidos” (p. 167).



tampoco me entendían. Y hasta ahí.

El episodio fue interpretado por Santiago, después, como una experiencia mística, aunque con toda una labor por seguir para sí mismo: “Yo diría que el gurú, la divina Gracia, y me tocó ese momento y por medio de ese canal que se abrió (...) recibí ese mensaje y ahí empezó el cambio de mi vida”. Aunque los caminos a seguir no parecían claros en ese momento, ahora, en el proceso de reflexión, identifica preguntas, resistencias y posibilidades para esa generación<sup>277</sup> de *buscadores* que no había entrado en contacto con el misticismo orientalizado de otra época y que sentía indiferencia con la religión católica. Así, se les presentaba el cristianismo no católico como una opción de devoción más poderosa.

Obviamente pues yo no sabía de dónde agarrarme entonces me fui pa' los cristianos. Estuve como un año y medio allá. Y bueno, y claro, llega un momento en el que te das cuenta de pronto, no, hay fanatismo, hay cosas que no sé, podría ser más libre, yo percibía que a veces nos infundaban miedo, entonces dije no. No es por acá, y seguí mi proceso, mi búsqueda.

Aún no existían los relatos sobre los itinerarios de transformación personal<sup>278</sup> pues éstos se empezaban a componer junto con la conformación de colectivos donde se vivía ese acontecer «inter-corpóreo»<sup>279</sup> que hacia la primera década del siglo XXI empezaría a abundar: el inicio de una vida espiritual, no como obligación sino la elección de opciones acordes con ese aliento de rebeldía. Así, se hermana con el fracaso del imperativo de la moral o con el reconocimiento de que, al menos, sólo ha llevado un profundo descontento al tiempo que el esoterismo dejó de ser atractivo para las nuevas clases medias y los jóvenes. Quienes se dan a la búsqueda han construido caminos que parten de sus experiencias, preguntas e intuiciones, y que en el proceso de abrirse a esas experiencias encuentran criterios acerca de qué se acomoda a su búsqueda y qué no, responden con una responsabilidad individual que no es desoladora sino llena de posibilidades. Estos caminos de búsqueda constituyen un ámbito en el que las enseñanzas adquieren carácter provisional, de verdades parciales, y de ganancia de

---

<sup>277</sup> Personas con inquietudes espirituales que entre finales de los años 80 y los 90 empezaban su transición hacia la adultez.

<sup>278</sup> Sólo una difusión de historias de algunos yoguis y maestros, por editoriales que desde los 60's difundían con un corte esotérico enseñanzas como el yoga.

<sup>279</sup> También en las experiencias individuales que empezaban a percibirse como únicas y repetitivas, y que llevaron a crear una especie de sentido común corporizado y espacios para la socialización de las técnicas que permitían tales experiencias.

autenticidad de las cosas que *se dicen en el cuerpo*<sup>280</sup>. También, de la percepción de una vida interior cuya indefinición y singularidad se convierten en atributos creativos.

En esa época también me volví artesano y empecé a... eso venía desde el punkero, conocí gente que trabajaba en la calle con las artesanías, entonces yo dije, voy a empezar a sacar mi primera empresa, y entonces ahí empecé a vender artesanías, pero ya un artesano sano. Eso también me enseñó mucho, me enseñó el desapego, viajar en autostop por Colombia y dormir en el hotel más económico en una hamaca. Sí, eso me enseñó bastante. También, como que todo hace parte, todo te va dando una entrega. Y bueno, ya después, ya ahí entré a la universidad a estudiar medicina.

Pudo financiar los estudios en medicina con los ingresos de su empresa de artesanías. Para Santiago, estas experiencias no sólo fueron valiosas en términos de aprendizaje sino que lo enfrentaron a desafíos personales y a la comprensión de diferentes dimensiones del yoga en su crecimiento personal. Pasando por distintos momentos de crisis en medio de los conflictos que se derivaron del manejo institucional de la Federación Internacional de Yoga<sup>281</sup>, fue contactado por otro yogui de ese país que había ido conociendo a través de las redes el trabajo que Santiago realizaba en la ciudad de Medellín. Entre el acompañamiento en la distancia de su nuevo maestro, que para él es más como una compañía que le motiva y guía, y las formaciones ofrecidas en Happy Yoga (en hatha radja yoga y en kundalini yoga), ambas directamente en Medellín, para Santiago se gestó una gran transición, una también definitiva: le permitió empezar a sentirse enamorado de la práctica y conquistar una práctica diaria.

Conocí a Happy Yoga, conocí a Andrei Ram, hice la formación de Hatha, entonces para mí el 2017 fue el año de en realidad volverme yogui, imagínate desde el 2009 hasta el 2016... es que yo dije, para mí aquí fue que en realidad me estoy volviendo yogui, yo no practicaba, lo que yo hacía era diligencias de yoga. Era un técnico del yoga. Yo le debo a Happy mi verdadera formación y Andrei Ram, Isa, las profes de Bogotá, Hargobind. Esos son mis maestros. Swami Vasudeva es mi maestro lo que pasa es que como está lejos, él no puede ser quien me entrega la enseñanza. Entonces es como un maestro de te apoyo desde lejos y te doy mi marca... Él (Andrei) me enseñó el verdadero HathaYoga. Con él aprendí lo que es practicar Hatha Yoga. Y luego... en Villa de Leyva, conocí el método Iyengar y estuve practicando siete horas y media diarias durante

---

<sup>280</sup> Esto yo lo encuentro muy novedoso. En Medellín, entre yoguis, aún hoy se aprecia la dificultad de abandonar o de divergir de las creencias ancladas a la religión, la familia y la política. Se dan los casos, en plena adultez, de personas económicamente independientes que titubean; cuentan con técnicas e información para hacer una lectura de lo que es más adecuado para sí y que en esas creencias ha habido una violencia que aún pesa en la presión familiar.

<sup>281</sup> En el capítulo 4, amplíé esto al hablar de la primera formación certificada en la ciudad.

doce días sin parar.

También, el proceso de hacerse profesor, siendo estudiante y profesor, y trabajando a la par en la transformación de su cuerpo con la profundización de las técnicas para la construcción de las *ásanas*. Se trata de un proceso prolongado que en el 2018 vino a consolidarse con su participación en un curso en el método Iyengar. Éste es reconocido como el más exigente en términos de la alineación para la realización de las posturas y, por ello, se ha constituido en referente de muchos otros métodos. Sucede que esta apertura a la importancia de cada método y el lugar que se le asigna en cada itinerario, es producto y a la vez productor de síntesis pedagógicas inéditas que integran aspectos de distintos métodos y saberes (la anatomía que aprendió en la facultad de medicina y el yoga terapéutico), que acaban acentuando la valoración de las inflexiones del itinerario propio.

El texto narra la historia de Santiago, quien inició su búsqueda espiritual a los 16 años como punkero, dedicado al trabajo artesanal y a la música de protesta. Un incidente con hongos alucinógenos casi le cuesta la vida y lo llevó a una experiencia mística que marcó el inicio de su proceso de transformación personal. Después de un breve paso por el cristianismo no católico, Santiago se dedicó a buscar su camino, reconociendo que los caminos de búsqueda personal parten de experiencias, preguntas e intuiciones, y que en el proceso de abrirse a esas experiencias se encuentran criterios acerca de qué se acomoda a la búsqueda y qué no. Este proceso de búsqueda se caracteriza por enseñanzas provisionales, verdades parciales y ganancia de autenticidad, y se convierte en un ámbito para la percepción de una vida interior indefinida y singular.

### **3.1.3. Una experiencia de discipulado como historia de amor.**

Mi profesora de yoga Isabel Solano, cuando supo que su hijo había encontrado un gurú en India, cuenta que viajó a conocerlo, quiso verlo en persona. Confiesa que no sintió lo que su hijo al encontrarse frente al gurú pero que entendió su sentimiento. Siendo maestra de yoga concibe que, si se trata de *rendir el ego*, bien puede ser con maestro o sin maestro. Es frecuente toparse con personas que están a la espera de encontrar a su gurú, y trabajan por ello aun cuando no lo logren *en esta encarnación*, porque *el gurú llega cuando el discípulo*

*está listo*, también se comparte esa tradición sufi que se suele resumir con la frase de Rumi<sup>282</sup>: *tantos caminos hay para llegar a Dios, como almas hay en la Tierra*.

Gurú se traduce como *quien guía desde la oscuridad hacia la luz*, es quien (o lo que) puede orientar la técnica y la experiencia. Por ello, nada es más importante que encontrarle, sea interior o exterior, vivo o *desencarnado*. Para Lía, el tiempo con su maestro es lo más significativo de su camino. Su periplo para encontrarlo inicia y concluye el sentido de su búsqueda de realización. Como a su maestro, encontrar un maestro estuvo precedido por un camino áspero y doloroso. El corto tiempo en que compartió con su Baba realizó la proeza de juntar las piezas de sus preguntas, búsquedas y sentires.

En marzo de 2016, en Puri, se hizo el lanzamiento del último libro de su Baba, Brahmarshi Raghavananda. El murió en noviembre de ese mismo año. Los últimos meses del gurú fueron de preparación de sus discípulos más cercanos, y también de petición para los menos cercanos que ya no le pensarán más, que le dejen ir. Lía Cristina, una de sus más cercanas discípulas, cuenta que le dijo:

Cuando yo ya no esté en este cuerpo yo voy a estar en el suyo, y bueno yo no lo veo cuando me miro al espejo como él sino como Dios, porque además él hizo mucho esfuerzo por enseñarme a que cuando me mirara al espejo viera la divinidad: “usted me va a ver en la luz del sol, en los pájaros, en las mariposas, en los cantos de las aves, en toda la naturaleza, ahí voy a estar yo”. A veces, veo una cosa muy bonita y yo: ¡ay, mi Baba es muy hermoso!

Contacté a Lía por recomendación de distintas personas en la ciudad que no se mueven en las agitadas redes contemporáneas del yoga sino en colectivos de nuevas espiritualidades, más pequeños y con más larga trayectoria. Entre ellas, dos personas que laboran en la Universidad Nacional, me dijeron que debía conversar con ella para entender la integralidad de la vida en el yoga y la esencia del Kriya yoga. Ella gentilmente me permitió visitarla en su casa, y fuimos a conversar en el retiro de una quebrada que bordea la unidad residencial en donde vive. Llevábamos hablando unos cinco minutos cuando a nuestros pies cae un

---

<sup>282</sup> Traducción hecha en la versión subtitulada de la película tunecina "Bab'aziz: el príncipe que contemplaba su alma", del director Nacer Khemir (disponible en youtube). Ésta es la frase con la que inicia la película. La conocí a través de un yogui de la ciudad.

aguacate que rodó por el empinado talud del jardín. Yo miré alrededor como para ver si había más aguacates pero no encontré ninguno, ni un árbol cercano de aguacates, tampoco una calle que colindara con el lugar, ni ventanas que dieran al lugar donde estábamos. Ella me dijo: ¡ay, no puedo creer!... ¿en serio? Mira... Baba nos mandó aguacate. ¡Qué belleza! Te regalo. Yo recibí el regalo que estaba en perfecto estado y que maduró divinamente unos días después.

Así prosiguió la conversación, entre sentimientos que me alcanzaban a tocar y conmover sin aparente explicación. Sus vivencias, las relató como quien ha rumiado largamente su propia historia, pero también en sus palabras asistía no sólo una memoria sino otras presencias. Baba, su maestro, estaba *ahí con nosotras*. En principio, la conversación me permitió conocer a una mujer académica en el área de las ciencias naturales (biología) e intelectual, que fue profesora universitaria y manejó laboratorios en distintas universidades, cercana a un conocimiento de la vida política y literaria de la región que luego se reconocía a sí misma sujeta del más intenso de los fanatismos, entre risas, con el trasfondo de la reflexión familiar acerca de distintas formas de espiritualidad que han sido posibles en la contemporaneidad de la ciudad.

Lía Cristina creció en el barrio El Poblado de Medellín, en una familia de clase alta, de madre y padre librepensadores, no practicantes de ninguna religión. Vive actualmente en Envigado. Además de iniciada en Kriya yoga, ser Yogacharya<sup>283</sup> significa que está autorizada para realizar iniciaciones en Kriya yoga a otras personas. Es también una maestra de Tai chi, realiza iniciaciones en la ciudad y personas de otras regiones del país y de otros países vienen con este fin donde ella. Da clases de Kriya yoga y de taichi. Ha sido profesora universitaria y ha manejado laboratorios en distintas instituciones académicas.

Lía no sólo expresa el encuentro con su gurú sino también, y como sustrato único posible, la técnica del Kriya yoga; y como sustentación de la autoridad del Kriya yoga, los *Sutras de Patañjali*. Dando tumbos, le llegó el momento a Lía de conocer el texto de Yogananda que

---

<sup>283</sup> "el estudiante debe recibir una iniciación que sólo puede impartirla un yogacharya autorizado (profesor empoderado) que actúa como un transmisor de energía espiritual en nombre del linaje auténtico de los maestros del Kriya yoga". Fuente: <https://elartedelapaz.org/el-arte-y-la-ciencia-de-kriya-yoga/>

*dio a conocer el yoga al mundo entero, Autobiografía de un yogui*, que le alentó a conocer Kriya yoga, en el linaje de Yogananda. Antes de eso, en su relato se entrecruzan fragmentos del contexto local que se dibujan en las relaciones familiares, las posturas frente a lo religioso y lo político en lo familiar y, en contextos más amplios, en las prácticas educativas. A pesar de pertenecer a una familia librepensadora, es ingresada en un colegio religioso.

Mi familia es súper espiritual y súper inteligentes mis papás, y nada dogmáticos. Sin embargo, a mí me habían educado con las monjas que, porque eso era mejor nivel académico, entonces, a mí me dio una reacción alérgica súper fuerte (risas...). Mis papás antes me ayudaban, porque yo contaba lo que me habían dicho en el colegio y ellos me decían: “no, es que eso es por ignorancia porque realmente las cosas son así y asá (sic).

Tener una madre y un padre librepensadores y haber sido ingresada en un colegio de monjas, significó para ella una gran contradicción que dejó huella en su cuerpo. Con la influencia intelectual de sus progenitores y su forma de ser racional, estudiosa y académica, tempranamente experimentó una *terrible rebeldía frente a todo lo establecido... incluido el nivel de conciencia de vigilia*:

Yo intuía que había otros niveles de conciencia, pero yo creía que eso se conseguía con drogas, entonces empecé a meter drogas. Y un día supe que existía un arte marcial que era como una danza, y a mí me atraía mucho lo del arte marcial y me atraía mucho la danza, de las cosas que más me gustaba, ir a bailar, y lo mío era el hedonismo, entonces yo me metí a Taichi y conocí un estado de conciencia de calma. (...) Eso me empezó a cambiar todo en la vida porque yo era súper agresiva, por qué esa rebeldía horrible, entonces claro, el nihilismo, la gran náusea, todo, pero, claro la pelea con la religión que me enseñaron y la pelea con todo lo de la sociedad.

No bastó una familia de librepensadores e intelectuales críticos de la religión para que Lía no se encontrara al inicio de su camino espiritual con el reconocimiento de que había *negado* su cuerpo. En la etapa de rebeldías, Lía busca acercarse a otros niveles de conciencia a través de las drogas, pero también de una exploración, en la danza y el tai-chi, en la que se combinaron su intuición de diferentes estados de conciencia y su insistente búsqueda de experimentarlos. La vida académica fue un pretexto y parte de la dificultad: no pudo elegir un posgrado en temas relacionados con estudios de la mujer por ser bióloga y sólo pudo acceder a una beca, buscando una maestría en su área. Los tiempos de espera empezaron con la terminación de su carrera. La búsqueda de becas y de consolidar las condiciones para salir

del país sólo fueron el comienzo de un camino que le significó mucha impaciencia y desazón. Eventualmente, recibió una beca para hacer su maestría en biología, en Suiza. Al terminar su maestría, se va a hacer el doctorado a París.

En Basilea, mientras hacía su maestría, recibió iniciación en Kriya yoga de la cual se enteró a través de alguien que había leído también *Autobiografía de un yogui*.

Yo seguí practicando sola, años. En París busqué. Había gente que hacía Kriya yoga. El Acharya que me había dado Kriya iba a París cada año. Pero igual no había conexión porque igual yo hacía preguntas y él no me contestaba nada. (...) No había esa conexión con él ni con el gurú, porque él nos había dicho que era el nombre de Hari Harananda, y yo veía a Hari Harananda en una foto, y yo veía el linaje de Babaji, Lahiri Mahasaya, Yuksteswar, Yogananda y tampoco, pues, eran unos señores ahí en una foto.

Después de esos años de formación académica, Lía vuelve a Colombia sin encontrar un maestro pero ya encuentra en Medellín algunas escuelas y encuentra la posibilidad de practicar en grupo aunque no fuera Kriya yoga. Pero tampoco allí encuentra respuesta a su necesidad sentida de un gurú. Esto fue significando poco a poco el descubrimiento de su confianza en las técnicas y una renuncia:

Me tocó conocer la humildad porque es que yo era demasiado altiva. Yo era muy orgullosa, pues “yo soy una tesa, mira las cosas que yo consigo con estas técnicas, mira donde puedo llegar”, “¡es que yo no necesito gurú, (...) es que yo ya voy más allá de cualquier dimensión!”. (...) Y yo dije: qué pesar, los maestros han escrito que uno solo encuentra el gurú cuando está preparado, y esta es la evidencia, me tengo que ir a la evidencia, espero estar preparada para la próxima encarnación. Entonces lo que voy hacer es trabajar para poder estar preparada y merecerlo en la próxima encarnación. Y así... ese es un pensamiento estilo indio.

Por este tiempo aparece un contacto de un *acharya* de París en Medellín a través de los miembros de la Self Realization Fellowship en la ciudad. Se abre un nuevo momento, ya hay un grupo de iniciados con quienes practicar. Con este acharya de visita, conoce un escrito en una traducción rústica, en el que quien sería su maestro, Ragabananda, contaba su viaje al *nirvikalpa samadhi*. A este punto, tuvo que estudiar inglés para poder hablar con él y esto supuso otro tiempo de espera hasta que por fin lo contactó y coordinó su primer viaje. El reconocimiento de Ragabananda como su maestro empezó desde el momento en que lo vio,



a pesar de las dificultades de estar sola en India, viviendo por fuera del ashram (por cambios administrativos) y sin saber qué sucedería. Con el tiempo, asignó estos recuerdos a su concepción del camino de la realización.

(Tras el viaje) él me vio que yo me estaba muriendo, entonces él me dijo: “no, vaya, descanse, duerma, coma, y después viene”. Y yo: “¿pero las meditaciones?”, yo era como obsesionada. Él me decía: “no, sí, tranquila, venga al atardecer”. (...) Y yo me fui para el hotel pero un hotel en India es una cosa horrible. Bueno, ahí empezó un calvario, yo sabía, o sea, el terreno de la búsqueda de la realización siempre es áspero, siempre es áspero. En otras épocas, en la época de Yuktswar, eran las cobras, los obstáculos para que llegaran los aspirantes, y ahora, el mugre, la... pues, una cantidad de distancias culturales y cosas.

No vivir en el ashram, a pesar de ser agobiante, le permite reconocer distintos aspectos de la vida en India y de alguna forma reconocerse en ella, lo que acaba siendo maravilloso para ella. Lo que llama *marcas de India en su cuerpo energético, de cuando viví en India*, lo veían en India en su aspecto físico, en su modo de ver el mundo, parecía haberse fundido en su ADN. Siendo doctora en biología molecular, años después de conocer a Raghavananda abandonaría su vida académica universitaria, cuando su maestro la autorizara para hacer iniciaciones en Kriya yoga<sup>284</sup>.

Entre las distancias culturales, las historias de las mujeres tienen un papel importante en su relato, y aparecen como historias de las asimetrías en las cuales las mujeres pueden hacerse una vida, incluso al lado de hombres críticos. Y esas vidas, en Colombia y en India, en Lía, establecen un diálogo. Sin embargo, no la desencantan de su maestro.

En el ashram no se pisotea a las mujeres, porque el ashram es distinto, el ashram es distinto. Ese es como un refugio para todos pero en la calle... No, yo con Baba hablaba de eso. Él era el que me decía, es que yo aquí tengo dificultades para tener un negocio, yo le decía, Baba, es que no me respetan porque me ven sola, porque no tengo marido, porque tal, yo le decía: ¿así también es en India?, “¿En India? No, aquí ni siquiera las mujeres hacen negocios, una mujer no puede hacer un negocio”. Yo quería sacar una cuenta en un banco. Yo ya después de 7, 8 años de estar yendo, yo dije: no, yo quiero ya pues como la facilidad. Para sacar la cuenta del banco yo tuve el respaldo de Baba Raghavananda, él hizo una carta, todo eso, pero ni siquiera así se pudo, pues, no, es muy difícil...

---

<sup>284</sup> Carta de Empoderamiento de la Misión Hariharananda de Kriya yoga. Publicada en su traducción al español en el libro "Un Palpitar de Eternidad".

La evolución de las técnicas ha sido suavizar las antiguas rutinas extenuantes, que eran menos efectivas debido a *otros niveles de consciencia*, no se trata de algo evolutivo en el sentido histórico. La evolución en la biografía individual, que se encarna a través del ajuste y adaptación de las prácticas, coexiste con una especie de biografía energética, de consciencia, colectiva. En la resignificación de lo suave y lo sacrificial a partir de una transformación de la técnica, la idea de la felicidad surge ligada al amor por el gurú, que es el amor por *Todo*, y eso es el *amor cósmico*. Pero la manera cómo surge el amor por su gurú, además de un itinerario de esfuerzo y sacrificio, tiene un misterio. Es la combinación de la repetición de la técnica y lo que emana de la presencia del maestro quien ha practicado y alcanzado el *samadhi*.

El texto habla sobre la importancia de encontrar a un gurú en la práctica del yoga y la espiritualidad. La autora conversa con Lía Cristina, una discípula cercana de su gurú Baba, quien comparte su experiencia en la búsqueda y encuentro de su maestro y su práctica del Kriya yoga. También habla sobre la preparación de Baba y su petición para que sus discípulos le dejaran ir antes de morir. Durante la conversación, Lía Cristina experimenta la presencia de su maestro Baba, quien parece enviar un aguacate como un regalo divino a la conversación. Además, se discute la integralidad de la vida en el yoga y la espiritualidad, así como la reflexión sobre las distintas formas de espiritualidad en la contemporaneidad de la ciudad.

Baba sigue conmigo y sigue en mí. Y yo conocí muchos secretos, porque él me hablaba como entre amigos, como en la intimidad, me contaba secretos. (...) Porque yo al tercer día de estar en Sambalpur en ese primer viaje me estaba muriendo de amor, entonces yo explotaba: “¡Baba, yo lo esperé a usted 17 años, 17 largos años! Baba, ¿usted se imagina?”. Y él me hacía como: “¡yo no tengo la culpa!” Él hacía muchas veces como un niño chiquito, como “yo no fui”, ¡tan lindo! Entonces, es una cosa muy misteriosa.

Su cercanía con el maestro la llevó a la convivencia con su familia, a compartir la vida familiar de un académico y maestro espiritual indio, casado y también machista. El gesto solidario de él con su esposa fue no abandonarla cuando su camino espiritual quedó marcado como maestro, para que ella no tuviera que vivir en la vergüenza que viven las esposas abandonadas en su país. Aunque no le interesaba la vida marital y, para él, las mujeres de su país eran inferiores y sus preocupaciones baladíes, decidió quedarse a su lado y no vivir en el ashram para seguir acompañándola. Le construyó una casa al lado del ashram para que

fuera *su propio reino, el reino de Vinodini*. También, la envidió profundamente cuando fue ella la que recibió la visita de su maestro una vez había desencarnado, que la visitó en su casa a ella y no a él, cuando él ni siquiera estaba ahí. Hari Harananda se le presentó a Vinodini como un renunciante, en la casa, y la bendijo. Después de muchos reclamos al maestro, soñó con él (Hari Harananda), y le dijo: *pero tú por qué estás así, es que yo no necesito venir a visitarte a ti, si yo estoy en ti, yo estoy dentro de ti, y cuando tú quieras verme, mírate al espejo*.

La importancia de un gurú en el camino yóguico adquiere diferentes formas. Esta tiene la particularidad de un contacto directo con India y es el caso de pocas personas en Medellín. Esta felicidad está asociada con un sentimiento de contento, que no está condicionado por ejemplo por la presencia física del gurú, quien a pesar de haber fallecido no está ausente. Esto era así tanto para Raghabananda como para Lía. Ella cuenta su historia como una historia de amor, pero sobre todo como la de quien se ha detenido en reflexionarla. El cuerpo tiene que aparecer en las historias del yoga: para Lía, porque es en él que se aprende a trabajar con el *prana*, en *pranayamas* y no deja de revelar, en la relación con el cuerpo, la relación con el mundo y el cosmos. Además, la reflexión del propio camino es la forma que se le ha dado al autoestudio, *svadhyaya*.

### **3.2. “Enfermamos de desunión”: grietas de la promesa de la felicidad.**

La visión yóguica de la enfermedad está plasmada en los *Sutras de Patañjali* y en la simbología con la cual es explicada con fundamentos de la medicina tradicional china y el *Ayurveda*, las cuales explican, en algunos casos, el diseño de las secuencias de posturas y, en las clases, la orientación del autoestudio. En el primer numeral de este apartado, recojo algunos elementos de mi itinerario personal en las prácticas. En los que siguen, las historias de vida que retomo son de yoguis cuya narrativa ha sido valiosísima para entender aspectos de las prácticas que no conocía y que ha dejado una huella profunda en la ciudad. Y retomo otras partes de los relatos de vida de Clara y Santiago.

La asimilación del paso por la enfermedad como parte del proceso espiritual es para esta investigación, como lo plantea Mol (2002) en su estudio sobre la enfermedad, parte de una «realidad múltiple» que no puede resultar de sustraer a los cuerpos, objetos o enfermedades (diseases) de las prácticas sociales que les sostienen. Ella resalta esto en términos de palpar la distancia creada entre lo que dicen los médicos de la enfermedad (disease) y lo que dicen los pacientes (illness), en la cual “los cuerpos solo hablan si y cuando ellos se llenan de significado” (p. 10) y su realidad física acaba quedando excluida. Me interesa su reconocimiento de las historias de la gente, complementando el estudio de los sentidos y significados, con la puesta en primer plano de “las practicidades, las materialidades y los eventos” y de algo que problematizó, en mi perspectivismo, la idea de la singularidad de los cuerpos. Así, señala que:

Las historias que la gente dice no sólo presenta rejillas de significado. Ellas también transmiten mucho sobre piernas, carritos de compras, o escaleras. Lo que la gente dice en una entrevista no sólo revela su perspectiva sino que también habla de los eventos que ellos han vivido (p. 15).

De ahí que, cuando retomé algunos escritos míos sobre mi camino en la curación de la enfermedad, reconocí con mayor nitidez, en este tema, el paso del sentir una singularidad como diferenciación individual de los cuerpos a una comprensión de un entramado de la “realidad múltiple” en cada itinerario de transformación: sus interdependencias. A partir de esta reflexión, reconsideraré aspectos de la biomedicina y considero que esto puede enriquecer el estudio de prácticas que, como el yoga, se narran y se viven como curativas, y se definen, son creadas y actúan con respecto a la biomedicina u otras prácticas terapéuticas<sup>285</sup>.

### **3.2.1. El cuerpo como memoria viva y como vida por vivir.**

Hace años, reflexionando sobre mi acercamiento al yoga no pude evitar recurrir a mi propia historia corporal, mi experiencia de vivir en Medellín siendo de otra región y mi experiencia profesional en Antioquia. Desde el 2005, lidiando con las secuelas de un evento de salud

---

<sup>285</sup> Las conclusiones de este estudio de Annemarie Mol conducen a preguntas por otras prácticas, no sólo médicas. Mi lectura de su texto fue teniendo impacto en otros apartes de esta investigación y en el diálogo con otros autores, pero enfatizo aquí esta reflexión porque fue a partir de este tema que la retomé.

grave, me encontré continuamente indignada por los intercambios con el personal médico y abatida por los efectos de algunos medicamentos. Aunque reconocía la sofisticación de este saber para leer la complejidad de señales de un cuerpo y poder escoger la dosis apropiada de epinefrina, en una sala de urgencias, para devolver ese cuerpo a los rangos en los que, al parecer, es posible mantenerse con vida, dejar la salud en manos del sistema biomédico, me empezó a parecer una concesión forzosa de mis condiciones de salud exclusivamente a un conjunto de prácticas derivadas de un paradigma obtuso, agresivo y temerario del cuidado de la vida. Creo que algunas opciones médicas y terapéuticas ya estaban trazadas en mi contexto.

Las primeras experiencias en las clases de yoga fueron azarosas: darme cuenta de mi respiración entrecortada y del bullicio delirante de mis pensamientos; la dificultad de sostener las posturas; un dolor, aunque distinto, dolor al fin y al cabo; y al final, esa delicia de relajarse. Eventualmente, este proceso resultaría en la sanación de algunas dolencias acudiendo a terapias alternativas y a prácticas corporales (yoga y danza terapia), y me introdujo en el consumo de aquello que se supone es más saludable para el planeta y para el cuerpo, y más justo para las poblaciones de las regiones periféricas que se atreven a producir sin contaminar las aguas, los suelos y los cuerpos. A mi alrededor, muchas personas emprendían procesos similares vinculándose a movimientos ecologistas y a prácticas neo-chamánicas.

Tener un cuerpo saludable se convirtió en una suerte de seducción, en una legítima decisión, pero en el marco de las prácticas que tuve a mi disposición, mi experiencia laboral y mi formación en una maestría en medio ambiente, esto se traducía en la idea de crear un *cuerpo alternativo*, en la conciencia sobre consumos y prácticas que, en lo colectivo, impactan el sostenimiento de la vida de comunidades en sus territorios. Vi que podía encontrar esto en un mercado al que tenía acceso por tener un cierto nivel de ingresos y que no era el caso para la mayoría de las personas en nuestras inequitativas ciudades. También, que durante mi itinerario de práctica yóguica, algunos consumos y técnicas corporales se fueron volviendo lo más *natural* por hacer. Por medio de la reflexión corporizada y los afectos fui motivada a cuestionar mi relación con mi cuerpo y otros cuerpos, y a tratar de explorar estos temas en los modelos educativos, en las perspectivas ecologistas y en la vida cotidiana. Me acerqué a

pedagogías experienciales que buscan hacer explícito o consciente parte de lo que está sucediendo en el cuerpo, lo que se siente y que el aprendizaje proceda de la experiencia, que su legitimidad sea establecida en la propia piel. Busqué invitar a mi cuerpo y a otros cuerpos a movimientos que fueran diferentes a lo más mecánico y automático del movimiento. Traté de mover mi cuerpo por fuera de posiciones habituales, de observar con mayor atención los movimientos, gestos y palabras mías y de otras personas para referirse al cuerpo, y las sensaciones que esas palabras provocan. Las propuestas pedagógicas se vieron influenciadas por estas experiencias y la posibilidad de implementarlas, de manera exploratoria, obedecía al trabajo colaborativo con colegas, grupos de investigación<sup>286</sup> y organizaciones sociales con preocupaciones similares o que resonaban con estas preguntas y maneras. Hace poco más de una década, en mi entorno, estos propósitos se sentían todavía como algo arriesgado y novedoso.

A través de las prácticas del yoga, yo he llegado a la percepción del cuerpo como memoria viva de la propia historia y al convencimiento de la capacidad reflexiva (transformadora) de una vida corporal más consciente. En el 2005, mi primera experiencia con el yoga fueron las clases en Comfama en los cursos bimestrales, que ofrecían también *danza sanadora*<sup>287</sup> y tai chi.

En la práctica del yoga, generalmente, se recibe la orientación de involucrar las técnicas del yoga en la vida cotidiana, en las pedagogías del cuerpo y el territorio. La respiración profunda y consciente, por ejemplo, o soltar tensiones y observar la postura me llevó a reconocer músculos que no había sentido antes y que por lo tanto ni siquiera podía llegar a saber si estaban tensos más allá de lo necesario para realizar un movimiento o no, el profesor era muy agradable, no quedaba más que sonreír frente a esta tortura extraña de las posturas, que mostraba otra cara de lo que creía doloroso e incómodo.

Aunque en principio fue abrumador el intento por aplicar varias técnicas a la vez, poco a

---

<sup>286</sup> En Sehabita de la Escuela del Hábitat. El grupo de investigación “Pensamiento Ambiental” de la Universidad Nacional de Manizales era una inspiración.

<sup>287</sup> Después de unos meses en yoga, inicié un proceso de práctica de danza sanadora que duró muchos años hasta culminar en mi formación como danzaterapeuta.

poco, ganando familiaridad con los movimientos y ejercicios, hice conscientes innumerables acciones mecánicas, imperceptibles y que tenían efecto en el alivio de los dolores y en la reducción del medicamento farmacéutico.

Dos clases después, los dolores que me hacían insufrible permanecer sentada por más de veinte minutos habían desaparecido. Esto inauguró un cambio radical en mi manera de concebir mis malestares, abrió una puerta hacia creer en la posibilidad de sanar, ya descartada para mí en la versión de los especialistas de la eps, desde los más crueles hasta el más amoroso médico vascular que también había jugado un papel importante en el “hallazgo” del origen congénito de los accidentes vasculares que había tenido.

También en mi manera de *estar-en-campo*, en mi contacto con habitantes rurales de Antioquia. Fui adquiriendo nuevos hábitos en la respiración y la postura que resultaban útiles porque ya eran acciones más conscientes. Aprender a hacer autoobservación y recordar practicarla conducía continuamente al descubrimiento de la mecanicidad habitual del uso que hacía del cuerpo, de la acción del pensamiento, y a sentir e intuir conexiones entre ellas. Así también, aparecen las respiraciones de otros cuerpos, sus movimientos, su habla.

Este cuerpo asiste a la búsqueda de algo diferente, adopta un asana y le es pedido un detenerse, (...) descubre que el aquietamiento sólo permite ver la imposibilidad del silencio, su condicionamiento para la quietud, la impaciencia de las cosas pendientes y esa curiosidad por sus rincones que aparecen con intensidad, como bañados por una nueva mirada, unas chispitas, un fluir. De las sensaciones más gruesas a las más sutiles, de la realidad del cuerpo en su más sólida sensación a la realidad líquida e infinitesimal de lo sutil, el cuerpo me enseña la comprensión del cuerpo, un aceptar, un morir.

En la vida cotidiana van expandiéndose esas conquistas de la atención que conmueven algo del condicionamiento de nuestra situación vital, lo que resulta valioso cuando se trata del manejo del dolor, de otras molestias crónicas y de la sentencia médica y estadística de la repetición “del evento”. Eventualmente, el cuerpo que antes sólo dolía aparece dando montones de información y lo que dice quien orienta la clase acerca del funcionamiento energético adquiere sentido, por su conexión con los tipos de dolencias físicas o emocionales y porque lo que definía el grado de malestar por ellas también ha cambiado.

Ser bueno, ser feliz, alcanzar a coger los pies como el profesor de yoga, toda esa pretensión aparece también, y como agua entre las manos, se va. (...) Ya no hay sólo búsqueda de resultados, hay un darse cuenta



de esa búsqueda de un resultado y una intensidad del momento presente que desarregla los fines. En esa intención persistente y recurrente del soltar, hay una idea que desciende y a veces se disuelve, algo muere en ese otro lenguaje.

Las sensaciones corporales, al final de un día de entrenamiento con rutinas aparentemente muy duras que no dejan dolores musculares o molimiento, incluso en personas poco atléticas, contribuye a crear una memoria viva de contrastes y a elegir acciones más suaves durante la práctica. Parece no tener sentido. Pero como todo esto que sucede en el cuerpo ya no es reconocido como algo que sucede sólo en un cuerpo físico, la noción de cuerpo se expande. El cuerpo no sólo emerge como un cuerpo forzado y negado sino también aliviado en su desacomodo.

Yo siento que descubrir algunas violencias en las reacciones automáticas y en la memoria del cuerpo me llevó a elegir modos menos violentos de respirar, moverme, sentir. De esta forma, el principio llamado *ahimsā*, antes de ser nombrado como tal y referido al sufrimiento de otros seres o a la acción pacifista, apareció como actitud en la proximidad del aprendizaje corporizado. Muchas yoguis se refieren a que éste no es un estado definitivo sino un modo significativo de reflexividad. Diferentes narrativas de las enseñanzas del yoga se orientan a fortalecer esta experiencia.

El texto trata sobre la experiencia personal de la autora al acercarse al yoga y cómo esto la llevó a cuestionar su relación con su cuerpo y otras prácticas corporales. También discute la importancia de una vida corporal más consciente y cómo esto puede ser transformador y tener implicaciones en el medio ambiente y la justicia social. En resumen, la autora reflexiona sobre su propia historia corporal, su experiencia con la medicina biomédica, su acercamiento al yoga y a otras prácticas corporales alternativas, y cómo esto la llevó a una mayor conciencia sobre su cuerpo y el impacto de las prácticas corporales en la sociedad y el medio ambiente.

### **3.2.2. Una historia de *sanación del femenino*.**

Un fragmento de la historia de Nidia, bailarina, profesora de yoga y de danza, da cuenta de algunas tensiones y resignificación de roles sociales que se producían en torno a la práctica del yoga. Hace más de treinta años, Nidia daba una clase de yoga estricta y agresiva, como

las que ofrecían algunos maestros que visitaban esta modalidad otra forma de acompañamiento:

Antes no importaba cuál tradición de yoga era, simplemente era yoga. Venía un maestro y durante un mes había un entrenamiento fuerte. Luego se iba el maestro y todos quedábamos aporreados, físicamente y emocionalmente. Me tomaba un tiempo recuperarme (después de que se iba el maestro)... no teníamos las opciones de hoy de una práctica regular guiada. En mis clases, al comienzo yo era muy estricta, igual que los profesores que venían a enseñarnos. Mis clases mantenían llenas.

Esta transición se produjo en ella entre la desazón del periodo entre cursos, sus primeros aprendizajes de filosofía yóguica y la actitud de “empezar a mirarse”, y elaborar su propia historia en relación con las dificultades y maltratos físicos que le implicó perseguir la danza, de su dedicación como empleada doméstica para costear su formación en la Escuela Popular de Artes – EPA<sup>288</sup>. Ella era golpeada en casa cuando la veían bailar, no recibió apoyo para sus estudios y tuvo que hacerlo a escondidas.

Recuerda su acercamiento a la psicología junguiana a través de un libro sobre “lo femenino”. Empezó también “a mirar” a sus estudiantes, todas mujeres, a prestar atención a sus cuerpos más allá de la forma de la postura y a desarrollar una pedagogía distinta. El resultado fue quedarse sin trabajo como profesora de yoga. Para ella es dicente de lo que, para ese momento, eran patrones culturales frente a la formación corporal de las mujeres en todos los ámbitos y la asociación entre la eficacia de una técnica corporal y su exigencia, a una clase con mayor detenimiento en comprender las violencias sobre el cuerpo y lo femenino.

Yo me hice a mí misma en la danza; junto con mi práctica de yoga, me llevó al estudio de mi femenino y a entender la necesidad de un enfoque más comprensivo a través del yoga, para mí y mis estudiantes. Cuando el tiempo pasó, profundizando en mi proceso, comencé a observarme y a aprender a crear una práctica menos rígida, y comencé a observar a mis estudiantes, todas mujeres, y empecé a hacer mis clases más apropiadas a sus ritmos. Me quedé sin trabajo. Las clases se vaciaron.

---

<sup>288</sup> Esta escuela ya no existe. Solía ser una opción importante de acceso a la formación en artes para personas de clase media y escasos recursos, con altos niveles educativos y pleno reconocimiento entre los intelectuales y profesionales en la ciudad de Medellín.

Considerando su paso por entrenamientos físicos muy fuertes en danza contemporánea, folklor y danzas orientales, durante años de formación formal e informal, ella expresa que la rudeza de la enseñanza no le resultaba extraña, que hacía parte de ella y se reflejaba en su modo de enseñar yoga a otras mujeres y en un modo de ser consigo misma. Hoy ve a la profesora que fue igual de rígida y tosca que aquellos maestros con los que recibió sus primeras enseñanzas de yoga, y reconoce cómo fue transformándose este aspecto de la práctica.

Por un lado, las historias individuales hacen un reclamo sobre la dimensión corporal de la vida social: el cierre de la EPA es considerado como una restricción de la formación en arte de alto nivel para personas de todos los sectores sociales. El acceso restringido a prácticas corporizadas es relevante en las vidas de los yoguis, en parte porque ha sido una motivación para llevar las enseñanzas del yoga a lugares donde la población no tiene acceso<sup>289</sup>. Mediante la autoobservación, encuentran una forma de enfrentar las violencias cotidianas contra sus cuerpos, buscan transformarlas y resuena en la percepción de las violencias contra otros cuerpos. De este modo, toma forma un camino de conocimiento sobre sí y sobre los otros que ha llevado a la transformación de las prácticas del yoga y a la aparición de espacios de práctica del yoga que se han ocupado de esto, como en el caso de Nidia en sus clases a mujeres.

En este sentido, las historias de una vida en el yoga constituyen declaraciones y reclamos sobre las tensiones de la dimensión corporal de la vida social. Al dar cuenta del camino personal, los yoguis dibujan lo que conciben como *alternativo* en sus compromisos sociales y sus experiencias a través de una serie de derivas respecto de expectativas y exigencias a las que, ética, intuitiva y corporalmente, no pueden seguirse acogiendo. Estos procesos han resultado en saberes sensibles y en productos culturales en los cuales distintas tensiones pueden ser vividas, visibilizadas y tramitadas. Esta transformación en las historias personales es un denominador común de la experiencia de quienes han liderado y participado en los proyectos e iniciativas (particulares y en convenio con instituciones del estado) que han ido

---

<sup>289</sup> Además, en muchos barrios, la presencia del Inder se ha reducido a partir de cambios en la política de la institución desde el 2010.

apareciendo recientemente (revisaré algunos casos en el capítulo 4).

Cuando el yoga aún era visto como algo exótico y no importaba su especificidad en razón a sus métodos, la asociación de la actividad física del yoga con las características de la educación física o la gimnasia, al menos en su representación, se volvió el recurso de elección para conjurar los temores por los peligros de su condición orientalizada y esotérica, despojándola del carácter religioso que su origen le imprimía. Una trayectoria del conocimiento del yoga tiene que ver con la depuración de *sus peligros* físicos, mentales y espirituales, y en algunos métodos, con una reducción de sus rudezas, lo que fue también constituyéndolo como ámbito de menor exotismo y de mayor confiabilidad.

Hoy en día, está más naturalizada la enseñanza de enfocar la atención en lo que es apropiado para el propio cuerpo en y a través de la práctica del yoga. Con haber asistido a unas cuantas clases guiadas, podría surgir el interrogante a cualquier practicante, al oír el testimonio de Nidia, sobre sí ¿acaso no se trata de ir hasta donde le es posible a cada quien y que parte de la tarea es reconocer los propios límites? O alguien con más experticia podría preguntarse ¿no se trata de enfocarse en el proceso de entrar y salir de una postura y mantenerse en el presente del cuerpo, sin maltratarse? Este ha sido un punto de llegada y no algo dado, y se admita o no, la cotidianidad de la práctica no siempre está del lado del consenso que respondería que sí se trata de eso. En algunas escuelas, todavía se escucha al final de una clase que fue muy buena clase porque fue muy exigente físicamente, ante la mirada de principiantes que pueden haberlo pasado mal por la duración de los ejercicios, el nivel de dificultad de las posturas o la disposición para la meditación. No es una cuestión menor porque se trata de un aspecto diferenciador del yoga que adquiere múltiples sentidos y que sirve como descriptor de una historia local de las prácticas por las conexiones entre la vida cotidiana y la vida corporal.

Hay otras dimensiones del balance en la acción cotidiana que se intentan y se aprenden a intentar. En la máxima *seguir el corazón*, esto tiene una dimensión pragmática, como ya mencioné a partir de la construcción de la postura sentada o de pie. Coraje y corazón tendrían relación con el reconocimiento de los límites propios y del alcance del esfuerzo, en

correspondencia con una vida inspirada y fortalecida a partir de la disciplina. Un ejemplo de ello lo encontré en una invitación a un retiro de Atman Yoga, en uno de los cuales conocí a Nidia, en la publicidad para un retiro orientado a descubrir la vocación:

Todos tenemos un talento especial y único. Cuando ponemos este talento al servicio del mundo entramos en un estado superior de conciencia. Si supiéramos qué nos brinda felicidad a nosotros y también a los demás, definitivamente lo haríamos. Entonces eso que trae felicidad a todo ser sensible es Dharma. Te invitamos en este retiro a conectar a través de las prácticas yóguicas con tu corazón y desarrollar el coraje para seguirlo. Muchas veces dedicamos nuestra vida en complacer a los demás o realizar tareas que creemos que son más valiosas que otras o que son mejor remuneradas, pero pocas veces nos preguntamos cuál es realmente la misión de nuestra vida y para que fuimos creados. Conocer esta misión nos dará un alto nivel de paz, felicidad y evolución espiritual<sup>290</sup>.

Es una actitud corporal que, en principio, se gana con la práctica de hacer consciente el ritmo entre estirar y relajar, entre aplicar fuerza y soltar. Se trata de un balance. Este balance permite forjar una fuerza física y mental. Es un balance que existe en la experiencia y en la práctica de la consciencia corporal. Identificar los propios límites no tiene fórmulas prescritas y sólo sucede desde el cuerpo; existen técnicas y la persistencia en las técnicas va permitiendo reconocer esta forma de balance<sup>291</sup>. Esta apreciación también se constituye en una manera de distinción entre principiantes y personas expertas, una herencia de la historia del entrenamiento que, en ocasiones, asocia una mayor espiritualidad a la destreza física.

Este balance, que se entrena y se aprende, también se manifiesta en otra máxima menos popular que es *escoger el camino del medio*. Mientras que energéticamente se explica a través del manejo de la energía *kundalini* ascendiendo por el canal *shushumna*, que describí al hablar de la fisiología sutil (este canal o nadi se concibe como el central, entre los nadis *ida* y *pingala*), en la vida cotidiana, tiene relación con la ecuanimidad para tomar decisiones, moverse y actuar.

### 3.2.3. Con depresión pero despierta.

---

<sup>290</sup> Disponible en:

<https://vanadurga.secure.retreat.guru/program/yoga-and-dharma-retreat-find-your-vocation-2/?lang=es>

<sup>291</sup> Como ya había explicado en el capítulo 1, esto no siempre fue así, y es desde los años 90 cuando se empieza a dar esta transición.

Después de su rural en Cubará, Boyacá, y de su contacto con *indígenas yoguis* y de sensibilizarse con su *consciencia expandida*, Clara inicia un período de crisis personal y profesional que la llevó a una depresión.

No, ya no podía ser la misma. Pues sí, yo trabajaba, pero yo andaba buscando, buscando hasta que de eso que entra uno en una depresión de esas profundas. Entré en una depresión, incluso estaba en embarazo, que peca'o (sic). Pobre ser (el hijo), él, pero yo creo que él es un yogui, entonces por eso pues (...) dejé de trabajar, no hacía sino oír música clásica y no más, y tirada en una cama, qué pecado. Y mi pobre compañero pues, o sea, tenía esposo, trabajo, todo lo que puede hacer a una persona feliz y yo no me sentía feliz, yo creo que la felicidad es otra cosa. (...) Iba una amiga psiquiatra y me decía "vos necesitás hospitalización, vení te llevo y te duermo un rato, vení querida, pobre niñoooo...", y yo decía: "no, no, déjeme aquí, no me jodás la vida, que no quiero nada de médicos, nada".

La «promesa de la felicidad» en ella se desmoronaba, a pesar de estar rodeada de profesionales en medicina, de tener el soporte de su esposo, familia y amistades, de hacer parte de un grupo juvenil y contar con una vida religiosa; es decir, tenía una rica vida afectiva, reconocimiento, empleo y estabilidad. Su entorno resaltaba las emociones correctas para una mujer, en las circunstancias en que se espera que se sienta feliz<sup>292</sup>.

Eran momentos de saber decididamente que no quería medicarse, *que la durmieran*, y que quería resistir sin acudir a esa medicina. Su depresión ocurrió a pesar de estar rodeada de profesionales en medicina, tener el soporte de su familia y amistades, hacer parte de un grupo juvenil y tener una vida religiosa. Todo en ella se oponía al silenciamiento medicalizado de lo que sentía. Elegía sentirlo y esperar, pero despierta. Lo que la sacó de esta crisis estaba cerca, pero se demoró por el respeto del secreto entre practicantes, y sobre todo en esa época, aunque por distintos motivos, que proscribió invitar mujeres a los grupos que hasta el

---

<sup>292</sup> Este momento de su relato me pareció dibujado en el primer libro de Sara Ahmed (2017) que conocí, *Living a feminist life*, cuando explora cómo llegó a su forma de escritura y a la pedagogía de la "feminista aguafiestas" mediante una reflexión sobre Creole. Creo que esta reflexión sobre los roles de género se puede impregnar también de los sentimientos de desazón frente a los roles sociales que establece, para una mujer, una sociedad tan conservadora como la de Medellín, en el caso de Clara, pero que en los relatos de vida que abordo en este trabajo también se hallan, de otros modos, en las experiencias de hombres. El trabajo feminista al igual que la labor sobre sí necesaria para darle otro sentido al proceso interior, el ejercicio de la profesión y al rol propio en la transformación social se ven problematizados por la crítica de esta autora sobre la promesa de la felicidad: "Tú puedes aguar la fiesta por no lucir suficientemente feliz. Si tu ya eres conocida como una feminista, el que no luzcas suficientemente feliz será referido al hecho del feminismo, como si no sonreír en la fotografía es una protesta política (séalo o no)... Marilyn Frye sostiene que la opresión implica el requerimiento de que muestres señales de ser feliz con la situación en la que estás" (2017, p. 53-54).

momento eran sobre todo de hombres. Sólo hasta principios de los años 90, en medio de una depresión profunda recibió el texto que ha sido, para mucha gente, su entrada al yoga, la *Autobiografía de un yogui*.

Y alguien me llevó el libro de *Autobiografía de un yogui*, y empecé mi primera obra. Primero que todo, pensaba que era una mujer, ¿si? entonces me impactó mucho saber que era un hombre, yo decía, un hombre tan femenino debe ser muy amoroso, porque los hombres que tienen rostro femenino son profundamente amorosos. Entonces ahí empecé, empecé a leerlo y como te digo eso me salían lágrimas, y yo decía, pero por qué me salen lágrimas, por qué, tampoco, esto es como un cuento. Y yo era... (imita sonidos de llanto incontenible).

El laberinto de la depresión adquirió un sentido en algún momento del camino, porque ella necesitaba conocer que es posible manejarla de otro modo, sin medicalización, y se convirtió en un punto de inflexión en su camino.

Yo agradezco infinitamente a la persona que me prestó *Autobiografía de un yogui* y que yo, pues que yo la leí. Porque a mí eso me cambió la vida. Yo pensaba que yo... en este momento, si yo no tuviera las enseñanzas del gurú, yo estaría tomando pastillas antidepressivas, no haría nada de esto (se refiere a su práctica médica), mi nivel de felicidad sería muy poco. O sea, yo realmente me siento contenta, satisfecha con lo que hago, feliz, no soy una mujer rica, digamos, pero me siento muy próspera, me siento feliz. Y que puedo hacer servicio, puedo físicamente... estoy bien. Todo eso, gracias al gurú, porque si no fuera por la disciplina, pues, que hay que hacer unos ejercicios energéticos, que hay que meditar, practicar las técnicas, yo creo que yo... si no es que de pronto hubiera tomado otras decisiones peores.

Como había planteado antes, la «promesa de la felicidad» (paisa) se transformó para ella en la inspiración del gurú y en el servicio.

### **3.2.4. Alergias y escoliosis o el olvido de sí.**

Durante los semestres que completó estudiando medicina, alcanzó a sentirse cuestionado por el estilo de vida de los profesores médicos y por los intereses que veía detrás del manejo farmacológico: “me di cuenta del negocio, que cómo nos importa un bledo dañar un órgano para sanar otro”. La interacción con sus compañeros de estudio tuvo lugar en su construcción de sí mismo como un "otro" para ellos:



Para ellos, yo desde primer semestre estaba loco, porque yo llegaba con mi mochila arhuaca, de sandalias y tocando flauta, o sea: yo era un hippie. En cambio, ellos poniéndose su ropa super play, ¿sí? y yo no, ¿sí? Yo antes con mis pantalones artesanales, ¡artesano! Porque yo era artesano en esa época. Incluso llegué a ir a estudiar con el tubo de manillas con el yo salía a vender y me lo metía en el bolso, entonces, claro, eso no gustó mucho a muchos compañeros, ¿sí? El loco, el loco. Es más, en un momento cuando nos encontramos, que ellos ya tienen el pelo blanco lleno de canas, ya se les ve la cara llena de líneas, ya se les ve mucha más edad de la que tienen, pero sí tienen más dinero y tienen más prosperidad entre comillas. Y me dicen "no, eso desde primer semestre se le veía a usted que iba a ser por el yoga, o por uno de esos lados", o sea, la gente ya tenía ese concepto de mí.

Además, esta diferenciación, se presentó como un desafío porque implica encontrar un camino que está por armar porque no corresponde con los roles esperables en su contexto de socialización. El ambiente en la facultad de medicina se presentó también como un gran abanico de prácticas, que incluyen algunas que son críticas hacia distintas ramas de esa misma medicina. En la formación de medicina conoció a un profesor de bioquímica, Jaime, que le orientó para dejar la medicación psiquiátrica recetada por un diagnóstico de depresión endógena fundado en su pasado consumos de drogas. El psiquiatra consideró que él nació deprimido y que iba a estarlo siempre, pero Santiago estaba lidiando con su primera ruptura afectiva. Cuando consultó con su profesor Jaime, él le respondió: *usted tome yagé*. Ahí descubrió que su profesor sabía de *otras medicinas*, que era bioenergético y que tenía un grupo con el que iban a tomar de yagé cada mes, y se unió al grupo:

En ese trance, ahí como que una continuación de lo que había vivido con los hongos. Y... lo primero que empecé a darme cuenta era que tenía que respirar. Y ahí empecé a aprender yoga. O sea, una voz interna, yo no sé si decirte si fue Dios, o mi mente superior, mi yo superior, o el gurú, o el espíritu del yahé o la serpiente que dicen también, que la serpiente te habla. No sé... Yo escuchaba una voz dentro de mi cabeza que me decía: "respire por la nariz, no por la boca" y "lleve el aire al vientre", y yo siempre renítico, asmático y paciente de cada medio año en urgencias con nebulizaciones, entonces mira ahí me di cuenta que el yahé... sí es una medicina. Me llegó por ahí, o sea, la necesidad más grande que yo tenía en ese momento era respirar, y ahí empecé a curarme y a darme cuenta, ahí boté los inhaladores, yo toda la vida había tenido dos inhaladores... que son terribles pa'l (sic) corazón también... No voy a decir que no haya tenido crisis una que otra vez, cuando hace mucho frío, cuando me resfrié, cuando me descuidé, pero ya no me volvió a dar nunca más lo que me pasaba antes de que me enfermaba, al año yo iba cinco, seis veces, a que me nebulizaran. Entonces mira, eso es yoga.

En su itinerario se confluyeron la medicalización, la apertura a otras medicinas y, con ello, la apropiación de nuevas prácticas, formas de conocimiento. También, el aprendizaje de la práctica en una de sus formaciones más significativas, le llevó a entender lo que representan las alergias y la respiración, en una dimensión que evidencia su mismo proceso de convertirse en yogui. Este tipo de asociaciones también se pueden aprender de la simbología de los síntomas que las medicinas alternativas emplean para explicar la conjunción entre la conciencia y la enfermedad<sup>293</sup>. El yoga es un punto de llegada y una síntesis de enseñanzas y experiencias, de formas de explicarse el mundo, de formas de sanar.

En sánscrito *atma* significa aliento, pero también alma. Respirar por lo tanto es mucho más que entrar en contacto con el alma: es habitar el alma. Una definición de alma sería imposible, pero en cambio sí podemos definir el medio en el cual el alma se experimenta. Ese medio es la respiración, el aliento, el *prana*, el *Qi*, es respirando como puedo entrar en contacto con la verdad de mi alma (Happy Yoga, 2014)<sup>294</sup>

Es una historia que se repite entre practicantes de yoga, que se encarna y resuena, de la que hay siempre testigos, que se cuenta y que convoca. Hay un sentido de responsabilidad en socializarla y aún más en seguir encarnándola. La continuidad de la práctica personal y las afinidades entre distintas prácticas alternativas se retroalimentan, de modo que las significaciones dadas al rol del yoga en el itinerario personal existen y operan en la colectividad. De hecho, llevan a que se conciba un itinerario colectivo de transformación que, como en este caso, se acopla a una concepción de sanación que cada vez abarca más cosas: la enseñanza de fuerzas espirituales (la gracia, Dios, etc.) a través del *yagé*, el reconocimiento proveniente de una "revelación" acerca de la complementariedad de las medicinas, la posibilidad de disminuir el consumo de los medicamentos alopáticos (inhaladores) sin tener las mismas crisis de antes y sin tener que mantener el consumo de otra sustancia como el *yagé* que, para él, le ofreció un estado de conciencia como medio de comprensión, en el momento indicado. La experiencia como paciente resulta determinante, pero se hace contundente el participar de la formación en medicina, vivir la desilusión por sus esquemas de funcionamiento y de la enseñanza. Para Santiago, el desencanto radica en ese doble papel

---

<sup>293</sup> Entre las fuentes que se consultan en las medicinas alternativas está: Dahlke, Ruediger. 2006. La enfermedad como símbolo. Manual de síntomas psicósomáticos, su simbolismo, su interpretación y tratamiento. Lectorum y Robin Book. México. 378 p.

<sup>294</sup> Manual de segundo año de formación de profesores de Kundalini Yoga. Bhakti, Shakti, Anatomía II.

en su relación con la medicina:

La medicina occidental busca mantener el paciente, porque de hecho ya las eps no usan el término "paciente", usan el término "usuario" o "cliente". Ya, eso fue una de las detonantes, porque ya empezamos a rotar entre los hospitales, entonces ya me enteraba de la realidad. Y por qué, qué pasó con este paciente, por qué no le suministraron el tratamiento adecuado, "porque ese tratamiento adecuado no nos da comisión, en cambio este otro tratamiento, que no es bueno, tan bueno, nos da un 20% de comisión, si recetamos este". Entonces recetan es el que les da comisión no el que va a curar al paciente... dejé la medicina, no me volví a matricular más... hasta el quinto (semestre), fue perfecto porque aprendí todas las básicas para poder enseñar un buen yoga.

No es que no viera posibilidades en la medicina institucionalizada para tratar algunas afecciones, sino que su funcionamiento está basado en prácticas que parecen no proponerse curar sino que sirven a una lógica centrada en su operación como negocio. En general, es observable entre muchos yoguis esta concepción que tiene lugar gracias al atestiguamiento del funcionamiento de la medicina de la eps, de su enfoque en el paciente como cliente y de la influencia del funcionamiento de la industria farmacéutica en las prácticas médicas. De hecho, el conocimiento científico de anatomía y fisiología es valorado no sólo por Santiago, sino que hace parte integral de las formaciones de profesores, y es distintivo de las aplicaciones de yoga terapéutico que se socializa de manera ocasional a través de talleres sobre dolores en zonas específicas o en las clases regulares. Aunque no es el único referente anatómico porque también hay una anatomía energética, es considerada como indispensable en la enseñanza. En este contexto, las medicinas alternativas se fueron convirtiendo en una dirección hacia dónde moverse, pero formarse era cuestión de acceso limitado en el país porque sólo había en México, Argentina o Brasil. Además, con la escuela Neijing, no había posibilidad de realizar la carrera en medicina tradicional china y si realizaba la formación que ofrecen no tendría permiso de ejercer al no ser médico. Sin embargo, se formó en ella entre el 2003 y el 2005:

Seguí tomando (medicamentos) un tiempo más, como cada mes, y ahí entonces también el yahé me dijo, el yahé o esa voz, me dijo que buscara la medicina natural, entonces volví otra vez donde el profesor de bioquímica y le dije bueno, yo quiero aprender ayurveda, yo quiero aprender la acupuntura, bueno, empecé a investigar las medicinas alternativas, complementarias. Eso fue en el año 2001. En el año 2001 cero medicinas

complementarias en Colombia... no había dónde estudiar, ahora sí... yo lo que quería era salirme de medicina y meterme a la carrera, o sea, dejar de estudiar lo que no quería ya y ya estudiar lo que quería. Entonces, no, el sistema te obliga a terminar la carrera de medicina para luego hacer la carrera de medicina complementaria.

Otras experiencias personales muy fuertes asociadas a un grave accidente en un bus camino a la Costa, de paseo, acabaron por crear una especie de reset de su vida. Este proceso lo llevó a emplear sus conocimientos en el uso de medicinas como mambe, ambil y josca y a empezar sus primeros acercamientos al yoga. La familiaridad con el yoga ya estaba dada y un periodo de tiempo en Santa Elena en una finca desocupada de alguien cercano le permitió recuperarse, sin caer en el uso de otras drogas que llegó a consumir en sus tiempos de punkero y que para ése momento concebía como riesgosas. Después de un tiempo de retiro, se recupera y decide irse a Argentina para estudiar medicina alternativa:

Hice fogatas, me reconcilié con el fuego, tenía rabia con el fuego porque me quitó a la novia, esa era mi... me quitaste a mi novia, otra vez reconciliarme con el fuego, con el elemento fuego. Muy bonito. Y bien, ahí tomé la decisión, ya se vendió la finca, ya me sentía más aliviado, más sano, empecé otra vez a verme con mis amigos, otra vez ya como a atender pacientes, que ya trataba con reiki, y decidí irme para Argentina. En ese momento ya sabía medicina china, ya sabía medicina indígena, entonces yo dije bueno llegó la hora, llegó la hora de hacer lo que siempre quise, me voy para Argentina a estudiar medicina alternativa, lo que siempre había querido. Me fui para Argentina y empecé a buscar y me gustaron musicoterapia y me gustó la carrera de medicina tradicional china en la universidad de Beijing, que es con japoneses, y son 7 años, y fui y la entrevista era con un japonés... tenía un traductor, y... me decía... que “si no es médico no puede ejercer pa' (sic) que sepa”.

Dadas estas circunstancias, estando en Argentina, toma la decisión de entrenarse en yoga y como formador de profesores de yoga. Para comenzar, caminando por las ciudades de ese país, se reencontró con la idea de que *un sanador no puede ser sedentario*, que recibió de un profesor en la carrera de medicina, consejo poco común entre los profesores de la facultad. Además, estaba en Argentina, que era ya una centralidad latinoamericana del yoga:

Allá en esa búsqueda y el paso de los días y las semanas me agarró una idea de que un sanador no puede ser sedentario, y esa idea me agarró porque empecé a ver una escuela de yoga en cada cuadra, en cada cuadra, y yo: ¿y qué tal yoga? Yo que he practicado yoga pero yo practicaba cada ocho días, y un yoga muy pasivo, o sea, super sedentario y yo veo que mucho sanador y mucho terapeuta después que la gota, que no sé qué, que

problemas de... y que yo tuve un profesor muy bueno en la universidad, porque también hay profesores muy buenos, que nos decía: "si ustedes van a ser médicos nunca dejen de hacer deporte, nunca, nunca, muchachos", desde primer semestre nos decía eso, que: "lo peor que puede hacer un médico es enfermarse, ¿cómo así?", que tiene que estar aliviado, coman muy saludable, hagan cursos de cocina. Ése fue el único profesor que tuvo que nos dio ese consejo.

Santiago empezó a practicar, entre la demanda "médica" de salir del sedentarismo y la necesidad de adoptar un camino espiritual sanador:

Me sentía terrible, me sentía terrible, sentía que eso no era para mí porque como obviamente sedentario, no hacía deporte, en el colegio nunca me metí al equipo de basquetbol, ni de futbol, ni nada de eso, entonces, cuando llegué a Yoga y nos pusieron a hacer paschimottanasana<sup>295</sup>, no, no, no, obviamente no hice nada, y era sudando y sufriendo. Entonces, el primer año le huí, le huía, hacía yoga como por obligación, como porque esto hay que hacerlo, porque tengo que ser saludable. No fue fácil, no fue fácil para nada. Además, pues de que al tener una estatura mayor al común, el cuerpo no es tan flexible, el cuerpo es un poquito más tieso.

Al hacer la asociación entre ser sedentario y el sufrimiento ocasionado durante las clases de yoga, se asigna la causa a limitaciones del estudiante y no a la orientación del instructor. En ese momento aún no se había consolidado la idea de "lo apropiado" para cada nivel de flexibilidad y de consciencia corporal, porque una de las formas en que se fue consolidando es la acumulación de experiencia de maestros y maestras de yoga en la ciudad. Ésto, que se ha ido consolidando en la última década, hace parte de esos aspectos de la vida cotidiana que el yoga ha transformado. Aún hoy "se les escapa" esta ambigüedad, esa de que el sufrimiento parece ser por alguna carencia de quien estudia.

De hecho, se fue haciendo eco a la idea de que no existe inadecuación corporal para construir las, con excepción de contraindicaciones muy específicas<sup>296</sup> que han ido

---

<sup>295</sup> Postura de la pinza, en posición sentada, piernas juntas al frente y flexión del tronco hacia el frente, desde la cadera. Para construirla, no se debe cerrar el pecho ni curvar la espalda. El alcance de la flexión es hasta donde esto no ocurra. Si la persona no alcanza a flexionarse, se propone una flexión de rodillas que permita tanto el estiramiento de los músculos posteriores de las piernas como una elongación de la espalda. Éste es un clásico ejemplo de variante de la pinza.

<sup>296</sup> Recuerdo que las primeras experiencias para mí fueron muy variadas. Por ejemplo, mi primer profesor, Jaime Escobar, insistía todo el tiempo y entregaba herramientas para aplicar la definición de asana y hacer de ella un medio y un fin del proceso del yoga en el conocimiento y la transformación de un cuerpo. También enseñaba que "lo apropiado" es distinto para cada quien y cada día, cada momento. Pero en otras ocasiones no fue para nada delicado el proceso, sobre todo, me sucedió en clases dictadas por docentes que a su vez practican gimnasia y deportes, hasta con conteos de repeticiones y esfuerzos físicos que sobrepasaban las propias capacidades. Una docente de Comfama que daba clases en la Universidad Nacional una vez se me lanzó encima con todo su peso para que me flexionara, sin previo aviso. Incluso uno de los

socializándose en las formaciones profesoras. Lo central es cómo cada historia permite comprender la configuración de esa nueva lógica de apreciación del cuerpo, que no necesariamente es identificación con él, y de esa nueva lógica de que hablar de yoga como unión que no es materia puramente intelectual sino proceso de unificar, de validar socialmente aquellas prácticas cuya disposición hace corresponder dimensiones de sí, sobre todo si se trata de la dicotomía entre la espiritualidad y la corporalidad.

Con Jhon (Ramírez) fue que le empecé a agarrar más gusto. De hecho, un día le dije yo a Jhon, vení home Jhon, enseñame algo de yoga porque lo que me ha enseñado el otro profe no sé, no he estado muy a gusto, por esa parte tan religiosa, y Jhon me enseñó gato-vaca. Ahí estábamos amaneciendo donde un chamán y ahí en la cama misma: "vea, levántese, haga esto y haga esto, y ya", y con eso lo empecé a hacer todos los días y empecé a ver mejoría de mi dolor de espalda... que en la universidad también me mandaba pa' (sic) incapacitación, ¿por qué? Pie plano, y al tener el pie plano el tobillo se derrumba, la rodilla se entra, la pelvis gira y la columna, escoliosis. Y... cifosis, la joroba, por ser tan alto, y porque cargaba todas las artesanías, unos treinta kilos aquí atrás y echando dedo, autostop. (...) Con lo que me enseñó Jhon Ramírez de gato-vaca... empecé a llevar el hombro un poquito más atrás, a sacar más el pecho, entonces sentado, flexiones de columna. Ya, es que sólo me enseñó eso Jhon, y ahí, gracias a eso ya me empezó a llamar la atención el yoga, porque antes no.

Para Santiago, un problema crónico de espalda se empieza a resolver con dos sencillos ejercicios yóguicos, y con ello se desenvuelve un mejoramiento progresivo en su experiencia del yoga:

Entonces pulir las posturas (con el método Iyengar), donde me di cuenta que yo no estaba haciendo posturas sino cualquier cosa, y para mi tema de la columna, de la cifosis, de la escoliosis, el yoga que mejor me ha venido es ese, de Iyengar, porque viene es a corregir ese sistema osteo-muscular. Entonces conocí un yoga muy energético que es el kundalini, un yoga muy anatómico que es el de Iyengar, y el Hatha Yoga es como el del medio, como que es místico pero anatómico a la vez.

El paso de Santiago por distintos momentos en las prácticas del yoga muestra la configuración de éstas como ámbito diferenciado de otras técnicas curativas, y la forma como gana legitimidad en virtud del proceso en que se insertan estudiantes, profesores y

---

profesores más admirados por mí y muchos yoguis, hace unos siete años, recuerdo que me ignoró completamente en una clase en la que no logré construir una postura nueva para mí; no me ofreció alternativas, me miró en algún momento con decepción y me sentí juzgada por mi sobrepeso, lo cual no me ha impedido lograr en otro momento esa o cualquier postura que me haya propuesto.

buscadores. La idea del yoga como estilo de vida, socialmente reconocido, en lo personal se vivía distinto a principios del siglo XXI, en cada uno de esos roles. Las rutas están más trazadas ahora e incluso, como muestro con otros relatos, en algunas formas de yoga, el tránsito entre técnicas de yoga distintas, meditación y medicina chamánica es promovido y bien visto, promete una cualificación espiritual.

En esta perspectiva, a la biomedicina, se le considera plena de contradicciones que restringen su efectividad como práctica curativa. Esta perspectiva encuentra en las medicinas alternativas una contraparte de la biomedicina, mientras que en el yoga halla un complemento. Pareciera que su apropiación operara como un reductor de riesgos de lesión, y como si los cuerpos que toca el yoga, tras haber sido moldeados por la biomedicina, a través de la educación, los diagnósticos médicos y la medicalización, pueden llegar a superar sus propios confines de posibilidades curativas a través de medicinas alternativas o incluso sólo yoga, pero que ésto implica no desconocer su funcionamiento físico-anatómico. Santiago fue superando el sedentarismo que, como barrera para la destreza demostrable en las *ásanas*, daba cuenta de su apropiación como práctica en la que predominaba la valoración del desempeño físico. Así mismo, que, en las juventudes (de los años 90), la predominancia de lo devocional iba pasando de moda. El cuerpo yogui, además del propio laboratorio, ha sido agente de la historia reciente de la conciencia corporal y de una resignificación de la espiritualidad. Si, de este modo, el cuerpo ha sido elevado a la condición de Yo, o el Yo ha sido descendido hasta su contingencia corporal, como plantea Redeker (2014), no consiste sólo en una identificación con el cuerpo desde una visión secularizada sino también en momentos de distanciamiento y acercamiento con su reencantamiento y misticismo, en las pequeñas aperturas a la desidentificación con el cuerpo durante los instantes de *samadhi*.

### **3.3. Afinidades en la búsqueda interior.**

*Al principio (años 90), yo observaba mucha búsqueda y poco encuentro, entonces, que el movimiento maya, y que estudie, cantidad de libros, demasiada información, llenándose el intelecto de información, y luego otros que vamos a tomar yagé todos los días, y tome y tome y tome, entonces como una búsqueda desesperada pero no encontraba un camino verdadero, que tuviera una disciplina organizada, paso a paso. Entonces eso de estar tomando yagé todos los días, o cada ocho días, a los cuatro años nos encontramos y estábamos en las mismas, no había un avance. Eso es lo que yo veía, mucho camino, pero de verdad todavía estaba como muy en el internet, muy en el aire allá; ahora hay escuelas, ahora ya hay disciplinas diseñadas y estructuradas,*

*dosificadas. Antes pues no, voy a aprender yoga, compro un libro, aprendo lo que logré, como muy cada cual se defiende. Eso era al principio.*

*Santiago Patiño*

Las pedagogías que se emplean en la enseñanza del yoga han creado la concepción de que existen prácticas de diversos orígenes que confluyen en su búsqueda de despertar de consciencia. Para los practicantes, se van volviendo evidentes las conexiones entre formas de conocimiento que sirven al fin de dicho despertar. Así mismo, su asociación consigue una apertura hacia saberes que se posicionan como aplicables a todo contexto y toda condición individual. Estas son algunas singularidades de la aparición de estas conexiones en la cotidianidad yóguica que se tornan en ‘rituales de paso’ alternos y peldaños de un camino que puede dotarse de características personales y únicas:

- El peregrinaje en el camino de Compostela<sup>297</sup> implica un viaje a España y una disponibilidad de entre una semana y un mes, dependiendo del plan contratado. La peregrinación es una experiencia compartida con los viajes a los ashrams de yoga y tiene la significación que comenté sobre los viajes, el esfuerzo y el recogimiento.
- El curso de vipassana se ha ofrecido en muchos lugares del mundo y practicantes de yoga en Medellín han asistido desde Katmandú y Europa hasta Santa Rosa de Osos, en el departamento de Antioquia. Actualmente, existe una sede propia de vipassana en Cundinamarca, donde se realizan cursos continuamente, para los cuales debe aplicarse con meses anterioridad, con un costo equivalente a lo que cada quien pueda aportar. Vipassana es traducido como “ver las cosas como son” y se ofrece la posibilidad de aprenderlo en un curso que permite tener algo de una vida monástica durante esos para poder dedicarse exclusivamente a la meditación que es realmente una experiencia descomunal para quienes no han tenido posibilidades de salir del país. Se practica el “noble silencio”, se evita el contacto visual y de palabra, a menos que sea una emergencia o algo indispensable, y se practica un cuidado de la energía sutil de cada persona en el proceso de aprender la técnica en la sala de meditación, mientras come, camina y

---

<sup>297</sup> Este peregrinaje ha sido estudiado en el campo del turismo religioso, analizando las similitudes entre turistas y peregrinos en términos de sus narrativas identitarias (Van Nuenen y Van der Beek, 2016).



descansa.

- Los temazcales dentro de las actividades de un retiro de yoga. Muchos yoguis asisten a actividades neochamánicas como danzas de luna llena con “abuelas” del país o que vienen de México, tomas de yagé y temazcales, entre otros “rituales de paso” que contempla el *Camino rojo*. Como parte de las actividades de yoga se han vuelto comunes los temazcales como parte de la disciplina de purificación, de control mental y conexión con *saberes ancestrales* que acuden a responder nuestras preguntas. En la socialización posterior en clase de yoga, se socializan parte de las vivencias y se aclara que “encontramos en él lo que vamos buscando”. Hace ocho años era opcional entrar al temazcal durante el retiro anual de la formación de profesores. Actualmente, es un requisito de graduación. Esta validación de esa forma de *ancestralidad* recoge las concepciones sobre lo tradicional que asocian ancestralidades en Oriente y Occidente y parece que buscaran profundizar la ascesis que está al alcance de la mano para el yogui contemporáneo en las ciudades de un país como Colombia pero también recrea la producción de una emocionalidad más intensa en el proceso y de productos culturales como músicas originales que combinan la poética de los mantras y de las maestras de cada escuela de yoga con los cantos neochamánicos y la canción medicina. Poco a poco, se fue volviendo más familiar el celebrar un momento de insight colectivo o el testimonio sentido de un participante diciendo festivamente “¡aho!” que es una forma novedosa de decir “amén” y de expresar acuerdo, retomada de lenguas nativas de América del Norte<sup>298</sup>.
- El estudio de “un curso de milagros”, material que difunde la Fundación para la Paz Interior. Se trata de un libro de enfoque cristiano de “teología universal” que recoge lo que recibió Helen Shucman en sueños y que William Thetford, ambos ex catedráticos de la Universidad de Columbia de psicología médica en la Facultad de Medicina y Cirugía,

---

<sup>298</sup> Existe el festival “Todo el mundo dice Aho!”, que tuvo una versión en Colombia-Ecuador-Perú, entre el 2015 y 2016, al cual acuden maestros, maestras, “abuelas” o mujeres que hablan de su labor como “mujeres medicina”, taitas, músicos de “música medicina” y otro tipo de líderes. En Colombia fue convocado en Medellín, en el parque Bicentenario como “Festivian Internacional de Música Medicina”. Me referiré a este festival otra vez en el numeral 4.2.3. sobre Ecologismo yóguico. Este festival es difundido también por el “World Conscious Pact”, una de las redes mundiales que promueven el vegetarianismo, el consumo consciente y la responsabilidad industrial frente a la contaminación y el sufrimiento animal, a través de acciones como el “boicot pacífico”. En estos dos enlaces hay información sobre el festival y el manifiesto de esta organización:

<https://worldconsciouspact.org/es/noticias-pmc/todo-el-mundo-dice-aho-peru/>

<https://worldconsciouspact.org/es/manifiesto-pmc/>

le ayudó a organizar y transcribir. Se les considera colaboradores porque él le ayudó a organizar las ideas de sus sueños “cargados de simbolismo” y a pasar a máquina el contenido. El proceso duró siete años y se reunieron en un solo libro un “Texto”, la parte teórica, el “Libro de ejercicios” y un “Manual para el maestro”. En el prefacio se aclara que no se les considera autores porque “el Curso puede, y debe, descansar sobre sus propios méritos” y que su objetivo es que las personas encuentren su maestro interior mediante un cambio de mentalidad y de percepción del mundo. En las clases del profesorado de yoga, el Curso ha servido para explicar, dentro de su terminología y propuesta práctica, el sentido de los *Sutras de Patañjali* y se ha promovido su estudio en reuniones semanales desde la escuela de yoga, haciendo la equivalencia entre la Conciencia (Purusa especial - Ishvara) y el Espíritu Santo; entre la conciencia (purusa) y el hijo de Dios y la experiencia de samadhi (samprajñata samadhi y asamprajñata samadhi) con el milagro o instante santo y la revelación, respectivamente. Muchos yoguis han comenzado el curso (leído el libro y hecho las tareas que propone), que dura mínimo un año, en razón a las tareas prácticas que sugiere, día a día. Quienes lo han terminado, aún no hablan mucho de él, pero sí ha tenido una huella en la traducción que hacen las maestras del profesorado, y la coordinadora de la formación es una conferencista en España sobre el curso y, específicamente, el tema del perdón, a través del cual se ha dado a conocer (charlas en vivo y videos que han sido publicados en youtube) de manera más comprensible las enseñanzas de este curso<sup>299</sup>. También hay una difusión sobre los peligros del curso de parte de los defensores de la Biblia<sup>300</sup>.

- Curso de meditación con el médico bioenergético Rubén Darío Correa. El consultorio de este reconocido médico de la ciudad es sede de colectividades y grupos con prácticas terapéuticas alternativas como danza sanadora, yoga, reuniones del grupo del Cuarto Camino, y él orienta hace más de treinta años un “grupo de meditación de sanación”. En éste, personas con enfermedades y otras que quieren apoyar mediante su meditación se reúnen a aprender sobre la simbología de la enfermedad, a orar y meditar aplicando

<sup>299</sup> En este video, hay una conferencia sobre la mente, basándose en Un Curso de Milagros, que dictó Isa Solano en la escuela Happy Yoga en Bogotá: <https://www.youtube.com/watch?v=ZTF5NjjKO10&t=603s>

<sup>300</sup> En canales de youtube de difusión del cristianismo, en los cuales se califica de “peligrosa herejía” ([https://www.youtube.com/watch?v=Ut\\_X07Dz4kU](https://www.youtube.com/watch?v=Ut_X07Dz4kU)) y de “otra mentira de la New Age” (<https://www.youtube.com/watch?v=q2l28v4z-nA>). En este último, por ejemplo, se menciona que hace parte del movimiento de la “Nueva Era” en el sentido de intentar igualar a dios con el hombre y de rebajar a dios al nivel del hombre.

técnicas atravesadas por conocimientos astrológicos, orientalizados y de la Gran Hermandad Blanca, entre otros. Hay una atención al lenguaje, mediante la integración de la programación neurolingüística y teoría del “guión mental” con estas formas de conocimiento. En el curso de meditación que ofrecieron en el 2017, se dieron a conocer distintas técnicas de meditación y se aplicaron algunas. El concurrido curso buscaba generar un acercamiento a la meditación y que los asistentes iniciaran una práctica meditativa.

Entre yoguis, son experiencias deseables y también hay un estatus espiritual para quien ya ha participado de ellas, bien sea porque por karma puede acceder a ellas o por lo que implica haberlas vivido. Su carácter recio (caminar por un mes, sentarse doce horas diarias a meditar por diez días, una disciplina espiritual –*sadhana*- de 40 días de 5:00 a 7:30 de la mañana, entre otras), constituyen una labor del cuerpo aunado a la mente “como herramienta y no como direccionadora de la intención”. Le da a la trayectoria individual un sentido de camino, de proceso, de intensificación, de punto de inflexión y acumulación de saberes y momentos de despertar.

En algunas escuelas de yoga, se fomenta el pensamiento crítico con los fanatismos y sectas que existen alrededor del mundo en algunas “tradiciones” de yoga. Por ejemplo, en el Kundalini Yoga, hay maestras que se declaran practicantes del “camino rojo” y “mindfulness”, otras hablan de su práctica de “vipassana” y difunden “Un curso de milagros”. Es frecuente encontrar yoguis en las reuniones de las abuelas sabedoras, sean indígenas o no, en temazcales o retiros de meditación budista. La afinidad entre prácticas muestra aspectos muy variados de la configuración de un itinerario de transformación. Aquí, voy a enfocarme en las formas en que se dan estas apropiaciones directamente en los espacios de yoga, que considero tienen lugar como forma de producción de saberes locales, que incluye aportes al ecologismo, en sus relaciones con la danza, prácticas budistas, usos de prácticas chamánicas y de “Un curso de milagros”.

Admitir públicamente ciertas exploraciones en otras técnicas, dentro de una comunidad yóguica, tiene su tiempo y su lugar. En medio de la apertura que proporciona ser cliente y no

estrictamente discípulo, no existe una prohibición frente a estas exploraciones, pero en ocasiones sí se cuestiona de manera indirecta. Las resistencias entre quienes ejercen liderazgos en los colectivos y escuelas, frente a realizar "mezclas", se orientan sobre todo hacia practicantes expertos, seguidores asiduos e instructores. En estos casos, mantenerse firme en un camino, uno solo, se entiende como garante de mayores alcances sobre el proceso personal y colectivo. Entre practicantes también se pueden expresar reservas y hasta temor o precaución, pero siempre interés y apertura al intercambio de conocimientos que se desliza por esa misma trama de sensibilidades que buscan fortalecer la capacidad del cuerpo y las cualidades de la espiritualidad. En medio del revuelo y el espectáculo de la espiritualidad, también han emergido actitudes de cuidado frente al funcionamiento sutil y de menor avidez en los consumos de prácticas. Sin embargo, en algunos colectivos, sumar experiencias y participar de nuevos escenarios de búsqueda espiritual, por fuera y dentro del propio método o tradición se ha convertido en índice de mayor espiritualidad.

He escogido abordar las relaciones con la danza y las prácticas meditativas sat nam rasayan y budistas zen, vipassana y mindfulness porque dejan huella en la vida cotidiana yóguica de forma generalizada, ya sea de manera directa e indirecta. Y porque las otras prácticas que acabo de enumerar se introducen en la cotidianidad yóguica con una asimilación más puntual en términos de los rituales de yoga y más abarcante en términos de las representaciones que se vinculan a un estilo de vida más ecológico, el cual revisaré en el próximo capítulo.

Para revisar algunas relaciones con la danza, presento la construcción de un relato de vida de primera docente certificada de Kundalini Yoga de la ciudad y como formadora en la técnica de sanación a través de un estado profundo de meditación llamado Sat Nam Rasayan para Latinoamérica, en la que se integran el acceso a una educación menos jerárquica y doctrinaria, el entrenamiento corporal y la meditación en la configuración de un itinerario artístico y espiritual que reúne aspectos de una subjetividad alternativa, no como producto de una rebeldía sino de un ambiente que propició conscientemente estas condiciones. También, algunos aspectos de la relación con el tai-chi, desde una estética de éste que se acerca a una perspectiva de la danza, retomando el relato de Lía Cristina. Me impactó descubrir en estas historias en las que, al contrario de las dificultades de la mayoría de mujeres que llegué a

entrevistar, sus protagonistas han accedido a estilos de vida y propuestas pedagógicas que han tenido elementos desde los cuales cuestionar las jerarquías en el conocimiento y otras formas de autoridad. Sentí en Claudia, que también ha sido profesora mía y que tengo amigas bailarinas que han danzado con ella, el espejo de un deseo realizado con muchas contrariedades, por quienes, tanto en la pedagogía dirigida a la vida escolar como en los ámbitos de participación política, buscamos transformar la instrumentalización de la experiencia vital desde la infancia y de las comunidades.

Para aproximarme a las relaciones con las prácticas de meditación enunciadas recurro a mi registro corporizado y a la recordación del proceso de formación profesoral, contextualizando los lenguajes, interpretaciones y prácticas en los aspectos que se viven en la cotidianidad del yoga o en las que el yoga se plantea como un camino central del proceso de las personas.

### **3.3.1. La danza de dos maestras hacia el yoga<sup>301</sup>.**

El nombre espiritual Simrat Kaur<sup>302</sup> traduce "la que en cada respiración repite el nombre de Dios". Esto en la vida de Simrat ha tomado sentido en el poder elegir sus caminos desde el corazón y la intuición, con plena confianza y en la exploración de una vida creativa<sup>303</sup>. Simrat, además de dar clases de yoga, de danza y contacto improvisación en su escuela, Shunya, es la única persona autorizada en América Latina para enseñar una de las técnicas del kundalini yoga llamada sat nam rasayan, dirigida a la sanación a partir de un estado meditativo profundo.

Para Simrat fueron centrales en sus elecciones de vida la afirmación permanente de sus padres en todo lo que quería emprender, la atmósfera artística de su vida familiar y el haber

---

<sup>301</sup> Primera profesora de kundalini yoga en Medellín. Instructora de Sat Nam Rasayan (técnica de sanación a partir de meditación profunda).

<sup>302</sup> Todos los nombres espirituales de esta escuela incluyen un kaur al final para las mujeres y un sikh para los hombres. Kaur es traducido por 3HO como "princesa - leona de Dios".

<sup>303</sup> El nombre espiritual, generalmente recibido en la adultez, se aconseja utilizarlo como un mantra y tiene un sentido dentro de la vida de cada quien, en sus aprendizajes y su potencial. Hoy en día hay muchas formas de acceder a un nombre espiritual: convencionalmente se otorga por un maestro cuando llega el momento de un discípulo de empezar a abandonar su ego definitivamente; puede ser solicitado en cualquier momento a un profesor de un profesorado de quien se considera tiene una maestría espiritual; puede ser recibido de manera ritual al final de un proceso de formación para ser profesor de yoga; o se puede solicitar por internet en las asociaciones de yoga de algunos métodos, donde es encontrado por medio de una astrología propia de la enseñanza.

estudiado en el Colegio Francés<sup>304</sup> que proponía desde sus inicios adoptar una postura frente al paradigma educativo religioso que dominaba la oferta privada y que ella conocía a través de sus amigas de barrio y de gimnasia. No haber sido bautizada provocaba escándalo y temor entre sus amigas de barrio. Su mejor amiga de infancia estaba en un colegio de monjas y ella soñaba con pasarse allá para pasar más tiempo con su amiga. Su padre, que a nada le decía que no, porque defendió siempre su capacidad para elegir, le dijo que no en esta ocasión y que luego entendería. Ella reconocería después en ello un acto amoroso y de consciencia frente a ese modo de violencias que ha escuchado comentar naturalmente en personas de su generación (mayores de 40 años).

Mis padres siempre me apoyaron en lo que yo era, o sea, y es como desafortunadamente un privilegio que pocos pueden tener que es tener una familia como de amor y de apoyo, y de soporte, y de confianza, de autonomía, o sea, como una educación en la autonomía, en el amor, en la confianza, donde yo pude ser quien era y siempre fui apoyada por lo que era. Y eso ya marcó toda mi vida. Entonces yo pude ir a donde mi corazón quería ir.

Su acercamiento a la música, el ambiente familiar de melomanía y pasión por las artes y las condiciones materiales para no sentir el apuro de ingresar a la universidad y tener acceso a estudiar música, gimnasia y danza se plasmaron en su itinerario:

Entonces eso pasó por la música, por el arte, por el cuerpo, a través del deporte, la danza, finalmente el yoga, entonces como que una cosa lo va llevando a uno a la otra... de la gimnasia pasé a la danza, en la gimnasia uno ya empieza a bailar. Y siempre me gustó mucho bailar también, desde chiquita. Y a través de la danza fue que, pues ese es el tema como muy interesante, que yo veo como me fue todo como nutriendo, yo lo que realmente veo es que como que todo lo que alimenta el ser es lo que me ha llamado y lo que me han permitido hacer.

El énfasis en vivir una vida alimentando *el ser* es entendido por los yoguis como una vida que se vive a través del trabajo consciente del cuerpo y de un aguzamiento de su sensibilidad, así como de la práctica de distintas artes y de una atmósfera que posibilite la exploración de lo creativo. Si bien es cierto que todas las prácticas corporales alternativas contienen poéticas

---

<sup>304</sup> El colegio fue fundado por profesores universitarios buscando una enseñanza distinta, donde se daba reconocimiento a sus estudiantes de acuerdo con sus singularidades y un acercamiento distinto a la religión, desde el estudio de la historia de las religiones. "

y emplean técnicas para *reconectar* con la creatividad como parte de su repertorio, también es notoria la influencia que los artistas, en especial de la danza, han tenido en este énfasis. En las clases de danza o en las obras de danza o teatro también se suelen emplear técnicas de respiración, relajación, meditación y de poner en juego actitudes propias del yoga y la meditación para la creación de movimientos, de expresión e interacción en una coreografía. Para Simrat, las disciplinas del deporte y la gimnasia fueron preparatorias del cuerpo, pero su sentido es más restringido al cuerpo entendido como cuerpo físico. Para ella, la gimnasia y el deporte se organizan en torno a esta concepción, y la danza y el yoga, a la concepción del *ser*.

En el colegio<sup>305</sup> de Simrat, habiendo un enfoque diferente, se ofrecía la asignatura de educación física y, en general, se inscribían en el modelo educativo oficial, pero procurando una mayor horizontalidad de las relaciones convencionalmente más jerárquicas y un enfoque verdaderamente secularizado:

Quisieron hacer un colegio diferente, no tradicional, no autoritario sino que buscara un desarrollo de la autonomía moral e intelectual... se buscaba respetar al sujeto, al niño, y respetar su ritmo y su personalidad, incentivar pues como la formación democrática, no era pues como arbitraria, no era el profesor el que sabía y el alumno tiene que aprender, aunque pues, esa era la idea, pero es muy difícil encontrar profesores que entiendan ese concepto, entonces, bueno, ahí se hacía lo que se podía. ... como era un de padres que todos eran profes de la de Antioquia, era un colegio laico, estudiábamos historia de las religiones, así, pero no "religión"... Era una finca, que eso también es una parte muy importante de mi vida, pues yo adoro estar en una manga y rodeada de árboles, montada en los árboles además porque nos dejaban pues montarnos a los árboles, estar en contacto con la tierra.

Su socialización en este contexto familiar y educativo la envolvía en una atmósfera vivencial y reflexiva en la que fue adquiriendo significancia estar por fuera de algunos índices y experiencias asociadas a la religión, gracias tanto a lo escandaloso que resultaban esas opciones "seculares" en su entorno social como a las preferencias éticas y políticas de su madre y su padre. Simrat creció en medio de procesos de participación comunitaria como pedagogía para la paz con poblaciones que han vivido en medio de la guerra. Antes de eso,

---

<sup>305</sup> El colegio inicialmente pertenecía a la Alianza Francesa. Cuando lo cerraron, profesores de la Universidad de Antioquia lo reabrieron.

su madre fue misionera y su padre cura, seguidor de las ideas de la teología de la liberación, y con el tiempo ambos se volvieron *ateos*:

Él pensaba pues que su servicio a la comunidad no tenía que pasar por privarse de la compañía y de compartir. Entonces, mi papá pidió permiso pa' (sic) casarse, obviamente no le permitieron, entonces él dijo "bueno, entonces dejo de ser cura". Porque él en realidad lo que le gusta de eso era el servicio. Mis padres siempre se han movido ahí, ellos son líderes sociales, en el Oriente antioqueño, y siempre han sido pues un faro de luz para la comunidad. Después dejaron de ser religiosos, más bien..., pues cuando era niña ellos hablaban de que eran ateos, yo no tengo religión, pues por ejemplo yo no fui educada bajo ninguna religión. Entonces también en eso como que fue apoyada mi libertad de decisión.

Esa especie de mundo otro que era parte de su mundo, la llevó a no ser bautizada, no educarse con monjas como muchas de sus amigas del barrio, a sentir plena confianza en elegir un oficio sin apurarse a elegir una carrera y entrar a la universidad (sólo recientemente, está realizando una carrera). En fin, arrojarse a una vida en el arte, sin temor. Lo que en muchos casos las personas encuentran a través de la práctica del yoga en la adultez o que a través del yoga pueden legitimar en sus vidas, en el caso de Simrat se puede entender como una sintonía de sus posibilidades con una vida yóguica que no sólo obedece a sus condiciones económicas sino al universo de prácticas que proceden de una reflexividad en lo religioso, lo educativo y lo político, una sintonía que se traduce en la necesidad de una *nueva consciencia* que entreteje, en este caso, esas dimensiones de la sociabilidad y la vida íntima.

Un lugar común para arribar a la práctica del yoga son otras prácticas corporales y el interés que despierta lo que la práctica de yoga trae a la vida de personas cercanas. La danza es un lugar común entre docentes de yoga a la cual llegan tanto como alternativa para ocuparse del desgaste del cuerpo o de lesiones como por ser opción de oficio apropiada para un cuerpo *ya trabajado*, que tienden a ser considerados buenos profesores por tener la elasticidad y resistencia que desarrolla el entrenamiento en danza.

Ellos querían (en una escuela de formación profesoral de yoga), de entender algo de ciencias médicas, algo de fisiología, algo de anatomía, algo de patología, porque cuando estás a veces mucha gente llega con limitaciones, llegan con una lumbalgia, llegan con una gran escoliosis, llegan con cólicos, llegan con inestabilidad de rodilla, llegan con... necesitan más o menos tener una idea de, anatómicamente y



fisiológicamente, qué ocurre. No es el motivo del yoga, es solamente un nuevo nicho de mercado del desarrollo del yoga, tratando de emparentarlo con los cursos de formación de educación física... en educación física (en la Universidad de Antioquia), cosas que tienen que ver con métodos de entrenamiento, básicamente es de esas concepciones fisiológicas y su repercusión dentro del entrenamiento. Eso es cadenas cinéticas y cosas que son teorías de otras personas que se han elaborado más.

En el caso de una bailarina profesional, como Simrat, sucede que el entrenamiento en las posturas y el esfuerzo físico no son parte del proceso de aprestamiento en el yoga del mismo modo que para otras personas sin ese tipo de formación corporal, que sí encuentran desafiantes muchas técnicas que se practican en clase o en una formación de yoga, y que hoy el sentido común y el conocimiento experto comparten la necesidad de ser abordadas de manera progresiva. Esa progresividad no significa en todo caso menor exigencia, pero probablemente es más difícil, en el rol de instructora, acercar otro cuerpo a un nivel de postura correcto energéticamente y enseñando el auto-cuidado, si el cuerpo de la instructora ha pasado por entrenamientos corporales tan intensos. De ahí, la importancia del cuidado del otro, en el que Simrat insiste. Popularmente, quien cuenta con ese entrenamiento previo, se identifica de antemano como una buena instructora, aunque no es siempre el caso, sobre todo en profesoras con poca experiencia y gran capacidad gimnástica. Estos cuidados son algo nuevo que se fue construyendo primero en las propuestas institucionales (que reviso en el capítulo 4) y refleja una expansión del conocimiento corporal colectivo en la medida en que se han ido difuminando ideas sobre la preeminencia de la destreza física y el esfuerzo casi sacrificial para que efectivamente se esté haciendo yoga.

Pues yo sí digo que se requiere un esfuerzo, o sea sí se requiere un ir más allá, pero siempre respetando y escuchando el cuerpo, eso nunca puede faltar. Por ejemplo, Gurudev también hablaba, estamos creando estrés para provocar una relajación, eso es lo que hacemos cuando hacemos yoga, apretamos una cosa... para que cuando se suelte, sueltaaa, ¿cierto? (...) estamos creando un esfuerzo y una tensión para que luego se suelte y el prana circule. Entonces si no hay esfuerzo pues no pasa nada, no hay ningún cambio, y entonces Sat Hari decía mucho, tienes que reconocer cuándo es un dolor de que estás yendo un poquito más allá de tu límite pero que no te estás dañando, hay un dolor que es que te estás dañando, ahí tienes que reconocer eso, y ella siempre habló de construir los tiempos, nunca... nunca pues ponía, ella nunca tuvo la actitud de sigue, no bajas, sigue, sigue, nunca. Era como: “no, según tú, si sientes que en algún momento necesitas descansar, descansa y después vuelves y subes”, así es una manera de construir el tiempo.

En las apropiaciones que han llevado a asociar el yoga con el contorsionismo: como en bikram yoga o el campeonato mundial de posturas; algunas nuevas formas de tener un status espiritual, como poder quedarse en posición de meditación por mucho tiempo; las tendencias exhibicionistas en redes sociales sobre posturas y paisajes; o la misma enseñanza de yoga a cargo de bailarines certificados; hay una interpretación sobre el ego espiritual, que, como el descenso contemporáneo del Yo al cuerpo que plantea Redeker (2014), provoca una asignación de jerarquía en la destreza física y a raíz de ello generando presiones en los cuerpos por alcanzar metas que pueden no ser conveniente homogeneizar<sup>306</sup>. Refiriéndose a una de las rutinas exigentes de kundalini yoga, Claudia explica el sentido del esfuerzo en clave del proceso y no de los resultados observables, que es una cuestión polémica entre profesores.

Al contrario, es posible que un cuerpo entrenado en la danza deba aprender a regular la extensión o la profundidad de los estiramientos, trabajando en una alineación que corresponda con el propósito energético de cada postura o con la necesidad de evitar lesiones o cambiar hábitos que pueden contribuir a provocarlas. Muchos bailarines y deportistas, por ello, se acercan al yoga para re-aprender y manejar una lesión, o incluso alargar la "vida útil" de un cuerpo sometido al alto rendimiento deportivo o al entrenamiento avanzado en danza. De hecho, las afinidades entre estas prácticas permiten acercarse a concepciones sobre las áreas de la experiencia que involucran unas y otras, y un entendimiento de lo que se asocia con espiritualidad, por ejemplo la interioridad, en una distinción sobre la destreza física y fuerza mental, lo que comunican y cómo se llega a ellas.

Mucha gente que hace danza termina haciendo yoga, haciendo meditación, haciendo técnicas somáticas, que son las que conciben el ser como cuerpo-mente, trabajan en esa conciencia de que mente y cuerpo son uno, o sea, como que a través del trabajo, yo no diría corporal, diría un trabajo de conciencia con el cuerpo porque ir al gimnasio no te va a llevar ahí, o muchas veces el deporte tampoco, el deporte sí te fortalece psicológicamente, eso es indudable y te da disciplina, y te da fortaleza interna, eso pues sin lugar a dudas, pero cuando ya estoy hablando de algo más espiritual, la danza es distinta que el deporte porque la danza es más espiritual, el arte te conecta más con el alma, en el deporte es como la gracia física, la destreza física lo que importa y como el valor que tiene la fortaleza y eso, pero no hay una conexión, en el arte hay una conexión más

---

<sup>306</sup> También la presión puede ser ignorar a quien lo hace muy mal o, al haber trabajado mucho su propio cuerpo, no tener una experiencia inmediata para enseñar como construir las posturas desde la dificultad.

directa con el ser, con el alma, entonces a través de la danza, mucha gente de la danza termina haciendo este tipo de prácticas espirituales.

La pregunta por la distinción entre el deporte y el yoga, se extiende a la relación entre el deporte y la danza. El yoga estaría más cerca de la danza que del deporte. Es lo que define la espiritualidad. En ello radica, para Claudia, la integración de la práctica yóguica a la historia de la danza. En su percepción, que anida una crítica hacia los estándares convencionales de la danza sin movimiento libre, lo creativo no elude la quietud de la meditación, implican una experiencia y una conexión, puesto que, aunque se promoció a veces de este modo, en el yoga como en la danza, su esencia no está en la destreza por la destreza.

En Medellín, yo me siento un bicho raro, porque yo conozco una manera de acercarse a la danza, más desde el ser que desde la destreza. A mí una persona que sea, que tenga mucha destreza física pues no me dice nada. Yo ir a ver un bailarín de esos que son dizque súper tesos me aburro, cuando yo veo eso, yo digo, a mí no me gusta la danza, no me dice nada. Entonces yo, dentro de la danza, lo que me interesa es muy poquito, en realidad. Pues no, obviamente me gusta el movimiento por el movimiento, pero me puede gustar más la salsa que la danza moderna o algún tipo de danza que llaman contemporánea que se supone que es la que yo hago y me aburre, horrible, porque lo que se busca es pura destreza y no dice nada, super sosa, yo me aburro viendo eso. Dentro de la danza, yo me he ido más por la improvisación, por la improvisación tanto en contacto como no en contacto. Hay formas de acercarse a la danza, por la improvisación es cómo cada persona con su cuerpo se expresa. Es como en el yoga, cuando se muestra como contorsionismo.

Durante una temporada en Barcelona, a través de un entrenamiento informal en danza, se hace amiga de una practicante de yoga kundalini y le llamaba la atención de ella cómo llegaba a clase de danza después de la clase de yoga: "radiante, una lámpara, llegaba así resplandeciente". Su amiga la invita a un ritual propio de esta escuela, la *sadhana*<sup>307</sup>. Este ritual, que se inicia antes del amanecer, generalmente a las 4:30 de la mañana, consta de cuatro momentos: la meditación con el texto sagrado compuesto de *pauris* o versos que conforman una plegaria en lengua gurmukhi, con una duración de veinte minutos; una clase de yoga con calentamiento y una kriya (serie de posturas y ejercicios); una hora de meditación

---

<sup>307</sup> En la filosofía yóguica, *sadhana* es el término que se emplea para designar la disciplina yóguica. Toda práctica que se realiza continuamente por periodos de tiempo, con propósito, son *sadhana*. La *sadhana* a la que se refiere este caso es la *sadhana* de Acuario, que está inspirada en el ritual sik y que ha sido apropiado por Yogui Bhajan, el polémico líder espiritual indio que colonizó en los años 60 a Europa y Estados Unidos con la práctica de kundalini yoga, hoy expandida por todo el mundo.

con mantras que corresponden con los chakras; y un momento de compartir final con prasada, una preparación de azúcar, mantequilla y harina (preparada mientras se cantan mantras) y cantos<sup>308</sup>.

Entonces de repente caí en la *sadhana* y no pues de una me enganché, no entendía nada, pero a la vez, se podría explicar desde el punto de vista que yo ya había hecho eso antes, pues, en otra vida, porque, lo digo porque yo llegaba y empezábamos a cantar, pues obviamente no entendía nada pero yo intuitivamente sentía que si uno se concentraba en el sonido eso tenía un efecto en uno, no sé, como que algo de todas formas era muy familiar, o como que intuitivamente sabía de qué iba la cosa, no sé, una cosa rara, y claro, me enganché de una, me encantó, y entonces me puse pues muy disciplinada, y esa fue mi entrada al yoga.

Durante su formación como profesora siguió teniendo esta percepción: era todo muy familiar pero que no lo había visto en este plano. Cuando su amiga, interesada en estudiar para ser profesora de yoga kundalini, hizo averiguaciones sobre la formación ella estaba presente. El relato de Simrat tiene la característica transversal de establecer conexiones entre las decisiones guiadas por la intuición y la disposición de circunstancias de la vida que le resultan perceptibles y confiables:

(Veo) que como me han permitido ser, entonces uno confía en su intuición, o sea, no tiene uno tantas trabas, no tiene uno trabas y miedos y culpas y cosas, entonces me dejo muy fácilmente como guiar por la vida misma y yo veo que la vida me pone las cosas ahí. Con el yoga fue así, yo siento como si la vida me tirara ahí en la situación y yo digo listo..., yo la estaba acompañando a ella (su amiga Guío) cuando le empezaron a hablar de la formación, y de repente yo pensé, pero si a mí esto me gusta tanto yo por qué no hago la formación también. Pues, lo mismo me pasó con la formadora. Había tres formadores en Barcelona, dos hombres y una mujer. Yo intuitivamente dije: con la mujer. Porque esto es muy profundo para mí, muy importante para mí, y es importante para mí que sea una mujer la que me lo transmita.

En el 2004, inició su formación profesoral en la escuela que escogió Anandpur, dirigida por Sat Hari Kaur. La resonancia entre profesora y alumna es algo que sucede en el contacto directo; el elemento decisorio puede ser entendido más en un encuentro de sensibilidades que se sostiene en un tejido común de intereses, uno de los cuales se refiere a la dimensión

---

<sup>308</sup> Estos momentos buscan replicar las características del ritual ofrecido todos los días del año por los sikhs en el templo dorado en Amritsar en India. La *sadhana* se realiza generalmente por cuarentenas y es un desafío a la voluntad mediada por el sostenimiento de la energía de grupo, el despertar del "fuego del profesor" y de la "medicina" del kundalini yoga.

femenina de la espiritualidad y a las formas particulares de la transmisión de los saberes y prácticas espirituales a través de una mujer, y a otras mujeres. Las cualidades que admira de ella son su ecuanimidad, que no tiene religión y sí mucha devoción, *mucho bhakti*, una devoción que nace del compromiso con su práctica. También su conocimiento de las enseñanzas y la invitación a no tomar las enseñanzas como un dogma: *no me creas nada, experimentalo y desde ahí tú vas decidiendo qué tomas, qué dejas*.

Hay una sensibilidad en la que se conectan el moldeamiento del cuerpo y su felicidad (los movimientos, los cantos, una memoria háptica, la impresión de haber hecho ya los mismo rituales, en otra vida) con la manera como se reconocen las posibilidades de expandir lo sensible, de escoger un camino que enseñe ese *tratar* de enfocar la atención en una parte de la experiencia cotidiana desatendida por la *consciencia ordinaria*, y de establecer relaciones con otras personas sin mediación de la palabra. Hay un modo de conocimiento que se despliega y reafirma, que no es corporal en el sentido físico - anatómico sino en el sentido de una consciencia corporal que abarca distintas esferas de la experiencia al vincular la atención sobre el cuerpo-mente y generar la duda sobre los límites de su temporalidad.

Para la acharya Lía Cristina, esta intuición vino a través del taichí (antes de sentirse así en India), que reconoce como la combinación entre el tai-chi, como arte marcial, y danza, conoció algo que luego encontró en *Autobiografía de un yogui*, se descubre en una inmaterialidad energética que gobierna el universo y nace en ella el deseo de un gurú.

Con el tai-chi, descubriendo eso, yo ya no podía contradecir algo tan intenso, era contundente. Entonces yo me empecé a... digamos, como a calmar frente a muchas cosas. Y a descubrir el amor, porque yo era muy agresiva contra todo el mundo, contra todas las cosas, entonces esa agresividad se calmó. Claro, fue un proceso paulatino, proceso de muchos años, de descubrir mi cuerpo que realmente como que nunca lo había conocido, lo había negado. Descubrir los sentidos, descubrir el placer de sentir, oler, oír, ver, muchas cosas... esos estados como de amor cósmico, de luz cósmica me mostraron que había, pues sí, muchas dimensiones sublimes, pero yo no tenía un guía para orientarme y entonces empecé a desear un gurú. Conocí pues que era una cosa, que era la más poderosa, porque así lo describía Yogananda en la *Autobiografía de un yogui*, pero empecé a buscar aquí y aquí nadie enseñaba eso. Entonces dije hay que salir, salir de este hueco de este valle.

La bocanada de aire necesaria para que su cuerpo rompiera su silencio se dio en este

encuentro de la experiencia con el texto, y con el territorio. Salir del *hueco de este valle* era apartarse de lo socialmente establecido y de la geografía de Medellín como enlazamientos de una misma experiencia de constreñimiento. Mientras estudiaba su doctorado en París siguió buscando maestros de tai-chi y encontró por fin uno que le conmovió, la inicia como maestra de tai-chi tras siete años de duro entrenamiento y de acogerla en su familia:

Cuando yo fui a su escuelita, me acerqué como a la puerta, me dijeron sí allá es la clase, él estaba haciendo tai chi en ese momento y yo vi una pantera, con la suavidad de los felinos, con el poder del felino más poderoso, pantera negra, y yo estaba fascinada mirándolo. Cuando terminó, yo me acerqué. Le pedí que me recibiera y me recibió y trabajé con él muchos años y al cabo de siete años me hizo maestra de tai chi, pero nunca nunca me alivió mis preguntas en el ámbito espiritual. Y él me decía como que no, que eso él no lo trabajaba. Pues, él era un artista marcial. Y yo realmente lo que amaba del tai-chi era que me posibilitaba entrar a unas esferas muy elevadas. ... Bueno, pues hubo muchas cosas ahí muy lindas, pero igual yo seguía ahí necesitando el otro gurú que me orientara por los terrenos más espirituales.

A lo largo de su proceso de volverse maestra de tai-chi también se preguntaba por el empleo de ambas técnicas y descubría que tenían similitudes que radicaban en el manejo de la energía. Este descubrimiento lo hacía en la literatura esotérica y yóguica, y también constituía, sin embargo, un desafío tener dos métodos y que los textos le informaran que podía ser inconveniente y hasta peligroso no escoger uno sólo.

No se contradecían, pero yo empecé a estudiar, leía cosas de esoterismo, de yoga, y siempre los maestros siempre decían que había que escoger un solo sendero, que no se podían dos, que no sé qué, entonces también me generaba eso como angustia, porque bueno, qué hago, yo también le pregunté eso a este Acharya y él me dijo, no pues igual puede hacer su práctica de tai-chi, no hay ningún problema. Yo me daba cuenta, O sea a mí me maravilló cuando me enseñaron la técnica de Kriya, que una parte de la técnica de Kriya es tai-chi. Entonces yo le pregunté Acharya, “Mira este trabajo que hacemos con la energía es lo mismo y tal, hay alguna contradicción?”. “No, perfecto, hágalo”. Entonces, yo, ahh, vamos bien. Pero igual hay una pregunta ahí latente de cómo que bueno, yo tengo dos senderos de realización, entonces cómo voy a hacer, igual no tengo un maestro, entonces yo necesito un gurú.

La relación entre prácticas ancestrales de la India y de China (tai-chi y yoga) aparece como un asunto recurrente en las prácticas del yoga en Medellín y configura un elemento estructurante de nuestras formas de orientalismo. En kundalini yoga, por ejemplo, se enseña

la coincidencia entre el recorrido de los meridianos de energía de la medicina china tradicional y las series de respiraciones y posturas para trabajar esos órganos y temas existenciales. También, en los relatos védicos se cuenta de los relatos védicos sobre la influencia de la medicina china tradicional en el ayurveda<sup>309</sup>. Terapeutas practicantes de medicina china tradicional reconocen en los primeros libros sobre esoterismo que llegaron al país las raíces de conocimientos que vinculaban distintas tradiciones<sup>310</sup>.

### **3.3.2. *Sat nam rasayan* y budismos zen, vipassana y mindfulness.**

Las referencias a las prácticas budistas son relatos de experiencias directas que han contribuido al imaginario orientalista como una gran amalgama de saberes y prácticas “muy conectadas entre sí e incuestionablemente afines”. Su validez se consigue al abrigo de la experiencia colectiva y de la impronta de itinerarios “exitosos” de profesores con muchos seguidores y con una potente proyección de sabiduría y experticia. Se instalan también retóricas de mutuo elogio sobre los atributos espirituales de unos y otras en la puesta en escena de los propios logros y experiencias que deriva en una especie de sed constante de experimentar nuevas técnicas y pedagogías. En algunas escuelas donde se ofertan varios métodos y especialidades, éstos se promueven como prácticas complementarias, como aditamentos que encajan en el camino yóguico con las propias vivencias (individuales y grupales), y como parte de una búsqueda en la que redes y comunidades se constituyen para delimitar y transgredir las fronteras entre métodos y otras prácticas orientalizadas.

Primero, abordo la experiencia de la yogui y maestra Claudia porque fue la familiaridad del yoga con la perspectiva budista lo que la movió a convertirse en profesora y, luego, a comprometerse con una aplicación sanadora de la meditación en la técnica yóguica “sat nam rasayan” que hace parte del método Kundalini yoga. Después, entraré a identificar algunos aspectos cotidianos de la apropiación budista en el mundo del yoga.

Para Claudia, su primer interés formal en la meditación llegó a través de un libro que le regaló

---

<sup>309</sup> Entrevista a Jaime Escobar.

<sup>310</sup> Entrevista a dos terapeutas alternativos.

un primo, *La vida tal y como es*”, *enseñanzas sobre el zen*<sup>311</sup>:

Ese libro a mí me marcó, entonces ahí hablaba de, que estaba muy relacionado con el *sat nam rasayan*, que es muy permitir la experiencia, permitir lo que está sucediendo. Entonces yo solita, desde esos días me empezaba a sentar por ejemplo cuando me sentía desequilibrada, me sentaba a sentirme y a permitirme, y yo no tenía ni idea de yoga ni de nada, ni de meditación, pues ése fue como el primer contacto con la meditación.

Cuando se le presentó una situación muy dolorosa, *sin conocer ningún técnica*, se acercó intuitivamente a la meditación y, con ello, a conocerse y a continuar reconociendo conductas naturalizadas en su entorno de socialización, en este caso, en relación con la soledad y a identificar un primer eslabón de aprendizajes en la meditación:

Yo estaba como destrozada, y yo misma, no me preguntés de dónde, tal vez del libro, yo dije, no voy a poner televisión, no voy a poner radio, no quiero irme a vivir con amigos, quiero atravesar esto yo, no quiero devolverme a Medellín al hogar de mis padres que sé que me van a comprender, a abrazar, a apoyar, esto lo tengo que atravesar sola, y sabés qué hacía: ponía una vela y me ponía a mirar la vela y a permitirme atravesar eso, a sentir y a permitir, y ¡oh, liberación! O sea, eso me llevó a amarme, o sea, me llevó no solamente como a liberar el dolor sino a encontrarme a mí misma y a decir ¡wow!, entonces ya, pues, empecé a disfrutar mucho de mí, de estar sola porque aquí yo no sabía eso todavía, pues yo, aquí nuestra cultura es mucho de la colmena, pues de la... del cardumen, de estar con alguien, de las amigas, pues uno solo aquí es como impensable, ir a cine solo es raro, entonces esa parte la empecé a disfrutar un montón, de cocinar sola, de estar sola, como ¡ah, qué delicia estar sola, qué delicia estar conmigo! Eso fue súper liberador y muy intuitivo también.

Para Claudia, su itinerario siempre estuvo marcado por una disposición interior hacia la meditación, y en particular, hacia la práctica del zen. A través del entrenamiento en yoga, su mayor asidero fue la técnica *sat nam rasayan*, justamente por su cercanía "técnica" con el zen.

Cuando llegué a Barcelona, veía los carteles del zen, de meditación zen, y me llamaban un montón, yo quiero ir a conocer eso, yo quiero ir, yo quiero ir, pero se atravesó el kundalini yoga, pero siempre me ha llamado mucho la meditación y me encontré el *sat nam rasayan*, que era pues pura meditación, muy parecido al zen.

---

<sup>311</sup> De: Charlotte Joko Beck, editado por Steve Smith. Buscar referencia. Esta autora publicó dos libros en inglés sobre el zen, pero la traducción no es literal. Fueron publicados en 1989 y 1993.



Las técnicas que se emplean en yoga para enfocarse en el presente son muy puntuales y delimitadas. Al momento de la clase de yoga, si se cuenta con un *buen profesor*, esto se dirigirá también a buscar una atención a la respiración o los usos del cuerpo en una postura cotidianamente y a la auto-observación constante. En niveles más avanzados, a esto habría que sumar el llamado a una práctica intensa, el estudio de textos sagrados y el auto-estudio. En su apreciación sobre la relación entre el yoga y la meditación, es clara una cierta jerarquía entre las prácticas:

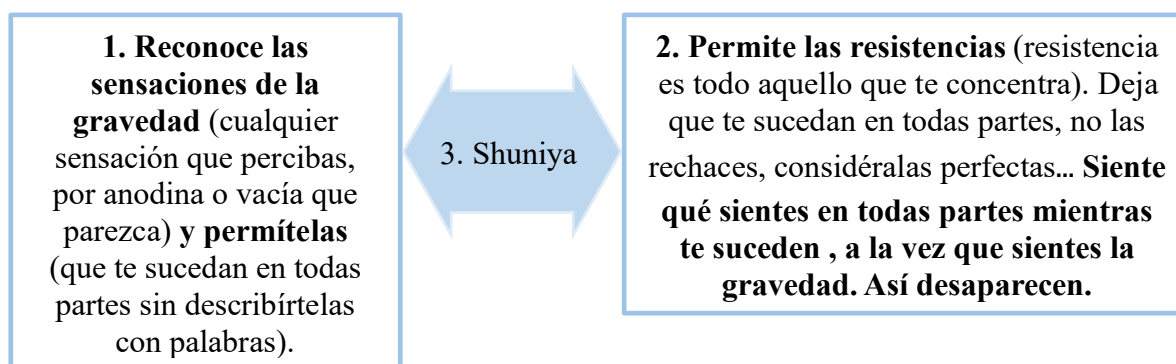
El pratyahara y el laja yoga, que son como los dos tipos, el que va al silencio directamente o el que usa técnicas pues que a la larga lo que quieren es ir al silencio, como para sanar, pa' limpiar, a través de todas las herramientas que conocemos (de yoga). Lo distinto del zen con el sat nam rasayan es que (éste último) se pone en relación con algo para sanarlo, pero permitirse yo ya lo había hecho... la vida me puso fue en kundalini yoga, pero muy curioso porque en el kundalini yoga, con lo que más resueno, es con el sat nam rasayan. O sea, yo veo el kundalini yoga como las herramientas para estar en el estado de sat nam rasayan, como que lo real, lo verdaderamente a lo que hay que ir es a ese estado de sat nam rasayan, y lo hacemos a través de estas técnicas.

La técnica de *sat nam rasayan* va enfocada a la sanación de otros empleando un estado meditativo profundo y el "ponerse en relación con" a partir de las sensaciones que la apertura del espacio sensible permite reconocer. Consiste en *abrir el espacio sensible* que es como establecer de un lenguaje corporal sensible de las sensaciones del cuerpo y desde él del mundo circundante. La técnica consiste en permitir todas las sensaciones y ponerse en relación con lo que se quiere sanar que puede hacerse a través de *aspectos y elementos de la creación* o directamente con enfermedades o situaciones conflictivas concretas que se aprende a comprender, en las propias sensaciones, las cuales se busca también permitir:

Tú puedes poner en relación aquello que quieres sanar, dentro de tu espacio sensible, que estás en relación con algo, tú permites un elemento, una herramienta que te ayuda a resolver la resistencia. Lo que yo aprendí en el segundo nivel (de la formación en la técnica sat nam rasayan) es que cualquier cosa me sirve. Por ejemplo, una cosa que se usa mucho son los cinco elementos, por ejemplo, yo me pongo en relación contigo y me experimento, y entonces por decir algo que me aparezca calor, que yo sienta calor, entonces yo digo estoy sintiendo fuego, entonces voy a equilibrar el fuego, voy a ponerle tierra, agua, puedo ponerle agua, eso depende como de las circunstancias, pero bueno, yo cómo permito el agua, siento los fluidos dentro de mí, o sea, hay maneras, a través de las sensaciones trabajo los elementos, entonces para cada elementos hay sensaciones

específicas. O por ejemplo, puedo usar las formas, puedo poner un símbolo, entonces yo tengo aquí un símbolo, entonces pongo en relación, lo que quiero sanar lo pongo en relación con el símbolo y permito que sea el símbolo el que trabaje, entonces lo que yo hago es permitir en el espacio esas cosas, el símbolo en relación con lo que quiero sanar, a ver cómo actúa, si veo que me sirve lo sigo usando, si veo que no, lo dejo, lo mismo con un mantra, se usan... uno en el segundo nivel ve temas que son por ejemplo formas, mantras, mudras, elementos, espacio de conocimiento, el ensueño que es cuando te vienen imágenes de como jugar con la creación para la sanación.

En el “Mapa para entrar en silencio”<sup>312</sup> con el que Claudia imparte la técnica en sus talleres, se contemplan dos labores para “abrir el espacio sensible” que llevan a “Shuniya”, reconocer el silencio. Reproduzco aquí, parte del esquema:



Mapa para entrar en silencio: técnica de relajación profunda en la verdadera identidad.

Esta técnica se define como “relajación ultraprofunda en la verdadera identidad”. Plantea que, en este estado, se puede sanar, cuando no hay separación entre sí y nada. Para abrir el espacio sensible, se busca sentir todo a la vez, pero no como escaneando (que sí es propio de vipassana, por ejemplo). Las indicaciones son la teoría misma:

Las sensaciones suceden en todas partes “abajo, a los lados, atrás”. No las confundas con la imaginación. Al permitir las sensaciones en todas partes, la pantalla mental (delante de los ojos, donde proyectamos nuestra imaginación) pierde fuerza. Desaparece la condición de centro... Las resistencias cuando se permiten, lejos de ser un estorbo, son la llave de la intensidad. “Todo lo que existe tiene derecho a existir”. Permítelas con suavidad y paciencia. No te fuerces, no corras, no te desanimes.

<sup>312</sup> En una hoja que se repartió en el taller, se menciona la autoría de Ambrosio Espinosa, Sat nam rasayan, Libro de la Escuela de Gurudev. España.

Al abrir el espacio sensible, quien practica se encuentra con resistencias que son todo aquella que atrapa la atención, que, en ese sentido, la concentra, y mecánicamente se genera identificación con eso y se juzga (un dolor, un adormecimiento, la reacción a un ruido externo, todo aquello que la pantalla proyecta). Al practicar esto sin dejar de intentarlo, se puede reconocer el silencio, Shuniya, y también es necesario permitir que suceda, manteniendo la atención en “sentir lo que se siente”. A mantener esta apertura, la instrucción mantenerla y avanzar en la profundización del estado meditativo:

*Déjate caer sin sujetarte a nada, sin buscar referencias.*

*Al disolver las resistencias, adquirimos intensidad. Si redefines la situación te distraes.*

*En ese caso, observa que has vuelto a proyectar tus proposiciones en la “pantalla mental”<sup>313</sup>.*

*Reconócelo y permítelo como resistencia, vuelve a la sensación no localizada.*

*Sostiene con tu intención (vitalidad, pasión).*

Lo que sobreviene es “una sensación abierta, ilimitada e indiferenciada de ti mismo, donde estás a gusto y confiado. El yo no se percibe separado del Todo. El universo entero está ahí presente, indiferenciado y sin distancia, en tu conciencia: Este es el silencio”. El tratar que se describe en este proceso tiene la propiedad de ser la práctica y la experiencia, que debe sostenerse cuidando de captar la identificación con nuevas resistencias o con la sensación de sentirse en un “centro”. Al poner esta labor en relación con una situación a sanar o alguien, este estado de conciencia tiene potencial sanador mientras no haya separación entre uno y aquello.

Dándole una mirada más general a la afinidad del yoga con otras prácticas, encuentro que, a lo largo de las últimas dos décadas, las historias de la cosmología india que ambientaban las clases de yoga se fueron actualizando con las que relatan, en primera persona, visitas al ashram de Aurobindo en Argentina y a los ashrams de la organización Sivananda, entre otros, del mismo modo como se relatan las idas al centro de meditación de Thich Nhat Hanh o al curso de diez días de vipassana dentro o fuera del país. Los altares de yoga, en los hogares y en los centros, se han llenado de imágenes de Buda, abuelas indígenas y personas que han sido inspiradoras, para quien arma su altar, de muchas tradiciones religiosas y espirituales.

---

<sup>313</sup> La cursiva es del material entregado en el taller.

En la enseñanza de los profesorados, se refieren a la instrumentalidad de los altares en términos de que no sean decoraciones para que los estudiantes vean bonito el espacio sino que puedan recoger objetos sagrados e imágenes de las referencias espirituales de cada profesor (o de cada comunidad de una escuela de yoga), y que le resulten protectoras. Así mismo, para los estudiantes durante las clases, un taller o un retiro. *No hay fronteras religiosas en un altar.*

Las técnicas budistas zen y vipassana se comentan con regularidad en las clases de yoga, en los profesorados y en los retiros. Normalmente, los relatos budistas y su visión de la vida son más conocidos por los profesores y profesoras en los entrenamientos que por los asistentes. A partir de las certificaciones en “mindfulness”, las enseñanzas budistas empezaron a ser más empleadas en el lenguaje común porque se trata de una especie de aproximación amigable a la meditación que, además, ha tenido acogida en entornos empresariales y corporativos y ha sido más susceptible de alinearse con ideas de superación personal y psicoterapéutica sobre el manejo de la enfermedad mental y el estrés<sup>314</sup>. Por ejemplo, hace unos cinco años, el mindfulness ha jugado un papel en el conocimiento, de nuevos practicantes de yoga, de la filosofía budista, su explicación del sufrimiento y el sendero para erradicarlo con técnicas abreviadas, en contraste con la tarea ardua de esta práctica en el vipassana o el zazen.

Conocí las “nobles verdades” en una formación de profesores de yoga, en el 2013, con profesoras que habían estado en retiros en “Plum Village” con Thich Nhat Hanh y de vipassana en Europa. Cautivada con la presencia del monje y con la impecabilidad de las enseñanzas, una de ellas se refería a los yoguis como más “vagabundos”, traviosos y errantes, que siguen un camino más sinuoso. Otra profesora con formación avanzada de la tradición Sivananda, al reflexionar sobre las técnicas budistas, concluía que el yoga sirve más como medio para purificar el cuerpo, limpiarlo y prepararlo para meditar. Aunque se ha difundido

---

<sup>314</sup> Por ejemplo, sobre la depresión, es la doctora Kelly Brogan, quien habla de la incorporación de la meditación y de “un rendirse” cuando se está tocando fondo: “Rock Bottom is when we can run no more. It’s when it’s time to turn, face it, and bow down in surrender. Remember, in this moment, that *impermanence* is the only real constant in this life experience”. De su nuevo libro *Own yourself*, adelanto enviado por correo con el asunto “Here’s what to do in your darkest moment”. Ella no menciona que sea un principio zen, pero lo emplea para proponer una ruta a quienes están en rock bottom, que además ella lo refiere en su texto advirtiendo sobre “la gran mentira que tu mente te dirá cuando estés tocando fondo”: “I am never going to feel ok again”.

la idea, entre yoguis, de que la meditación no está por por fuera de la práctica, la cuestión es que sólo se medita durante pocos minutos en la mayoría de las sesiones de yoga, si es que se medita, es decir, si se prolonga la meditación, aparte de la guía de la atención a lo largo de una serie de ejercicios, más de uno a diez minutos. En algunos métodos, ampliamente difundidos en la ciudad, como el yoga integral, kundalini yoga o la tradición Sivananda, la meditación puede confundirse, entre usuarios, con los cantos devocionales de mantras que se realizan y que corresponden más con la práctica de Bhakti yoga. Entonces, a pesar de crecer el consenso sobre que “en el yoga todo se hace meditando”, las personas más expertas en meditación no encuentran esa dimensión de la práctica cuando van a clases de yoga. Esta especie de tira y afloje en la percepción sobre el yoga sucede como producto de la reflexividad de los practicantes y de la composición extensa, variada y contradictoria de los métodos de yoga.

Entre los libros que circularon en la ciudad desde los años 60, el de Ramiro Calle (1969), “Teoría y técnica del yoga”, establece un paralelo entre el zen y el yoga, con puntos comunes en el uso del control de la respiración y la meditación, la lucha contra la personalidad, la búsqueda de trascender la lógica y el análisis, en que requieren iniciación y guía de un gurú, y su propósito de absorber los contrarios como aspectos ilusorios, irreales, entendiendo que hay una supraconciencia. Un aspecto que atraviesa estos ámbitos y considero relevante para Medellín está en la afirmación de que “el yoga se sirve de la ascesis mientras que el zen la desprecia” (Calle, 1969, p. 107). Para Feuerstein (2013 [1998], p. 355), “el zen prescinde de todo utensilio y aparato y busca forzar o seducir la mente con el fin de llevarla más allá de sus propias creaciones ilusorias”, y no así el budismo tántrico, posible gracias al auge del budismo Mahayana, señalando que esto indica la plasticidad de la tradición budista y que de la comunidad budista han salido muchos grandes yoguis “quienes periódicamente regeneraban la base espiritual del budismo” (p. 335) e influyeron en la tradición del yoga. Así, esta influencia ha acercado más al budismo y al yoga que lo que les ha separado.

La ascesis del yoga inviste al yogui de una especie de fuerza para alzarse contra la vida, como lo plantea Eliade (2013 [1936]) y amigarse con “el morir” en la permanencia de cada postura, soltando el peso del cuerpo en los apoyos, el control de la quietud y la retención del aire, y

con los momentos de “rpto” como experiencia de *samadhi*, siendo los tres primeros dirigidos e intencionados pero el último no (Eliade, 2009 [1962]). Al construir una postura, la profesora insiste: “Cede el peso a la tierra, ceder el peso a la tierra es ahorro de energía. Esto es una práctica de morir. Aprovecha cada asana para morir, a yoga venimos a morir”.

En Medellín, el ascetismo de las prácticas del yoga podría haber sido un factor que favoreció su aceptación y popularización, muchísimo más extendidas que las prácticas budistas<sup>315</sup>, sólo presentes en la ciudad desde los años 80 y con muy pocos centros (y contada asistencia), pero que han servido de lugar de profundización en el autoconocimiento para yoguis y espejo para el autoexamen de las prácticas yóguicas. El estudio del ascetismo como forma cultural, hecho por el escritor Pedro Adrián Zuluaga (2020) en su libro *Qué es ser antioqueño*, muestra una dimensión que tiene una familiaridad pasmosa con una dimensión de las prácticas del yoga en la ciudad que se relaciona con la tradición de la ostentación en la religiosidad. Sostiene Zuluaga que:

El ascetismo antioqueño –quizá tanto como la prodigalidad-, tiene también un vínculo con el espectáculo y la visibilidad. Se es asceta –como se es pródigo- a los ojos de todos, para que ese cuerpo mortificado inspire otra forma de respeto, que no es la del cuerpo “ideal” pero que, no obstante, se convierte en un modelo... a contracorriente (2020, p. 177).

En una especie de historia de las emociones de personajes influyentes como de la sociedad antioqueña, referentes de varias generaciones de “resistencias” poéticas e intelectuales en la ciudad, como Fernando González y su “discípulo” Gonzalo Arango, convergieron en dos actitudes que representan una paradoja de la sociedad antioqueña: “la máxima rebeldía y el mayor acatamiento al orden” (p. 176). También convergieron, al igual que León Zuleta, cada uno en un momento distinto de su vida, la visión de “la vida como un viaje de aprendizaje y autoconocimiento” (p. 179). Zuluaga menciona previamente, de manera breve, que “muchos espíritus (y cuerpos) inquietos coincidieron en Medellín en la búsqueda de visiones espirituales más intensas” (p. 179), según él, entre los años 70 y 90’s. Este recorrido espiritual

---

<sup>315</sup> Están: la Asociación Zen de Medellín, la Comunidad Montaña del Silencio y una sede de los Centros Budistas Camino del Diamante. El mindfulness está inmerso en ofertas yóguicas, terapéuticas y pedagógicas. Vipassana en Colombia opera desde Cundinamarca hace unos años y, antes de contar con una sede propia, ofrecía sus cursos en distintas fincas del país.

(corporizado) ya lo he venido explorando a lo largo del texto y la afinidad entre prácticas ha provocado que se generen asociaciones entre estereotipos corporales y procesos espirituales. Según Castro (2014, p. 127), en su proceso de modernización:

Medellín se ha caracterizado frente al resto del país por construir una representación social del cuerpo a partir de imágenes que gozan de valor comercial (modelos, artistas de cine, televisión, música), amplificando la tendencia actual del “culto al cuerpo” manifestado en la exacerbada atención e inversión en la presentación del yo y en la intensificación de los deseos de personalizar la materia.

Sin duda, esta no es la única faceta de las prácticas del yoga en la ciudad, pero también, algunas de sus expresiones, se han deslizado del ascetismo como privación de ciertos placeres provocada por la obediencia a las demandas sociales y productivas de tiempo, estatus, roles y estilos de consumo que desplazan aquellos más acordes con “la verdad que resuena conmigo”, que el yoga va permitiendo descubrir. La afinidad del yoga con el zen es problemática, pero se logra, dadas estas condiciones, mediante una interpretación nueva. Por ejemplo, el fundamento de las “nobles verdades”<sup>316</sup> para “traer la consciencia a la vida cotidiana” con un giro: “Primera, existe el sufrimiento, no nos damos cuenta de cuánto sufrimiento experimentamos. Segunda, hay una fórmula para salir del sufrimiento. Tercera, si sigues ese camino, eres feliz. Cuarta, la felicidad existe”. Esta adaptación, que hace equivaler la erradicación del sufrimiento y la felicidad, y el sendero y la felicidad, dista de la concepción de “lo real” de estos principios budistas y del *nirvana* como resultado del trabajo sobre el deseo pero se comparten como si formaran un territorio esperanzador que, en la interpretación de los *Sutras de Patañjali*, que se da a conocer en procesos de formación más sistemáticos, aclara el camino yóguico como recorrido de ese territorio común, con mayor rigor, en sus superposiciones con el “camino del Dharma”:

Todo el proceso de la disciplina yóguica se basa en la necesidad de controlar las alternaciones u ondulaciones de la mente. Se considera que la mente es el lazo de unión entre el cuerpo y el espíritu y son sus

---

<sup>316</sup> Las cuatro “nobles verdades” se presentan en el sendero del dhamma (dharma en sánscrito): primera, la vida es sufrimiento; segunda, el deseo de vivir (entretenimiento con experiencias “en lugar de penetrar en la raíz de nuestra separación”) es la causa del sufrimiento; tercera, es mediante la erradicación de ese anhelo como se elimina el sufrimiento y se alcanza lo real y verdadero; y cuarta, el deseo se erradica con el “noble óctuple sendero” que conduce al nirvana (Feuerstein, 2013 [1998], p. 328-329).

hábitos los que nos mantienen atados a los apegos, a la dualidad y consecuentemente, al sufrimiento. Pero también, los hábitos de la mente pueden conducirnos al desapego y a la unión con la Verdad. (...)

El trabajo del yogui es apaciguar el funcionamiento mental para alcanzar la clara percepción de lo que es la verdad y de lo que es falso. Éste es el principal objetivo. Patañjali no atribuye el sufrimiento universal a un Dios enfadado, ni a un concepto de pecado original, sino a la ignorancia.

También según Patañjali, el conocimiento sirve a la función de despertar el “yo” y de liberarnos. A través de la claridad, la intuición y las formas especiales de conocimiento, la mente puede afinarse, podemos trascender el sufrimiento y detener las acciones inconscientes que causan nuestros problemas<sup>317</sup>.

Una vez hay un momento de quietud, se plantea que aflora el inconsciente y la idea es transformarlo, para lo cual, entre mayor tiempo de meditación y mayor concentración, mejor. Si se usan mantras, *permite poner flores cuando afloran (contenidos) del inconsciente*. Estos contenidos son discutidos en los Sutas 11 y 18 del capítulo 1, en su relación con el sentido del desapego:

Las memorias y las emociones de deseo que constituyen los samskāras o tendencias subconscientes que nos impulsan. El Yoga implica limpiar la consciencia de uno de las impresiones subconscientes (samskāras) a través del desapego (vairagya) y del vivir más y más conscientemente en el presente. A través del desapego, estos deseos e impresiones subconscientes (samskāras) pierden su fuerza. La memoria se vuelve más y más del tipo voluntaria. Todas las fases y técnicas del Kriya yoga contribuyen a esta purificación y a esta consciencia creciente (Govindan, 2000, p. 13).

Y en el Sutra 50 del mismo capítulo se explica en función de la experiencia de “Autorrealización” del yogui, que es tan incierta o inalcanzable en nuestro contexto:

El estado puro, no reflexivo, de inspiración cognitiva impide de forma efectiva la exteriorización de la consciencia hacia viejas formas, hábitos o pensamientos (...) Tal como señala Aurobindo de forma sucinta (y bastante humorística): «He perdido el hábito de pensar» (...) El yogui ya no está más en el «ascensor que sube y baja» entre la neurosis y la experiencia de Autorrealización (2000, p. 60).

Como no contamos con seres iluminados como los maestros de la mitología de la difusión del yoga moderno en Occidente, conocemos el *samadhi* sólo por un breve instante o un puñado de ellos, tras años de práctica. Ese puñado es inapreciable, “como piedras preciosas

---

<sup>317</sup> Happy Yoga. 2013. Bhakti. Manual de profesores, primer año. p. 142.



que vamos guardando” y se dota de valor en la medida en que se corresponden la mejora en la destreza y la intensidad de la práctica con experiencias cotidianas en las cuales se pasa del apego al desapego y de la identificación del “vidente” con lo que ve (sus pensamientos, las fluctuaciones de la conciencia) a la “pérdida de criterio”, cuando son inútiles o corresponden con viejos hábitos y concepciones que han generado sufrimiento, en palabras de la profesora. No es claro si la transformación de la conciencia de que dan cuenta los yoguis obedece a esa ocurrencia a partir de la práctica intensa y el autoestudio o si esa transformación depende del “karma” de cada quien. No hay seguridad tampoco en si una breve experiencia extraordinaria fue un *samadhi* o no, y en esa incertidumbre queda un espacio para apreciar otros caminos que refuerzan la fragilidad de esa sospecha y que van constituyendo la historia de búsqueda espiritual de cada quien.

Durante los primeros días de los diez que dura el curso básico de vipassana, se entrena la atención en porciones cada vez más pequeñas del cuerpo para luego entrenarse en la técnica propiamente, manteniendo la inmovilidad y la atención en un escaneo de las sensaciones del cuerpo. Dado el cansancio por las arduas jornadas en la sala de meditación, de más de doce horas al día, está permitido tratar de aliviarlo, si la persona conoce las técnicas, por ejercicios de yoga que se realicen sin perturbar a los demás ni caer en la exhibición. Pero se aclara que es necesario no mezclar esta técnica de meditación con otras técnicas meditativas. Una reconocida profesora de yoga de la ciudad sostiene que su práctica espiritual se volvió vipassana y que sigue enseñando yoga y empleándolo como herramienta alterna pero nunca hace ejercicios de meditación propuestos en su método de yoga.

Quien me orientó por primera vez en el *zazen*, en la Asociación Zen de Medellín, me decía que son prácticas hermanas y mi disposición corporal para adoptar la postura de meditación en el *dojo* le servía de constatación de parte de esa hermandad. Al sentarnos a meditar, yo seguí sus instrucciones, pero el aprendizaje y la disposición de otras prácticas de meditación, y la atmósfera del *dojo*, me remitió a una intensidad que aún me resulta indescriptible. Estábamos ella, una amiga y yo. Se nos explicó que gracias a que la sede era propia, ellos sólo pedían un aporte si las personas podían darlo y solo lo que pudieran aportar.

En la medida en que más técnicas *recomendadas* se prueban y se comparte «lo vivido», los profesores van llenando vacíos, mejorando limitaciones y consolidando la formación para seguir un método u otro. Esto da forma a nuevas expectativas de vivirlas también, a que otros reconozcan la propia preparación para una actividad específica que pueda llegar a ser muy exigente, a que decidan darse un tiempo para realizarla y escuchar su intuición para elegir el momento adecuado o si la práctica resuena consigo.

La comprensión de las trayectorias del yoga se fue convirtiendo, durante esta investigación, en una aproximación a los *avatares de lo sensible* como característica medular del camino yóguico y de la historia de las prácticas en la ciudad. Este camino involucra un desenvolvimiento de una «consciencia de sí» a la par con su afirmación camino *de diferencia* frente a la educación corporal que se imparte a través del deporte, la biomedicina, la gimnasia y la educación en general. Esta consciencia remite a una experiencia corporizada y «enminded», con muchos lenguajes (músicas, colores y flujos) y a una acción sobre un gran caudal que constituye al cuerpo, *miles de ríos de energía o nadis, según los textos yóguicos 72.000, surgen de un huevo de luz ubicado en el bajo abdomen... (Hara o Tan Tien en otras tradiciones orientales)*<sup>318</sup>, a través del trabajo sobre los chacras que son *vórtices* en los que confluyen los hilos de ese caudal, *donde la energía es (o puede ser) cualificada, distribuida y empujada de un nivel a otro*<sup>319</sup>, dependiendo de una nueva forma de conocimiento:

La auto-observación nos llevará a escuchar las notas desafinadas de nuestros chacras, algunos demasiado graves, distendidos, otros demasiado agudos, muy tensos. Podemos afinarnos con ayuda de yoga, técnicas vibraciones, y más profundamente con la acción de nuestra mente, desarrollando el enfoque continuado de nuestra consciencia<sup>320</sup>.

No se entiende sólo como una retórica sino que se expresa en la percepción líquida del cuerpo, entre otras, en momentos de auto-observación desde el *testigo*. Las consignas empleadas en las clases y el auto-estudio se orientan a efectuar «lo vivido» en el desmonte reiterativo de jerarquías que residen en los juicios y en las mecanicidades: en la palabra se

---

<sup>318</sup> Happy Yoga. Material de clase. Formación de profesores, segundo año.

<sup>319</sup> Idem, nota 261.

<sup>320</sup> Idem, nota 261.

fijan una y otra vez las jerarquías entre dimensiones de esa corporalidad performática, y con el empleo de las técnicas se retorna a su carácter provisional. Los estados de consciencia entran en juego en qué se entiende por *conocer* y la práctica asegura una continuada acción sobre las sutilezas descubiertas y el «embodiment» de sus inclinaciones, desvíos y el hallazgo de un *camino del medio* que tiene singularidades.

En las historias que recojo en este capítulo, se evidencia cómo la apertura a *una vida en el yoga* trae consigo la posibilidad de una consciencia de lo que es apropiado para cada quien, en términos de movimiento, autocuidado y compromisos en el mundo, el descubrimiento de algunas violencias que se han impreso en el cuerpo y que le siguen intentando someter, y los *desplazamientos de los cuerpos* que permiten otras formas de relación consigo mismo y con los otros. Desde esta perspectiva, en la forma de confrontación de los valores más conservadores de la sociedad antioqueña que empecé a esbozar en el capítulo anterior, tiene lugar lo que Maluf (2002) comprende como despliegue de la experiencia corporizada de transformación: la dramatización de los mecanismos *para construir la diferencia* y el “compromiso antijerárquico que desestabiliza las políticas de la subjetividad” (p. 15). También, se puede considerar que lo que resaltan los yoguis en sus narrativas es una experiencia corporizada que incluye afectos, sentimientos y reconfiguraciones del «habitus», donde no aparece un cuerpo *a priori* sino la expresión de un cuerpo en transformación que revela la capacidad de agencia ante lo estructuralmente dado (Csordas, 1994).

Como se vió desde el capítulo 2, los grupos de meditación y esotéricos promovían una intensa actividad intelectual<sup>321</sup> con la literatura disponible hasta el momento y se orientaban hacia un *conocimiento de sí* y del mundo que empezó a generar reflexiones acerca de la familia, la vida escolar y otras formas culturales de su contexto de socialización. Y, como se puede ver en este capítulo, con el transcurrir de itinerarios más prolongados y continuados en la práctica del yoga se llega a deslindar de propósitos centrados en las búsquedas del *empresarismo*<sup>322</sup> o de legitimación de los individuos a través del consumo.

---

<sup>321</sup> Ver por ejemplo la explicación de los *Sutras de Patañjali* que hace Lía en el borrador, p. 13-14, como síntesis y también el texto de un elixir de eternidad.

<sup>322</sup> Ésta sería una forma situada de la búsqueda de “éxito” asociada a la *promesa paisa*. Este tipo de búsquedas han sucedido en apropiaciones más recientes, por ejemplo, de la mano de discursos de publicaciones de Deepak Chopra, de neurolingüística y el coaching, articulados o no a prácticas orientalizadas.

Una de las expresiones más frecuentes, entre yoguis e incluso en el relato de quienes asisten a clases regulares de yoga y empiezan a integrar otras técnicas del yoga a su vida cotidiana aparte de la construcción *de asanas*, es que *todo es yoga*. Para explicar su sentido podría reemplazarse por *todo se va volviendo yoga*, lo cual ocurre en la medida en que, al asumirlo como un camino porque recorrerlo o pertenecer a él equivale a *hacerse yogui*. Y como este camino se inscribe en un colectivo, pertenecer a él refuerza esta condición experiencial, sensible y ética, con diferentes niveles de compromiso y bajo distintas formas de intercambio.

Las transformaciones que conlleva en la conciencia social se reflejan en la validación de las enseñanzas yóguicas por su susceptibilidad a ser flexible y ajustable, en sus métodos y ritmos, a diferentes contextos y grupos, y cuyo fin es que ello sea posible, en contraste con los controles a los que no podemos evitar estar subordinados. En las personas con mayor experiencia en el yoga, es notoria una decantación sobre el itinerario propio y una comprensión del sentido profundo que han dado a las prácticas del yoga, y aparecen relacionados el «dar cuenta de sí» y este territorio reflexivo y narrativo de la conciencia como forma de espiritualidad.

## 4. Oficios y activismos en el yoga.

El paso de una práctica individual y en grupos pequeños a la conformación de comunidades o colectividades más amplias es un aspecto central de la transformación de las prácticas del yoga. Sin embargo, la huella que puede rastrearse para las prácticas que abordo en este capítulo, recogen su complejidad en cuanto a su capacidad de poner en cuestión las fronteras de las capacidades de los cuerpos. Desde los capítulos anteriores, he venido mostrando cómo los *desplazamientos de los cuerpos* mediante las prácticas del yoga, que permiten otras formas de relación consigo mismo y con los otros, y he abordado el campo reflexivo en el cual ha emergido una sensibilidad distinta respecto de otros cuerpos, reconociendo, transformando y resignificando las violencias, dando lugar a nuevos oficios y campos de acción profesional y comunitaria de los yoguis. En estos campos, entran en juego «experiencias de subjetivación» basadas en la autoconstrucción *en la diferencia* y la reconfiguración de los órdenes de sentido y experiencia que «dañan la igualdad», entre otras, que han ido haciendo aparecer una dualidad distinta de otras formas de vida y de otras vidas humanas. En este capítulo, me enfoco en las subjetividades de no violencia, en dos dimensiones de los capitales simbólicos nuevos de la *práctica social del yoga*, abordando el oficio de enseñar, algunas experiencias de trabajo con grupos en condiciones de vulnerabilidad mediante el yoga, tanto enmarcados en proyectos alineados con la construcción de la paz como en iniciativas particulares y en activismos ecologistas.

### 4.1. El oficio de enseñar yoga.

*Y enseñar no es tanto un lugar al que llegar, sino lo que aprendemos continuamente en el camino que nos lleva al lugar de nuestros mañanas. Cuando como maestro das de ti mismo abierta y honestamente, te conviertes en río que se entrega libremente al océano. Entiendes lo que es fusionarse, lo que es yoga, lo que es unión. Porque no estás más allá del alcance de tus enseñanzas, sino sostenido firmemente por su abrazo.*

Hargobind Sing<sup>323</sup>

En la medida en que los colectivos de profesores y comunidades yóguicas han ido creciendo y el número de personas y grupos siendo testimonio vivo de las ventajas del yoga al

---

<sup>323</sup> En: Happy Yoga. 2013. Bhakti. Manual de profesores, primer año.

practicarse durante años y adoptarse como parte de la vida, las personas interesadas en formarse como profesores también ha crecido. Aunque existen practicantes que emplean la práctica a manera de mantener o mejorar la salud física y mental, ha emergido un nuevo misticismo que viene con la necesidad de compartirlo y reivindicar el hacer parte de una comunidad. El misticismo aparece como parte del camino yóguico pero los nuevos colectivos le hacen aparecer a través de los rituales. De pronto “enturbantarse” o cubrirse la cabeza, ponerse una camiseta amarilla con un pantalón blanco, cerrar los ojos y hacer cantos a deidades hinduistas se fue volviendo natural, incluso sin entender el significado de los mantras, conocer de la filosofía o entender plenamente el sentido de un ritual. Para Santiago Patiño, en este nuevo misticismo emergió de la profesionalización del saber yóguico y su incomparable imagen para las juventudes de los años 90 que, a pesar de los grupos de más larga tradición en la ciudad, se presentaban con un modo de misticismo poco atractivo para las nuevas generaciones. Esta nueva apariencia del yoga también permitió que su uso por moda y su asociación con el fitness no tuviera la fuerza que pudo llegar a tener en una sociedad como la de Medellín:

Antes (de los 90's), cuando había menos yoga, los que lo buscaban era más por un tema espiritual, religioso o místico o esotérico. A medida que se ha ido transformando y por ejemplo, frases como cuando estaba el presidente Uribe, que el presidente hace yoga, que tal actriz o que Natalia París hace yoga, entonces ahí empezó el tema del yoga de moda, entonces empezó más la sociedad a buscar más el yoga por un tema más fitness, más corporal. Pero antes si era más esotérico, más místico. Eso pasó un tiempo y más o menos en el 2014, 15, que ya hay una cantidad de escuelas en Medellín, ya la gente está informada, otra vez se vuelve el público a ser más místico, un poquito más, o sea, o al menos ya saben que yoga no es solamente para sacar nalguita ni para meter abdomen sino que también yoga es para trabajar la mente, para estar desestresados, para la salud, entonces ya hay más conocimiento, ya la gente sabe más sobre esto.

Desde el primer profesorado en la ciudad, en 2005, hay muchos profesores y profesoras en la ciudad y múltiples redes han sido creadas, en un proceso muy dinámico. En los últimos diez años, centenares de personas han asistido a los profesorados de yoga, creciendo considerablemente en los últimos cinco años. Un mercado completo de entrenamientos ha surgido, vinculado a organizaciones internacionales que promueven tradiciones específicas de yoga, y vinculado también a la creación de marcas de formaciones en el contexto local. A principios del siglo XX, las personas que se entrenaban en el exterior estaban regresando a

Medellín desde España, India, Brasil, Argentina y Estados Unidos<sup>324</sup>. Extranjeros también llegaron con propuestas de difusión del yoga.

Este es un vector de transformación de colectivos y ámbito para que turistas extranjeros se acerquen a la práctica o la mantengan. Una parte importante de las personas que se acercan a los entrenamientos tienen ingresos medios y una pequeña parte pertenece a sectores más populares, vinculados mediante becas parciales o totales en su formación como profesores. Deben colaborar con algunas tareas logísticas durante el entrenamiento y a partir de ello aparecen rutas para un ascenso social y alianzas para llevar a cabo iniciativas de difusión del yoga, de proyectos nuevos y venta de productos y servicios: marcas nuevas de ropa, productos alimenticios, álbumes musicales, promoción de negocios existentes.

#### **4.1.1. Miradas de yoguis a los entrenamientos profesoraes.**

*Dar clases de yoga me apasiona, es como buscar que nos elevemos, como una misión, como bendición, también es difícil cuando se hace por ganarse la vida.*

*Simrat*<sup>325</sup>

La frase de la profesora Simrat es tan fidedigna sobre la vivencia de enseñar yoga que narran tantos yoguis como el meme (ver a continuación) que me envió otro profesor de la ciudad que cuenta que, al verla, inmediatamente pensó en que podía ser una síntesis de esta investigación. Es decir, una síntesis de la situación actual del yoga en la ciudad debida a la cantidad de formaciones profesoraes y de personas que están certificándose en un mes o por fuera del país, y que inmediatamente empiezan a dictar clases en sus entornos, empresas, comunidades o abriendo sus propios centros de yoga y dando clases particulares. Es indudable que toda persona fue principiante en su oficio alguna vez, pero en el gesto de Robin y Batman muchas personas con las que conversé vieron el reflejo de la frivolidad<sup>326</sup> y falta de preparación con que puede llegar a asumirse dicha labor respecto de la responsabilidad que implica “tocar” el funcionamiento biológico y energético del cuerpo-mente.

<sup>324</sup> Entrevistas con tres profesoras que estudiaron en alguno de estos países.

<sup>325</sup> Entrevista con Simrat, 2017.

<sup>326</sup> Comedias y dramas en el cine de Hollywood han ido dando lugar, desde los años 90, a un imaginario del yoga ligado a consumos de prácticas corporales, a maneras de vestir; a locaciones envidiables, de cuerpos exigidos y mentes descuidadas. La exhibición de la práctica de Bikram yoga inaugura una apología al contorsionismo como práctica avanzada de yoga.

En cuanto al primer sentimiento, en los años 70, Fanny recordó cómo le impactó el sentido que swami Satyananda le da al oficio de enseñar yoga, en el primer seminario al que ella asistió llevando ya años promoviendo el trabajo organizativo en comunidades de Nororiente de la ciudad:

Escribí en un papelito: yo estoy aquí porque quiero enterarme, aprender, pero mí me desilusionan un poco los yoguis. Me desilusionan porque ustedes cuando se iluminan dejan de luchar por causas sociales, entonces pues yo diría que en el fondo tienen un patrón egoísta, de sólo su propia iluminación. Yo sentí cuando ese dedo de él, desde allá, ¡shoup! (la señaló), hizo así, y dijo: el hombre que le ayuda a otro hombre a conectarse con su ser interior, con su paz interior, le está haciendo la mayor contribución a la humanidad. Practicar y enseñar yoga es uno de los más grandes servicios que en este momento se puede hacer. Yo que era super intelectual hasta ese momento, dije waw, él no me pudo dar una respuesta más... (que diera en el clavo).



Meme sobre “el regaño de *Patañjali*”.

Jaime Escobar, el profesor pionero del yoga en Comfama explica el espectro de lo que garantiza que un profesor de yoga tenga unos requerimientos mínimos. Él considera que, para ser profesor, el entrenamiento es fundamental y que, para escoger un lugar de formación, al menos, deben cumplirse dos condiciones: que exista un ashram y que haya un linaje claro, dependiendo del tipo de sendero de yoga.

Si no hay un ashram no tiene linaje. Esa es una buena forma de saber si sí. De hecho, los vaisnavas son los más cercanos a tener un ashram y lo que tienen es una finca ecológica. Tienes que tener un lugar de devoción,



¿qué tienes que tener para un lugar de devoción? un altar tiene que tener unas ceremonias, y tiene que tener cosas que se hacen día a día, si no tienes esto claro, no, yo puedo... ah, ahí en el espejo soy yo, no. Tiene que tener un altar. Luego tiene que tener alumnos, tiene que tener profesores, y tiene que tener vida monástica. Tienes que tener monásticos, hombres o mujeres, célibes, que quieran ser célibes, que se repriman o no, pero que estén ahí, y que estén trabajando por mantener cierta pureza, cierta continuidad de linaje. Esto es muy diferente.

En este sentido, la formación brotaría de una institución que busca transmitir no sólo una manera de enseñar yoga sino de un camino yóguico sin que ello signifique desconocer el propio contexto de socialización, al contrario, esto aportaría al respaldo de un conocimiento acumulado en la adaptación de las enseñanzas a diferentes contextos. La relevancia que da a que la formación haya sido recibida por una escuela donde esté claro el linaje de los maestros se debe a la posibilidad de recibir la enseñanza de maestros que estuvieron cerca de alguien que alcanzó el *samadhi*. En cuanto a la certificación, se trata de una convención tácita entre escuelas de yoga para dar empleo o alquilar el espacio a alguien que quiera dictar clases que tiene como finalidad mantener una confiabilidad sobre la enseñanza y el cuidado de quienes asisten.

Pero a la masificación del negocio del yoga le siguió la tendencia hacia la masificación del negocio de los profesorados, un fenómeno reciente en Medellín que, se considera, se ha convertido en estrategia eficaz para el sostenimiento de las escuelas que está egresando decenas sino centenares de profesores cada año. Para Simrat,

La ciudad está también como, como tan volcada también hacia la espiritualidad... también hay una necesidad de reconectarse, se siente vacío porque también, también hay énfasis en lo mental, lo intelectual, racional. También, en esto se combina con el mercado (del cuerpo), y hay muchos profesores porque lo que sostienen los centros de yoga son las formaciones.

Cuando empezó la primera formación con certificación en la ciudad, de manera incidental y oportuna, se trataba de estudiantes que ya tenían una larga experiencia en el yoga y buscaban una certificación para perfilarse mejor y no habían tenido la oportunidad de salir de país para conseguirla. Este es el caso de la primera formación de la ciudad, desde el 2005, en yoga integral, cuya creación comentaré en el numeral 4.1.2. También, llegó a ocurrir que, además

de motivar a las personas a ingresar en las formaciones certificadas, se le propusiera a alguien con darle el apoyo económico cuando ya tenía una trayectoria de práctica al interior de la escuela y que no había contado con los recursos para pagar el entrenamiento. Este llegó a ser el caso de con la formación que ofrecía la organización Sivananda en la ciudad a través de Atman Yoga, escuela que actualmente se ha desligado de la organización Sivananda internacional y realiza su propia formación en el municipio antioqueño de San Rafael, llamado Vanadurga Ashram, que funciona desde el 2017. Hubo formaciones que, en sus inicios, llevaban a cabo un proceso más selectivo, a través de entrevistas previas, pero ya no son requisito. En términos de la familiarización de las personas con las técnicas, durante una formación es indispensable la asistencia a clases regulares y en los espacios exclusivos de formación profesoral se da una intensificación y profundización que, en el enfoque pedagógico que se propone en la enseñanza del yoga, también requiere de ser progresiva y evitar hacer daño. Con el tiempo, las formaciones fueron ofreciéndose con un doble propósito “para profundizar en tu práctica o para ser profesor de yoga”<sup>327</sup>. De este modo, se salvaba esta dificultad y, al tratarse de formaciones largas (como la de Hari Om que fue la primera con certificación en la ciudad) que duran dos años<sup>328</sup> (como la de kundalini yoga en Happy Yoga), también se empezó a crear un ámbito para que las personas se acerquen al sendero del yoga en una mayor integridad de las técnicas, permitiendo la “inmersión” en una manera nueva de “ser yoguis” marcada por una intensidad y una poética que las coordinadoras, poetisas y escritoras, construyen a partir de su meditación. Así lo plantean en la “bienvenida” de los folletos que ofrece el curso de formación de profesores, no certificada y que se adopta como complementaria para muchos profesores ya egresados, en hatha radja yoga según la tradición de Sri Dharma Mittra, dirigido por Sri Andrei Ram Om:

Hemos sentido la dicha de caminar como profesores de yoga, de mirar los obstáculos, los giros y saltos de nuestra vida con lentes más compasivos, con más calma entre un pensamiento y el otro, con más silencio. (...) Sabemos que un yogui sólo se vuelve yogui practicando yoga, así como un profesor se vuelve profesor siendo profesor. Sabemos también, con plena certeza, que todo yogui es ya un maestro, independientemente de si da clases formales o no. Y que todo practicante de yoga es una aguja de acupuntura en el cuerpo de la Tierra.

---

<sup>327</sup> Happy Yoga. 2017. Folletos de formación de profesores en kundalini yoga y hatha radja yoga.

<sup>328</sup> Las agencias internacionales que certifican las formaciones profesorales han contemplado que la formación de un mes o un año, dependiendo del formato, son para egresar instructores. Y que, con la formación de 500 horas o dos años, se recibe el título de profesor. Pem, Asociación Internacional de Yoga y European Yoga Alliance son dos de estas organizaciones.

Te estamos invitando a que compartas un tiempo de enseñanzas profundas, es más que una formación de profesores, te estamos llamando para que vengas a practicar con nosotros de maenra guiada. Será una guía profunda y bella. Te estamos invitando, sobre todo, a una inmersión, a sumergirte en un diseño.

Hoy en Medellín, toda persona puede iniciar el proceso sin haber asistido a una sola clase de yoga, justamente porque los entrenamientos se han configurado como opción sólida de búsqueda personal a través de la formación profesoral. Como oficio, se puede elegir sin haber durante el proceso de la formación. El cuidado de quien recién llega estaría dado por las didácticas del yoga y otros aspectos como el “aura de los profesores” y por la “energía grupal”.

En estas concepciones emerge la “tradición” del yoga que se aparta de la oferta que surge del impulso emprendedor para crear negocios que llegan a ser muy rentables pero que corren el riesgo de transmitir una enseñanza sin que haya habido un trabajo interior y alguna comprensión de la transformación que va generando. En esta teatralidad se pueden ver reflejadas algunas preocupaciones de profesores con experticia y que han iniciado el ejercicio de su oficio bajo condiciones que les han hecho reflexionar esta forma de apropiación, con imaginarios latentes sobre la ecología, la medicina ayurvédica y la religión:

Porque yo puedo decir, ah si, yo tengo una finca, yo tengo una finca junto a Marinilla y en esa finca digo (imitando una voz gomela) "uy nooo, yo voy a hacer un curso de formación y entonces son doce niveles, pero podemos hacer un retiro de tres días, lo cobramos por un nivel", ¿sí? "vamos a hacer unos cursos de extensión sobre kriyas, métodos de limpieza, vamos a hacer una ceremonia del fuego y también veremos cómo se hacen los shivalingas (mudra), y vamos a hacer uno sobre la luna y las mujeres sobre su construcción de la feminidad, y todos los cobramos a 400 mil pesos, entonces vamos a hacer un “truly” (refiriéndose a una eco villa o eco aldea<sup>329</sup>) porque me gusta esa visión como ecológica de los vainavas, pero necesito también hacerme, si si si, con unos sopletes vamos a calentar unas piedras y vamos a echar unas aromáticas para poder sacarle los malos espíritus para poder que se limpie, para hacer desintoxicación porque las ciudades son muy tóxicas, y vamos a cobrarlos a 80 mil pesos, y vamos a buscar a alguien que sepa de música con unos cuencos, y hacemos unos baños de luz, unos baños de sonido, vamos a llevar a alguien que cocine divino y nos ayude exactamente a saber cuáles son nuestras constituciones doshicas y cuál sería la alimentación más acertada porque la gente vaya dejando el hábito de la carne, y cuidamos a nuestros hermanos, así como... -voy a ser bien sincrético- como lo

---

<sup>329</sup> Existe a nivel mundial una red de eco villas que se fundamentan en el método “yoga inbound”, en las cuales se promueve turismo espiritual, la oportunidad de voluntariados y también se usan para realizar festivales y eventos como “Todo el mundo dice Aho!”.

hizo el santo De Asís", perdón usted era de la India o es cristiano...

Este enfoque del negocio del yoga, derivado del funcionamiento de los profesorados, contrasta con emprendimientos vinculados a la necesidad de un cambiar de oficio para integrar los nuevos conocimientos a propuestas más coherentes con visiones más holísticas. Lo que ha aportado el entrenamiento profesoral en las vidas de muchas personas es tan significativo que ven en la posibilidad de aplicar estos conocimientos, en la adultez, de lograr lo que no fue posible en la infancia y la juventud: compaginar el sostenimiento económico con el sentido profundo de sus búsquedas y hallazgos. En medio de la tensión por el imperativo del éxito convencional en lo familiar y el trabajo, de éxito económico o de mantener un estatus, en el yoga encuentran un modo de desnaturalización del sentido de esas imposiciones.

El liderazgo de las profesoras mujeres que han traído nuevos métodos desde principios del siglo XXI las ha llevado a integrar, en sus escuelas, diversos métodos de yoga y otras prácticas terapéuticas como la acupuntura, sat nam rasayan y otras técnicas corporales como biodanza y feldenkrais, contribuyendo a la creación de una comunidad yóguica de conocimiento, práctica, afectos, relaciones comerciales, de oferta de empleos, competencia y emprendimiento.

La profesora Lucía relata que, de no haberse formado como profesora de yoga, su máxima aspiración habría sido volverse una secretaria o una obrera dentro de una fábrica. Su vida se transformó después de que una maestra de yoga le tendiera la mano en uno de los momentos más difíciles. En Medellín, ella ha contribuido a la conformación de una comunidad yóguica y la creación de redes de trabajo en torno al yoga para otras personas de condiciones similares. Para algunas personas, en lugar de verse obligadas a migrar a otros países en busca de alternativas económicas o de tener que amoldarse a una vida laboral de explotación, poder convertirse en profesores marca un punto de inflexión en su itinerario, que genera movilidad intra-urbana de la que sustrae de una cotidianidad de violencia armada y mayor inseguridad, y que también permite regresar en otras condiciones a dar a conocer el yoga.

Hacerse yogui y profesora de yoga, además de ser una forma de subsistencia se fue configurando como un oficio y como una misión. Ambas posibilidades se entretajan para dar lugar a un nuevo oficio de acceso para todos y todas. Ahora su escuela es un referente para Medellín, y algunos practicantes que asisten a ella dicen sentirse en un segundo hogar, un lugar donde les fue posible realizar una significativa transformación de sus vidas, y donde incluso aquellas personas que no contaban con recursos para pagar tuvieron acogida. Ahí se encontraron con una técnica que les permitía acercarse su sentir y, en ese sentido, con posibilidades de hacer de su camino uno con mayor sentido.

Las historias de transiciones entre un oficio convencional a uno relacionado con el yoga se multiplican. Recientemente, una mujer, docente de un colegio privado, con altos niveles de estrés<sup>330</sup>, renuncia a su empleo para asociarse con una compañera de yoga en un proyecto independiente con nuevas pedagogías incorporando el yoga, entre otras herramientas. Otra mujer, administradora de empresas, se hace yogui y renuncia a su trabajo en el sector privado para dar a luz, con otros profesionales, a un proyecto para “humanizar el desarrollo empresarial integrando tres pilares: espiritual, mental y corporal, tejer hilos con otros soñadores y sobre todo llevar felicidad y bienestar a las personas y su entorno familiar y laboral”<sup>331</sup>. Una más, abandona una maestría en la Universidad Nacional, a medio camino, para convertirse rápidamente en una yogui a tiempo completo y en un apoyo continuo a quienes lideran uno de los mayores movimientos yoguis de la ciudad, y en ello ve un acto amoroso consigo misma y con la vida. Jóvenes de distintos sectores de la ciudad reciben becas para formarse como profesores de yoga, y a partir de su trabajo dando clases de yoga empiezan a darlo a conocer entre sus amistades y comunidades, a estudiar en la universidad o a formarse en otras prácticas corporales u otros métodos de yoga.

---

<sup>330</sup> Al contrario de estos relatos, en un estudio sobre la noción de estrés entre participantes de los cursos (de seis días) de la Fundación El Arte de Vivir (Funes, 2012) se reconoce la dimensión corporativa de la propuesta de reducción de estrés, que se orienta al retorno a una productividad total.

<sup>331</sup> Invitación a evento de apertura de empresa de mi compañera de yoga que dejó de trabajar como administradora de empresas para articular ese conocimiento a una perspectiva más humana: "Hola buenas tardes compañeras y compañeros de camino, quiero invitarlos muy especialmente al Circo de Emprendimiento que se realizará este sábado y domingo, donde estaré haciendo realidad el sueño de presentar conjuntamente con mi amiga Diana y otros profesionales nuestra empresa "Númina" que busca humanizar el desarrollo empresarial integrando tres pilares: espiritual, mental y corporal, tejer hilos con otros soñadores y sobre todo llevar felicidad y bienestar a las personas y su entorno familiar y laboral. Por esto te comparto la información y te espero con un cálido abrazo de luz y amor." Acompañado de folleto titulado "Circo del Emprendimiento".

Encontrar mujeres que han pasado por cirugía estética, en las formaciones a las que asistí, fue escaso<sup>332</sup> pero me pareció interesante encontrar una mujer que había tenido una especie de *cambio extremo* y que era evidente que había pasado por muchísimos procedimientos. Confrontaron mi prejuicio sobre su supuesto *afán* por corresponder con estereotipos voluptuosos asociados con estéticas del narcotráfico, no sólo su actitud enfocada y la profundidad de algunas meditaciones que compartimos, por azar, durante la formación. Al hablar de esto con el profesor Jaime Escobar, no fui capaz de enunciarle esta contradicción como la veo en retrospectiva ahora, pero él sí me compartió una visión de la correspondencia de aprendizajes de ella con sus estudiantes y cómo tendrán lugar a partir de los prejuicios que deba enfrentar y que provoque entre sus estudiantes. También que esa identificación con el aspecto físico puede ser leída en el yoga como *falta de amor* y *afán de reconocimiento* y que, sin embargo, el mismo en su historia de vida, volviéndose profesor, pasó por ese mismo descubrimiento de sí mismo en su práctica de autoestudio sin haber pasado por un quirófano:

Se acuerda pa (sic) que es maestro. Un maestro es para guiar las técnicas donde ella encuentre el despertar en el nivel de consciencia que pueda, a través de la vida, en lo posible que cada quien puede. No es para juzgar, es para permitir. Y ellas encontrarán, y a medida que vayan ellas van a tener que encontrarse con alumnos que digan "uy profe rica"... tendrá que vivirlo, y apenas haga perro aullante<sup>333</sup>, que se le caigan sus dos kilos de prótesis, y el alumno diga "uyyy como le quedó la cumbamba a la profe", tendrá que ver con otros seres, y eso tendrá allá, y uno tendrá que dejarlos porque está viendo mucho, (le permite) verse también. Sí, y son personas que han sido lastimadas, son personas que merecen el amor. Estamos en las mismas, yo te dije por qué donaba sangre.

En diversos relatos, el itinerario que la formación profesoral ayuda a configurar permite comprender la necesidad de tomar distancia de dinámicas de la vida familiar, sobre todo con posturas que vienen como en un paquete: familia católica, uribista<sup>334</sup>, el matrimonio como

---

<sup>332</sup> Trabajé en el consultorio de un médico cirujano plástico, con una amiga, cuando estábamos haciendo nuestro pregrado y aprendí, preparando y archivando las fotografías de cada expediente con las indicaciones del cirujano, a identificar incluso cambios muy pequeños.

<sup>333</sup> Ásana que se construye estirando la espalda mientras se elevan los glúteos y se estiran las piernas, hasta donde sea posible sin curvar la espalda, equilibrando el peso entre los pies y las manos.

<sup>334</sup> Concepción ideológica de derecha propia del movimiento político y ciudadano de seguidores del expresidente Álvaro Uribe, reconocido por sus presuntos vínculos familiares y filiaciones políticas con parapolíticos, paramilitares y narcotraficantes, y porque durante su gobierno de Colombia, entre el 2002 y el 2010, implementó una política de "seguridad democrática" a raíz de la cual se creó la percepción de que había salvado al país de las Farc pero que con los años, diferentes instancias judiciales han venido comprobando y juzgando los casos de ejecuciones extrajudiciales de personas que no estaban en grupos armados y que fueron presentadas como insurgentes dados de baja en combate. El último reporte de la

institución sagrada, un cuestionamiento radical al divorcio, entre otras. Una de estas personas, me contaba, en el 2017, nunca antes había hecho yoga, era una estudiante de una formación de profesores de la ciudad, que, a sus 42 años, recién divorciada, se sentía sorprendida de sentirse bien en un ritual tan ajeno para ella y tan explícitamente por fuera de todos los códigos que ha compartido. Todo ello, frente a la pregunta por cómo llegó a la formación. Es frecuente encontrar estas narrativas y una apertura a conocer más de lo que les transmite tanta libertad y miedo a la vez. También es frecuente la expresión de sentir *haber llegado a su lugar*.

Al ser una oportunidad de encontrar una misión o un oficio que esté en conexión con el sentir y no sólo con la necesidad de ser productivo o de mantener su status, adquiere relevancia el tener más libertad que la que permite el trabajo en una oficina (con aire acondicionado, es decir, *sin prana*) en contraste con un oficio que promete enriquecer la vida personal e intelectual por fuera de la academia convencional. Una manifestación de este enriquecimiento es el mercado del arte en el yoga compuesto por músicas, pinturas, danzas o arte-terapia con ideas originales y fusiones locales, creadas a partir del yoga o para la práctica de yoga.

Un asunto que surge a partir de esta apertura de posibilidades y nuevos emprendimientos, es que se logre a través de ellos una realización que puede o no entenderse como una forma de éxito personal. En el 2017, durante una clase de filosofía yóguica de una formación profesoral, al cierre del proceso, la profesora compartía que su academia pasaba por una crisis económica y aprovechaba eso para problematizar la idea que estaban expresando algunas participantes de que por estar haciendo yoga y haber recorrido este camino, todas las situaciones de la vida empezaban a florecer y fluir. Su reflexión mostraba una conexión entre la filosofía yóguica en cuanto a la noción de *lo real* y el propósito del yoga que revela nuestra práctica es acerca de la manera en que se lidia con situaciones, difíciles o no, sin total identificación con que sean socialmente vistas como positivas o negativas. La recordación del sentido de la práctica es necesario hacerlo, aún al final de un proceso de años, y es algo

---

JEP, el tribunal de justicia transicional que hace parte de la ejecución del Acuerdo de Paz con las Farc en el 2016, arrojó una cifra verificada con distintas fuentes de 6402 víctimas de esta práctica criminal.

en lo que todos los asistentes podían coincidir con mayor sinceridad, el haberlo constatado a lo largo del proceso pero que el hábito de la identificación y el apego con los resultados de la acción lleva a olvidarlo.

#### **4.1.2. La formación de los primeros instructores en Comfama<sup>335</sup> y el Inder<sup>336</sup>.**

Desde el comienzo de los años 90, comenzó una práctica institucionalizada del yoga. Se formaron instructores de yoga en el Inder y en la caja de compensación familiar Comfama. Con múltiples locaciones en el área metropolitana y gracias al servicio de metro, las personas pudieron empezar a asistir a clases cerca de casa o en el camino a la casa desde el trabajo, o viceversa. Diferentes pedagogías del yoga fueron creadas con adaptación de las técnicas de acuerdo con clases para principiantes e intermedios y las técnicas que corresponden a cada nivel.

Cuando no existía la demanda de una certificación, en estas instituciones empezaron a trabajar como instructores de yoga, personas que tenían formación relacionada con educación física, que pertenecieron a la Gran Fraternidad Universal o buscadores espirituales con distintas influencias y estudio de los textos disponibles. Su entrenamiento se basó en la creación de una pedagogía que permitiera a los usuarios un acercamiento por niveles que pudieran normalizarse, básico, intermedio y avanzado. El encargado de este diseño en Comfama fue el profesor Jaime Escobar, con formación en fisioterapia y estudio y práctica al margen de los grupos presentes en la ciudad entre finales de los años 70 y comienzos de los 90.

Un día, una profesora que venía de un pueblo solo a dar una clase en Comfama se enfermó... no pudo dar sino dos trimestres y ahí terminó. Era una persona que vivía en una finca y venía solo a hacer la parte de yoga como una forma de servicio, como una forma de difusión, y Comfama le pagaba. De ahí, yo tomé la responsabilidad de empezar a crear por escrito un programa.

Para realizar este diseño, respondiendo a las necesidades institucionales de Comfama, Jaime

---

<sup>335</sup> Caja de Compensación familiar de Antioquia.

<sup>336</sup> Instituto de Deportes y Recreación de Medellín.

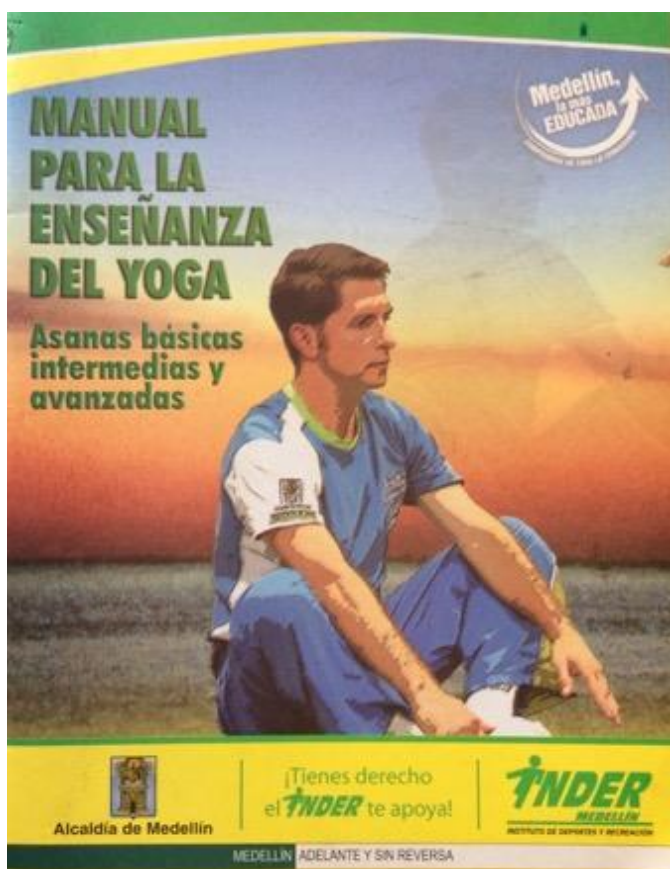


combinó su experiencia autodidacta y su conocimiento enciclopédico sobre yoga con su formación como fisioterapeuta, inaugurando lo que referí antes como una secularización de las enseñanzas. Se trataba de una enseñanza que pudiera ser progresiva y sin peligros a partir del reconocimiento de las exigencias físicas de las técnicas de yoga y de la condición *cristiana* de los cuerpos y las mentalidades; también del aún incipiente conocimiento social sobre yoga. El criterio era tener una metodología para instructores que permitiera ir acercándose poco a poco, “iluminar sin enceguecer”, reducir su misticismo y reconocer las técnicas apropiadas para las concepciones religiosas de la ciudad y la región:

Un programa que tuviera controles, como qué es lo que tiene que saber, qué es básico, que es intermedio, qué es avanzado, cómo hacer para que no sea místico. Por ejemplo, nos sucedió con un señor. Llegó a hacer yoga y no teníamos el perfil de qué era un instructor de yoga, fue mandado a la Ceja, en la Ceja encontró eco, pero ya empezó a hablar de la sexualidad, obviamente algunas parejas fueron receptivas a la situación, pero cuando te metes con la sexualidad con diferentes generaciones, diferentes formas de pensar y de crianzas, y en un lugar más bien conservador obviamente chao, porque el tipo era como si se hubiera formado, mal formado, en Kundalini, entonces el tipo llega queriendo... y no hacer un proceso donde la gente pudiera llegar a eso (lo que consideraba más elevado), porque cuando alguien lleva mucho tiempo sin ver y enciendes una luz le lastimas los ojos.

Su propuesta vinculó principios fisioterapéuticos, teórica y metodológicamente, y fue amoldándose a los nuevos públicos de yoga, personas que accedían al curso a través del subsidio de la caja de compensación y que pagaban como particulares. Recuerdo haber conocido personas de toda la ciudad y, sobre todo, madres cabeza de familia que se empezaban a regalar un tiempo para ellas a través de esta alternativa. Con la dedicación de personas como Jaime, las prácticas de yoga también produjeron una antropología de la ciudad a partir de los intercambios con las personas que acudían a clase, de su visión aguda y sensible, y de la naciente pluralidad de estilos de yoga que se daban a conocer. En las clases, recuerdo haber oído las primeras historias mitológicas de Los Vedas, relatos, anécdotas y enseñanzas de maestros indios, y un enfoque de la enseñanza que, para ese tiempo, era de vanguardia respecto a los anclajes fundamentales en la construcción de posturas, el manejo de la respiración y la atención, y su reconocimiento de las necesidades particulares de sus estudiantes.

También por este tiempo, anclada a los programas de actividad física y deportiva como oferta del gobierno local, del programa “Nocturnos y madrugadores saludables”, el Inder también empieza a promover la práctica regular de yoga con una amplia cobertura en todo Medellín, suministrando recursos humanos, espacios físicos y utensilios, o apropiando espacios públicos de muchos rincones de la ciudad.



(a)

Portada Manual para la enseñanza del yoga – Inder.

Fuente: Inder (2007). “Manual para la enseñanza del yoga. Asanas básicas, intermedias y avanzadas”. (a) Portada. (b) Fragmento de la secuencia de saludo al sol.



(b)

La huella que han dejado los instructores formados en Comfama y el Inder, también con un enfoque “cuidadoso” y secularizado, ha impactado a población de todas las edades, incluidas mujeres practicantes de entre 60 y 75 años cuentan de su larga trayectoria haciendo yoga con el Inder. En una de sus instalaciones, la Unidad Deportiva del Estadio Atanasio Girardot (una de las que han permanecido porque su cobertura se ha reducido), el yoga ha estado abierto a la ciudadanía por veinte años, algunas veces con el esfuerzo del profesor para que las

personas no pierdan regularidad de la práctica, en casos de demoras para la renovación de contratos. En el coliseo de Volleyball, cada lunes, miércoles y sábado, decenas de personas asisten a clase de yoga a las 6:00 am. Es notorio el interés en entrar en contacto con las caras nuevas que ven en las clases y contar de su experiencia, buscando también conjurar resistencias: “La gente cree que el yoga es una religión, pero no es. Los otros se lo pierden... es que creen que es una religión. Tengo 72 años, no me tomo ni una pastilla, subo gradas sin problema”, tras 15 a 20 años de práctica regular.

En el “Manual para la enseñanza del yoga. Asanas básicas, intermedias y avanzadas” (Inder, 2007), el “grupo de investigación en el proceso de desarrollo del deporte, la recreación y la actividad física” del instituto sistematizó la pedagogía que se emplea para conocimiento de la ciudadanía, estudiantes e instructores. Tras una breve reseña histórica del origen del yoga y la definición de algunos términos, expone los beneficios a nivel físico, mental y espiritual; se enfoca en los aspectos metodológicos generales de la enseñanza, en la definición de los tipos de ejercicio preparatorios (de movilidad de pies, columna, manos y muñecas, hombros y codos, cuello y nuca, y secuencia del saludo al sol) y, finalmente, una a una, un conjunto de asanas básicas, intermedias y avanzadas (ver imagen anterior).

Por la asistencia abierta a la ciudadanía, el diseño no funciona por niveles, sino que, como se aclara desde el comienzo del manual, que siendo “yoga para todos”, se deben tener en cuenta “las capacidades de cada alumno”. Y en la definición de yoga, la reiteración de que “El yoga puede ser practicado por todas las personas de cualquier origen, condición social, religión, sin importar la edad” (2007, p. 8). Las recomendaciones y cuidados, en medio de instrucciones sencillas, resuenan como un lenguaje común del yoga con otras prácticas físicas, pero recordando en la descripción que se haga “con total conciencia del movimiento” (p. 25). Al cierre del manual, este tono se mantiene, reivindicando el lugar de la práctica en virtud de su antigüedad:

Las asanas avanzadas representarán algún tipo de riesgo, sobre todo para aquellos practicantes que se han aventurado sin dominar las técnicas básicas e intermedias. Es deber del profesor o del guía enseñar al alumno a controlar su ímpetu e ir avanzando lenta y progresivamente. (...)

Para algunos especialistas las posturas no son de su gusto, porque implican algún tipo de riesgo; pero

absolutamente todas las prácticas físicas tendrán algún tipo de riesgo en su ejecución. El Yoga es una práctica milenaria que se ha mantenido vigente durante cientos o quizá miles de años. Simplemente se debe abordar con mucha responsabilidad (2007, p. 46).

Evitar la medicalización de la biomedicina es experimentado como una especie de emancipación y se convierte en argumento para que otras personas sigan los mismos pasos. Estas instituciones han permitido el acceso a la práctica en espacios públicos donde poblaciones de sectores segregados espacialmente. Entre estudiantes e instructores de yoga han creado un aura de apreciación alrededor de estas instituciones públicas y privadas que han participado activamente en la difusión masiva del yoga como parte de la cultura física y un estilo de vida saludable. Estas prácticas se proponían ser de un carácter más secularizado en comparación con la perspectiva devocional y esotérica que predominó hasta los 80's. Ambos pioneros, lograron su primera certificación como profesores de yoga con la apertura de la primera formación del país autorizada para ello, avalada desde una federación argentina, que abordo a continuación. El panorama de la enseñanza se transformó también, desde principios del siglo XX, por la llegada al país de varias mujeres entrenadas en Estados Unidos (yoga integral), España (kundalini yoga) y Bahamas (sivananda yoga), y otros en Canadá y Brasil (sivananda).

#### **4.1.3. La primera formación certificada en la ciudad.**

Después de abandonar sus estudios de medicina en la Universidad de Antioquia, Santiago<sup>337</sup> viajó a Argentina con la intención de estudiar medicinas alternativas. En Buenos Aires, encontró se encontró con una escuela en cada cuadra y acabó decidiendo, como quien escoge una carrera, volverse un profesor de yoga, en un entrenamiento que contaba con el aval de la que fue en su momento la Federación Internacional de Yoga. Después de dos años de formación, fue iniciado como swami y tuvo permiso de ofrecer la formación de profesores de vuelta en su ciudad, Medellín. Teniendo apenas veinte años, desde la primera cohorte, recibió como sus estudiantes a profesores ya reconocidos en la ciudad, con años de práctica, estudio y experiencia docente. Eventualmente, la certificación resultó ser un requerimiento

---

<sup>337</sup> Una dimensión central de su relato de vida en el yoga, la abordo en el numeral 3.2. como una experiencia de sanación.

para continuar trabajando o para obtener un trabajo como profesor de yoga. Se habían dado reclamos en algunas organizaciones sobre la falta de certificación; ello, debido a que personas con muy poco entrenamiento también estaban enseñando yoga. No implica esto que haya avanzado a ser algo regulado ni que exista el deseo manifiesto o un consenso sobre que exista esta regulación. Por el contrario, esa posibilidad de escapar a regulaciones que implican encasillar la práctica en alguna convención se considera beneficiosa por tratarse de un proceso de consciencia, que se transforma y, desde algunas escuelas, se valora en su diversidad. Santiago explica que la certificación funciona arbitrariamente porque no es un tema regulado, sin embargo, en la medida en que el conocimiento sobre el yoga se ha difundido en la sociedad, la certificación garantiza, bajo un pacto tácito de confianza entre escuelas de yoga, que una persona que quiera ser profesora haya pasado por un proceso formativo, teórico y práctico.

A él (Jhon Ramírez), le tocó viajar a Brasil porque en esa época en Colombia no había dónde formarse. Tocaba ir, si era tradición sivananda o a Bahamas o a Brasil, ya después apareció Argentina y luego aparece Medellín, Colombia. Ya con Atman aquí se empiezan a hacer las formaciones, pero más adelante. Atman yoga llegó y empezó a ofrecer clases de yoga, pero todavía no había posibilidad de ser profesor de yoga con Atman yoga. Tocaba viajar a otro país. Ellos empezaron como en el 2005, pero no había formación de profesores. Entonces, en esa época en que Jhon tuvo que viajar a Brasil, yo también (fue) cuando viajé a Argentina, allá fue que tomé la decisión de hacer la formación de profesor de yoga, o sea, no había en Colombia forma de formarse.

Santiago fue ordenado como swami en Argentina en el 2009 tras un proceso de formación intensiva. La Federación Internacional de Yoga suramericana, una marca argentina, le propuso fundar la Asociación Colombiana de Yoga y ofrecer en Medellín el primer entrenamiento avalado con certificación internacional. De regreso en Medellín, él inició el primer profesorado de la ciudad.

Allá me formé como profesor de yoga integral, profesor de yogaterapia e hice el curso para ser formador de profesores. Me uní a la Federación Internacional de Yoga. Con el aval de ellos y con el respaldo de ellos me vine para acá y monté el primer profesorado de yoga que se dictaba en la ciudad de Medellín, incluso en el país, el primer profesorado de yoga, permanente. Porque ya en Bogotá se habían dictado, pero porque traen al profesor, como Happy, que traen al profesor, él lo dicta y él se va. Pero la primera escuela del país que monta un profesorado en el cual durante dos años tu puedes ir todos los días a formarte fue este.

Muchos de sus estudiantes fueron, en la primera cohorte (o primeras), personas que ya se desempeñaban como docentes, mayores que él, sin certificación y con gran trayectoria en el estudio y la práctica del yoga, como en la enseñanza del yoga de la ciudad. Su reto era enorme: crear una formación de profesores para quienes habían dado forma y contenido al oficio de enseñar y pensar el yoga en la ciudad desde años antes: “la promoción de ese año son las vacas sagradas de hoy... eran autodidactas y necesitaban un certificado, necesitaban una escuela profesional. Entonces, ellos obviamente sabían que yo era muy principiante pero igual hicieron la formación”. Emerge, otra vez, la interpretación de la “salud del cuerpo” (en apariencia) y su destreza en lo postural como índice de la evolución en la práctica, y el foco en un resultado de la técnica, no su integralidad y su perspectiva de proceso que hacen parte de lo que se arroja como práctica diferenciada de otras prácticas pedagógicas y de desarrollo humano (desde la educación básica y media misma hasta otras espiritualidades encarnadas): “Me cogía el tema de la cifosis, porque todavía estaba muy maletón. Entonces que cómo se le ocurre, mirale la postura corporal a este man, en cambio yo me paro en una mano, él era así, muy teso”.

En estas circunstancias, inició su práctica yóguica, siendo un swami “prematuramente” pero que le permitió conocer el funcionamiento del negocio del yoga a nivel internacional que se vale del registro de marcas para generar validaciones autorreferenciadas. Y de la mano de esta configuración del negocio se promueve una parte de la atracción hacia la práctica:

En realidad, no hay ninguna entidad que controle eso a nivel mundial, cada escuela controla sus diplomas, y las escuelas confían en el diploma de otras escuelas: yo te contrato porque tu me traes un diploma de atman yoga, porque yo confío en atman yoga, pero no hay una secretaría nacional de yoga, no, y se ha tratado de regularlo con la parte deportiva, coldeportes, ellos nada, ellos consideran que yoga no es deporte, lo consideran más una práctica religiosa, una práctica diferente, entonces es por eso que ahora... es que estamos en Occidente.. no, todavía, todavía me llaman todos los días a preguntarme que cuál es el certificado, que cuál es el aval, tú crees que preguntan los temas? bueno, sí, si pregunta, pero de diez, uno. El resto preguntan es por aval, por diploma, por número de horas certificadas.

Fue por consejo de dicha federación, con la que luego rompió relación, Santiago creó y registró la marca Asociación Colombiana de Yoga que “en realidad no era una asociación,

era yo asociado con tres o cuatro profesores”. A partir de esa ruptura, empezó a usar el nombre Hari Om para su escuela. La formación en medicina ha sido una de las fortalezas de la propuesta educativa que ofrece Santiago, y también lo ha sido en la construcción de una visión y la práctica (entender y diseñar secuencias de ejercicios) de yoga terapia, un aporte singular en términos de emplear un saber de cuidado que puede ejercerse de forma lesiva (biomedicina) y convertirlo en herramienta de un fin de cuidado que no haga daño:

En Argentina,... logré dar conferencias y logré hacer cosas, pues mi nombre por allá suena, y me llamaron para invitarme y me dice "mira, nos han hablado de ti, hemos seguido tu facebook, nos interesa que tu vengas a Argentina a un congreso, a dar una charla de una hora, sobre yogaterapia, ¿sí? algo del cuerpo humano, porque vemos que es como tu fuerte"; y fui allá y di yoga terapia para el sistema digestivo, un serie para el estreñimiento y limpiar el colon, una serie de yoga de colonterapia, entonces les encantó, me volvieron a invitar, al otro año volví, y ahí fue que me propusieron la franquicia. Me dijeron, mira, "¿a tí te gustaría, nosotros estamos formando profesores, y nosotros vemos que tú formas profesores en Colombia, a ti te gustaría que nosotros te avaláramos?"; como yo ya los había conocido, y conocí al maestro swami Vasudeva que tu lo conociste y me pareció muy hermoso, entonces yo le dije listo, hagale y empezamos. Entonces en el 2016, en agosto de 2016 tomé la franquicia de Hari Om, que cuando eso se llamaba Padma Om.

En Medellín ha sido posible que este tipo de mecanismos no se empleen para intentar monopolizar la difusión del conocimiento yóguico en beneficio de organizaciones internacionales creadoras de marcas de yoga. Según la percepción de varios yoguis que conocieron de esta situación, hubo competencia por innovar con las formaciones, campañas descrédito y robo de clientes, en medio del asedio a algunas escuelas de yoga de naturaleza religiosa. “Es que los yoguis pueden ser horribles con otros yoguis”, me decía una de las “vacas sagradas” que asistió a esta formación. En este contexto, antes del nuevo vínculo con Argentina en términos de aval e intercambio de conocimiento (según dice, con quienes la relación no ha estado basada en el intercambio económico exclusivamente ni es lo principal sino en la colaboración y el apoyo, sobre todo en tiempos de escasez), Santiago abandonó unos años la enseñanza del yoga durante un tiempo y volvió a la universidad, a estudiar administración de empresas y diseño gráfico en el Cesde, que eventualmente le servirían para volver a poner en funcionamiento su proyecto. Su regreso a la enseñanza del yoga fue dándose la mano con la directora de otro centro de yoga que andaba en aprietos por sostenerse desde que “le montaron a la izquierda una licorera y a la izquierda una choricería, y eso se



volvió un rumbiadero, ponían el televisor afuera y eran viendo el partido gritando la mama, y gritando todo y tomando cerveza”. Con esta escuela, Torrente de Vida, empezaron a ofrecer de nuevo un profesorado que certificaron con la marca “Asociación Colombiana de Yoga”.

Lo que se vuelve significativo de estas disputas, entre yoguis, ha sido que invitan a la reflexión y que la diversificación de prácticas se ha dado desde el reconocimiento de colectividades afines pero que hay muchas dificultades para el respeto del disenso. Creo que Santiago y yo, en nuestra conversación, captamos la ironía de la situación (o que Jaime Escobar me decía fue muy interesante como prueba para examinar el trabajo sobre el ego, como también lo advierte para sí mismo, Santiago) para un grupo de “gentes de paz” que llevaba años acompañando a otros a conectar consigo mismos y alentándose de su descontento y aflicción con la violencia de la religiosidad, la guerra y la demanda social por “progresar” y el enriquecimiento a cualquier costo.

Nuestra actitud concuerda con un reclamo colectivo de una parte de yoguis sobre que, en instancias (de poder en la práctica) en las cuales se espera un conocimiento sobre el yoga, sobre sí y sobre la sociedad, no se logren reconocer las singularidades de esta identificación con el cuerpo y la falta de conciencia de esta dificultad del respeto por la diferencia que están latentes en la herida que justamente ocasiona la naturalización de algunas formas de violencia, hasta en iniciativas que se publicitan después como acciones por la paz como llevar el yoga por primera vez hasta una ciudad o zona de la ciudad sin acceso a esta “tecnología de paz”. Cuando estas actitudes repercuten en la discriminación por pertenecer a distintas “tradiciones” de yoga, entonces alcanza a tener efectos de ejercicio del poder de un grupo o “comunidad” sobre individuos o colectivos con menos recursos. Santiago asocia esto al dogmatismo de algunas tradiciones de yoga, y que esto no es solo en nuestra región sino generalizado en el mundo. Este es su relato, que constaté con otras fuentes cercanas al profesor P:

¿Sabes por qué lo echaron? sí, eso a mí me tiene cuestionado, y yo conozco a los dueños de E (una escuela de yoga) y son amigos, y lo echaron porque trabajaba conmigo, siendo amigos todos, pero es que ellos, ellos, es que, así es la tradición en todo el mundo, no son ellos... es la tradición en todo el mundo, o nosotros o nada. No mezclas, “sólo nosotros”. Entonces ahí considero que hay dogmatismo, hay imposición, hay fanatismo y es



lo que uuuyyyy, y aún así quiero hacer el curso con E, porque a mí me encanta la tradición. Sí, pero si tú te vas a poner la camiseta de E, no puedes dar X (otro método de yoga), no puedes trabajar en otras escuelas. Eso sí es una exigencia que ellos hacen, y por eso echaron a P... él daba de todo, él era como un culebrero del yoga, y sabía de todo, sacerdote gnóstico, imagínate, entonces no les gustó tanta mezcolanza y como también empezó a dar clases con nosotros y se ponía la camiseta de nosotros, el logo de nosotros, no les gustó.

Es innegable que uno de los espacios donde pueden converger y convivir diferentes métodos de yoga es el itinerario personal de muchos yoguis, y que este territorio se ha deslindado del sectarismo de algunas tradiciones. Aunque hay muchas relaciones de solidaridad, en las mismas empresas tiene lugar un ideal de “crecimiento”, por ejemplo, mediante la apertura de sedes nuevas donde ya están trabajando sus propios estudiantes u otros profesores individualmente o escuelas; o, en casos más extremos, demandar ser “la única tradición” presente dando clases en un municipio de Antioquia por haber sido los primeros en llegar. Esto, me parece que devela, por un lado, la dimensión individualista y de competencia de la apropiación de la práctica y la susceptibilidad de crear ambientes donde podría ejercerse control desmedido de sus practicantes y empleados (voluntarios o no), que es una de las características de la mentalidad de culto (Hassan, 2015). Por el otro, una práctica de territorialización que genera exclusión y, habré de estudiar más adelante, si desplazamiento de personas que han apostado a vivir fuera de la ciudad, a generar actividades de economía solidaria con campesinos de zonas con huellas de la violencia del conflicto armado y que se han visto presionadas a dejar una de sus formas de subsistencia que es dar clases de yoga.

#### **4.2. “Yoga para la paz”, el servicio y la transformación social.**

El diplomado en yoga de la Universidad de Antioquia y el semillero de yoga del que surgió, y que se ha mantenido desde 2006 con la orientación del antropólogo y yogui Esteban Augusto Sánchez, son ejemplos de espacios que están propiciando interacciones de paridad entre personas que, de otro modo, no se habrían encontrado sino en una relación jerárquica como la que ocurre entre un paciente y un médico o entre un empleador y un empleado, entre otras. La estudiante de trabajo social de la universidad<sup>338</sup>, Laura, habitante del barrio Manrique (un barrio popular del nororiente de la ciudad, cercano al Jardín Botánico que está

---

<sup>338</sup> Los estudiantes de la universidad tienen acceso a esta formación con un descuento.

indicado en ambos mapas), desde hace varios participa en el semillero y se encuentra reflexionando, propiciando y problematizando el uso del yoga en el trabajo con comunidades en este sector de la ciudad. Su participación en el Foro de yoga “Servicio y Transformación Social” se constituyó para mí en una llamada de atención para todas las personas que socializaron sus iniciativas y experiencias de trabajo social a partir del yoga en el evento, junto con ella. Dirigió su charla a contar su experiencia con mujeres del barrio, que tienen trabajos extenuantes, y que su clase de yoga, es el único espacio que tienen para sí mismas. Insistió a los demás profesores de yoga en que se ocuparan más de comprender las realidades que enfrentan las poblaciones y grupos con los que están trabajando, y que el propósito no puede ser el yoga como herramienta, debe haber un propósito social claro de intervención.

Uno de los espacios donde pueden convivir diferentes métodos de yoga fue la Yogatón<sup>339</sup>, durante las movilizaciones de noviembre de 2019, en varias ciudades del país, y la presencia de yoguis meditando en la vía pública en distintos puntos del recorrido de dichas marchas, en Bogotá. En el chat local, que conectó a 150 profesores de la ciudad, no dejaron de brotar mensajes sobre la necesidad de elevar la vibración del país, de aportar a que no haya más división, de *juntarnos*. Esta paridad entre división y violencia quedó plasmada en la pieza comunicativa de invitación al encuentro:

Lleva tus cuencos, campanas, palos de agua, instrumentos de armonía para elevar la vibración. Lleva tus carteles en pro de algo. La paz, la vida, la educación, la honestidad y no en contra de nada. Únete a este acto simbólico Yoguis unidos por Medellín, Colombia y el Mundo. #29N.

La idea era articular a yoguis de todo el país en un movimiento colectivo para unificarse en torno a una intención pacifista de elevar la vibración durante las manifestaciones, a través de la práctica yóguica conjunta y en simultánea. La iniciativa nació en Cali y rápidamente se

---

<sup>339</sup> En los días previos a las marchas, se escuchaba en distintas escuelas, en conversaciones casuales después de una clase de yoga, expresiones como “que se manifiesten pero que no hagan daños” u otras menos tolerantes, con notoria distinción de clase y ninguna mención ni discusión sobre los motivos de las marchas. Esto lo presencié en escuelas con afluencia de personas de altos recursos económicos, ubicadas sobre todo en el barrio El Poblado. Quienes vivieron otras épocas de violencia y represión tienen una memoria sobre su impacto en su vida personal y colectiva y una sensibilidad distinta, también en quienes tienen experiencia de trabajo con comunidades. También hay perspectivas comprensivas frente a las necesidades que motivan el paro, que se expresan con recato y prudencia. También hay movimientos yoguis que, en la ciudad y en el norte del Valle de Aburrá apoyan el activismo político y la necesidad de transformación social y ambiental.

difundió a las principales ciudades del país<sup>340</sup>. Los desacuerdos se produjeron en torno a quién coordinaría el evento, otros manifestaron desconfianza por quién había hecho llegar la convocatoria y “por seguridad”, preguntaron si venía de algún partido político, o por la inconveniencia de la ubicación, inicialmente en Parques del Río, una zona más central de la ciudad. La recordación de los *yamas* y *niyamas*, como satya (veracidad), desde Cali, permitió que se terminara de organizar el evento y tuviera lugar en Ciudad del Río, frente al Museo de Arte Moderno, al sur.

A pesar de las contradicciones y la desconfianza, este tipo de encuentros se enlazan hoy en día con dos aspectos de la subjetividad asociada al activismo yóguico que se proyecta mucho más allá de eventos puntuales y que se ha ido consolidando como un campo de acción diverso y muy reconocido desde perspectivas religiosas, científicas y disciplinares, pedagógicas y terapéuticas, que empieza a tomar lugar por la conciencia de la colectividad y de la indiferencia de no hacer nada.

Uno de estos aspectos se deriva del *karma yoga* y tiene que ver con el voluntariado para la enseñanza del yoga a personas en situaciones de vulnerabilidad, considerado servicio, que consiste en la difusión del yoga. Se orienta desde una escuela de yoga, una fundación constituida para tal fin o una persona en particular que se decide a dedicar unas horas con un grupo que de otro modo no tendría acceso a la práctica. En línea con esta perspectiva, se da también otra forma, sin voluntariado, a través de organizaciones sin ánimo de lucro, la formulación de proyectos y la gestión de recursos para impartir clases de yoga con personas “víctimas” del conflicto armado o excombatientes (Duna) y la inclusión del yoga en proyectos de educación ambiental en el Valle de Aburrá y la formulación de planes de manejo ambiental (Área Metropolitana del Valle de Aburrá, 2011). Otro, apela a un ecologismo yóguico que pasa por la difusión del yoga, desde su principio de ahimsa hasta las técnicas de autocuidado y las acciones para el cuidado del planeta. En este tipo de activismo, ubico el sentido dado a los mercados saludables y locales de productos sin violencia o que no ejercen violencia (no enferman, no dañan) en quien los consume y no ocasionan sufrimiento animal.

---

<sup>340</sup> En la pieza final de convocatoria nacional figuraban: Armenia, Barranquilla, Bogotá, Bucaramanga, Cali, Cartagena, Cartago, Cúcuta, Funza, Palmira, Pasto, Pereira, Popayán, Riohacha, Medellín, Mosquera, Santa Marta, Villavicencio y Zapatoca.

En un interesante artículo de Esteban Augusto Sánchez, coordinador y profesor del diplomado de yoga de la Universidad de Antioquia, en el periódico local “Vivir en el Poblado”, titulado “¿Yoga para quién?”<sup>341</sup>, plantea una línea de discusión que atraviesa el dilema del yogui en su propio proceso y su relación con el mundo mediante una perspectiva de autoconocimiento y del sentido de proyectarse a través del yoga en la solución de las problemáticas sociales:

No solo yoga, sino todas las tecnologías de autoconocimiento y autotransformación, tienen un gran potencial para acompañar procesos de transformación social; esto es, principalmente, porque mediante ellas es posible recuperar nuestro estado de humanidad. Un estado en el que somos conscientes de nuestros mundos internos, permitiéndonos aprender constantemente sobre nosotros mismos, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones, nuestras dudas existenciales, y, a su vez, permitiéndonos ser conscientes del sentido colectivo, de nuestra interconexión con los otros seres y con el entorno en el que estamos. Y aunque lo que se ha popularizado de yoga y de todas estas tecnologías es principalmente su forma externa, confío en que el solo hecho de que estas prácticas lleguen a más lugares, contribuirá al desarrollo de individuos y de sociedades más armónicas.

Esta reflexión la dirige hacia el examen de las experiencias del yoga como servicio y realiza un diagnóstico interesante, en el cual veo reflejada la pregunta con la que inicia su escrito, que inició en una conversación con una amiga que le expresó sus profundos cuestionamientos al sentido de ser profesora de yoga: “¿De dónde viene ese impulso por creer que tenemos la responsabilidad de cambiar algo? ¿Quién es quién para determinar que alguien necesita más yoga que otros?”, y veo en este extracto una síntesis de su análisis visibilizando las relaciones de poder:

Lo que pasa es que algunos la hacen desde arriba, desde lugares de poder, con aquellos que tienen el recurso, y desde ahí irradian como una cascada, hacia todos los que están debajo. Otros la hacen desde abajo, con grupos, colectivos, personas cotidianas, acompañando su crecimiento desde adentro y desde abajo. Otros la hacen desde afuera, creando condiciones y contenidos para que todas estas problemáticas y soluciones se hagan más visibles, y para que pueda haber más oferta. Acá cumplen un rol hasta los “influencers”, que, desde lo externo, son referentes y puntos de imitación que otros pueden seguir. Otros la hacen desde adentro,

---

<sup>341</sup> Publicado en:

<https://vivirenel poblado.com/la-practica-y-la-ensenanza-del-yoga-debe-estar-al-servicio-de-la-vida-y-de-la-humanidad/>

dedicándose a trabajar sobre sí mismos, para desde su propio centro compartir su proceso y ser fuente de inspiración. La clave está en entender que, si bien unos comienzan por un lado y otros por otro, o incluso puede que nosotros mismos en diferentes etapas de nuestra vida nos hayamos centrado más en unos que en otros, todo hace parte de la misma onda expansiva y todos cumplimos un rol importante, y es a veces nuestra corta visión la que nos lleva a juzgar como inútil o innecesario el trabajo de unos, por encima del de los otros.

Entre más yoguis ocupan espacios de la ciudad que antes no habían habitado, se les puede oír decir que “todo hace click” pero también se experimenta “la presión del cuerpo social sobre el cuerpo individual” (De Certeau, fecha, p. 148), ya no desde la distancia de la caridad sino desde un compromiso que necesariamente expone el cuerpo; es como si se hiciera mella en el habitual “habitar aparte” que causa, para De Decerteau, “la intolerancia creciente, en la ciudad contemporánea”, y que dirige, a cada vez más yoguis de sectores de altos ingresos económicos al cuestionamiento de la amiga de Esteban Sánchez, a pequeñas rupturas que multiplican momentos de algo de paz interior, casi como si ocurrieran por agencia propia y no por las trazas de vanidad, culpa o consciencia que movilizan hacia “el servicio” de difundir el yoga.

Las posturas, los gestos, las respiraciones y cantos en el espacio público empezaron siendo percibidos como un ruido, y la falta de ruido también, que irrumpía entre los ruidos de la ciudad. Para parte de la audiencia católica, han sido también entendidos como alabanzas a deidades que acababan siendo demonizadas. Estas percepciones, que saltan como chispas en los relatos de quienes se aventuraron a la práctica del yoga y de quienes la observan en los espacios públicos y abiertos a la ciudadanía, me llevan a pensar en la noción del ruido y del ritual de los otros como “anticipación de las transformaciones sociales”. Ranajit Guha, en su texto “Elementary aspects of peasant insurgency in colonial India”, lo plantea así:

La insurgencia fue una masiva y sistemática violación de esas palabras, gestos y símbolos que tenían las relaciones de poder en la sociedad colonial como significante. Esto era percibido así tanto por sus protagonistas como sus opositores. Éstos últimos se apuraron a registrar su premonición como el aumento de un ruido en la transmisión de algunos de los signos de deferencia más familiares (citado en Denning, 2015<sup>342</sup>).

---

<sup>342</sup> Es uno de los acápite de Denning (2015).

Frantz Fanon (2007 [1963]), en *Los Miserables de la Tierra*, lo planteaba de las artes como la danza, la canción, los rituales y las ceremonias tradicionales, en las cuales “un observador cuidadoso podría detectar la manifestación de un nuevo vigor y sentir el advenimiento de lo combativo” (p. 243). Sin intentar decir que a través del yoga se haya establecido una lucha frontal o radical en contra del funcionamiento del poder médico, religioso o pedagógico, retomo esta reflexión en su musicalidad y fuerza porque el ímpetu de las luchas interiores de algunos yoguis y colectivos de yoga han socavado aspectos de los discursos sobre el cuerpo y de la naturalización de algunas violencias. Inspirando esfuerzos, artes, ruidos, silencios y ritmos cotidianos, se han conciliado el descubrimiento de violencias invisibilizadas con el encuentro con otros cuerpos, con heridas profundas, que han hallado alegría y otras formas de coexistencia al participar de procesos a los que, de otro modo, no habrían accedido.

Las prácticas del yoga tratan de la difusión de las enseñanzas del yoga. En los itinerarios de yoguis, estas interacciones son significativas en el posicionamiento de narrativas y «performances» que promueven asuntos ecologistas y de construcción de la paz. Un acceso más amplio a las prácticas, en áreas periféricas de la ciudad y del área metropolitana en interacción con organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, ha contribuido a una nueva legitimación del yoga y, con ello, a una mayor responsabilidad que también es objeto de reflexión. A continuación, haré una revisión de experiencias correspondientes con los dos tipos de activismo que identifico como nueva subjetividad.

#### **4.2.1. Proyectos, voluntariados y enfoques de intervención.**

En la última década<sup>343</sup>, se han vinculado yoguis<sup>344</sup> en programas con personas en “condiciones de vulnerabilidad”, excombatientes y otras personas afectadas por el conflicto armado, mediante la invitación a la práctica<sup>345</sup>, como actividad central o como complemento

---

<sup>343</sup> Aquí ha incidido la historia de la iglesia en la acción social, y en sus expresiones actuales su apropiación de técnicas yóguicas como métodos de desarrollo humano.

<sup>344</sup> Yoguis de diversas tradiciones. Aunque la distinción entre métodos (o tradiciones) de yoga tiene suma importancia en otros ámbitos, en este no es una cuestión que restrinja la posibilidad de vinculación o agrupación, aunque sí el contar con certificación.

<sup>345</sup> Ya sea como iniciativa individual o de parte de alguna comunidad yóguica.

a otras intervenciones<sup>346</sup>. En este contexto, los aprendizajes sobre cómo adaptar las técnicas a diferentes grupos y procesos fueron dando lugar a una práctica yóguica de servicio social. En su interacción con profesionales de diferentes disciplinas y roles, estas apropiaciones han provocado una reiterada perplejidad colectiva por la receptividad en las clases y los resultados visibles tras unas pocas sesiones. En estas experiencias 'performáticas' parece sobrepasarse la legitimidad de su pertinencia con recurso a la narrativa del “yoga científico”<sup>347</sup>. Los principios del yoga resuenan en las necesidades de las organizaciones que trabajan con proyectos de intervención social y el karma yoga como voluntariado, parte central del camino yóguico, se ha convertido en una vía para la multiplicación de evidencias sensibles que se plasman tanto en ‘corporalidades’ yóguicas como en “itinerarios de transformación” personal y grupal.

La "Fundación Hogares Claret"<sup>348</sup> es una organización religiosa católica y social sin ánimo de lucro que se dedica al acompañamiento terapéutico y educacional de niños, niñas, adolescentes y personas adultas en condiciones vulnerables relacionadas con la violencia, el consumo de drogas y la pobreza. Uno de los pilares de trabajo es “la educación basada en la conciencia” a través de la enseñanza de la Meditación Trascendental<sup>349</sup>, desde sus inicios, hace 37 años, explicando en su página web que “Se basa en la integración de los últimos descubrimientos de la ciencia moderna sobre el cerebro humano y la mecánica cuántica, combinados con procedimientos experimentales para el desarrollo del potencial humano, la interiorización permanente del ser y su plena armonización”<sup>350</sup>. No es considerada como una práctica espiritual sino un “campo complementario de desarrollo humano”:

---

<sup>346</sup> Se da también el caso de ser proyectos a cargo de dependencias gubernamentales en convenio con otras organizaciones o con escuelas de yoga. En los casos en que hay pago por estas actividades, también hay distintas modalidades y matices en relación con mantener su carácter de “servicio” (también llamado “karma yoga”).

<sup>347</sup> Aun cuando en el contexto local su difusión también ha tenido lugar en el terreno de prácticas hegemónicas como la medicina y la religión institucionalizadas, una de las maneras en que se posicionó el yoga en Occidente fue a través de la configuración de su cientificidad, depurándolo de sus aspectos mágico-religiosos (Alter, 2005). Aparte de la producción de un yoga científico moderno durante el siglo XX, sostiene Alter (2005) que existe *otra historia* en la cual los aspectos mágicos del yoga no son eliminados y que la tensión entre ambos referentes sobre estas prácticas es la que les hace potentes en el sentido de su apropiación y fascinación masiva, o incluso de detracciones.

<sup>348</sup> Su página web: <https://fundacionhogaresclaret.org/historia/>

<sup>349</sup> Es una organización religiosa católica sin ánimo de lucro que se dedica al acompañamiento terapéutico y educacional de niños, niñas, adolescentes y personas adultas en condiciones vulnerables relacionadas con la violencia, el consumo de drogas y la pobreza. Su página web es: <http://www.fundacionhogaresclaret.org/index.php/english-site>

<sup>350</sup> En: <https://fundacionhogaresclaret.org/educacion-basada-en-la-conciencia-2/>

La Meditación Trascendental no es una religión sino un estilo de vida, es simplemente un mejoramiento de sí mismo. Esto ha hecho posible y ha facilitado enormemente que hace más de treinta años, cuando la fundación fue creada, que estos procesos de Meditación Trascendental fueran incluidos, más relacionados con el mejoramiento personal y la autoregulación.<sup>351</sup>

En la divulgación de Atman Yoga (la escuela de tradición Sivananda cuya producción en torno a la paz y la ecología abordo en el numeral 4.2.2.), en su publicación de un “Acuerdo de paz” a manera de orientación desde la perspectiva yóguica para apoyar el Acuerdo de Paz con las Farc, hablan de uno de los sacerdotes fundadores de esta organización:

Este padre paisa (de Medellín) rehabilita a jóvenes delincuentes y drogadictos a través de lo que él denomina la comunidad terapéutica, la meditación trascendental y la terapia del amor. Es un santo en vivo. Recomendamos ver sus videos en Youtube, que son muy inspiradores. Pero lo más importante que nos da el padre Gabriel, es una mirada más real de lo que es verdaderamente el conflicto que estamos viviendo y de sus verdaderas causas. En estas palabras, de su grandioso libro *La terapia del amor*<sup>352</sup>, se resume muy bien su punto de vista: «La droga tiene buen gusto: atrapa siempre a los chicos más sensibles, más conectados con el alma del mundo, más tiernos y bondadosos, que huyen porque no soportan el dolor de un mundo equivocado que los golpea».

El sacerdote define al sujeto que atienden en la fundación desde su sensibilidad y espiritualidad extraviada, por los contextos de violencia, y con ello perfila también el enfoque de trabajo al que apelan con su propuesta pedagógica. Otro de los cuatro pilares se llama “Espiritualidad” y es inspirado en el evangelio de Jesús, en la doctrina de la iglesia católica y la orientación de los misioneros claretianos. También, plantean una articulación entre sus pilares basada en los valores del “humanismo integral” el desarrollo cognitivo, afectivo, instintual, corporal, social, ecológico y espiritual. Esta forma de articular un enfoque pedagógico en el proceso terapéutico como campo de apropiación del yoga ha significado también socializarlo entre miembros de una comunidad religiosa, terapeutas, pedagogos y participantes de estos procesos y sus familias. Esta aproximación me resulta interesante para revisar dos experiencias, la del proyecto “Ahimsa, yoga para la reconciliación” y el trabajo realizado por la Fundación “Enciendo mi corazón”.

---

<sup>351</sup> Presentación en el Foro "Servicio y Transformación Social". Facultad de Medicina. Universidad de Antioquia. Medellín, 11 de noviembre de 2017.

<sup>352</sup> El libro se vende impreso en la fundación, en Medellín.



### ***“Ahimsa, yoga para la reconciliación”***

Durante el 2012, en Bogotá y Medellín, tuvo lugar el programa llamado “Ahimsa, yoga para la reconciliación” con 250 excombatientes diagnosticados con estrés pos-traumático. La implementación de este Proyecto puede ser examinado como una serie de encuentro performáticos en los cuales se despliega reflexiones y emociones colectivas, y se configuran entendimientos consensuados que no necesariamente se busca poner en palabras. Ante mi pregunta por las interacciones con otros profesionales, María Donadio, una de las profesoras a cargo del proyecto, dibuja este escenario de intercambio:

Esa ha sido una preocupación de nosotros porque llegamos a intervenir poblaciones en donde los operadores no saben de yoga, no conocen cómo funciona el yoga, y siempre nos ha dejado esa inquietud, pues que nos gustaría poder darles clase de yoga también a ellos para que conozcan la experiencia. Específicamente, en el proyecto "Ahimsa, yoga para la reconciliación", los psicólogos se acercaban a las clases, pues desde afuera miraban las clases de yoga y eran boquiabiertos, realmente no entendían lo que estaba pasando, se sorprendían mucho de que pudiéramos tener a 25 personas que eran causantes de problemas en las reuniones psicológicas que ellos hacían, en los encuentros, y realmente no entendían cómo los podíamos tener ahí quietos haciendo las prácticas, concentrados, enfocados...<sup>353</sup>

En este caso, el enfocarse en el cuerpo es resaltado como un moldeador de la relación entre la profesora, los participantes y otros profesionales a cargo. Los aspectos performáticos revelan contrastes en las prioridades de los psicoterapeutas y profesores de yoga, develando, por ejemplo, el manejo de la autoridad y de las resistencias para participar en las sesiones con aproximación psicológica y yóguica, y de la preponderancia de la técnica (la atención y el movimiento del cuerpo) sobre la palabra que es propia del yoga y otras técnicas orientalizadas. Las conversaciones entre estos dos enfoques me parecen muy valiosas para mostrar una especie de transmisión interdisciplinar y un diálogo que sigue siendo muy productivo en términos de adaptación de la práctica para contextos particulares como los relacionados con la salud mental de personas vinculadas al conflicto armado y los aprendizajes que los yoguis generan en donde se están proyectando con sus enseñanzas y

---

<sup>353</sup> Presentación en el Foro de yoga “Servicio y Transformación Social”.

pedagogías. La corporización y el conocimiento que los participantes producen se convierte en un campo de reflexión para los profesores de yoga, los psicoterapeutas y otros profesionales y trabajadores del gobierno local a cargo de los procesos de re-integración, en este caso. También, entre el chismorreo y la divulgación oficial de un proyecto de estas características vuelve a poner sobre la mesa prácticas locales de violencia al igual que el modo en que los procesos de re-integración están funcionando.

Yo básicamente les decía, yo no los estoy poniendo a hablar, aquí no hay controversia de ningún tipo, acá vienen a hacer prácticas. Y eso era muy importante, digamos, porque yo creo que nunca hubo mayores situaciones de indisciplina, en el momento en que ellos empezaban a respirar, a hacer las asanas, o sea, ver el cambio, y todo el mundo se metía, con resistencias algunos pero finalmente el grupo llevaba a los otros que estaban un poquito más resistentes, y sobre todo yo con ellos entendí que lo que más funciona es el ejemplo de uno como profesor, o sea, no dar discursos de silencio, de ese tipo de cosas de disciplina, no a través del discurso sino a través del ejemplo, entonces ellos entraban al salón de clase, yo los dejaba entrar muy a la hora para que no hicieran desorden ahí, para que sintieran que entrar al espacio de práctica era entrar a un espacio donde yo empiezo a mirarme y a trabajarme, y yo simplemente me sentaba en silencio, y ellos se iban auto regulando, se iban callando, se iban organizando, y entendiendo esa disciplina que trae la práctica.

Por ejemplo, la disciplina como un acto de “buen comportamiento” pasa a ser la experiencia de una disciplina como voluntad de habitarse y como una disposición corporal para hacerlo. La invitación al silencio crea una sensibilidad auditiva y transforma la relación con el propio cuerpo. El conocimiento que se logra a través de estas disposiciones corporales es también un cambio de punto de vista respecto de las emociones y pensamientos, y de la forma de lidiar con ellos. En tanto, a través del yoga, se experimentan conexiones entre las condiciones externas e internas, la vida emocional se va reconociendo como parte de la vida corporal. Hay un proceso de aprendizaje sobre cómo el cambio de “lo interior” conduce a cambios en la realidad colectiva.

Entonces digamos que fue muy bien recibido por los operadores, en este caso los psicorientadores, porque no entendían lo que estaba pasando. Los mismos participantes decían que llevaban mucho tiempo en sesiones de psicoterapia y que sentían que estaban estancados, que no habían progresado, pero que al comenzar las sesiones de yoga pues se podían liberar de estados emocionales, empezaban a entender que la rabia era algo pasajero, que podían manejarla con las prácticas, la tristeza, la ansiedad, entonces fue un descubrimiento para ellos y un avance en su proceso.

En una continuidad que tuvo el proyecto, antes de la pandemia, se emplearon escenarios deportivos públicos de las periferias de la ciudad, donde viven las participantes, y la experiencia fue muy distinta. Según lo que expresaron María Donadio y Rosa Torres<sup>354</sup>, profesoras de yoga en el proyecto, otro tipo de violencias aparecieron, desde la multitud curiosa en las calles y desde las ventanas de las casas. Este lineamiento, que surgió desde la institucionalidad gubernamental, lo interpreto como la incapacidad de reconocer violencias naturalizadas, de reflexionarlas, sobre todo contra las mujeres, de considerarlas en el diseño de los proyectos y, en esta dirección, su papel en la naturalización de dichas violencias al no considerar los nuevos contextos de violencias de las personas afectadas por el conflicto armado. Como si se desconociera que las mujeres que han sido afectadas por la violencia del conflicto armado son susceptibles a otras formas de violencia, como la violencia sexual cotidiana. En este sentido, el aporte de la reflexión de las profesoras de yoga se constituye en un saber sobre la no violencia que contribuye a la conscientización sobre estos fenómenos y a construir una visión colectiva sobre la no violencia como práctica y no simplemente como medio para unos fines instrumentales.

### ***Fundación “Enciendo mi corazón”***

Es una iniciativa que nació al final de la travesía del profesor Alberto Molina quien, tras pertenecer al mundo corporativo en España, se dedicó a estudiar yoga, se estableció en Medellín y creó una organización sin ánimo de lucro para trabajar con niños y niñas que pertenecen a organizaciones encargadas de restablecer sus derechos:

Hace cuatro años trabajaba en una multinacional en España. Empecé a practicar yoga y me cambió la vida completamente. Decidí dejar mi trabajo para irme a estudiar yoga, y ahí emprendí un viaje durante dos años por el mundo, estudiando yoga, me especialicé en yoga para niños... Y bueno pues el viaje me trajo aquí, a la ciudad de Medellín y aquí me amañé... Cuando yo llegué aquí, hacía yoga en El Poblado, en Laureles, todo muy bonito, iba a alguna escuela, 30 mil pesos por clase, y bueno, entonces si el yoga es para todos ¿qué pasa con

---

<sup>354</sup> Entrevistas realizadas en septiembre de 2019. Estas dos profesoras son consideradas en la ciudad como mujeres de trayectoria y conocimiento profundo del yoga. Mi percepción durante las horas que me regalaron para conversar sobre estas experiencias es que su palabra y su presencia las llevó a sentir intensamente esta y otras experiencias que han tenido con poblaciones vulnerables, y que hay en ellas una sensibilidad que tiene mucho por aportar en el trabajo para desnaturalizar y reducir todo tipo de violencias, entre ellas las que son basadas en el género, como en este proyecto que era dirigido a mujeres.

esa población? Y bueno, esa fue, digamos una de las cosas que me llevó a crear esta fundación.

Al hablar de este proyecto, es importante para él dar cuenta de su itinerario y su experiencia de vivir en Medellín. En el Foro, como con otras experiencias, esto creó una atmósfera de validación de las experiencias de la audiencia, y de inspiración y esperanza. Un momento que lo impactó particularmente fue en un encuentro con un grupo de niñas que han estado en condiciones de abuso y otras vulneraciones de sus derechos.

Me invitaron un día a dictar una clase en una fundación..., a niñas pues que viven allí, es una especie de internado, y a mí eso me encantó, me encantó, y bueno, pues porque sentí que esas niñas necesitaban como de ese espacio para encontrar su paz, su tranquilidad, y bueno la cuestión más interior. Entonces yo pensé, bueno, ¿por qué no hacemos esto a lo grande, no?. Y me imaginaba un poco con todos los profesores de yoga para niños, si, si voluntariamente pues como que donasen una hora de su tiempo a la semana para... enseñar yoga y meditación a los niños. Entonces me puse a trabajar en ello, creamos una fundación y ya al día de hoy trabajamos en muchos sitios. El lema de la fundación es ‘Enseñando yoga y meditación a los niños acabaremos con la violencia en una generación’... ¿Cuáles son los valores de la fundación? El amor, el respeto y la no-violencia, primero con nosotros mismos y luego con el resto de personas y animales del planeta. Esto es lo que les enseñamos a los niños y niñas en condiciones de vulnerabilidad en todas las clases de yoga que dictamos.

Estar cerca de estas niñas y niños, y de las condiciones sociales de la ciudad, hace que sus historias adquieran materialidad `y, al crear estos espacios, que la sensibilidad que el yoga acompaña y crea se transforme en una comprensión sobre su situación que va más allá de lo diagnóstico y del acompañamiento oficial. También es interesante, en espacios de socialización de experiencias de yoga, con una audiencia de yoguis, que esta visión también llegue en la voz de un extranjero, de alguien que no creció en la ciudad respirando la violencia:

Normalmente esas fundaciones, organizaciones, restablecen los derechos vulnerados de los niños, como con techo, comida, ehh un sitio donde dormir, educación, pero digamos que no se preocupan de la parte del ser, ¿no? La parte más espiritual, que es donde nosotros entramos a aportar nuestro granito de arena a estas organizaciones para que, digamos, que el proceso de los niños sea un poco más completo... Bueno en estos barrios, pues, ustedes sabrán mejor que yo que viven aquí, pero bueno hay muchas condiciones de violencia, drogadicción, abuso sexual... no se saben tratar bien entre ellos porque lo que están viendo en sus casas es totalmente lo contrario. Bueno, entonces trabajamos con ellos, no solamente lo que es yoga en sí, sino con

muchas actividades en las que trabajamos eso, el amor y el respeto, por nosotros mismos y luego también por el resto de personas que nos acompañan... hay niños que les cuesta muchísimo, no están acostumbrados, a ser amorosos y a ser compasivos y cariñosos con la otra persona.

En las clases de Alberto, en el Hogar de Bienestar Familiar Casa de la Chinca, esto es palpable en las niñas, en su forma de comunicarse y de recibir personas extrañas como yo, tan amorosa y confiadamente, tras haber vivido las historias muy duras que las llevaron a recibir atención en esta organización. Ante los recursos limitados de este tipo de organizaciones, que enfrentan cotidianamente desafíos enormes para mantener los procesos de acompañamiento, este rostro de la transformación social *change* genera una esperanza que puede traducirse en acción con muy pocos recursos y que está al alcance de cualquier persona con entrenamiento en yoga, pues en el voluntariado resuenan sus principios y la memoria de la técnica en sus cuerpos y mentes.

Quiero aprovechar esta aproximación a la enseñanza del yoga para identificar conceptualmente algo que el *Bhagavad Gītā* propone y que aquí se materializa sin haber pasado por una intencionalidad teórica o una demanda moral de la filosofía yóguica. En el relato de Alberto, su acción desinteresada, es producto de su extrañamiento con Medellín y su concientización sobre el yoga en la ciudad y su contexto social. Una vez se produce la apertura a esta concientización, hay aspectos del texto sagrado que adquieren sentido y que así se apropia en el colectivo yóguico.

El *karma yoga* es traducido como “yoga de la acción”, una acción que no se apega a los resultados ni espera recompense personal, es decir, “la acción desinteresada”, “la acción dedicada a Dios” que, en este sentido es ofrenda y sacrificio<sup>355</sup>. Su estudio se hace a partir del *Bhagavad Gītā*, entendido como “canto divino que va enseñando, poco a poco, las ramas del yoga (karma, bhakti, gnani, raja)” en un diálogo en el que Krishna va introduciendo qué es “lo real: lo que es eterno, inmutable, incognoscible y no manifestado”, mientras responde a Arjuna que le interroga desde su turbación de encontrarse abocado a participar en una guerra: “¿por qué tengo que hacer lo que tengo que hacer?”. En la versión estudiada durante la

---

<sup>355</sup> Laura Álvarez. 2017. En retiro sobre el *Bhagavad Gītā* durante el segundo año de formación profesoral.

formación en kundalini yoga, de Hawley (2012), el capítulo tres, titulado “El camino de la acción (karma yoga)”, en el verso 7, invita a un tipo de acción: “Participa en la acción, haz tu tarea, pero con pleno control de tu mente y tus sentidos. Y sé consciente de que tu obra ha de contribuir de algún modo, directo o indirecto, a un bien mayor para la humanidad” (2012, p. 63), que luego conecta con la noción de sacrificio que “no está asociada en modo alguno a la imagen corriente del desdén por uno mismo o de la autoflagelación” sino que quiere decir “ofrenda, ayuda, dedicación al bienestar de toda la humanidad... el afán de dar que impregna toda la Creación” (p. 64). En la interpretación del *Bhagavad Gītā* de swami Sivananda (1999), tradición en la que se formó Alberto, y según la explicación de Volker Dize, Satyadev, en el retiro inaugural del Vanadurga Ashram de Atman Yoga, en San Rafael (de la misma tradición), la forma en que se encadenan las ramas del yoga tiene que ver con la interpretación de que sólo a través de la acción desinteresada, el *karma yoga*, se logra penetrar en las otras ramas. La acción que transforma y purifica para que haya verdadera devoción (bhakti) por ejemplo, que se traduciría también en el contento y el compromiso, la fuerza imparable y el desapego a condicionamientos. Sostener esta labor por varios años y que ella misma crezca y fructifique en un fluir de situaciones inesperadas, sería la interpretación que brota de esta forma de acción. Así, cuenta Alberto:

Entonces, ¿cuál es la visión? Pues, hemos empezado en Medellín, pero la visión es extendernos por toda la geografía colombiana. Yo al final empecé acá pues con un amigo mío, un profesor de yoga, éramos dos, ahora ya somos diez personas... y bueno, pues, gracias a Dios también me contactaron de Bogotá, hay como otros tres voluntarios y la idea es que el año que viene arrancar también este proyecto allá en Bogotá. Y bueno, todo va fluyendo muy bien, no es que yo lo vaya buscando sino que va llegando<sup>356</sup>.

Actualmente, la habilidad del yoga en contribuir en la meta de construir una sociedad pacífica es ya una construcción social. Decenas de profesores de yoga están vinculados a proyectos e iniciativas de este tipo, generando no solo acceso al yoga sino a una experiencia vital más “holística” a personas y comunidades que solo han tenido acceso a través de programas institucionales, como los mencionados antes, cuya cobertura ha variado y habría sido limitada en términos de la población que habita en territorios de violencia armada y control ilegal. Además, ahora es aceptada y convocada por trabajadores sociales y docentes

---

<sup>356</sup> Entrevista a Alberto Molina. 2019.

en las instituciones educativas, como en la del barrio Altos de la Torre, donde

Dictamos las clases de yoga para los niños, vamos viendo su evolución por lo menos cuando vamos, y los niños se quedan ahí con la cuidadora, los cuidadores, con el trabajo de los sociales que trabajan allí, y ellos mismos son los que nos dicen cómo ven cómo van cambiando los niños, ahora ya al momento de sentarse ya no se sientan todos dispersos sino que se sientan todos en grupo, se van tratando mejor unos a otros, están como más, más amorosos<sup>357</sup>.

#### **4.2.2.. Ecologismo yóguico: la no-violencia en el cuerpo y en el mundo<sup>358</sup>.**

En el 2013, en la cocina de una finca en el Occidente de Antioquia, en un retiro de yoga de una formación profesoral, servíamos algunos alimentos con una de las profesoras, vegana declarada y promotora del veganismo a nivel internacional, mientras comentábamos sobre nuestras aproximaciones al vegetarianismo. Al comentarle que a veces comía huevo y otras personas que comían lácteos a veces, ella nos dijo que eso era como si uno violara niños, pero sólo a veces. Cuatro años después, durante una clase de la formación profesoral, expresó un cambio en su postura, que había comprendido que para no identificarse con los roles que se han elegido, es necesario tener un “tiempo de carnaval”, como ese tiempo de inversión de valores que los carnavales traen a la cotidianidad y que, para ella, era un día al año de comer carne. No promovía el consumo de carne con ello, sino que ejemplificaba la necesidad de desajustar el hábito, siempre. Esta idea es novedosa entre profesores: aunque no se adopta el vegetarianismo de forma generalizada, la dieta es un asunto privado. El vegetarianismo aún representa cierto exotismo a pesar del incremento en restaurantes veganos y vegetarianos en la última década. En la misma formación, otra profesora, también activista del veganismo y del consumo ecológico, también problematizaba esta actitud sobre el consejo que se da en los *Sutras de Patañjali* de meditar sobre una piel animal. "Como somos tan buenos", decía irónicamente que esto parece algo atroz pero no hallamos problema en meditar sobre tapetes hechos a partir de derivados del petróleo.

---

<sup>357</sup> Presentación de Alberto Molina en el Foro “Servicio y Transformación Social”. 2017.

<sup>358</sup> “Gentes de paz” es un imaginario que sale de los centros de yoga y que se comenta en las clases que tienen lugar en los espacios públicos o entre personas que familiares y amistades cercanas en el yoga. Hay una idea sobre una consciencia de paz a través del yoga.

En estos criterios sobre los límites que los yoguis imponen a sus vidas, se revelan valores y sentidos asociados a las materias primas de los objetos y su rol en la salud del planeta y de los cuerpos. Los cambios o problematizaciones denotan que no se trata de una práctica estática y que, en el transcurso de años, las personas que guían siguen experimentando las mismas transformaciones e inquietudes que se generan al acercarse al yoga. También, la asociación de lo ecológico con el principio de *ahimsa* y la prevención del sufrimiento animal, como ya he comentado, no es un principio que se adopte de forma abrupta, sino que obedece a la lógica progresiva de adopción de técnicas que van proporcionando una consciencia sobre lo que hace menos daño, en términos de pensamientos, hábitos, alimentos, forma de respirar, posturas, formas de vestir (ropa blanca para la práctica) y conocimientos. Hay expertos que admiten que, aunque el veganismo no es la dieta más saludable, se justifica adoptarla como base para una sociedad menos violenta. En algunas escuelas, hay una relación flexible con este tipo de medidas, aunque sucede que, justamente sean las participantes quienes se acogen a ellas de forma amplia y precipitada, bajo una significación identitaria y de pertenencia a “la comunidad” de una escuela en particular.

Por ello, es interesante la actitud de las profesoras al buscar mover esos límites y propiciar el cuestionamiento de las actitudes moralistas que pueden acogerse en la identificación con ser yogui y estar viviendo una “profunda transformación”. Por otro lado, la garantía de la técnica, en casi todos los métodos, se basa en el aprendizaje de la obediencia y la apertura a experimentar para identificar lo que es apropiado o no para cada quien. Desde esta perspectiva, es notoria la apropiación de algunas técnicas no como de obligatorio cumplimiento sino a modo de propuesta que cada persona, a través de su práctica, va a ir constatando y decidiendo. Aquí juega un papel importante el rol de cliente, y no de devoto o discípulo, que conlleva a que sólo para estudiantes avanzados se haga una mayor exigencia y presión para que se acojan técnicas que están contempladas para permitir la profundización del camino yóguico. Cuando la relación de los yoguis con su escuela no es de clientes sino de empleados o voluntarios, se puede dar que haya una sanción mayor frente a restringir la práctica o a comportamientos anti-ecológicos como no andar en bicicleta sino en carro y moto, o no ser vegetariano.



Estos criterios tratan, igualmente, de la explosión de un mercado que yo he llamado de “consumidores y empresarios serenos” tratando de construir una imagen del comportamiento asociado con la producción y compra de alimentos, vestimentas, productos de aseo y cuidado personal, entre otros. Este mercado está fuertemente influenciado por criterios ecológicos pero que, en un sentido más amplio, explora un ritmo alternativo a la velocidad de la producción en masa y presta atención a la consciencia con que se preparan alimentos o, en general, los ingredientes y las fibras que se usan reconocen los ritmos de los ecosistemas, agroecosistemas y de la producción local. Por ejemplo, el restaurante vegano “Espíritu Libre” tiene una trayectoria de una década, de pedagogías y propuestas alimentarias ligadas a la recuperación del conocimiento del territorio local, la producción local y el uso de alimentos tradicionales del Valle de Aburrá. Otra forma de consciencia que se imprime en los productos, es el de las marcas de ropa cuyos diseños le han venido a sus creados en una meditación o proceden de una creatividad que se ha afinado o reencontrado a través del yoga<sup>359</sup>.

La perspectiva ecológica, desde la municipalidad, desde el 2012, se visibiliza anclada al desarrollo humano integral no ya a la actividad física, como se instala en la oferta de las otras propuestas institucionales tipo cajas de compensación desde principios de los 90 y el Inder, desde finales de los 90<sup>360</sup>. Esta visión de la promoción de la salud y el bienestar que se materializa en el “Parque de la Vida” contempla tópicos de consumo responsable, alimentación consciente y programas de yoga. Se trata de un proyecto entre la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia y la Secretaría de Salud de Medellín, que ha sido seleccionada como una de las diez iniciativas más innovadoras en América y es “la única institución colombiana reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una experiencia significativa en educación para la salud en América”<sup>361</sup>. En la descripción de la misión de esta dependencia, aparecen diferentes campos del cambio social promovido por los yoguis:

---

<sup>359</sup> Dos ejemplos son: Yoguiando y Prana Sur.

<sup>360</sup> Esto ya lo confirmé, fue en 1998 cuando empecé, debo verificar arriba que esté esta fecha.

<sup>361</sup> Artículo de Hanier Anturi Ramírez, titulado “El Parque de la Vida en Medellín, una institución aplaudida por la OMS”, publicado en el periódico El Tiempo el 28 de octubre de 2018. En: <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/el-parque-de-la-vida-en-medellin-una-institucion-aplaudida-por-la-oms-286192>

Somos una organización de carácter público que contribuye al fortalecimiento de la calidad de vida y el desarrollo humano, a partir de la transformación del sentir, el pensar y el actuar tradicional de la promoción de la salud, en interacción con la comunidad y mediante la gestión intersectorial<sup>362</sup>.

En el auditorio del "Parque de la Vida" tuvo lugar el Foro organizado por el diplomado de yoga de la Universidad de Antioquia, "El Servicio y la Transformación Social", donde se presentaron siete iniciativas diferentes de intervención a partir de la enseñanza del yoga. En el territorio de prácticas hegemónicas como la medicina, la generación de conocimiento de los yoguis sobre cómo adaptar las técnicas a diferentes contextos y grupos ha configurado una forma de práctica social que emerge en un espectro entre el activismo y el trabajo social, y ha influido en la institucionalidad que aprovecha estas iniciativas dentro de su preocupación por mantener el estatus de la ciudad como "ciudad innovadora".

En esta especie de resorte ideológico, se movilizan estas decisiones y las posibilidades de crítica de las prácticas del yoga y de su interrogante a los enfoques convencionales de la medicina y la educación. A continuación, revisaré algunos aspectos del movimiento de la Revolución de la Cuchara y abordaré la producción bibliográfica de Atman Yoga en torno a un estilo de vida ecologista a partir del yoga y de su vínculo con la búsqueda de la paz.

### ***Revolución de la Cuchara: un movimiento por el vegetarianismo fundado en Medellín.***

La Revolución de la Cuchara, como movimiento político, ha hecho uso de datos concretos procedentes de saberes como el de la ecología política, la historia y el conocimiento vedanta, entre otros, para sustentar la devastación de la vida en el planeta que implica una dieta carnívora. En el artículo de la redacción publicado en el periódico "Vivir en el Poblado", titulado "La Revolución de la Cuchara", que se construyó a partir la entrevista a dos de los fundadores del movimiento Gupta Govardhan Das (Fabio Montoya) y Hari Sankirtan, se cuenta que inició "con una campaña en Internet y en las calles para promover el

---

<sup>362</sup> En: <http://parquedelavida.co/index.php/el-parque/quienes-somos>

vegetarianismo (como forma amable de convivir con los animales<sup>363</sup>) y la protección del medio ambiente”<sup>364</sup>.

Bajo una definición justa la Revolución de la Cuchara es un movimiento netamente político: tiene que ver con las personas, con la distribución de los recursos, con el poder, con las costumbres, con los medios...etc. Pero a diferencia de lo que comúnmente se hace en la “política” presenta para cada campo de trabajo una propuesta concreta y efectiva<sup>365</sup>.

Por ello, aseguran que su campo de acción toca lo político pero que no se adhieren a ningún partido ni mucho menos candidato y, con ello, expresan su visión política sobre la realidad del país:

Así, con toda convicción, pasamos de largo por las elecciones, pero invitamos, eso sí, a todos los políticos a unirse a nuestra causa. (...) Estamos convencidos de que si toda energía que se pone en las campañas se pusiera en promover el vegetarianismo o el veganismo habría muchísimos más resultados en términos políticos. Siendo vegetarianos o veganos disminuimos el hambre, preservamos el medio ambiente, hacemos que los recursos disponibles rindan más y todo de forma directa, con sólo sacar la carne del plato.<sup>366</sup>

Hari Sankirtan, en una entrevista que le hicieron en el portal “Pacifista!”, amplía esta significación, por un lado, en términos de su inspiración en los yoguis, resaltando por ejemplo el rol del movimiento Hare Krishna en el crecimiento del movimiento animalista en Estados Unidos. Aquí, como ya había comentado, el restaurante de los devotos de Krishna, desde los años 80, ha generado una oferta masiva en el centro de la ciudad para personas de todo tipo de creencias y necesidades con la alimentación; y, por el otro, en términos del juego de intereses en torno a la tenencia de la tierra que ha marcado la historia reciente del país, desde el cual se define su enfoque también en “la importancia que tiene la alimentación o el cuidado de los animales para influir sobre la transformación social”:

---

<sup>363</sup> Se podría decir que el trabajo por la reducción del sufrimiento de los animales no humanos en Medellín empezó con la creación de la Sociedad Protectora de Animales en 1917. Su historia y algunos datos del terrible comportamiento humano, incluso desde el gobierno local, hacia los animales se puede leer en <https://www.protectoranimales.org/historia><sup>363</sup>. Las iniciativas de trabajo por los animales que se dieron cita el 4 de agosto de 2018 en la Casa Cultural La Chispa fueron la Red de Ayuda a los Animales – RAYA (existe desde el 2003), AnimaNaturalis Internacional (2005) y la Revolución de la Cuchara (2008). Este encuentro se publicitó en la página web: <https://www.larevoluciondelacuchara.org/se-acerca-la-celebracion-de-15-anos-de-trabajo-por-los-animales-en-medellin/>

<sup>364</sup> Disponible en: <https://vivirenel poblado.com/la-revolucion-de-la-cuchara-2/>

<sup>365</sup> Entrada de la página web del movimiento titulada “La revolución y la política, publicada el 2 de marzo de 2016.

<sup>366</sup> Idem nota 378.

Hay una entrevista que le hicieron al dirigente de Fedegan relativa al proceso de paz —dice Hari Sankirtan. Él mismo dice que Fedegan fue fundado para frenar la idea de la reforma agraria y, así, volverse un grupo poderoso. Entonces, el grupo se queja un montón diariamente de que la política se hace más complicada, pero si uno revisa quién patrocinó a los grupos paramilitares en Colombia va a ver a los ganaderos detrás. Es un problema de tierra, que se asume como una pelea: quién tiene la tierra y quién nos la quita<sup>367</sup>.

La práctica del vegetarianismo ha dado cuenta en cientos de testimonios en entornos del yoga, que, tanto al comenzar como tras años de cambio en la dieta, hay efectos positivos en la salud y curación de enfermedades crónicas como migrañas o problemas digestivos. Sin embargo, el movimiento animalista y su sustento ambientalista, con el tiempo, han asignado un lugar distinto a la salud como efecto deseable de la dieta. Sin embargo, como propuesta activista y pedagógica se motiva a los que se han decidido por el vegetarianismo a “ser embajadores de la idea” y se reconoce que el sólo hecho de hacerlo ya implica su propaganda:

El solo hecho de ser vegetariano ya te hace un embajador de la causa porque siempre hay que estar explicándole a otros por qué se tomó la decisión y en qué consiste. Pero la idea es que los vegetarianos se hagan embajadores más dinámicos, repartiendo volantes y discutiendo activamente las bondades de ser vegetarianos<sup>368</sup>.

En el Manifiesto del Pacto Mundial de Consciencia, titulado “Declaración mundial consciente: en defensa de los derechos de la madre Tierra, las personas y los animales”, se hace alusión a los movimientos ecologistas y protectores de los seres vivos, entre ellos, la Revolución de la Cuchara y, en general, a las autoridades de pueblos indígenas para convocarles a la reflexión sobre los efectos del “sistema de consumo” en relación con “nuestra cultura, con el ambiente y con la identidad de nuestros pueblos”<sup>369</sup>. Esta visión coincide con la ecología política en cuanto a las asimetrías en la apropiación de la naturaleza y las soluciones ambientales engañosas que se basan en la lógica de mercado, como los agrocombustibles, los sumideros de carbono o los Mecanismos de Desarrollo Limpio, entre

---

<sup>367</sup> En el artículo titulado “La Revolución de la Cuchara: cuando el activismo se funde con la espiritualidad”, publicado en el portal “Pacifista!” el 6 de junio de 2018. Disponible en: <https://pacifista.tv/notas/la-revolucion-de-la-cuchara-cuando-el-activismo-se-funde-con-la-espiritualidad/>

<sup>368</sup> Hari Sankirtan, ídem nota 377 (artículo en “Vivir en el Poblado”).

<sup>369</sup> El manifiesto completo está disponible en: <https://worldconsciouspact.org/es/manifiesto-pmc/>

otras, que ocasionan, según el yogui, “la profundización en la problemática de cambio climático y una evidente colonización territorial, pues las grandes compañías se apoderan paulatinamente del derecho de uso, manejo y gestión del agua, la biodiversidad y los territorios mismos, en detrimento de las comunidades locales”.

Las soluciones que se proponen encajan en el ecologismo de los yoguis y que promueven las comunidades indígenas y otros grupos considerados “minorías”, como los afrodescendientes en nuestro país. En su participación en el Foro de la Universidad de Antioquia “Servicio y Transformación Social” organizado en el marco del diplomado en yoga de la Universidad, Gupta explicó el carácter activista del yoga y que siempre ha estado ligado al territorio, y menciona la experiencia de preservación de los saberes ancestrales, a través de vivirlos y del diálogo de saberes, que ha promovido el movimiento Krishna de la “Misión Vrinda”<sup>370</sup> a la que él pertenece y en la cual, además, es profesor de la formación de profesores de Yoga Inbound<sup>371</sup>. Aunque la Revolución de la Cuchara no se propone exclusivamente para devotos de Krishna o para yoguis, tanto Gupta como Hari pertenecen a estos movimientos y son considerados expertos y activistas tanto en el yoga como en el ecologismo.

### ***“¿Qué puedo hacer yo para sanar el mundo?”: ecologismo de Atman Yoga***

La profesora Anandamai<sup>372</sup>, a través de la tradición Sivananda, por ejemplo, haciendo parte de una religiosidad católica ferviente y comprometida, encuentra una resonancia total entre ambas formas de espiritualidad. La escuela donde trabaja es un ejemplo del trabajo de organizaciones yóguicas con la iglesia católica la cual comprende la invitación de sacerdotes a charlas dentro de las actividades de la *sangat* (reunión de la comunidad yóguica) para el estudio de los textos sagrados, para realizar misas después de una clase o ritual de yoga, en medio de un retiro o compartiendo espacios públicos, para el compartir de experiencias e

---

<sup>370</sup> Se trata de una iniciativa llamada “Universidad de Saberes Ancestrales” que anuncia el Consejo Nacional Indígena del Cauca - CRIC en su portal: <https://www.cric-colombia.org/portal/asi-es-la-primera-universidad-de-america-latina-que-ensena-las-tradiciones-ancestrales-indigenas/>

<sup>371</sup> Los profesores de la formación que se ofrece en el Centro Cultural Govinda’s de Medellín.

<sup>372</sup> Ella estudió ingeniería civil, pero decidió dedicarse de lleno a su labor en el yoga. Recuerdo que en un taller con ella aprendí a hacer la postura “paro de cabeza”. Su dulzura, firmeza y extenso conocimiento del yoga lo reflejaba en hacer una composición entre el gesto de la construcción de la postura y el aprendizaje al construirla, permitir que decenas de personas en poco tiempo vencieran el miedo a “invertirse” y hacer de ello una experiencia de trabajo interior profunda.

interpretaciones de sus versiones de “la verdad” y la espiritualidad, y crear alianzas para trabajar con personas en condiciones de vulnerabilidad<sup>373</sup>, como habitantes de calle, personas privadas de la libertad, entre otras, hasta donde han llegado las clases de yoga de Atman Yoga, donde Anandamai es profesora.

Desde sus inicios, en el 2005, Atman Yoga ha ofrecido clases en la ciudad y, durante años, con un cobro equivalente a un aporte voluntario, en distintos puntos de la ciudad, y ha coordinado el trabajo de sus voluntarios en grupos diversos, también manejando niveles básico, intermedio y avanzado. Sus clases más concurridas han conquistado la imaginación de la ciudad, en el espacio del Jardín Botánico, donde van personas de distintos sectores de la ciudad y que, por su ubicación, en las comunas del norOriente de la ciudad, acuden decenas de personas de los barrios cercanos, y en general, han llevado el yoga a miles en toda la ciudad<sup>374</sup>.

En una nota del periódico regional El Colombiano de julio de 2010<sup>375</sup>, titulada “Los cursos de Atman Yoga, una oportunidad para renovarse”, acompañada de una fotografía de una clase de yoga bajo la hermosa estructura del orquideorama del Jardín Botánico, empieza por una versión adaptada del Sutra 35 del capítulo dos de los *Sutras de Patañjali* que dice “Alrededor de alguien que está en paz se acaban los conflictos”<sup>376</sup>. Podría decirse que es una especie de lema que recoge la apuesta de todas las iniciativas que difunden el yoga pero adquiere especial connotación cuando se trata del acceso al yoga de las personas que no pueden pagar las clases que ofrecen los centros de yoga que, por ejemplo, en esta escuela se sostiene a partir de los recursos de la dueña de la escuela, perteneciente a una familia afluente de la ciudad, y se apoya del trabajo de los voluntarios y voluntarias que mantuvieron la cobertura de las clases con aporte voluntario hasta antes de la pandemia. Es, en este sentido

---

<sup>373</sup> Entrevistas con dos mujeres yoguis de tradición sivananda y un hombre yogui que se sitúa en un sincretismo de escuelas yóguicas. El aspecto de trabajo con personas en condiciones de vulnerabilidad lo trataré en el capítulo 3.

<sup>374</sup> Ya me había referido a la producción bibliográfica que la dueña de esta escuela, Cristina Mejía Peláez, ha creado con el apoyo de su equipo más cercano de voluntarios y de empleados, y, en el siguiente numeral, me extenderé sobre algunas singularidades de su proyecto enmarcado en la tradición Sivananda y su estilo de vida, en relación con una visión ecológica y de compromiso por la paz.

<sup>375</sup> En: [https://www.elcolombiano.com/historico/los\\_cursos\\_de\\_atman\\_yoga\\_una\\_oportunidad\\_para\\_renovarse-FVEC\\_97471](https://www.elcolombiano.com/historico/los_cursos_de_atman_yoga_una_oportunidad_para_renovarse-FVEC_97471)

<sup>376</sup> En la versión de Govindan (2000, p. 101), el Sutra se traduce como “En la presencia de uno firmemente establecido en la no violencia, todas las hostilidades cesan”.

una síntesis de la propuesta de Atman Yoga que desarrollan en su libro “Yoga y Ayurveda para la Paz. ¿Qué puedo hacer yo por la paz del mundo?” (Mejía y Dieze, 2010). La respuesta a esta pregunta se despliega extensamente en una presentación de la práctica del yoga con un preámbulo que retoma la interpretación de este Sutra y el mensaje de Gandhi que se explican como precedente indispensable, o territorio real, para la consecución de la paz y las acciones del gobierno:

El punto principal para alcanzar la paz no es el sistema de gobierno o la política que se tenga, sino que cada persona sienta paz en su interior. La paz no existe en las Constituciones, ni se puede negociar. No se puede firmar en un papel: se siembra en el corazón y se multiplica en los demás. Por lo tanto, sólo se logra cuando exista, como la llaman los científicos, una masa crítica de individuos que haya alcanzado un estado de paz interior. Si esta paz no la experimentan los miembros de la sociedad, no podrá haber paz exterior (2010, p. 8).

El libro se enfoca en la articulación del yoga y el ayurveda como fórmula para “encontrar ese estado natural de paz en nuestro interior” (p. 8). Los cinco principios básicos del yoga que se retoman en esta articulación, con la metáfora del funcionamiento de un vehículo, que es la definición que se da al cuerpo físico, son (p. 19): las asanas o “ejercicio adecuado (lubricación)”, pranayamas o “respiración adecuada (cargar la batería)”, relajación adecuada o “savasana (sistema de enfriamiento)”, dieta saludable o “sátvica (buena calidad de gasolina)” y pensamiento positivo y meditación o “dyana y filosofía vedanta” (“buen chofer: la mente”). Después de tratar en sus cuatro capítulos “Conceptos básicos del yoga y ayurveda”, “Secuencia práctica de hatha yoga”, “Alimentación adecuada según yoga y ayurveda” y “Meditación y filosofía vedanta”, concluyen que la respuesta a la pregunta que plantea el título del libro es que el yoga muestra que

Lo más efectivo es llegar a este estado de paz primero a nivel personal y luego transmitírselo a las personas más cercanas a nosotros y así expandir estas vibraciones hacia toda la humanidad. Si queremos paz tenemos que empezar primero por ser nosotros mismos seres pacíficos y como dice Gandhi: “Ser el ejemplo del cambio que queremos ver en el mundo” (2010, p. 2019).

Este libro es realizado en tiempos de la campaña electoral para el primer periodo de gobierno del expresidente Juan Manuel Santos. La preocupación por contribuir al sostenimiento del proceso de paz, en una ciudad que estaba inclinándose la balanza hacia frenarlo, se establece

no como una oposición entre extremos políticos de la sociedad sino como una despolitización de la acción por la paz que aunque quiera fundarse en el pacifismo gandhiana le contradice en términos de recortar la dimensión que le llevó a Gandhi a definir su proyecto desde el satyagraha que considero opera como una contención de la acción política pero que acaba valorándose y recibándose en la ciudadanía por su complementariedad con la construcción de una sociedad pacífica. Me parece que edifica también el rol social del yogui en esa construcción. Una vez firmada la paz, que no fue ratificada por el plebiscito de octubre de 2016, en el cual ganó la oposición por cincuenta mil votos dentro de una votación de más de doce millones de colombianos, publicaron en diciembre otro libro titulado “Acuerdo de paz para los ciudadanos. ¿Qué podemos hacer nosotros los ciudadanos para apoyar el acuerdo de paz?” (Mejía y Dieze, 2016).

Hay en la dedicatoria un detalle muy bello, que quiero interpretar como un mensaje de las juventudes a la generación de adultos de hoy, pues la autora Mejía agradece a sus sobrinas por inspirarle para escribir el libro. El texto se plantea alrededor de la idea de que el rol de la ciudadanía es central en el apoyo a los procesos de paz en el mundo. Su lectura del contexto queda explicada en esta introducción que trae referencias, aparte de Gandhi, Jesús, Mandela, el Papa Francisco, el Dalai Lama, swami Sivananda y la historiadora Diana Uribe que ha profundizado y difundido las experiencias de procesos de paz en todo el mundo, aparte de ser una fuente muy reconocida de cultura popular de la historia de Colombia y del mundo<sup>377</sup>, entre otros. A diferencia del texto que comenté anteriormente, en éste, las posturas políticas progresistas y ecologistas se integran a la representación de la pluralidad religiosa como derrotero ético-político y estético (ver imágenes x). Este texto se construyó como un acuerdo de paz en sí mismo orientado al rol del ciudadano en el apoyo al acuerdo con las Farc:

Como dice la historiadora colombiana Diana Uribe: «Los procesos de paz son decisiones históricas. No estamos condenados a la guerra». La decisión de lograr la paz es una decisión individual. El presente acuerdo de paz es una propuesta sobre los compromisos que podemos hacer los ciudadanos para lograrla y va dirigido a la causa del conflicto (2016, p. 12).

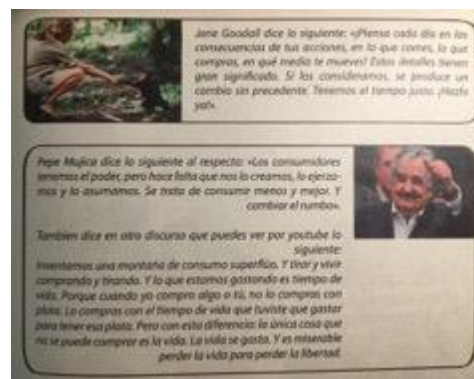
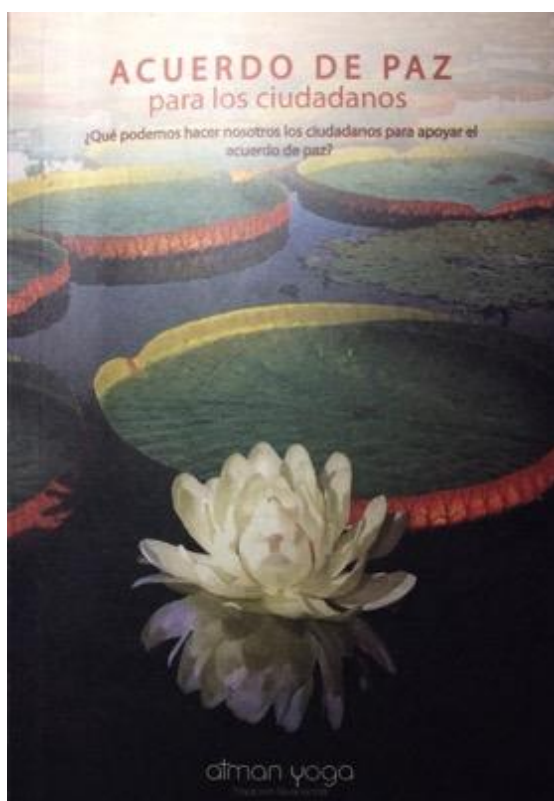
---

<sup>377</sup> Su programa “Historias del mundo” en Caracol radio duró 25 años emitiéndose los domingos a las 10:00 a.m. A partir del 2020, este programa fue cerrado y Diana Uribe se trasladó a la plataforma de Youtube y Spotify mediante video audios y podcast.



Del contexto nacional retoman la imagen del concierto en la frontera entre Colombia y Venezuela, el “Woodstock iberoamericano”, como lo llamó Ludmila Vinograff en su artículo en el medio de comunicación ABC, las declaraciones de paz y esperanza del cantante Danny Rivera y Olga Tañón, y comentan en una nota al pie:

Se estaba formando una guerra en las fronteras de Colombia, Venezuela y Ecuador, y Juanes (el cantante Colombiano) organizó un concierto con el objetivo de reafirmar el mensaje antibelicista de que los colombianos, venezolanos y ecuatorianos son hermanos sudamericanos, independientemente de la relación que exista entre la relación política de los gobiernos de turno (2016, p. 11).



Portada y ejemplo de ilustraciones del libro *Acuerdo de paz para los ciudadanos*<sup>378</sup>.

<sup>378</sup> Fuente: Mejía y Dieze (2010). Portada (a la izquierda). Imagen de Jesús con frase de San Francisco de Asís: “Los animales son mis amigos y yo no me como a mis amigos” (p. 52, a la derecha arriba). Imagen de Jane Goodall y Pepe Mujica con fragmentos de sus declaraciones acerca del consumismo y su transformación.

En los doce acuerdos que componen esta propuesta hay un acercamiento más contundente al *satyagraha* y, de nuevo, una articulación con una dimensión ética y espiritual de la vida y con el ecologismo que durante años ya venían promoviendo, desde su publicación, de amplia difusión gratuita, titulada “Jardinería kármica. Cómo diseñar nuestra realidad” (Mejía y Dieze, 2010) que, además de introducir una representación ecológica del conocimiento yóguico, lo vincula con la representación de las comunidades indígenas y sus saberes ancestrales (ver imágenes xx), en la metáfora de la propia realidad como un jardín que se siembra y se cuida. Las ilustraciones son representaciones de estéticas que se consideran indígenas (arhuacos y de tribus nativas norteamericanas) e indias, del ilustrador Mauricio Rico.



Portada y ejemplo de ilustraciones de la cartilla *Jardinería kármica*<sup>379</sup>.

<sup>379</sup> Fuente: Mejía y Dieze (2010). Portada e ilustraciones de Mauricio Rico (p. 21 y p. 50).

La concepción del itinerario yogui como un “sembrarse” y “cultivarse” que también Esteban Sánchez (2019) emplea para estructurar su tesis de maestría, aquí establece ese puente con lo indígena como referente de una ecología profunda y que, en el yoga, se constituye en una ecología de sí mismo.

En cada uno de los acuerdos, se presentan ideas concretas para aplicar en los colegios, las familias, las comunidades y la vida personal, con el propósito de aportar a la construcción de la paz. En el siguiente cuadro, presento el listado de los acuerdos con la idea básica que fundamenta cada uno que, en ocasiones, retomo como la idea introductoria que propone el mismo texto.

Desde una perspectiva de la ecología política (Escobar, 2014; Leff, 2003; Naredo, 2006) y de la economía ecológica (Martínez-Alier, 2006), se trata de un estilo de vida que reduce la huella ecológica de las ciudades y de cada persona, que se aúna a una perspectiva estética de “reencantamiento del mundo”, que la profesora Ana Patricia Noguera (2004) abordó filosóficamente en uno de los textos fundantes del Pensamiento Ambiental Complejo en el país, en su libro con el mismo nombre, y que en este acuerdo se plantea a través de “conectar otra vez con la magia de la vida que se produce cuando puedo ver cómo se crea todo lo que necesito, desde la siembra hasta el producto final” (Mejía y Dieze, 2016, p. 43).

Número de acuerdo	Nombre	Idea central
Primero	Práctica espiritual	Hacerse responsable de la propia salud, bienestar y paz interior mediante una práctica espiritual diaria: “puede ser el yoga, la meditación, la oración o cualquier otra. Y debe ser enseñada por un maestro” (p. 17).
Segundo	Vocación	El servicio se practica de adentro hacia fuera y parte de una educación dirigida a que todos encontremos nuestro dharma (“lo que promueve el bienestar y la armonía a toda la Creación” (p. 24).
Tercero	Recuperar la sabiduría ancestral	Estudio de escritura sagradas y de la vida de grandes sabios como compendios de un entendimiento de la economía y la medicina “más profundos” que sus discursos modernos.
Cuarto	Ser el ejemplo	“Lo que quiera ver en el mundo lo voy a empezar a crear en mi propia casa y en mi lugar de trabajo... es ahí donde debo empezar a desaparecer la desigualdad y la inequidad. Sólo voy a exigir a otros lo que yo esté practicando en mi propia vida” (p. 31).
Quinto	Vida sencilla	Se llama a vivir una vida “que proteja la naturaleza y a poner al servicio de la comunidad cualquier bien que tenga en exceso. Lo que yo crea que el gobierno debe hacer, lo voy a hacer yo mismo”.

Sexto	Sembrar y crear comunidad	Contempla acciones como sembrar la propia comida, generar relaciones con las personas que nos proveen servicios o productos, hacer una transición hacia comunidades campesinas autosuficientes con principios espirituales.
Séptimo	Proteger santuarios naturales	Compromiso activista por proteger las zonas de reserva, parques naturales y otros ecosistemas conservados o que se necesitan restaurar para el equilibrio del planeta.
Octavo	Alimentación espiritual (no violenta)	Alimentación orgánica, vegetariana y a precio justo que no implique sufrimiento animal y, a la vez, apoye el proceso espiritual.
Noveno	Comprar ecológico, local y a precio justo	“Y esto lo logramos moviéndonos hacia una comunidad autosuficiente donde podamos ver cómo se produce todo lo que usamos y dejando de comprar productos a un precio tan bajo que no permita el pago justo del trabajador” (p. 61).
Décimo	No cooperar con el mal	No apoyar ni contribuir con lo que produzca violencia: la producción de armas y drogas, la ganadería, el extractivismo de minerales y petróleo, mediante “no consumir los productos de estas empresas”, “no trabajar en ellas” y “no invertir dinero en ellas” (p. 63).
Décimo primero	Luchar con toda, pero sin violencia	Luchar contra todas las injusticias desde el enfoque gandhiano de “no cooperación no violenta con el mal, y la desobediencia civil a la tiranía” (p. 69)
Décimo segundo	Amar y perdonar	Transformar los actos y gestos violentos (puños, insultos y pensamientos negativos) a modo de “desarme” y la lógica de derrotar a los oponentes a través de la amistad.

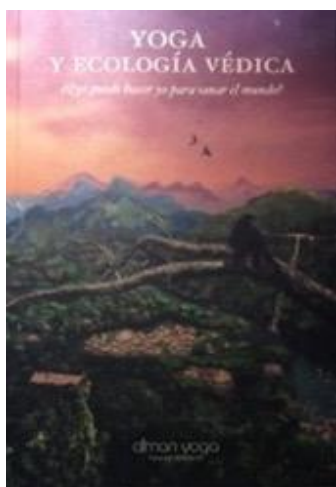
Fuente: Elaboración propia a partir de Mejía y Dieze (2016).

En el texto producido por Atman yoga titulado “Yoga y Ecología Védica” que lleva por subtítulo el nombre de este aparte, “¿Qué puedo hacer yo para sanar el mundo?” (Mejía y Dieze, 2013) se genera un correlato de la práctica espiritual para la paz en la acción por la crisis ecológica planetaria, incluyendo: una lectura de la cosmovisión védica de la relación del ser humano con el planeta, en los Upanishad, y la visión científica de la astronomía y la teoría de la evolución; un diagnóstico de la problemática ambiental que aclara sus causas y cuestiona el ideal de “progreso” y las metas mal enfocadas del desarrollo desde “el llamado de los sabios”, incluyendo a Carl Sagan; y la solución con el mismo enfoque de su “Acuerdo de Paz” pero con un desarrollo más amplio de las prácticas que se recomiendan.

En esta elaboración, la confusión frente a la problemática ambiental radica en una de las fuentes del sufrimiento que se define en los *Sutras de Patañjali* como ignorancia, avidyā (sutra 4, capítulo 2) puesto que, al superarla, lo cual es posible experimentando “nuestro Verdadero Ser, que es uno con el Todo, sería natural sentir respeto y amor por toda la creación, y la



cuidaríamos como si fuera nuestro propio bebé” (2013, p. 65). Así, “la única manera de llegar a esta experiencia (*vidya* = conocimiento correcto) es una práctica espiritual constante (*sadhana*), para quitarnos los velos de la mente y poder la realidad como realmente es: Sagrada, interconectada, una” (p. 65). Esta visión, llevada a la ecología, es explicada como un atributo del conocimiento ancestral.



Portada y ejemplos de ilustraciones de libro *Yoga y ecología védica*<sup>380</sup>.

La propuesta que vienen delineando en esta producción bibliográfica es la propuesta que la escuela, como comunidad yóguica, ha buscado poner en práctica promoviendo estos estilos de vida entre sus estudiantes en clases regulares, en su formación profesoral y mediante la

<sup>380</sup> Fuente: Mejía y Dieze (2010). Portada (a la izquierda, arriba). Ilustraciones de Daniel Gómez Henao (p. 36, a la izquierda, abajo y p. 62, a la derecha).

construcción y operación del Vanadurga Ashram. Aunque la escuela apela a que no haya una mezcla de métodos en sus profesores y voluntarios, la difusión del yoga que han plasmado en este trabajo editorial y en los 15 años de funcionamiento mediante el cobro de aportes voluntarios para su clases y los espacios de práctica en cárceles y otras instituciones que apoyan poblaciones con necesidades especiales, ha constituido un ámbito de las prácticas que ha permitido a miles de personas de la ciudad acercarse al yoga y ha generado una conciliación de la religiosidad local con un compromiso político que otros yoguis y ecologistas han apropiado, a partir de emprendimientos y experimentos que siguen generando comunidades ecológicas y relaciones económicas entre ellas.

Uno de los aspectos centrales de «procesos de subjetivación» que emergen en estas apropiaciones del yoga, es la pregunta por si sus manifestaciones pueden pensarse como «heterotopias estéticas»<sup>381</sup>. En este capítulo nuestro cómo los capitales simbólicos nuevos se derivan de la agencia individual y colectiva en términos de aperturas de sentido de las relaciones pedagógicas y de orientación, en distintos escenarios de *intervención social*. Estos agentes se constituyen como hablantes autorizados sobre temáticas complejas desplegando capacidades que antes no eran reconocidas. De la reiteración de las experiencias y su puesta en común, sustraen la legitimidad de sus apuestas y la actualización de sus capitales simbólicos. También, derivan nuevas capacidades de la escenificación de los saberes adaptados, enfocados en el «cuidado de sí» y de otros, y de los *desacuerdos* entre escuelas y comunidades de yoga o con otros enfoques pedagógicos, terapéuticos y de formas de habitar el planeta. En este caso, colectivamente, se reconocen los efectos transformativos de mantener un espacio comunitario, con libertad de práctica, y del funcionamiento de esta alternativa terapéutica y de difusión libre del conocimiento yóguico, y los pacientes o aprendices se constituyen a sí mismos en hablantes y actuantes legítimos sobre su proceso de sanación.

---

<sup>381</sup> Para Rancière (2000), esto se evidencia en la producción de hablantes y actuantes legítimos, sin un previo acuerdo comunicativo sino al contrario en la puesta en escena del desacuerdo en la que los cuerpos comparten y sus capacidades son valoradas de modo distinto. Sostiene que “Con el fin de entrar en un intercambio político, se hace necesario inventar una escena en la cual las palabra dichas puedan ser oíbles, en la cual los objetos puedan ser visibles, y los mismos individuos sean reconocidos” (p. 116).

## 5. Conclusiones

### *Experiencias de subjetivación en el yoga*

El funcionamiento del capitalismo involucra la producción de sujetos dóciles sin la consciencia de ser efecto de prácticas corporales y materiales (Cadahia, 2017) y, según Quintana (2020), implica un despojo del deseo de emancipación a través del «consensualismo» neoliberal y la invisibilización del «desacuerdo» y el conflicto. Desde esta perspectiva, también se ha afirmado que los «dispositivos» no sólo ejercen el efecto de saturar el campo de la acción sino que “sus fronteras pueden ser atravesadas o agujereadas aquí y allá, de maneras imprevisibles” (2020, p. 48). De esto trata pensar la dimensión estético - política: involucra las «corporalidades», nunca completamente capturadas, y la «subjetivación política» como lógica del desacuerdo entre lo «repartos de lo sensible».

Mediante las prácticas del yoga se han conquistado porciones de la experiencia cotidiana abandonadas o despojadas por formas represivas que se inscriben en el cuerpo y se presentan más como *regla de vida* que como *forma de vida*: el silenciamiento que ejerce el poder religioso, la corrección pedagógica, el reduccionismo biomédico o el imperativo de la productividad y las demandas vitales de la esfera del *trabajo*. En el espectro de los relatos de vida de los yoguis con quienes trabajé, se muestra cómo las violencias ejercidas por tales estructuras (educativas, médicas, religiosas, etc.) se comprenden primero en el propio cuerpo porque es en él donde operan. Y justamente desde el cuerpo se orienta una forma de «trabajo sobre sí» que resarce el olvido de la interdependencia con otros y del cual emerge un desmoronamiento experiencial de la idea *neoliberal individualizada de la autosuficiencia*.

Esta es la experiencia de Luz Miriam al cocinar o la de Clara al dedicarse a su práctica médica: sus labores son ámbitos de «trabajo de sí» y de «producción de sí» y, a través de sus labores, de manera reiterada, dramatizan la construcción *de diferencia* que hacen de sí mismas y su compromiso de poner en cuestión jerarquías en las que se ponen en juego las *credibilidades* y las *singularidades* de sus oficios, y las renegociaciones de los cuerpos, en

los modos de tener experiencias en la relación que establecen con sus comensales y pacientes, respectivamente.

En este trabajo, la atención dada a la diversidad de usos, la diversidad de usos, tensiones y desacuerdos de las tendencias culturales, cuyo campo de preferencias han adoptado formas afines a los llamados «movimientos transformativos no violentos» (Douglas, 2008 [1998]), cuestiona y *ensancha* la reflexión sobre la apropiación del yoga como *solución* terapéutica o espiritual *delicada*, desde la revisión de las primeras narrativas que problematizaron los sentidos de *lo salvaje* y *lo no salvaje* asociados a las capacidades y posibilidades para acceder al dominio del sentir y al *acto consciente*. Las «experiencias de subjetivación» que evidencian los relatos de los yoguis están atravesadas por preferencias que no concuerdan con *soluciones delicadas* ni con la determinación consumista del deseo por *lo suave* y *lo bello*, sobre todo por la dimensión corporizada de la autoconstrucción *en la diferencia* y de las escenas de relacionamiento con otros desde posiciones distintas a las habituales.

En términos de Rancière (2017) y Quintana (2020), se trata de itinerarios personales y colectivos de «trabajo sobre sí» que disponen de escenificaciones de *desacuerdo* en los *regímenes sensibles* establecidos. Los «itinerarios de transformación» de los yoguis no se hallan tejidos en la urdimbre de sentido y «lo sentido» de un campo de preferencias en las que optan por consumos sino en el terreno estético – político de sus aprendizajes en el despliegue sensible de su consciencia *corporizada* (embodied) y *mentalizada* (enminded), es decir, de un «sentido práctico» que nutre su agencia y no la debilita. Los relatos de vida muestran diversas significaciones identificables en términos de *lo ritual*, el ascetismo y la memoria personal que hace del itinerario un proceso de transformación prolongado y arduo, que no coincide con la representación del yoga, que retoma Sáenz (2014), como forma contemporánea de prácticas de origen milenario que conjugan sobre todo las imágenes del carácter *infantilizador* y *materialista espiritual*, en tanto “ofrecen grandes transformaciones personales y sociales sin mayores esfuerzos”.

Es el caso de Jaime y de Santiago, sus relatos sitúan claramente las escenificaciones de *desacuerdo* en las cuales interrogaron sus contextos de socialización en cuanto a espacios sociales y órdenes de sentido que *descuidan la vida* en su percepción y experiencia de la



violencia armada o la exclusión social. Y, posteriormente, los contextos de validación de capacidades que invisibilizan o limitaban su agencia de transformación de sí (desde instancias de formación, certificación, entre otras), para Jaime con el conocimiento yóguico acumulado y su consagración como autoridad del yoga en la ciudad, y para Santiago, su experiencia de ser sujeto de un enfoque mercantilista del yoga. Su reflexión da cuenta del tipo de operaciones, *desplazamientos de sus cuerpos*, que les permitió reconocer y cuestionar las fronteras de sentido establecidas que *dañan la autenticidad de su inquietud de sí*. En sus casos, lo auténtico, el producto de su creación y de su experiencia corporizada de lo afectivo, en el sentido de Maluf (2002), es su capacidad, no reconocida por ellos sino de forma gradual, para hallar una vía de retorno hacia *la práctica*, a volverse aprendices siendo considerados ya expertos o legítimamente preparados. De formas distintas, consiguen desacomodar los sentidos jerárquicos entre el conocimiento predominantemente teórico y el acceso al dominio del sentir.

A partir de estas vías de discusión, considero que esta investigación también consigue examinar cómo la legitimidad de la experiencia no es sólo provocadora del *volcamiento del individuo sobre sí mismo* sino que al desplegarse en *formas corporizadas de interdependencia* (Butler, 2020), como el yoga, se hace posible cuestionar y *distorsionar* los modos de sujeción de los discursos hegemónicos sobre los cuerpos pues en su despliegue se visibilizan lazos afectivos, capitales simbólicos no reconocidos y formas de relación consigo mismo y con otros que confrontan las formas *desposesión de los cuerpos* de su agencia, de lo comunitario y de lo singular (Quintana, 2020). En la medida en que la suma de experiencias se considera espiritualizante, el campo reflexivo que establece la práctica del *acto consciente* y del autoestudio hacen de la *verdad del cuerpo* algo provisional. Al experimentar esta provisionalidad de la consciencia, el «itinerario de transformación» es incorporación e integración.

La práctica del yoga establece un campo reflexivo, basado en la provisionalidad de la *verdad del cuerpo*, y uno colectivo de *apertura de intervalos del reparto sensible* de las violencias y el silenciamiento del dominio del sentir. Este campo reflexivo se expande en la sensibilidad respecto de otros cuerpos, transformando y resignificando las violencias. El profesor de yoga

se vuelve, además, mediación entre capitales simbólicos. Con la observación en tercera persona (Butler, 2001), los yoguis se deshacen de la certeza en la creencia de la autosuficiencia y se instaura una conciencia reflexiva y de acción que es experimentada como paradójica pues se reconoce que el sujeto no es enteramente autónomo y que, sin una labor sobre sí mismo y el acceso a una *experiencia vivida*, cree continuamente que sí lo es. La restitución del *recuerdo de sí* no está en oposición al olvido que experimenta “quien no puede conectarse con la experiencia vivida de su cuerpo” (Quintana, 2020, p. 77) porque su vida transcurre en una “consistencia de ausencia; de sentir que se le escapa la posibilidad «de vivir una vida verdadera»” (p. 78), que puede transformarse mediante el *acto consciente*.

Abordar el yoga como vía sensible lleva a reconocer los sentidos y «lo sentido» en este contraste pues, como técnica, permite que el cuerpo, observando y sintiendo lo que hace, se desconecte de su mera funcionalidad, asumiendo una actitud improductiva que suspende su distracción habitual en el cumplimiento de sus tareas cotidianas. A esto se refiere Quintana (2020) cuando habla de la *dimensión estética* del problema de la *emancipación*, entendiendo por ello un modo de inscripción en un universo sensible donde los cambios no se registran o viven tanto en términos de conocimiento como de *posición de los cuerpos* y no se inscribe en una lógica dicotómica sino en la complejidad de las posiciones que los cuerpos pueden ocupar y de las capacidades que pueden desplegar.

Aunque en el empresarismo de las «prácticas corporales alternativas», que ha sido criticado en la ciudad en términos de los *mecanismos sensibles ambivalentes* que se insertan en las *estrategias de mercadeo* (Castro, 2016), se ha abierto un ámbito de lo privado y de lo público que se construye a partir de *lo narrable* y de la construcción de comunidad (afectiva, de intercambios, de apoyo afectivo, de amistad, de sostenimiento económico, redes de trabajo, de valoración del itinerario de otros y otras, etc.), que tiene lugar entre los espacios *inenarrables* “que rodean el espacio del nosotros común” (Pardo, 2010).

La definición de la violencia como ataque a los lazos sin los cuales pelagra la vida, derivado del individualismo, en el yoga, se redefine a partir de su descubrimiento como campo de fuerzas que atentan contra el lazo consigo mismo desde el cual emerge la «vida verdadera».

Esta definición interpela la individualidad por el reconocimiento de una interdependencia de lo humano y lo no humano, pues violencia y no violencia “atañen no sólo a las relaciones humanas sino a todas las relaciones vivas e inter constitutivas” (Butler, 2020, p. 22); también por la desidentificación con el yo, con la consciencia y el nuevo hábito de la autoobservación y la emergencia del testigo (Butler, 2001). En este sentido, las prácticas del yoga emergen como perspectiva ético – ecológica.

Al dar cuenta del camino personal, las experiencias de los yoguis conforman un continuo de derivas respecto de expectativas y exigencias a las que no podían acogerse pasivamente, y delimitan un campo de violencias ejercidas sobre otros, que, a su vez, se tornan en un dominio explicativo de las experiencias colectivas y de relaciones de poder, contra las *formas sistémicas de destrucción*, superando la suposición de que la no violencia procede de *una zona pacífica del alma*. Butler (2020) hace énfasis en que lo ético no es sólo reflexivo (consigo mismo) y que los vectores del cambio hacia la no violencia pueden ser el cuerpo y las prácticas colectivas. Por ello, las prácticas del yoga, como campo práctico de problematización que enriquece las iniciativas que buscan contribuir a la ejecución del proceso de paz o complementar la labor de distintas organizaciones, propician escenarios de interacción social con mayor paridad, y liderazgos, especialmente femeninos, que pueden jugar un papel relevante en la resignificación de las experiencias violentas y la construcción de la memoria.

### ***Subjetividades yóguicas de no violencia***

Las historias de vida de los yoguis hacen un reclamo sobre la dimensión corporal de la vida social y han derivado en diversos activismos liderados por colectivos o comunidades yóguicas, o individuos que son movidos por la inquietud y descontento que les provoca el acceso desigual a la práctica. En estas iniciativas, la percepción de una práctica regular de violencias contra los cuerpos, son relevantes en la delimitación de formas de violencia, aparte de que, para las profesoras de yoga, se constituye en una forma de enfrentar las violencias cotidianas contra los cuerpos y de transformarlas. En algunas escuelas de yoga o colectivos, *satyagraha* es una de las imitaciones a pasar de la actitud pasiva, o a complementarla con la

acción decidida de enfrentar algunas violencias, como sucede con Atman Yoga, la Revolución de la Cuchara, los yoguis en las marchas de noviembre de 2019 y con la Yogatón.

De este modo, la búsqueda de un conocimiento de sí y de los otros no sólo transforma las prácticas del yoga, sino que se ha impreso en la historia del cuerpo en la ciudad y de las violencias que se ejecen sobre los cuerpos. Cuando los yoguis hablan de su propio itinerario, hay una distinción entre las prácticas en lo personal y colectivo de las comunidades yóguicas y los usos de las prácticas que apuntan a un cambio social. También, hay una suerte de consenso sobre la clase de aporte que el yoga puede hacer, el cual no es verbalizado, ni transparente o definitivo, sino que produce una especie de distorsión y sorpresa.

Tanto en proyectos de educación ambiental como en programas relacionados con la construcción de la paz, el yoga, las danzas en grupo, las rondas (danzas en círculo grupal), las pedagogías corporizadas y reflexivas y las historias sobre las formas de habitar el territorio a lo largo y ancho del Valle de Aburrá, narrados desde la vivencia de sus habitantes, están llevando a visibilizar la vida corporal en conexión con asuntos tan claves como la huella ecológica de los habitantes urbanos, el desarraigo, el desplazamiento y la protección de la biodiversidad, entre otros. En estos ámbitos, la participación de los y las profesores de yoga se considera muy importante en las actividades como salidas de campo y lecturas participativas del territorio. Repetidamente, entre profesores de yoga, líderes de este tipo de proyectos y habitantes rurales y urbanos que participan, se teje en el sentido común la concepción de la consciencia necesaria que permita generar maneras de habitar que posibiliten el cuidado de la vida. Así, el sujeto corporizado, desde su falta de autosuficiencia, se contribuye al reconocimiento de situaciones de *interdependencia global* como el cambio climático.

El «carácter performático» de las prácticas es visible en la producción de evidencias que son legitimadas por la experiencia personal reflexionada y compartida a través de los relatos y las puestas en común de las iniciativas. Además, al adaptar las técnicas a diferentes contextos y grupos que están por fuera del mercado de yoga, está surgiendo una práctica social del yoga y ésta se ha convertido en un asunto de interés público y reflexión. Al interactuar con los profesionales y operarios de las organizaciones y al generar enfoques más flexibles, se

conforma también una transdisciplinariedad que tiene aspectos sensitivos y en los cuales no juega un papel relevante la legitimidad científica, lo que se ha traducido en receptividad de las instituciones para complementar sus propuestas, como sucede con el diplomado en yoga de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia.

Estos procesos han resultado en saberes sensibles y en productos culturales en los cuales distintas tensiones sociales puedan ser visibilizadas y tramitadas, como es el caso de los nuevos oficios y campos de acción profesional y comunitaria, las composiciones musicales y los libros que buscan conectar la filosofía védica y yóguica con los problemas contemporáneos, procesos colectivos y comunitarios, entre otros.

También ha tenido parte en la visibilidad de cuerpos que no existían sino puertas para adentro de instituciones de beneficencia, religiosas y laicas, y de programas gubernamentales que instrumentalizan a las personas afectadas por el conflicto armado y otros habitantes de la ciudad, cuyas capacidades y afectos podían ser invisibilizados mediante las acciones de caridad cristiana. De este modo, las prácticas del yoga se han vuelto un campo de entendimiento de la interdependencia, de reconocimiento en esos otros, de la narración de sus silencios, de su creatividad y potencia, y de la interdependencia como condición de igualdad y de cuidado de la vida que cuestiona su «no dualidad» de sus vidas (Butler, 2020), es decir, que no cuente su dolor o su ausencia ni la de sus familiares, o que no alcance a contar en los términos de la reconstrucción de la *verdad* del conflicto armado ni en la reparación simbólica.

### ***Sobre el liderazgo de las mujeres en el yoga***

Hoy en día, en la ciudad, la mayoría de líderes de escuelas y proyectos de yoga son mujeres y, con las que pude abordar este tema, me expresaron su reconocimiento de estos cuerpos desde una «inter-corporeidad» que muestra las posibilidades de apertura y sostenimiento de dichos espacios. Por ello, un tema en el que seguiré investigando es el de la dimensión femenina de la espiritualidad y el liderazgo de las mujeres en las *espiritualidades encarnadas*, en este contexto<sup>382</sup>.

---

<sup>382</sup> A nivel mundial, siguen siendo hombres los maestros más reconocidos. En el listado de líderes espirituales de mayor influencia, siempre lideran hombres y sólo recientemente aparece una mujer entre los primeros diez. La revista

Aunque hay hombres y mujeres instructores de yoga, la predominancia de mujeres es notoria. De hecho, es interesante que son más los hombres médicos y terapeutas dedicados a las medicinas alternativas y son más las mujeres profesoras de yoga; y, en general, en las clases de las «prácticas corporales reflexivas» sigue siendo evidente que son las mujeres quienes buscan más de una transformación *desde el cuerpo*<sup>383</sup> y, en este sentido, me parece importante resaltar que estas prácticas son un ámbito de valoración de capacidades de liderazgo y conocimiento que de otro modo no serían reconocidas ni constituirían posibilidades de trabajo digno y de independencia económica, entre otros.

Algunas impresiones que recogí indican que esto tiene que ver con la consideración de que las *cosas del cuerpo* son para mujeres y a que hay mucha más apertura en las mujeres para una búsqueda de sanación y mayor sensibilidad para reconocer la dimensión de la crisis espiritual contemporánea. Existe la percepción de que las facultades que se despliegan o logran en un proceso de formación de yoga (o de danza sanadora, biodanza, feldenkrais, etc) tienen atributos que son considerados femeninos como la expresión del sentir, la frescura para reconocer los propios límites, la estética corporal y espacial del ambiente ritual, el buscar un tiempo para sí misma, el hablar de la propia experiencia durante una clase de yoga o tras haber transitado por alguna *sadhana* o ayuno, entre otras. La predominancia de mujeres también tiene que ver con la necesidad, expresada por las mujeres, de reconectarse con la espiritualidad para habitar un mundo distinto al que la *dominación masculina* ha dispuesto a través de jerarquías, extractivismos, guerra y competición. Si las narrativas de las mujeres como memorias del cuerpo se inclinan hacia el relato o la somatización del sufrimiento y el miedo pero también pueden ser nuestra manera de reconstruir la experiencia (Pandolfi, 2007), los espacios en que *sus cuerpos importan* podrían dar continuidad a una forma de subordinación que puede también ser un ámbito de diferenciación, asociación y liberación.

---

inglesa Watkins' Mind Body Spirit publica un listado con los líderes más influyentes, que son admirados por ser guía e inspiración de millones de personas en el mundo. Esta selección se basa en los siguientes criterios: que sigan con vida, que hayan contribuido con su enseñanza en todo el mundo y que sean los más buscados en google. Fuente: <https://www.salud180.com/salud-dia-dia/galeria/10-lideres-espirituales-mas-influyentes>

<sup>383</sup> Hoy en día, la asistencia a clases y formaciones profesoras sigue estando en una proporción de 1 a 10 hasta 1 a 4, como máximo y, en general, en las clases de las “prácticas corporales reflexivas” sigue siendo evidente que son las mujeres quienes buscan más de una transformación *desde el cuerpo*. En mis prácticas del profesorado, encontré en los hombres que llegaban a clase una disposición y sensibilidad que se considera poco frecuente entre las practicantes. En espacios que implican una exigencia mayor en términos acrobáticos o de *estar en forma* para la práctica de yoga, es posible ver una proporción mayor de hombres.

Lo femenino se dispone como trama sensible de la espiritualidad para la sanación, en la vida humana y no humana<sup>384</sup>, una proximidad con la comprensión de la *relacionalidad de la vida* que Butler (2020). A partir de la evidencia del material disponible en esta investigación, estoy interesada en continuar con este abordaje y profundizar en las posibilidades e implicaciones de las apuestas del yoga en contextos marginalizados de la ciudad.

En el despliegue de reconfiguraciones de las corporalidades en el yoga que activan «subjetivaciones políticas», uno de los aspectos que examiné fue la emergencia de nuevos capitales simbólicos y de nuevos hablantes autorizados. En estas prácticas, en general, y en la *proyección social del yoga*, se está consiguiendo que sus voces, que *proceden de otro lugar* (su cuerpo, y de nuevas posiciones y desplazamientos de los cuerpos respecto de otros cuerpos), conmuevan las fronteras de saberes disciplinares y éstas tengan que repensarse y transformarse. Aunque esto sucede entre hombres y mujeres, en espacios como el del diploma de la Universidad de Antioquia, en las instituciones donde trabajo la Fundación Enciendo mi Corazón o entre profesionales y grupos de Hogares Claret, entre otros, por el liderazgo de las mujeres en estas prácticas, creo que es importante seguir estudiando cómo tiene lugar esta forma emancipatoria que desconoce los privilegios de otros hablantes autorizados y qué efectos transformativos posibilitan en cuanto a la objetivación y desposesión de sus cuerpos.

---

<sup>384</sup> En esta dirección, el estudio de Butler (2020) sobre la no violencia, que vengo citando aquí, y lo que ha presentado en varias conferencias (por ejemplo, sobre la obra de la artista colombiana Doris Salcedo) abren una perspectiva para buscar incorporar la “no violencia” en las vidas de mujeres que han sido afectadas por el conflicto armado. Desde el ecofeminismo, sería relevante abordar, por ejemplo, el trabajo de Vandana Shiva y Astrid Ulloa, entre otras. Como antecedente importante, Araiza (2009) exploró el yoga como “propuesta feminista de investigación performativa” en España.

## 6. Bibliografía

- Abad, H. 2006. El olvido que seremos. Editorial Planeta. Bogotá, Colombia. 274 p.
- Ahmed, S. 2017. Living a feminist life. Duke University Press. Durham and London. 299p.
- Alexiévich, S. 2015. La guerra no tiene rostro de mujer. Grupo Editorial Penguin Random House. Bogotá, Colombia. 365 p.
- Alter, J. S. 2012. Sacrifice, the Body, and Yoga: Theoretical Entailments of Embodiment in Hathayoga. *South Asia: Journal of South Asian Studies*, 35:2, 408-433 pp.
- Alter, J. S. 2007. Physical education, sport and the intersection and articulation of 'modernities': The Hanuman Vyayam Prasarak Mandal, *The International Journal of the History of Sport*, 24:9, 1156-1171pp.
- Alter, J. S. 2006. Yoga at the Fin de Siècle: Muscular Christianity with a 'Hindu' Twist. *The International Journal of the History of Sport*, 23:5, 759-776 pp.
- Alter, J. S. 2005. Modern medical yoga: struggling with a history of magic, alchemy and sex. In: *Asian Med Journal*. 119-146 pp.
- Alter, J. 2000. Gandhi's body: sex, diet, and the politics of nationalism. University of Pennsylvania Press. Philadelphia, USA. 207 p.
- Araiza, A. 2009. Conocer y ser a través del yoga: una propuesta feminista de investigación performativa. Universitat Autònoma de Barcelona. Tesis doctoral en Psicología Social. Barcelona, España. 470 p.
- Área Metropolitana del Valle de Aburrá. 2011. Plan de Manejo del Área de Recreación Piamonte. Medellín, Colombia. 66 p.
- Aschieri, P. 2013. Hacia una etnografía encarnada: la corporalidad del etnógrafo/a como dato en la investigación. Ponencia presentada en: X RAM - Reunión de antropología del Mercosur - Situar, actuar e imaginar antropologías desde el Cono Sur, 10 al 13 de junio de 2013. Córdoba, Argentina. 16 p.



Askegaard, S. y Erkhardt, G., 2012. Glocal yoga: Re-appropriation in the Indian consumptionscape. In: *Marketing Theory*, 2012, 12: 45, originally published online in February 2012.

Atkinson, M. 2010. Entering scapeland: yoga, fell and post-sport physical Cultures. In: *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 13:7-8, 1249-1267pp.

Bauman, R. y Briggs, C. L. 1990. Poetics and Performance as Critical Perspectives on Language and Social Life. En: *Annual Review of Anthropology*, Vol. 19. 59-88 pp.

Beltrán, W. M. 2013. Pluralización religiosa y cambio social en Colombia. En: *Theologica xaveriana* – vol. 63 No. 175, enero-junio 2013. Bogotá, Colombia. 57-85 pp.

Beltrán, W. M. 2012. Descripción cuantitativa de la pluralización religiosa en Colombia. En: *Universitas Humanística* No. 73, enero-junio de 2012, pp: 201-237. Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá. Bogotá, Colombia.

Berger, P. 2011 [1967]. *The sacred canopy. Elements of a sociological theory of religion.* Published by Open Road Integrated Media. New York. 618 p.

Beriain, J. 2011. *El sujeto transgresor (y transgredido). Modernidad, religión, utopía y terror.* Editorial Anthropos. Barcelona, España. 189 p.

Bordes, M. 2012. Entre el tratamiento de la dolencia y el trabajo sobre sí. Un análisis del juego de valoraciones sobre la eficacia terapéutica en el marco de las terapias alternativas. En: *RBSE – Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, Volume 11, Nº 2, Agosto de 2012. 503-549 pp.

Bourdieu, P. 2010 [1998]. *La dominación masculina.* Editorial Anagrama. Barcelona, España. 159 p.

Bourdieu, P. 2007 [1980]. *El sentido práctico.* Siglo veintiuno editores. Buenos Aires, Argentina. 453 p.

Bourdieu, P. 1997. *Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción.* Editorial Anagrama. Barcelona. 232 p.

Bruner, E. 1986. Ethnography as narrative. In: Turner, V.W. and Bruner, E. M. (Org). 1986. The anthropology of experience. Illinois, University of Illinois Press. 391 p. 139-158 pp.

Bustamante, E. J., Bustamante, R. Y Chacón, T. G. 2019. Yoga y mindfulness corporativo. Estrategias y herramientas para organizaciones saludables. Tesis de maestría en administración de empresas. Universidad Tecnológica del Perú. Lima, Perú. 208 p.

Butler, J. 2020. La fuerza de la no violencia. Paidós. Editorial Planeta. Bogotá, Colombia. 254 p.

Butler, J. 2011. Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del “sexo”. En: Taylor, Diana y Fuentes, Marcela. Editoras. 2011. Estudios avanzados de performance. Fondo de Cultura Económica. 631 p. 51-89 pp.

Butler, J. 2009. Dar cuenta sí mismo. Violencia ética y responsabilidad. Amorrortu. Buenos Aires, Argentina. 192 p.

Butler, J. 2001. Mecanismos psíquicos del poder: teorías sobre la sujeción. Editorial Cátedra. España. 216 p.

Cadahia, L. 2017. Mediaciones de lo sensible. Hacia una nueva economía de los dispositivos. Fondo de Cultura Económica. Buenos Aires, Argentina. 259 p.

Cajiao, F. 2001. La piel del alma. Cuerpo, educación y cultura. Cooperativa Editorial Magisterio. Colección Mesa Redonda. Bogotá, D. C., Colombia. 362 p.

Calle, R. 1969. Teoría y técnica del yoga. Alianza Editorial. Madrid, España. 235 p.

Campbell, J. 2013 [1986]. Las extensiones interiores del espacio exterior. Editorial Atlanta. Girona, España. 224 p.

Capra, F. 2007. El Tao de la Física. Editorial Sirio. 478 p.

Castaño, E. 2013. Topografías corporales: nuevas fronteras del autocuidado en la ciudad de Medellín. En: Revista Colombiana de Antropología, Volumen 49, Nº 2, julio-diciembre de 2013, 91-110 pp.

Castaño, E. 2012. *Cuerpo y alma en las políticas de bienestar: Medellín, 1945-1975*. Tesis de maestría en historia. Facultad de Ciencias Humanas y Económicas. Universidad Nacional sede Medellín. 300 p.

Castro, J. 2016. *Corporalidades sensibles y subjetividades corporizadas en Medellín, 1980 - 2012*. Informe final de tesis para optar al título de Doctora en Ciencias Sociales. Universidad de Antioquia, Facultad de Ciencias Sociales. Medellín. 357 p.

Castro, J. 2014. Régimen sensible corporizado. Las prácticas corporales reflexivas en Medellín desde 1980. *Estudios Políticos*, 44, Instituto de Estudios Políticos, Universidad de Antioquia. 89-111 pp.

Chakraborty, Ch. 2007. The Hindu ascetic as fitness instructor: Reviving faith in yoga. In: *The International Journal of the History of Sport*, Volumen 24, N° 9, 1172-1186 pp.

Chopra, D. y Simon, D. 2006. *Las siete leyes espirituales del yoga. Guía para la salud del cuerpo, la mente y el espíritu*. Grupo Editorial Norma. Bogotá, Colombia. 172 p.

Citro, S. 2011. La antropología del cuerpo y los cuerpos en-el-mundo. Indicios para una genealogía (in)disciplinar. En: Citro, Silvia. 2011. Coordinadora. *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Editorial Biblos, Culturalia. Buenos Aires, Argentina. 347 p. 17-58 pp.

Citro, S. 2009. *Cuerpos significantes. Travesías de una etnografía dialéctica*. Editorial Biblos, Culturalia. Buenos Aires, Argentina. 351 p.

Citro, S. y Gómez, M. 2013. *Perspectivismo, fenomenología cultural y etnografías poscoloniales: intervenciones en un diálogo sobre las corporalidades*. En: *Revista Espaço Ameríndio*, Porto Alegre, Volumen 7, N° 1, Enero-Junio de 2013. 253-286 pp.

Citro, S., Aschieri, P. y Mennelli, Y. 2011. El multiculturalismo en los cuerpos y las paradojas de la desigualdad poscolonial. En: *Boletín de Antropología*. Universidad de Antioquia, Volumen 25, N° 42. Medellín, Colombia. 102-128 pp.

Clifford, J. 1991 [1986]. *Verdades parciales*. En: Clifford, J. y Marcus, G. E. 1991 [1986]. *Retóricas de la antropología*. Júcar Universidad. Madrid, España. 390 p. 25-60 pp.

Corbatta, J. 2003. Lo que va de ayer a hoy: Medellín en *Aire de Tango* de Manuel Mejía Vallejo y *La Virgen de los Sicarios* de Fernando Vallejo. En: Revista Iberoamericana, Volumen LXIX, N° 204, Julio-Septiembre 2003, 689-699 pp.

Csordas, T. J. 2011 [1993]. Modelos somáticos de atención. En: Citro, Silvia. 2011. Coordinadora. *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Editorial Biblos, Culturalia. Buenos Aires, Argentina. 347 p. 83-104 pp.

Csordas, T. J. 1994. Introduction: the body as representation and being-in-the-world. In: Csordas, T. J. Editor. 1994. *Embodiment and experience: the existential ground of culture and self*. Cambridge University Press. New York, USA. 294 p. 1-26 pp.

Da Costa Lima, T. 2008. *Yoga: do corpo, a consciência; do corpo à consciência. o significado da experiência corporal em praticantes de yoga*. Tesis de Mestrado em Antropologia Social, Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil. 157 p.

D'Angelo, A. C. 2016. Conciencia en la postura: del dualismo a la reflexividad en la práctica del Yoga. En: *Runa* (37.1). 21-38 pp.

D'Angelo, A. C. 2014a. Al final todos terminaron viniendo como a terapia. El yoga entre la complementariedad pragmática, el trabajo terapéutico y la reorientación del self. En: *Astrolabio*, Número 12, 2014. Pp. 193-225. CIECS – CONICET. Argentina.

D'Angelo, A. C. 2014b. Temblores y otras manifestaciones de la energía. La técnica de *sudarshan kriya* en El Arte de Vivir. En: *Revista Cultura y Religión*. Volumen 8, N° 2. 148-165 pp.

Das, S., Nair, H. y 'Swaraj' Sharma, Y. 2021. La Bhagavad Gītā y sus interpretaciones políticas modernas. En: *Interpretatio*. Volumen 5, N° 2, Septiembre 2020 – Febrero 2021. 169 – 184 pp.

De Michelis, E. 2008. Mapping the Terrain of Modern Yoga Studies. In: Singleton, Mark and Byrne, Jean. Editors. 2008. *Yoga in the modern world: contemporary perspectives*. Routledge Taylor & Francis Group. London and New York. 1392 p. 133-526 pp.

Denning, M. 2015. *Noise uprising. The audiopolitics of a world musical revolution*. Verso. New Left Books. London, New York. Ebook. 1594 p.

De Salzman, J. 2011. *La realidad del ser. El cuarto camino de Gurdjieff*. Gaia Ediciones y Editorial Ganesha. Madrid, España. 346 p.

Domínguez, R. 2004. *Vestido, ostentación y cuerpos en Medellín, 1900-1930*. Fondo Editorial Instituto Tecnológico Metropolitano – ITM. Colección Textos Urbanos. Medellín, Colombia. 228 p.

Douglas, M. 2004 [1970]. *Natural symbols. Explorations in cosmology*. Taylor & Francis E-Library. United Kingdom. 194 p.

Douglas, M. 2008 [1998]. *Estilos de pensar*. Editorial Gedisa. Barcelona, España. 220 p.

Douglas, M. 2008 [1966]. *Purity and Danger. An analysis of pollution and taboo*. Routledge Classics. London, England. 244 p.

Dumont, L. 1970 [1967]. *Homo Hierarchicus. Ensayo sobre el sistema de castas*. Ediciones Aguilar S.A. Madrid, España. 429 p.

Durkheim, E. 2012 [1912]. *Las formas elementales de la vida religiosa. El sistema totémico en Australia (y otros escritos sobre religión y conocimiento)*. Fondo de Cultura Económica. México. 535 p.

Eliade, M. 2013 [1988]. *La India*. Editorial Herder. España. 237 p.

Eliade, M. 2013 [1936]. *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*. Fondo de Cultura Económica. 329 p. También: Eliade, M. 2008. *Técnicas del yoga*. Editorial Kairós. 222 p.

Eliade, M. 2009 [1962]. *Patañjali y el yoga*. Editorial Paidós. Barcelona, España. 133 p.

Eliade, M. 2008 [1948]. *Técnicas del yoga*. Editorial Kairós. Barcelona, España. 224 p.

Elías, N. 2001 [1939]. *El proceso de la civilización: investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. Fondo de Cultura Económica. Madrid, España. 581 p.

Ellwood, R. 1999. *The politics of myth: a study of C. G. Jung, Mircea Eliade, and Joseph Campbell*. State University of New York. 207 p.

Escobar, Arturo. 2014. Sentipensar con la tierra. Nuevas lecturas sobre el desarrollo, territorio y diferencia. Ediciones UNAULA. Medellín, Colombia. 184 p.

Escobar, A., Badaró, M., Carozzi, M., Fonseca, C., Grimson, A., Semán, P. y Wilde, G. 2011. Conversaciones sobre la diferencia. Encuentro con Arturo Escobar. Tabula Rasa, No.15, julio-diciembre 2011. Bogotá – Colombia. 275-298 pp.

Espinal, C. H. 2002. Cuerpos y controles. Formas de regulación civil. Discursos y prácticas en Medellín, 1948-1952. Informe de investigación. Grupo de Estudios Culturales. Universidad Eafit. 68 p.

Fajardo, J. A. 2009. Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. En: Universitas Humanística No. 68, Julio-Diciembre de 2009. Bogotá, Colombia. pp 33-47.

Fanon, F. 2007 [1963]. The wretched of the Earth. Grove Press. New York, USA. 316 p.

Feuerstein, G. 2013 [1998]. La tradición del yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica. Editorial Herder. 876 p.

Flood, G. 2008. El cuerpo tántrico. La tradición secreta de la religión hindú. Paidós Orientalia. Barcelona, España. 318 p.

Foucault, M. 2014 [1981-1982]. La hermenéutica del sujeto: curso en el Collège de France. Fondo de Cultura Económica. Buenos Aires, Argentina. 539 p.

Foucault, M. 2005 [1984]. Historia de la sexualidad, tomo 2. El uso de los placeres. Siglo veintiuno editores. México, D. F.

Foucault, M. 1997 [1988]. Nietzsche, la Genealogía, la Historia. Pre-Textos. España. 75 p.

Foucault, M. 1991 [1977]. Historia de la sexualidad, tomo 1. La voluntad de saber. Siglo veintiuno editores. México, D. F. 194 p.

Foucault, M. 1991. Politics and the study of discourse. In: Graham B., Gordon, C. y Miller, P. Editors. 1991. The Foucault Effect: Studies in Governmentality. University of Chicago Press. USA. 307 p. 53-72 pp.

Foucault, M. 1995 [1990]. *Tecnologías del yo. Y otros textos afines*. Editorial Paidós. Barcelona, España. 150 p.

Fuentes, M. 2011. Presentación del capítulo de Judith Butler «Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del “sexo”». En: Taylor, Diana y Fuentes, Marcela. Editoras. 2011. *Estudios avanzados de performance*. Fondo de Cultura Económica. 631 p. 53-54 pp.

Funes, M. E. 2012. Notas sobre el concepto de estrés como clave de interpretación del mundo en el Arte de Vivir. En: *Mitológicas, Volumen XXVII*. Centro Argentino de Etnología Americana. Buenos Aires, Argentina. 61-73 pp.

García, H. I., Giraldo, C. A., López, M. V., Pastor, M. del P., Cardona, M., Tapias, C. E., Cuartas, D., Gómez, V., Vera, C. Y. 2012. Treinta años de homicidios en Medellín, Colombia, 1979-2008. En: *Cadernos de Saúde Pública, Numero 28, Setembro de 2012*. O Rio de Janiero, Brasil. 1699–1712 pp.

Giard, L. 1999 [1994]. Hacer de comer. En: De Certau, M., Giard, L. y Mayol, P. 1999. *La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar*. Universidad Iberoamericana. Departamento de Historia. Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de “Occidente”. México. 271 p.

Giraldo, J. 2008. Conflicto armado urbano y violencia homicida. El caso de Medellín. En: *Urvio, Revista Latinoamericana de Seguridad Ciudadana, Número 5, Septiembre de 2008*. FLACSO. Quito, Ecuador. 99 – 113 pp.

Gómez, J. G. 2005. Literatura y Sociedad: otro juicio sobre Tomás Carrasquilla, Fernando González y Sanín Echeverri. Ensayo sobre el proceso de masificación de Medellín. En: *Boletín de Antropología, Universidad de Antioquia, Volumen 19, N° 36*. Medellín, Colombia. 358-383 pp.

Grimson, A., Merenson, S. y Noel, G. 2011. Descentramientos teóricos. Introducción. En: Grimson, A., Merenson, S. y Noel, G. *Compiladores. 2011. Antropología ahora. Debates sobre la alteridad*. Siglo Veintiuno Editores. Buenos Aires, Argentina. 176 p. 9-31 pp.

Guber, R. 2011. *La etnografía. Método, campo y reflexividad*. Grupo Editorial Norma. Bogotá, Colombia. 146 p.

Halbfass, W. 2013. India y Europa. Ejercicio de entendimiento filosófico. Fondo de Cultura Económica. México. 694 p.

Han, Byung-Chul. 2020. La desaparición de los rituales. Editorial Herder. Barcelona, España. 120 p.

Haroche, C. 2009. El porvenir de la sensibilidad. Los sentidos y los sentimientos en cuestión. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina. 240 p.

Hassan, S. 2015. Combating cult mind control: the guide to protection, rescue and recovery from destructive cults. A Freedom of Mind Press Book. 391 p.

Hawley, J. 2012. El Bhagavad Gītā para todos. Editorial Deva's. Buenos Aires, Argentina. 268 p.

Herrera, D. A. 2007. De nadaístas a hippies. Los jóvenes rebeldes en Medellín en el decenio de 1960. Monografía de grado de Historia. Universidad de Antioquia. 250 p.

Illouz, E. 2010. La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de autoayuda. Katz Editores. 316 p.

Ingold, T. 2011. Being alive: essays on movement, knowledge and description. Routledge Taylor & Francis Group. London and New York. 270 p.

Ingold, T. 2003. Three in one: how an ecological approach can obviate the distinctions between body, mind and culture. In: Bubandt, N., Kull, K. and Roepstorff, A. Editors. 2003. Imagining nature: practices of cosmology and identity. Aarhus University Press. 288 p. 40-55 pp.

Ingold, T. and Vergunst, J. L. 2008. Editors. Ways of walking. Ethnography and practice on foot. Ashgate Publishing Limited. Hampshire, England. 205 p.

Jacquemart, P. y Elkefi, S. 1997. El yoga terapéutico 2. Yoga y articulaciones. Todas las posturas y ejercicios para aliviar y curar las afecciones articulares. Ediciones Robin Book. Bogotá, Colombia. 298 p.



Jacquemart, P. y Elkefi, S. 1995. El yoga terapéutico. Todas las posturas y ejercicios para aliviar y curar dolores y recuperar el equilibrio espiritual. Ediciones Robin Book. Bogotá, Colombia. 259 p.

Jaramillo, A. M. 1995. Industria, proletariado, mujeres y religión. Mujeres obreras, empresarios e industrias en la primera mitad del siglo XX en Antioquia. En: Las mujeres en la historia de Colombia. Tomo II, Mujeres y sociedad. Grupo editorial Norma. Colombia.

Jaramillo, M. M. y Ortiz, L. 2011. Hijas del Muntu. Biografías críticas de mujeres afrodescendientes de América Latina. Editorial Panamericana. 643 p.

Jung, C. G. 1936. El yoga y Occidente. Capítulo XII. En: Jung, C. G. 2008. Acerca de la psicología de la religión occidental y de la religión oriental. Obra completa, Volumen II, Editorial Trotta. 692 p., 543 – 552 pp.

Khipple, R. L. Compiler and editor. 1947. Famous letters of Mathatma Gandhi. The Indian Printing Works. Lahore. 148 p.

Killingley, D. 2013. Manufacturing Yogis: Swami Vivekananda as a Yoga Teacher. En: Singleton, M. and Goldberg, E. 2013. Editors. Gurus of Modern Yoga. Oxford University Press. New York.

Jackson, M. 2011 [1983]. Conocimiento del cuerpo. En: Citro, Silvia. 2011. Coordinadora. Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos. Editorial Biblos, Culturalia. 347 p. pp. 59-82.

Langdon, E. J. 2007. Performance e sua diversidade como paradigma analítico: a contribuição da abordagem de Bauman e Briggs. En: Revista Antropologia em Primeira Mão. Programa de Pós-graduação em Antropologia Social. Universidad Federal de Santa Catarina, Brasil. 5-26 pp.

Lambek, M. 2011 [1998]. Cuerpo y mente en la mente, cuerpo y mente en el cuerpo. En: Citro, Silvia. 2011. Coordinadora. Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos. Editorial Biblos, Culturalia. 347 p. pp. 105-125.

Le Breton, D. 2014 [2007]. El gen como paciente: una medicina sin sujeto. En: Masquelet, A. Director. 2014 [2007]. El cuerpo relegado. 194 p. 20-39 pp.

Le Bretón, D. 2002 [1990]. La antropología del cuerpo y la modernidad. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires. 254 p.

Leff, E. 2004. La ecología política en América Latina: un campo en construcción. En: Sociedade e Estado, Brasília, v. 18, n. 1/2, p. 17-40, jan./dez. 2003

Lenoir, F. 2005. Las Metamorfosis de Dios. La Nueva Espiritualidad Occidental. Alianza Editorial. España. 311 p.

Lévi-Strauss, C. 1995 [1974]. Antropología estructural. Ediciones Paidós. Barcelona, España. 428 p.

Lipovetsky, G. 2010 [1983]. La era del vacío. Editorial Anagrama. Barcelona, España. 220p.

Londoño, P. 2004. Religión, cultura y sociedad en Colombia: Medellín y Antioquia, 1850-1930. Fondo de Cultura Económica. Bogotá. 449 p.

López, L., Fernández, J. M., Rodríguez, J., Hernando, B. M., Magallón, C., Fernández, F., López, A., Zubero, I., Schlüter, A. M., Merlo, V., Estrada, J. A., Garzón, B., Chakor, M., Velasco, J. M., Bada, J., Batalla, J. L., Montes, A. C., Cuerda, J. A., Alemani, J. M., Jares, X. R., Tortosa, J. M. y Laguna, F. 2001. ¿Las religiones: factor de violencia o de paz?. Síntesis del debate I. En: Centro Pignatelli. Editor. 2001. La paz es una cultura. Seminario de Investigación para la Paz. Colección Actas, 54. Gobierno de Aragón. Departamento de Cultura y Turismo. Zaragoza, España. 604 p. 302-312 pp.

Martínez-Alier, J. 2006. Los conflictos ecológico distributivos y los indicadores de sustentabilidad. En: Revista Polis [En línea], Número 13, 2006, Puesto en línea el 13 agosto 2012, consultado el 07 mayo 2014. 15 p.

Maluf, S. W. 2005a. Da mente ao corpo? A centralidade do corpo nas culturas da Nova Era. Revista de Antropologia ILHA. 147-161 pp.

Maluf, S. W. 2005b. Mitos coletivos, narrativas pessoais: cura ritual, trabalho terapêutico e emergência do sujeito nas culturas da “Nova Era”. En: Mana, Vol. 11, No. 2. 499-528 pp.

Maluf, S. W. 2003. Os filhos de Aquário no país dos terreiros: novas vivências espirituais no sul do Brasil. Em: Ciências sociais y religión, Porto Alegre, Volume 5, Nº 5, 153-171 pp.

Maluf, S. W. 2002. Corporalidade e desejo: *Tudo sobre mina mãe* e o gênero nas margens. En: Revista Estudos Feministas. Vol. 10, No. 1. Jan, 2002. Universidade Federal de Santa Catarina. 143-153 pp.

Marín, V. 2015. Yoga, una nueva tendencia enfocada al bienestar. Tesis de Comunicación social, énfasis organizacional. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia. 98 p.

Mauss, M. 1979 [1936]. Técnicas y movimientos corporales. En: Sociología y Antropología. Editorial Tecnos. Madrid, España. 430 p. pp. 337-358.

Mejía, Cristina. 2012. Gandhi. La esencia de su enseñanza. “Mi vida es mi mensaje”. Atman yoga – Tradición Sivananda. 193 p. 19 pp.

Mejía, Cristina y Dieze, Volker. 2016. Acuerdo de paz para los ciudadanos. ¿Qué podemos hacer nosotros los ciudadanos para apoyar el acuerdo de paz?. Atman yoga – Tradición Sivananda. 94 p.

Mejía, Cristina y Dieze, Volker. 2013. Yoga y ecología védica. ¿Qué puedo hacer yo para sanar el mundo?. Atman yoga – Tradición Sivananda. 143 p.

Mejía, Cristina y Dieze, Volker. 2010. Yoga y Ayurveda para la Paz. ¿Qué puedo hacer yo por la paz del mundo?. Atman yoga – Tradición Sivananda. 267 p.

Merleau-Ponty, M. 1994 [1945]. Fenomenología de la percepción. Editorial Planeta – Agostini. España. 469 p.

Merlo, V. 2001. En: Centro Pignatelli. Editor. 2001. La paz es una cultura. Seminario de Investigación para la Paz. Colección Actas, 54. Gobierno de Aragón. Departamento de Cultura y Turismo. Zaragoza, España. 604 p. 257-272 pp.

Merlo, V. 1997. Las enseñanzas de Sri Aurobindo. Realización espiritual y transformación integral. Editorial Kairós.

Metcalf, B. y Metcalf, T. 2003. Historia de la India. Cambridge University Press. Madrid, España. 376 p.

Mol, A. 2002. The body multiple: ontology in medical practice. Duke University Press. Durham and London. 196 p.

Mosterín, Jesús. 2007. India. Historia del pensamiento. Alianza Editorial. Madrid, España. 259 p.

Naredo, J. M. 2006. Raíces económicas del deterioro ecológico y social. Más allá de los dogmas. Siglo XXI Editores. Madrid, España. 271 p.

Noguera, A. P. 2004. El reencantamiento del mundo. Universidad Nacional de Colombia – Idea Manizales y Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente PNUMA – Oficina Regional para América Latina y el Caribe. Manizales. 206p.

Noguera, A. P. 2000. Educación estética y complejidad ambiental. Universidad Nacional de Colombia Sede Manizales. 165 p.

Noguera, C. E. La higiene como política. Barrios obreros y dispositivo higiénico: Bogotá y Medellín a comienzos del siglo XX. Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura, 25, 1998.

Nussbaum, M. C. 2013. Emociones políticas. ¿Por qué el amor es importante para la justicia?. Paidós, Estado y Sociedad. Barcelona, España. 555 p.

Nussbaum, M. C. 2009. The clash within. Democracy, religious violence and India's future. Belknap press. 432 p.

Ospina, C. A. y Runge, A. K. 2017. La educación laica en Antioquia durante el primer cuarto del siglo XX: una historia de solapamiento y combinatorias. Historia Caribe - Volumen XII N° 30 - Enero-Junio 2017. 107-144 pp.

Ouspensky, P. D. 2010 [1950]. Psicología de la posible evolución del hombre. Editorial Ganesha y Gaia Ediciones. Madrid, España. 157 p.

Pandolfi, M. 2007. Memory within the body: women's narrative and identity in a southern italian village. En: Lock, M. and Farquhar, J. Editors. 2007. Beyond the body proper. Reading the anthropology of material life. Duke University Press. Durham and London. 688 p. 451-458 pp.

Panikkar, R. 1989. Vedic Experience. An anthology of Hinduism's sacred and revealed scriptures. Himalayan Academy. 775 p.

Paramahansa Yogananda, 2002. La búsqueda eterna. Cómo percibir a Dios en la vida diaria. Charlas y ensayos – Volumen I. Edición del Consejo de Publicaciones Internacionales de Self-Realization Fellowship. Corea. 567 p.

Pardo, J. L. 2010. Carta abierta a Richard Sennett a propósito de La corrosión del carácter. . En: Pardo, J. L. 2010. Nunca fue tan hermosa la basura. Artículos y ensayos. Galaxia Gutenberg. Círculo de Lectores. Barcelona, España. 185-202 pp. 393 p.

Pedraza, Z. 2009. En clave corporal: conocimiento, experiencia y condición humana. En: Revista Colombiana de Antropología, Vol. 45 (I), enero-junio 2009, pp. 147-168.

Pedraza, Z. 2008. De la educación física y el uso de sí: ejercicios estético-políticos de la cultura somática moderna. En: Revista Movimiento, Volumen 14, N° 2, Mayo-Agosto de 2008. Porto Alegre. 13-37 pp.

Pedraza, Z. 2007. Saber emocional y estética de sí mismo: la perspectiva de la medicina floral. En: Anthropologica, Año XXV, N° 25, Diciembre de 2007. 5-30 pp.

Pedraza, Z. 1999. En Cuerpo y Alma. Visiones del Progreso y de la Felicidad. Departamento de Antropología. Universidad de los Andes. Bogotá, Colombia. 399 p.

Picarel, P. I. 2006. Indra Devi. La primera dama del yoga. Ediciones Lea Libros. Buenos Aires, Argentina. 96 p.

Posada, E. 2006. La contemplación creativa. Aplicación de los aforismos de *Patañjali* a la vida. Intergraf. 327 p.

Puglisi, R. 2015. Religión y performance: la experiencia del Om en devotos Sai Baba argentinos. En: Renold, J. M. Editor. Religión: estudios antropológicos sobre sus problemáticas. Editorial Biblos. Buenos Aires, Argentina. 307 p. 246-268 pp.

Pulgarín, S., Restrepo, E., Sánchez, B. y Torregroza, A. 2015. Corporalidades orientalizadas y neochamánicas en Bogotá. Informe Seminario de Investigación en Estudios Culturales. Departamento de Estudios Culturales, Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Javeriana Bogotá. 31 p.

Quintana, L. 2020. Política de los cuerpos. Emancipaciones desde y más allá de Jacques Rancière. Libro electrónico. Editorial Herder. Barcelona. 332 p.

Ramírez, J. F. 2021. Ancón, república independiente. En: Universo Centro #123, Julio de 2021. Medellín, Colombia. 18-21 pp.

Ramírez, Y. C. 2021. Iniciaciones, búsquedas y usos: prácticas de yoga en Bogotá. Biblioteca Abierta, Editorial de la Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá. Departamento de Sociología. Facultad de Ciencias Humanas. Bogotá, Colombia. 161 p.

Ramírez, Y. C. 2014. Prácticas, practicantes y usos del yoga en Bogotá. En: Sáenz, J. Editor. 2014. Artes de vida, gobierno y contraconductas en las prácticas de sí. Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas, Centro de Estudios Sociales – CES, Grupo Gobierno, Subjetividades y Prácticas de sí. Bogotá, Colombia. 467 p. pp.363-396.

Ramírez, S. P. y Vargas, L. 2014. Pueblerinos antioqueños en Medellín. La inmigración pueblo-ciudad a partir de un estudio de caso, 1940-1970. En: Estudios Políticos, 44, Instituto de Estudios Políticos, Universidad de Antioquia. 165-187 pp.

Rancière, J. 2017. Dissenting words: Interviews with Jacques Rancière. Battista, E. Editor y traductor. Bloomsbury Publishing. London and New York. 349 p.

Rancière, J. 2000. Dissenting words: a conversation with Jacques Rancière. En: Diacritics, Vol. 30, No. 2 (Summer, 2000). The Jhon Hopkins University Press. 113-126 pp.

Redeker, R. 2014. Egobody. La fábrica del hombre nuevo. Fondo de Cultura Económica. Luna Libros. Bogotá, Colombia. 149 p.

Rendón, L. A. 2000. Las Nuevas Religiones en Medellín: gnosticismo y yoga. Trabajo de grado de antropología. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. 138 p.

Restrepo, A. 2005. Una lectura de lo real a través del punk. En: Historia Crítica, N° 29, Enero - Junio de 2005. 9-37 pp.

Restrepo, E. 2016. Etnografía: alcances, técnicas y éticas. Envió Editores. 100 p.

Rivas, Luis Miguel. Maharishi y el brazo pecoso de Fabiola. En: Universo Centro #103, Diciembre de 2018. Medellín, Colombia. 8-9 pp.

Ruíz, D. 1987. Proceso de la cultura en Antioquia. Ediciones Autores Antioqueños, Volumen 33. Medellín. 237 p.

Sáenz, J. 2021. Prólogo. En: Ramírez, Y. C. 2021. Iniciaciones, búsquedas y usos: prácticas de yoga en Bogotá. Biblioteca Abierta, Editorial de la Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá. Departamento de Sociología. Facultad de Ciencias Humanas. Bogotá, Colombia. 161 p. 9-13 pp.

Sáenz, J. Editor. 2014. Artes de vida, gobierno y contraconductas en las prácticas de sí. Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas, Centro de Estudios Sociales – CES, Grupo Gobierno, Subjetividades y Prácticas de sí. Bogotá, Colombia. 467 p.

Said, E. W. 2014 [1997]. Orientalismo. Editorial Debolsillo. Bogotá, Colombia. 510 p.

Saizar, M. 2011. The Ideas of God, Good and Evil in the Refigured Yoga Practices in Metropolitan area of Buenos Aires city (Argentina). In: Antrocom Online Journal of Anthropology 2011, vol. 7. n. 2, 251-262 pp.

Saizar, M. 2010. Reflexiones acerca del ritual y la terapia en las prácticas del yoga en el Área Metropolitana de Buenos Aires (Argentina). Centro Argentino de Etnología Americana - CONICET. En: Revista de Estudios Literarios, Universidad Complutense de Madrid. Disponible en: [www.ucm.es/info/especulo/numero42/rityoga.html](http://www.ucm.es/info/especulo/numero42/rityoga.html)

Saizar, M. 2009. De Krishna a Chopra. Filosofía y prácticas del yoga en Buenos Aires. Editorial Antropofagia. 224 p.

Saizar, M. 2008. Todo el mundo sabe. Difusión y apropiación de las técnicas del yoga en Buenos Aires (Argentina). En: Sociedade e Cultura, Volumen 11, N° 1, Janeiro-Junho de 2008. Universidade Federal de Goiás, Brasil. 112-122 pp.

Saizar, M. 2006. La eficacia terapéutica del yoga nociones de usuarios y especialistas en el Área Metropolitana (Buenos Aires-Argentina) En: Perspectivas Latinoamericanas, N° 3. 198–220 pp.

Saizar, M. 2003. La práctica del yoga. Relatos de usuarios en Buenos Aires. En: *Mitológicas*, Volumen XVIII, N° 1. Centro Argentino de Etnología Americana. Buenos Aires, Argentina. 29-57 pp.

Saizar, M. y Bordes, M. 2014. Espiritualidad y otros motivos de elección de terapias alternativas en Buenos Aires (Argentina). En: *Mitológicas*, Volumen XXIX. Centro Argentino de Etnología Americana Buenos Aires, Argentina. 9-23 pp.

Sanabria, C. E. 2002. Olvido y recuperación del cuerpo. En: *Revista La Tadeo*, número 77, Las Intermitencias. 130-137 pp.

Sánchez, E. 2019. El cultivo del saber (trans)formador de la práctica y la enseñanza de Yoga: La Diplomatura de Yoga en Medellín. Universidad de Antioquia. Instituto de Educación Física. Tesis para optar al título de Magíster en Motricidad y Desarrollo Humano. Medellín. 271 p.

Sarudiansky, M. y Saizar, M. 2007. “El yoga como terapia complementaria en pacientes con estrés en Buenos Aires (Argentina)”. En: *Mitológicas*, Volumen XXII, sin mes, 2007. Centro Argentino de Etnología Americana. 69-83 pp.

Satguru Sivaya Subramuniyaswami. 2007. What is hinduism? Ahimsa: todo no harm. We can change the way mankind behaves by practicing nonviolence. En: *Hinduism Today*. January/February/March, 2007. 29-31 pp.

Sen, A. 2005. India contemporánea. Entre la modernidad y la tradición. Editorial Gedisa. Barcelona, España. 474 p.

Sennett, R. 2000. La corrosión del carácter. Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo. Editorial Anagrama. Barcelona, España. 192 p.

Serres, M. 2013. Pulgarcita: el mundo cambió tanto que los jóvenes deben reinventar todo: una manera de vivir juntos, instituciones, una manera de ser y de conocer... Fondo de Cultura Económica. 98 p.

Serres, M. 2001. Hominiscencia. Capítulo “El Cuerpo”. Saint-Amand-Montrond (Cher), Le Pommier. Versión en pdf. Traducción del francés: Jorge Márquez Valderrama. Departamento de Estudios Filosóficos y Culturales, Facultad de Ciencias Humanas y Económicas.



Universidad Nacional de Colombia. Medellín, julio-septiembre de 2003. Última corrección: junio de 2006. 39 p.

Sibilia, P. 2013 [2008]. La intimidad como espectáculo. Fondo de Cultura Económica. México, D.F. 325 p.

Singleton, M. and Fraser, T. 2013. En: Singleton, M. and Goldberg, E. 2013. Editors. *Gurus of Modern Yoga*. Oxford University Press. New York.

Singleton, M. 2007. Suggestive Therapeutics: New Thought's Relationship to Modern Yoga. In: *Asian Medicine* n. 3, 2007. 64–84 pp.

Skaria, Ajay. 2011. La política de Gandhi: el liberalismo y la cuestión del ashram. En: Dube, Saurabh. 2011. Coordinador. *El encantamiento del desencantamiento: historias de la modernidad*. El Colegio de México. Centro de Estudios de Asia y África. México, D. F. 382 p. 161-197 pp.

Smith, B. R. 2007. Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga. In: *Body & Society*, 2007, 13: 25. 25-46 pp.

Sorman, G. 2002. *El genio de la India*. Editorial Kairós. Barcelona, España. 278 p.

Sparrowe, L. y Walden, P. 2004. *El libro del yoga y de la salud para la mujer. Guía para el bienestar físico y mental*. Editorial Edaf S.A. Madrid, España. 383 p.

Spivak, Barry and Saunders, Patricia Anne. 2020. An antidote to violence: evaluating the evidence. *Changemarkers*. 320 p.

Strauss, S. 2014. "Locating yoga. Ethnography and transnational practice". En: Vered, A. Editor. *Constructing the field. Ethnographic Fieldwork in the Contemporary World*. European Association of Social Anthropologists. Chaptel 9. pp. 162-194. 199 p.

Strauss, S. 2002. The Master's Narrative: Swami Sivananda and the Transnational Production of Yoga. En: *Journal of Folklore Research*, Volume 39, No. 2/3, Special Double Issue: Dialogues, May - December, 2002. 217-24 pp.

Tamayo, C. M. y Hasler, J. F. W. 2012. El Movimiento Gnóstico Cristiano Universal de Colombia: un movimiento esotérico internacional nacido en Colombia. En: Cuestiones Teológicas, Vol. 39, No. 92, julio - diciembre, 2012. 373-393 pp.

Todorov, T. 2007. Nosotros y los otros. Reflexión sobre la diversidad humana. Siglo Veintiuno Editores. 460 p.

Turner, V. W. 1988. El proceso ritual. Estructura y antiestructura. Altea, Taurus, Alfaguara. Madrid, España. 217 p.

Turner, V. W. 1986. Dewey, Dilthey, and Drama: An essay in the anthropology of experience. In: Turner, V.W. and Bruner, E. M. (Org). 1986. The anthropology of experience. Illinois, University of Illinois Press. 391 p. 33-44 pp.

Turner. V. 1982. From ritual to theater. The human seriousness of play. PAJ Publications. New York. 126 p.

Van Ness, P. 1999. Yoga as spiritual but not religious: a pragmatic perspective. In: American Journal of Theology & Philosophy, Vol. 20, No. 1 (January 1999), pp. 15-30.

Van Neunen, T. and Van der Beek, S. 2016. Pilgrim or tourist? Modelling two types of travel bloggers. In: Heidelberg Journal of Religious on the Internet, Volume 11. 138-163 pp.

Viveiros de Castro, E. 1996. Os pronomes cosmológicos e o perspectivismo ameríndio. En: Mana, 2(2).115-144 pp.

Upegui, L. C. 2015. Un palpitar de eternidad. Según enseñanza de Rajarshi Raghavananda. Editorial Artes y Letras S.A.S. 104 p.

Vigarello, G. 2017. El sentimiento de sí. Historia de la percepción del cuerpo (s. XVI-XX). Editorial de la Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia. 238 p.

Vigarello, G. 2006. Entrenarse. En: Corbin, A., Courtine, J. J. y Vigarello, G. Directores. Historia del cuerpo. Volumen 3. Las mutaciones de la mirada. El siglo XX. Taurus, Santillana Ediciones. Madrid, España. 540 p. 165-197 pp.

Vigarello, G. 2005. Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina. 256 p.

Vivekananda. 2016 [1893]. Discursos escogidos. Parlamento Mundial de las Religiones. Cuadernos Ex – libris, número 20. Agenda Cultural Colegio Moderno. Biblioteca de Los Fundadores. Bogotá, Colombia. 29 p.

Vivekananda. 1893. En: Barrows, John Henry. Editor. 1893. The World's Parliament of Religions. An illustrated and popular story of The World's First Parliament of Religions held in Chicago, in conecion with The Columbian Exposition of 1893. Volume II. The Parliament Publishing Company. 805-1600 p. 968-978 pp.

Yogui Ramacharaka. 1991. Curso adelantado sobre filosofía yogi y ocultismo oriental. Editorial Humanitas. Barcelona. 252 p. 21-22 pp.

Zamora, J. A. 2014. Intimidación, religión y espectáculo. En: Caminhos, Goiânia, Volumen 12, Nº 2, Julio – Dezembro, 2014. 279-311 pp.

Zocatelli, P. 2014. Sexual magic and gnosis in Colombia. Tracing the influence of G. I. Gurdjieff on Samael Aun Weor. En: Bogdan, H. y Djurdjevic, G. Editors. 2014. Routledge Taylor & Francis Group. London and New York. 258 p. 135-150 pp.