



**Caso: Vanadurga Ashram**

**Mezcla de prácticas espirituales y cosmovisiones como oferta cultural.**

**Autora:**

Valentina Henao Llano

**Directores:**

Rubiela Gómez, Luis Enrique Izquierdo (Colombia)

Ángel Acuña y José Luis Villena (España)

**Maestría en Gestión Cultural**

Escuela de Ciencias Humanas

Universidad del Rosario

**Maestría en Estudios Latinoamericanos. Cultura y gestión**

Facultad de Filosofía y Letras

Universidad de Granada

**Trabajo final de maestría**

**Medellín, Colombia. Junio de 2024**

## Tabla de contenidos

<b>1. Resumen</b> .....	3
<b>2. Descripción del proyecto</b> .....	3
<b>3. Objetivos</b> .....	4
3.1 Objetivo general .....	4
3.2 Objetivos específicos.....	4
<b>4. Metodología</b> .....	4
4.1 Etnografía. Trabajo de campo y observación sistemática. ....	4
4.2 Mapeo de actores y motivaciones .....	4
4.3 Técnicas.....	5
<b>5. Antecedentes/estado de la cuestión</b> .....	5
5.1 Creencias importadas de oriente a occidente como producto cultural .....	5
5.2 Prácticas similares en otros contextos locales, nacionales e internacionales .....	7
5.3 Mercantilización del bienestar e industria de la espiritualidad .....	8
5.4 San Rafael, Antioquia.....	10
<b>6. Marco teórico conceptual</b> .....	12
6.1 Conceptos .....	12
6.2 ¿Qué es un ashram? .....	16
<b>7. Marco referencial</b> .....	16
7.1 Constitución nacional.....	16
7.2 Derechos culturales en la Declaración de Friburgo.....	18
<b>8. Caso de estudio - Vanadurga Ashram</b> .....	19
8.1 Historia y propósito.....	19
8.2 Relación entre oferta del ashram y salud mental .....	21
8.3 Programación y tarifas.....	22
8.4 Descripción del lugar .....	24
8.5 Lengua y cultura en el ashram.....	44
8.6 Hibridez y productos culturales.....	45
8.7 Karma yoga .....	50
8.8 Hallazgos, fortalezas y debilidades.....	52
<b>9. Conclusiones</b> .....	53
<b>Referencias</b> .....	59

## **1. Resumen**

El Vanadurga Ashram ubicado en la vereda El Arenal en San Rafael, municipio del Departamento de Antioquia en Colombia, mezcla la meditación, el animismo, el hinduismo, el yoga, el ayurveda, las expresiones artísticas y el catolicismo convirtiéndose en un espacio para el diálogo intercultural y la espiritualidad a partir de oferta cultural diversa.

Se evidencia como una hibridación cultural en donde se desarrollan la mixtura de prácticas, creencias, cosmovisiones y significados en función del bienestar individual y colectivo estando inmerso físicamente en la naturaleza y socialmente en la cultura antioqueña.

## **2. Descripción del proyecto**

En el presente proyecto se pretende describir y analizar cómo el Vanadurga Ashram reproduce, amalgama y reconstruye pensamientos o rituales que surgen del hinduismo, del catolicismo y de la población indígena. Y como a su vez promueve un diálogo intercultural e interreligioso.

Sumado a esto y desde el campo de la gestión cultural, describir la oferta de productos culturales y artísticos que abarcan las dimensiones humanas en torno al trabajo interior y el conocimiento espiritual en conexión con la naturaleza.

Identificar si tiene una visión estética u ornamental de la cultura o es una fusión de expresiones artísticas con diálogo de saberes culturales.

Delimitar cuáles son los campos en los que la gestión cultural y artística puede actuar como lo son el patrimonio cultural, la educación, la movilización y el arte.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Explorar las prácticas que se realizan en el Vanadurga Ashram en San Rafael Antioquia para el bienestar mediante la mezcla de prácticas espirituales y cosmovisiones. Estudio de caso.

#### **3.2 Objetivos específicos**

Describir las prácticas que amalgaman diferentes tradiciones y los productos culturales que genera.

Analizar la conexión entre reinterpretación de las tradiciones y bienestar/espiritualidad.

### **4. Metodología**

#### **4.1 Etnografía. Trabajo de campo y observación sistemática.**

- Trabajo de campo durante visitas al ashram; dos fines de semana en los meses de mayo y junio de 2024.
- Recopilación de 3 visitas realizadas con anterioridad en los años 2021, 2022 y 2023 en 3 retiros: yoga y dharma, yoga y hip hop y pensamiento positivo

#### **4.2 Mapeo de actores y motivaciones**

- Marcela Gómez Eslava. Administradora. Voluntaria desde hace 20 años Brahma Kumaris, organización creada en India con sede en 100 países.
- Juan Manuel García Rico, arquitecto. Voluntario del Vanadurga Ashram entre febrero y mayo de 2024.

- Juan José Turre, artista, rapero. Nacido en San Rafael y voluntario del ashram duran 1 años y 7 meses.
- Hugo Jamioy, poeta indígena Kamenstá. Residente en la Sierra Nevada de Santa Marta.
- Cristina Mejía, profesora de yoga, fundadora de Atman Yoga, del Vanadurga Ashram y su actual gestora.

#### **4.3 Técnicas:**

- Entrevistas:

Entrevistas personales a los actores previamente relacionados. Encuentros virtuales a través de las plataformas TEAMS o Google Meet y presenciales en el ashram.

- Revisión fuentes bibliográficas

### **5. Antecedentes/estado de la cuestión**

#### **5.1 Creencias importadas de oriente a occidente como producto cultural**

En 1922 Gandhi universalizó el principio de Ahimsa o no violencia llevándolo a diferentes aspectos de la vida diaria y en sociedad además de su asociación al sacrificio de animales en el hinduismo clásico. Su experiencia de vida y logros políticos a partir de su ser espiritual, llegaron a occidente, traducidas en francés y posteriormente en español. Fueron categorizadas bajo palabras como ética, moral y política interior y su primera obra traducida fue catalogada como guía de la salud en España en 1974 por Domingo Bellsolá (Camps, A. 2009, p. 5)

Otros autores de quienes sus pensamientos y obras llegaron a occidente son el poeta y pintor Rabindranath Tagore o el economista y filósofo Amartya Sen.

La India ha sido la tierra clásica de la filosofía espiritualista. En ella ha encontrado constante expresión la creencia en un espíritu universal, único, incorruptible y eterno (...) Esta concepción de un espíritu universal, más o menos ordenador del mundo, primer resorte y orientador de la vida humana y sustentáculo de los valores morales, la encontramos con ligeras variaciones en no pocos filósofos modernos y contemporáneos. (Molina, 1947, p. 112)

En 1927, el poeta y político chileno Pablo Neruda fue designado cónsul en 3 territorios del continente asiático; Ragún en Birmania, Ceilán actual Sri Lanka y Singapur. Este negó abiertamente que en sus escritos existiera inspiración del exotismo oriental, como lo denominó, y expuso una visión no romántica a partir de algunos de sus poemas o crónicas. Más su paso por estas tierras motivó una mirada sobre Oriente desde América.

En 1951 el escritor Octavio Paz trabajó en la embajada mexicana en India y residió allí, posterior a esta visita, durante 6 años hecho que “marcará su poesía, sus escritos y su vida misma” (Gómez, C. 2001). Este autor desarrolla la alteridad, los pensamientos budistas e hinduistas, reconoce las semejanzas culturales y resistencias, las conexiones con sus realidades propias e incluso las coincidencias. En muchos de sus poemas, Paz acerca el pensamiento, creencias y filosofías hindúes y realiza traducciones de poesía escrita en sánscrito como un puente Oriente, India y Occidente, Suramérica.

En relación directa con las tradiciones del yoga, hinduismo y filosofía de la India en América, se recoge que en 1957 un maestro de yoga en la India, Swami Sivananda, le indicó ir a Occidente a un estudiante de la Sociedad para la Vida Divina ubicado en Rishikesh. Sivananda era médico y se dedicó a la práctica, escritura y difusión del yoga y del pensamiento espiritual publicando alrededor de 200 libros en inglés.

El discípulo que envió fue Swami Vishnudevananda quien estuvo en occidente por 35 años y escribió, entre otros, el Libro del Yoga y realizó el primer curso de formación de profesores de yoga en occidente en el año 1969 en Canadá.

Son estos algunos ejemplos de cómo y cuáles creencias del oriente recorrieron fronteras para ser moldeadas y adaptadas en otros territorios con objetivos espirituales o

como inspiración artística. Pasos históricos previos para su llegada al ashram objeto de estudio.

## **5.2 Prácticas similares en otros contextos locales, nacionales e internacionales**

En el mundo existen otros ejemplos de lugares o personas que promueven un encuentro espiritual inmerso en la naturaleza a modo de retiro tal como sucede en el ashram.

Basado en lo investigado, el caso del Vanadurga Ashram en San Rafael no es único más si particular y adaptado a una cultura.

En Santa Marta, Colombia, está el hotel Gitana del Mar donde cada fin de semana se realizan, según expone su página web (2024) “retiros de yoga y eco aventuras en un santuario mágico para despertar su bienestar físico y espiritual”. Frente al mar y a pocos kilómetros de la Sierra Nevada de Santa Marta, se promociona como un espacio para la conexión con la naturaleza en la selva tropical con ríos, montañas y mar. Los nombres de los retiros que realiza son: yoga y meditación, el jaguar de la jungla, un sí para mí, renacer, sonidos de la tierra, entre otros.

En el Osho Himalayas Wellness Resort & Ashram ubicado en Dharamshala India, se realizan retiros de silencio y meditación para la salud a partir de la relajación de la mente y cuerpo. En su página web (2024) describen la programación que incluyen temas como “tantra consciente, auto hipnosis para la meditación, filosofía zen, yoga intensivo, bienestar emocional, festival de luces para explorar la luz interior, nuevos comienzos”. Este centro tiene además sedes para estancias en otras ciudades de la India y promueven los centros de meditación a nivel mundial.

Otra práctica similar es ofertada no por un centro sino por una persona. Yoga al Alma es la marca de una mujer antioqueña que dicta clases de yoga y meditación, escribe y produce un podcast llamado Abiertamente para desarrollar con invitados temas como la nueva era, un reto y un regalo, la ciencia detrás de los hábitos o la salud mental y la espiritualidad hablan el mismo idioma.

Ella, según lo investigado, realiza retiros de una semana a ciudades como Bali en Indonesia, Santa Marta en Colombia y Tulum en México. Una vez al año, por ciudad, se realizan retiros denominados El ser completo o El arte de vivir en equilibrio con la participación de hasta 35 personas y varias marcas que promocionan sus productos de alimentación, elementos de ejercicio, orfebrería con piedras o minerales. Los objetivos, según se expone en su página web, son “el control de las emociones, la relación con otros y con el ser espiritual mediante actividades que incluyen meditación, terapia de cuencos o temazcal en Tulum y Santa Marta”. (Yoga al Alma, 2024)

### **5.3 Mercantilización del bienestar e industria de la espiritualidad**

Lo sagrado, sus símbolos y tradiciones, tiene un valor cuantificable en moneda local o extranjera, o de acuerdo con Pierre Bourdieu, el capital simbólico.

“Todas estas organizaciones, para poder abrirse a un mercado transcultural y transnacional se presentan como difusoras de valores humanistas y de principios universales” (Sarrazín, 2011, p. 6)

Basado en la bibliografía consultada, es posible decir que el mundo contemporáneo puede describirse económicamente con características asociadas al mercado, al consumo masivo, a la producción, a la productividad. A su vez, el mundo globalizado ofrece como estatus, entre otros, un estilo de vida que invita a la economía circular, al ir despacio, a consumir productos orgánicos como contribución.

“Este consumo se convierte en el signo, el medio y el fin de esta particular participación en una red de “espiritualidad alternativa” que espera propiciar el advenimiento de un mundo mejor” (Torre, R y Zúñiga C, 2009)

El bienestar como fin hace parte de este universo económico en donde lo trascendente tiene un valor además de un precio. Experiencias, o espectáculos, han reemplazado a los productos ofreciendo retiros espirituales, tomas de ayahuasca, turismo indígena, viajes de yoga y meditación, terapias holísticas, demuestran cómo la globalización económica ha permeado incluso prácticas indígenas a cambio de transacciones.

Osho, maestro espiritual de la India, señala que “la religión es el lujo supremo. O bien tienes que ser muy rico para llegar a este lujo o tienes que ser tremendamente inteligente. Pero en ambos casos eres rico” (Hermosilla, A.2014). Legitimando así la riqueza como acceso a la espiritualidad.

Por ejemplo, en el Festival Envision, realizado en Costa Rica con una duración de 7 días y 7 escenarios, se evidencia la mezcla de dos mundos: el de la filosofía espiritual y el de la economía capitalista. El mensaje en su página web dice que el Festival “es un catalizador de crecimiento personal y la inspiración para convertirse en el cambio que el mundo necesita. Una invitación a despertarse, conectarse, aprender e inspirar. Todo empieza contigo”

La lógica de quienes participan se opone al sistema materialista más el ingreso a este festival de varios días vale miles de dólares. Música en vivo, arte, danza y yoga como una práctica artística más, spas para la piel, comida global, en este evento que en 2024 cumplió su doceava versión. En su página web, se ofrece la boleta desde 1039 dólares estadounidenses y venden además camisas, vestidos, licras de ejercicio, joyas con valores entre los 20 y 156 dólares.

Por otro lado, en Bahamas, se encuentra el Sivananda Ashram Yoga Retreat que se oferta en su página web como un “camino holístico para tu paz interior” y ofrece “vacaciones

de yoga para descansar y reconectar, cursos experienciales como salud integral, estudios espirituales y prácticas sagradas”. (2024). Se promueve un retiro de música, movimiento y meditación o se anuncia como invitado el músico Krishna Das en un retiro de yoga del canto. Por hasta 5.300 dólares estadounidenses es posible realizar el profesorado de yoga para, según lo indican en su página web: “transformar tu vida en las Bahamas inmerso en la vida del ashram” (página web, 2024)

En un mundo donde hay vendedores y consumidores, es posible decir que desanclarse de esta dinámica monetaria sería complejo en lógicas de oferta y demanda.

“Yo soy el cantante y mi negocio es cantar”

Canción para Héctor Lavoe escrita por Rubén Blades.

#### **5.4 San Rafael, Antioquia**

Este municipio del Oriente antioqueño, cerca de la capital Medellín, ha tenido históricamente una dinámica socio económica campesina y productora principalmente. Además de un crecimiento poblacional alto. Entre 1937 y 1981 pasó de tener 3610 habitantes a 13.290

Fue incluido en la década de 1960 en la construcción de obras hidroeléctricas en donde se contemplaban los municipios de Guatapé, El Peñol, San Carlos y San Rafael, hecho desencadenante de conflictos sociales y movimientos cívicos por el cambio de la vocación lo que originó un cambio cultural y crecimiento económico consecuente, por la transformación de sus formas tradicionales a partir de megaproyectos, por el relacionamiento entre pobladores y empresas constructoras. “Para 1970, la región ya producía más del 24 % de la energía que consumía el departamento y el 12 % de la nación, gracias a lo cual se convirtió en una zona de valor estratégico para el país” (Restrepo, G. F. 2021, p 20)

La hidroeléctrica, la minería, el crecimiento económico, su conexión con Medellín y la ubicación geográfica fue propicio tanto para ser esta zona considerada estratégica para el

desarrollo de Antioquia y del país, como para la expansión allí de actores del conflicto armado colombiano que incluye, en unos años únicamente un grupo y en otros todos, la guerrilla, las FARC (Frentes 9 y 47) y el ELN (Frente Carlos Alirio Buitrago), grupos paramilitares (Bloque Metro y Bloque héroes de Granada) y fuerzas armadas gubernamentales. “Fue en las décadas de 1980 y 1990 cuando los diferentes grupos asumieron una postura más activa y consolidaron a la región del Oriente antioqueño como teatro de operaciones militares” (Restrepo, G. F. 2021, p 27)

Mafias del narcotráfico, Estado, movimientos sociales y población civil fueron también determinantes en el conflicto.

Las zonas Embalses del Oriente antioqueño fueron vistos como «tierras guerrilleras» o «zonas rojas» por el cruce entre las luchas de sus pobladores por los derechos laborales, la defensa de la tierra y los recursos naturales y la presencia de insurgencias en estos territorios. (Comisión de la Verdad, 2022, p. 88)

En la década de los 90 se registró una violencia aún más cruda que en los 80. Enfrentamientos entre guerrilla y paramilitares ocasionó desplazamientos de más de 1300 campesinos, se registraron amenazas con panfletos lanzados desde helicópteros y desapariciones a supuestos colaboradores de guerrilla o paramilitares, según el otro grupo armado. También se presentaron toques de queda, reclutamiento a jóvenes, instalación de minas antipersona, ataques a misiones médicas, explosiones a torres de energía, enfrentamientos armados, despojos y desalojos. “La lista es larga, sin olvidar el dolor que nos dejaron los cientos de desaparecidos y asesinados” (Centro Nacional de Memoria Histórica. 2022, p. 22).

Presión política, disputas territoriales, estigmatización, secuestros, extorsiones, bloqueos, control sobre la población, desplazamiento, homicidios, desaparición forzada, violencia sexual, masacres y mucho más, fueron perpetrados en el oriente antioqueño, y específicamente en San Rafael, por los diferentes actores en un marco de al menos 30 años de violencia a causa del conflicto armado. El número de víctimas del Municipio no está

totalmente cuantificado más si es claro que este municipio lo sufrió cruelmente. Y sufre aun dado que actualmente hace presencia allí otro grupo armado: el Clan de Golfo.

En el oriente antioqueño el ELN fue el primer grupo en establecer trabajo político, especialmente en la zona de Embalses. Las FARC, que disponían de mayor capacidad de confrontación bélica, posicionaron campamentos centrales en la zona Páramos y desarrollaron acciones contra la fuerza pública y asesinaron población civil que la guerrilla señalaba de tener vínculos con grupos paramilitares. (Comisión de la Verdad, 2022, p.148)

De acuerdo con el Informe de la Comisión de la Verdad: Hay futuro si hay verdad publicado en junio del 2022, el Departamento de Antioquia es en el que mayor número de víctimas del conflicto armado se presentaron en los 50 años de conflicto armado sucediendo 130 mil de los 450 mil homicidios registrados.

Hoy persisten los conflictos, con otros grupos armados protagonistas, más priman las libertades y los derechos.

El cambio en el territorio se evidencia, entre otros, en la posibilidad de foráneos de visitar tranquilamente estas tierras, así como de empresarios de considerar al Municipio como motor de inversión, previamente azotado por la violencia.

Tal es el caso del Vanadurga Ashram que llegó en el año 2018.

## **6. Marco teórico conceptual**

### **6.1 Conceptos:**

Las razones para elegir estos 6 conceptos a modo de síntesis de otros que se desarrollan a lo largo del trabajo se deben a que reúnen significados útiles para entender el ashram de San Rafael y las posibles motivaciones de los asistentes. A su vez se relacionan entre ellos en la cotidianidad de otras formas no convencionales de practicar la religiosidad, el trabajo interior y la interculturalidad.

Recojo textual los significados no absolutos basada en algunos autores desarrollados a lo largo del trabajo.

- **Espiritualidad:**

Hablar de espiritualidad en las concepciones básicas o fundantes, es significar las motivaciones y aspiraciones genuinas del ser humano desde el orden del espíritu. Hoy cuando las significaciones de vida para el ser humano están dinamizadas por el asunto de la integralidad, la espiritualidad entra a formar parte de esos múltiples componentes que edifican al sujeto. Y esto es necesario. Pero la emancipación de costumbres, culturas y significaciones no ha permitido que se tenga un norte claro para direccionar la experiencia del ser humano que se dice, a sí mismo, espiritual. (Palacio Vargas, C. J. 2015)

Para el poeta indígena Hugo Jamioy, está asociado a sus ancestros:

Mis padres, mis abuelos, mi cultura, mi pueblo me han llevado a tratar de entender y sobre todo vivir la espiritualidad. Tiene que ver con el yo físico y el yo interno que nos permite ser lo que somos y a partir de esto, establecer lo que hacemos. (Jamioy, H, 2024. Entrevista personal)

- **Salud mental:**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la salud mental “es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente”.

- **Hibridismo:**

El concepto de hibridismo, aunque con algunas diferencias significativas, no es sino la puesta al día del viejo término de

sincretismo; podríamos decir que es su restauración ilustrada para una época de globalización. Ambos conceptos, aunque con diferencias entre ellos, son el resultado de una perspectiva metafísica (de indagación sobre el ser y la identidad) y monológica (de primacía del principio de no-contradicción). (Gutiérrez Estévez, M. 2014).

- **Sincretismo:**

Diversas mezclas interculturales y adhesión simultánea a varios sistemas de creencias. Referida casi siempre a funciones religiosas o de movimientos simbólicos tradicionales. (García Canclini, N. 2000).

- **Nueva era:**

Es una espiritualidad dispersa, cuya forma de relacionarse con lo sagrado es estrictamente personal y no institucional, opera como un sistema de redes informales, cuyos simpatizantes comparten utopías universales, que podrán ser logradas mediante la transformación de los individuos. Concepto que ha variado durante su corta historia. (de la Torre, R., Zúñiga, C. G., y Huet, N. J. 2013).

- **Transculturalidad:**

La transculturalidad como concepto fue desarrollada por el antropólogo cubano Fernando Ortiz refiriéndose a los encuentros culturales, a partir de la globalización y el resultado de esta unión relacionándolo con la reproducción en donde quien nace tiene algo de ambos padres, pero es diferente de cada uno. (Moura, 2022)

- **Religión hinduista:**

El hinduismo y los hindúes son quienes nacen dentro de un grupo social indio, una casta, que se comportan según las reglas relativas a la pureza y el matrimonio, y que realizan los rituales obligatorios normalmente enfocados hacia alguna de las muchas divinidades hindúes. Religión mayoritaria en India y Nepal practicada además en

otros países de Asia, así como en América, África Oriental, Oceanía y Europa. El hinduismo es la religión que ha logrado atraer e interesar cada vez más a un número considerable de personas de Europa y América principalmente, quienes ven en esta tradición y en ciertas prácticas e ideas derivadas de él, como por ejemplo el yoga, el karma, la meditación, el vegetarianismo, todas ellas comunes actualmente en Occidente, una esperanza y solución para los males de la vida (post)moderna. (Correa, F. L. 2015)

- **Ashram:**

Ashram se deriva del sánscrito asramah y se refiere, desde el hinduismo, a las 4 etapas de vida para alcanzar la realización de la vida. Significa ā-śrama o lo que lleva al esfuerzo.

Hoy, es un refugio espiritual, creado en la India y replicado mundialmente, para retiros espirituales y de auto descubrimiento y de conciencia. Un lugar para la educación, aprendizaje y para retirarse temporalmente de obligaciones societarias y centrarse en su ser.

- **Pachamama:**

La tierra en los Andes Centrales mantiene una importancia relevante al ser venerada, ya sea bajo facetas agrícolas o silvestres, llanas o accidentadas, como un ser vivífico cuyas capacidades productivas aseguran la continuidad vital de hombres y rebaños animales.

Llamada principalmente Pachamama (...) su culto es de origen prehispánico, pero coexiste con creencias y prácticas religiosas de marco cristiano. Se fundamenta, además, en ofrendas rituales con las que se alimenta a la tierra a fin de que ésta proporcione la salubridad y los bienes agropecuarios necesarios para la continuidad de la vida humana y animal. (Di Salvia, D, 2016, p. 3).

## 6.2 ¿Qué es un ashram?

Espacio en el que se practican meditaciones, talleres y clases usualmente inmersos en la naturaleza y guiados por maestros invitados o por personas voluntarias.

Existen enfocados en yoga, en meditación, en ayurveda, en la formación espiritual o abarcadores de todos los propósitos. Todos, cuentan con rutinas y horarios, tareas comunitarias, premisas de servicio y alimentación ayurvédica. Están abiertos a personas de diferentes procedencias geográficas o diversas creencias religiosas más con la afinidad de búsqueda espiritual.

El sentido de comunidad, de voluntariado, de trabajo compartido hace parte de la esencia de los *ashrams* participando todos de las tareas de cocina, limpieza, entre otras promoviendo valores de unión, desinterés, altruismo. Así mismo, la convivencia se basa en reglas de respeto hacia personas, animales, naturaleza.

En la página web del ashram ubicado en San Rafael se indica que el espacio “forma parte de una red de seres altamente conscientes cuya visión en común es mostrar otro modelo de vida: local, solidario y en armonía con la naturaleza”. (2024)

Este ashram está inspirado en la organización internacional de centros y ashrams que nos dejó Swami Sivananda en lugares estratégicos del planeta. Observar cómo funciona la naturaleza, el cuerpo humano (...) las comunidades espirituales se conectan, elevan su potencial espiritual y su capacidad de servir al mundo (Vanadurga Ashram, 2024)

## 7. Marco referencial

### 7.1 Constitución nacional

Siendo la Constitución el instrumento para la garantía de derechos y en la que se enuncian las normas de un país, relaciono los artículos en donde, para el caso de la colombiana, se reconocen, resaltan y protegen la pluralidad y diversidad cultural. Además,

se hace necesario enunciar un laicismo dado que quizás el costumbrismo del país y la norma social se acercan posiblemente más a formas conservadoras y católicas.

Los artículos en torno a la libertad de culto y conciencia tienen sentido para el presente trabajo dado que en el caso de estudio se vive la multiplicidad religiosa y la pluralidad de creencias lo que ante esta norma de normas es tanto legítimo como un derecho abogando por la convivencia pacífica y la dignidad.

El artículo 1 recoge: “Colombia es un Estado social de derecho, organizado en forma de República unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista”. (Constitución Política de Colombia, 1991, p.1)

El artículo 7: “El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la nación colombiana” (Constitución Política de Colombia, 1991, p.15)

Artículo 8: “es obligación del Estado y de las personas proteger las riquezas culturales y naturales de la Nación” (Constitución Política de Colombia, 1991, p.15)

Artículo 18: “se garantiza la libertad de conciencia. Nadie será molestado por razón de sus convicciones o creencias ni compelido a revelarlas ni obligado a actuar contra su conciencia” (Constitución Política de Colombia, 1991, p.18)

Artículo 70:

El Estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional. La cultura en sus diversas manifestaciones es fundamento de la nacionalidad. El Estado reconoce la igualdad y dignidad de todas las que conviven en el país. (Constitución Política de Colombia, 1991, p.25)

## 7.2 Derechos culturales en la Declaración de Friburgo

Un grupo de personas de la academia se reunió en la ciudad de Friburgo y publicó en mayo del 2007 esta declaración de derechos culturales. Como principios se declaran la dignidad y los derechos humanos soportados en la cultura entendida como “valores, creencias, idiomas, saberes, tradiciones, modos de vida para expresar los significados que da existencia a su desarrollo” (Declaración de Friburgo, 2007, p. 5)

Entendiendo la sinergia de prácticas, los productos culturales y los ejercicios de conformación de una comunidad cultural que se desarrollan en el Vanadurga Ashram, los contenidos de esta Declaración son relevantes al resolver conceptos, contribuir al entendimiento y otorgarle derechos a lo que nos es inherente: la cultura y la identidad cultural.

La Declaración (2017) reconoce que toda persona, individual o colectivamente, tiene el derecho a acceder y participar libremente, sin consideración de fronteras, en la vida cultural que libremente elija: “Toda persona tiene la libertad de elegir de identificarse, o no, con una o varias comunidades culturales, sin consideración de fronteras, y de modificar esta elección”. (p. 6)

El artículo número 6 (Declaración de Friburgo, 2007) en relación con la educación y formación, alude al respeto de la diversidad cultural y refiere la libertad de dar y recibir una enseñanza “de y en su idioma y de y en otros idiomas, al igual que un saber relacionado con su cultura y sobre las otras culturas”. (p.7)

En el artículo 7, información y comunicación, es expuesto el derecho a la libertad de expresión, opinión, información, expresión artística y respeto a la diversidad cultural. Se es libre para buscar, recibir y transmitir información, así como es posible participar en información pluralista en el o los idiomas elegidos, así como la producción o difusión:

Toda persona, individual o colectivamente, tiene derecho a recibir una información libre y pluralista, que contribuya al desarrollo pleno libre y

completo de su identidad cultural en el respeto de los derechos del otro y de la diversidad cultural; este derecho, que se ejerce sin consideración de fronteras (Declaración de Friburgo, 2007, p.7)

## **8. Caso de estudio - Vanadurga Ashram**

### **8.1 Historia y propósito**

La historia del ashram está ligada a la historia personal de su fundadora Cristina Mejía o Nirmala su nombre espiritual y que significa libre de impureza

A continuación, se describe la historia a partir de la entrevista personal realizada a Cristina, según lo investigado y escuchado durante el trabajo de campo.

Fue inaugurado en el año 2018 después de varios años de construcción y dos años de trámites administrativos para comprar el lote que pertenecía a 13 hermanos. Cristina, viviendo en Alemania conoció el yoga y lo practicó sin un enfoque espiritual sino más bien físico. Con su esposo, ex actualmente, tenían la idea de tener un espacio para retiros y para que las personas, y ellos, vivieran “tipo spa” bien fuera en la playa o en la selva.

Su profesorado de yoga lo realizó en el centro Sivananda en Las Bahamas y allí, le cambió radicalmente su plan después de conocer esta tradición, enseñanzas y persona.

Después de una visita a Colombia para la visita a su madre, decidieron quedarse y crear en Medellín la Fundación Atman Yoga, con el propósito de “contribuir con la paz de la ciudad y del mundo mediante la difusión de las enseñanzas del yoga, ayurveda, meditación y filosofía vedanta”. Empezaron a hacer retiros de yoga en diferentes pueblos de Antioquia, pero era, en sus palabras, como un trasteo por tanta logística.

Allí, empezó a sentir que era necesario tener una tierra más tenía la dificultad del dinero pues no contaba con ahorros más quería que fuera lo más grande posible y con selva. Amigos la llevaron a ver una tierra en San Rafael, entre dos ríos, y supo que era el que debía comprar. Su padre, economista creador y cabeza de uno de los grupos

empresariales más grande de Antioquia, compró el lote y con la herencia tras el fallecimiento de su madre, Cristina construyó el ashram.

En palabras de Cristina el propósito del Vanadurga Ashram es continuar con la enseñanza de Sivananda y conseguir el objetivo de Gandhi: crear una comunidad espiritual, campesina, autosuficiente y solidaria que le brinde algo al mundo.

De manera directa y como corriente principal promueve las enseñanzas de un maestro espiritual de la India conocido como Swami Sivananda agregándole además otras cosmovisiones y prácticas, así como creencias propias de su contexto produciendo una hibridez.

Nuestra misión es difundir la paz, la salud y la alegría a través de la práctica y la filosofía del yoga, ayurveda, la ecología y la educación védica. Propagar el yoga y la meditación es la estrategia más eficiente y económica para acabar con la violencia, mejorar la salud pública, mejorar las relaciones interpersonales y contribuir con la paz del mundo. (Vanadurga Ashram, 2024)

Vanadurga significa madre universal que protege la selva. Fue el nombre elegido para llamar el ashram de corriente hinduista. “La guerrilla ayudó a preservar la selva del país” dice Cristina y reconoce que se enteró posterior a la compra sobre el peligro que existió en San Rafael y las consecuencias de la guerra. Le parece simbólico estar allí, contribuir a cambiar la energía y a la paz de la vereda.

Dice que busca ir al lado contrario de hacia dónde se dirige la sociedad. “O la gente hace yoga o se va para el manicomio: las personas necesitan algo que los calme, que los aleje del estrés y los conecte consigo mismos para no enloquecer”

En el lugar tienen como tradición las enseñanzas dictadas en Rishikesh en la India por el maestro Sivananda, quien vivió en la época de Gandhi, y es así porque fue con la corriente que se conectó Cristina.

De acuerdo con Cristina Mejía su creadora, no se tiene una única motivación para ir allí más en la dinámica evidenciada, asisten en momentos de “borrón y cuenta

nueva” ante situaciones difíciles, un cambio de vida, una ruptura o su cumpleaños. La foto de la persona el viernes es diferente a la foto del domingo cuando terminan los retiros, expresa Cristina. En el ashram se resuelven preguntas existenciales y “cuál es mi dharma, mi vocación. Saber cómo contribuir a la humanidad desde lo que cada uno hace”. Indica.

Por otro lado, y de forma irónica, según diálogo con el creador del hotel contiguo La Zafra, la globalización ha permitido a los locales de San Rafael ver contenidos audiovisuales de otras latitudes. La plataforma online Netflix acercó el documental “Wild Wild country” que describe la ciudad construida a las afueras de Oregón en Estados Unidos sobre un grupo seguidores de un líder espiritual de la India conocido como Osho. Esto ocasionó un temor entre locales ante el desconocimiento de lo que al interior del ashram ocurre y la presunción de que algo similar se gesta en este lugar al haber evidenciado en la serie de Netflix actos sexuales, intrigas y violencia. La invitación es a que cualquiera que lo desee ingrese al espacio y evidencie por sí mismo lo que allí sucede. Y, que se permita conocer otras formas de ver y habitar no necesariamente adoptando una ideología más sí permitiéndose vivir experiencias diferentes. Más los vecinos de San Rafael no lo frecuentan mucho.

## **8.2 Relación entre oferta del ashram y salud mental**

Considerando que cada persona experimenta la salud mental de una manera diferente, los factores y habilidades para alcanzar la salud mental serán también diversos y cambiantes conforme a factores psicológicos, biológicos y sociales de cada una.

Las acciones gubernamentales y sociales para promover la salud mental, tratar las enfermedades mentales y prevenir el suicidio tienen, así como las causas, abordajes multifactoriales y no se limita a lo clínico. De acuerdo con cifras del Ministerio de Salud de Colombia tras una encuesta realizada en el 2023, se revela que el 66.3% de los colombianos ha enfrentado algún problema de salud mental siendo mayor el porcentaje en las mujeres (69,9%).

Inteligencia, valores y autoestima son considerados como factores protectores que promueven la salud desde la psicología positiva en la que existen diversos programas para estimular la percepción de momentos de satisfacción y bienestar. (Góngora, V. y Casullo M. 2009)

En Medellín, capital del Departamento de Antioquia, en el 2023 se registraron 843.000 diagnósticos relacionados con salud mental de los cuales casi 290.000 tienen que ver con el estrés, según cifras de la Secretaría de Salud. El informe presentado en el Concejo de Medellín indica además que entre enero y marzo del 2024 se tenían registrado 745 casos de intentos de suicidio.

Redes de apoyo, actividad física, lectura, atención plena son considerados factores protectores. “El contar con redes de apoyo brinda a las personas un entorno protector que facilita el afrontamiento de las diversas situaciones de la vida y contribuye al bienestar emocional y mental” (DANE 2021, p 27)

El sicólogo John Kabat Zinn desarrolló el método de la atención plena, de tradición budista, para tratamientos psicológicos. Estar en el momento presente sin prejuicios para contrarrestar los pensamientos negativos, el estrés, la ansiedad, la angustia se asocia con mejoras en el corto plazo. (San Martín, P. 2017)

En un sentido, la oferta promovida por el Vanadurga Ashram, alejado de las distracciones, el trabajo, ruidos y afanes de la ciudad contribuya a la atención plena o el mindfulness para la gestión de emociones y pensamientos; a la salud mental.

### **8.3 Programación y tarifas**

La programación del ashram varía cada fin de semana. Por mencionar algunos de los que se difunden en su página web y que evidencian la mezcla de prácticas como producto cultural, son:

- Yoga y ayurveda: mejorar la calidad de vida a través del sistema de salud milenario y se enfoca en alimentación y masaje. Cómo sanar, nutrir y purificar el cuerpo físico, mental y espiritual.
- Movimiento, salvajismo e inmersión en la naturaleza: sumérgete en la selva llenándote de energía a través el movimiento y el sonido del agua para una experiencia sanadora.
- Hip hop, yoga y ancestralidad: entenderemos que la separación es una ilusión. Queremos llevar la espiritualidad a la calle y la calle a la espiritualidad.
- Yoga y meditación: conectar con tu interior, mente pura y serena.
- Herbolaria para el cuerpo y el alma: ver, sentir, oler y probar una selva en regeneración. Recordar la relación antigua y profunda que tenemos con las plantas
- Sagrado femenino: un encuentro para sanar la relación con nuestro ciclo, con el sagrado y poderoso vientre y volver a nuestras vidas como mujeres sabias y salvajes.
- Yoga, canto sagrado y danza ritual: conecta con cada parte de tu cuerpo activando tu energía y expandiendo tus sentidos a través del baile. Eleva tu frecuencia y entra en sintonía con tu espíritu a través del canto.

En cuanto a las tarifas, una habitación compartida para 3 noches los fines de semana tiene un valor de \$900.000 pesos colombianos (230 dólares estadounidenses), una habitación privada para 2 personas \$1.794.000 (460 dólares estadounidenses) y una habitación familiar para 4 personas, \$2.893.000 (740 dólares estadounidenses). Incluye baño comunal, actividades del retiro y alimentación.

Se evidencia una forma de posibilitar el acceso subsidiado mediante alianza con cajas de compensación familiar del departamento subsidiando un porcentaje del valor con la intención de universalizar estas prácticas llegando a nuevos públicos.

#### **8.4 Descripción del lugar**

El ashram tiene 96 hectáreas propias de reservas forestales y se encuentra entre dos quebradas y un río en la vereda El Arenal del Municipio de San Rafael, cerca de San Carlos.

Se llega en bus, después de un trayecto desde Medellín que puede tomar 3 horas y media hasta la centralidad del pueblo. En carro particular, 3 horas. Tomando la vía a Guatapé, por la Medellín, Bogotá. Por el camino, 40 minutos antes de llegar, no hay mayor infraestructura y algunas pocas casas en la carretera. Las vías, debido a la zona montañosa y lluviosa, presentan daños o derrumbes.

Antes de llegar al pueblo, por la vereda el arenal, se toma un trayecto de 22 minutos. Casas, tiendas, hoteles y escuelas se ven en este recorrido. Después del refugio La Zafra, una reserva natural de locales, y cruzando una quebrada y una carretera sin pavimentar, se encuentra el ingreso al ashram Vanadurga.

El acceso hasta la casa principal puede hacerse solo a pie. Bajando escaleras de piedra se entra al monte y al fondo se oye la quebrada y se ve un puente en hierro y madera. Cruzándolo, otro camino que atraviesa una huerta con panales. 4 minutos después se llega a la recepción.

El ashram fue construido bajo principios de la permacultura y una corriente hinduista que promueve la construcción en armonía con la naturaleza de acuerdo a materiales, orientación, geometría y otros, denominada arquitectura vastu. Su arquitecto, Miguel Mesa estudió en Colombia e Inglaterra urbanismo, bioclimática, acústica y arquitectura solar.



Ingreso al ashram. Recepción. Fotografía propia.



Camino de acceso desde la carretera. Fotografía propia



Ashram. Recepción. Fotografía propia.

Simbólicamente desde el ashram refieren que la energía fluye en el ingreso al conectar con varios espacios. Al frente, los templos; a la derecha los voluntarios; a la izquierda la alimentación.

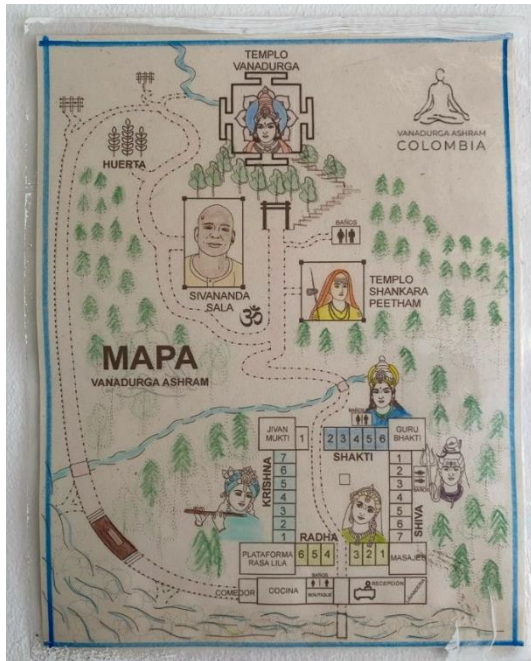
Al subir las escalas de madera, a la derecha se encuentra la recepción. Allí están los primeros voluntarios visibles para los asistentes quienes detrás de un computador, revisan y cobran la reserva. En este espacio, se ofertan y venden también las publicaciones realizadas. A la izquierda, la tienda que consideran esencial pues los productos que las personas deberían usar son especiales, orgánicos, locales para ser amigables con el medio ambiente, la piel, las especias y la mente. Allí los venden.



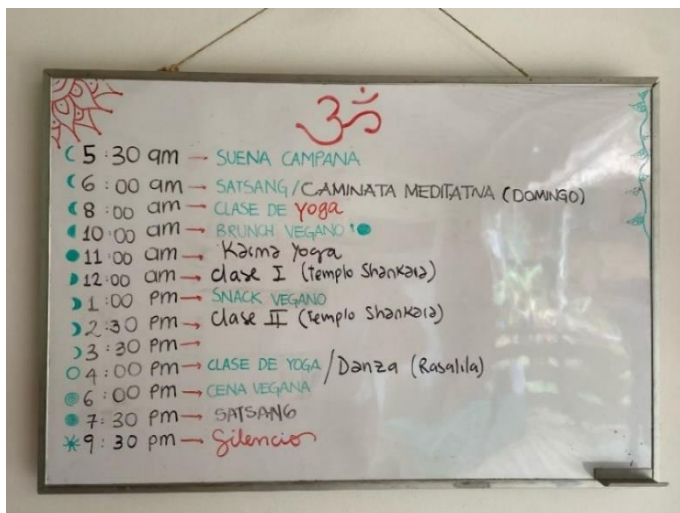
Recepción. Fotografía propia.



Tienda en el ashram. Fotografía propia.



Mapa del Vanadurga Ashram con nombres de los templos. Fotografía propia



Itinerario y horario para asistentes. Fotografía propia

En el pasillo de ingreso, se puede observar el mapa del lugar, así como un tablero que recoge la programación diaria a seguir la cual inicia a las 5:30 a.m. con el llamado de la campana y finaliza a las 9:30 p.m. con la invitación al silencio y descanso.

En un día los asistentes pueden visitar 3 templos, meterse al río o participar libremente de una oferta variada con meditación, clase de yoga, clase de danza, caminatas, charlas todo con un propósito explícito para la tranquilidad de la mente y el bienestar.



Ventas en el ingreso principal al ashram. Fotografía propia.

Todos los días John, un hombre nacido en San Rafael, vende chocolates artesanales, empanadas, buñuelos, pastel de guaya y helados en el ingreso principal. Está allí desde la obra y aun hoy continúa vendiendo sin tener que pagar nada a cambio. Su producto estrella es el chocolate que hace en su casa utilizando coco, arándano, maní tostado, nueces, almendras, panela para endulzar, amarrado con palma iraca y envuelto en hoja de plátano.



Deidad hinduista en jardín central. Fotografía propia.

Al bajar los escalones, se llega al jardín central y a sus costados, las habitaciones. El amplio jardín tiene flores, plantas y esculturas. En la foto se evidencia a la Diosa Kali, diosa madre que representa la destrucción de la maldad y los demonios en el hinduismo. Está ubicada sobre una fuente mirando hacia las personas que ingresan.



Jardín central de las habitaciones. Fotografía propia

En el mismo jardín, frente a la deidad hinduista, está una escultura de la virgen María quien para la religión católica es la madre de Jesús. Recibe también a los visitantes desde otro costado.

Así, se evidencia desde el inicio la mezcla de creencias integrando, en este caso 3 representaciones de la feminidad: la madre naturaleza, la virgen María y una representación hinduista



Espacio central con las habitaciones. Fotografía propia

Las habitaciones están ubicadas unas contiguo a otras en escalones para adaptar la construcción al terreno. Este no fue aplanado ni modificado. Cada habitación tiene camas sencillas o dobles, balcón y hamaca, todas con baño compartido.

Las 4 esquinas de la zona central tienen un doble techo que simbólicamente mueve la energía en los 4 puntos cardinales. Aluden a que en cada extremo existen armonías espirituales de la creadora, de los guías espirituales visitantes, del yoga y del ayurveda.



Interior de una de las habitaciones. Fotografía propia



Las habitaciones se funden con el entorno teniendo espacios abiertos, relacionando el interior con el exterior y usando materialidad en madera y colores blancos brindando sensación de calma. Hablan de una construcción excelente más sin excesos sino con lo justo para la comodidad para que los asistentes asimilen un pensamiento de sencillez.



Escaleras habitación Nirmala. Fotografía propia





Materiales. Fotografías propias

Los materiales son visiblemente adaptativos al entorno natural que le rodea. No fueron usados materiales como concreto o acero. Las fundaciones se llenaron de piedras locales, las tejas son con material reciclado, la estructura de las luces es con bambú, los herrajes de las puertas y detalles decorativos son hechos con madera.

Esto es relevante dado que hace parte de la experiencia integral que viven los asistentes quienes posiblemente buscan estados de bienestar y esta coherencia ambiental cobra sentido.



Río al lado del ashram. Fotografía propia

La naturaleza está en el discurso constante en el ashram. Es protagonista en cuanto a las prácticas que se realizan, las actividades ofrecidas, los planes a realizar. Respetarla, adorarla y agradecerle es la invitación constante. El agua de las dos quebradas cercanas al

ashram, simbolizan para este el movimiento, la fluidez y el cambio, así como el río y sus piedras la fortaleza.



Templo de meditación. Fotografía propia

La meditación es una de las actividades programadas para iniciar el día. Tras el sonido de la campana, 9 campanazos a las 5:30 a.m. y otros 9 a las 5:40 a.m., las personas se dirigen a este templo para iniciar sentados, en silencio e instados a llevar la atención al centro de la frente, la meditación de las 6:00 a.m.



Interior del templo de meditación. Fotografía propia



Imágenes en el ingreso del templo de meditación. Fotografía propia

Acompañando la meditación colectiva y ubicados sobre repisas donde las personas deben dejar sus pertenencias, se replica la hibridez religiosa. En la imagen se ve cómo comparten espacio la Diosa Lakshmi, deidad hinduista responsable de la abundancia, la prosperidad y la fortuna con el mensaje “la causa de recibir es dar”. Está junto a un libro llamado “El significado espiritual del nacimiento de Jesús” que recoge en 70 páginas diálogos, textos, dibujos, la novena de aguinaldos y cánticos llamados villancicos.





Imágenes en el ingreso del templo de meditación. Fotografía propia

El uso de imágenes de Jesús, de Gandhi, de la virgen María, de María Magdalena y de distintas deidades femeninas de la religión hinduista, simboliza la apertura de un lugar que inmerso en la naturaleza, reúne creaciones humanas y sus enseñanzas.



Interior del templo para meditación, satsang y kirtan Fotografía propia



Representaciones. Fotografía propia



Altar. Fotografía propia



Fondo del templo de meditación. Fotografía propia

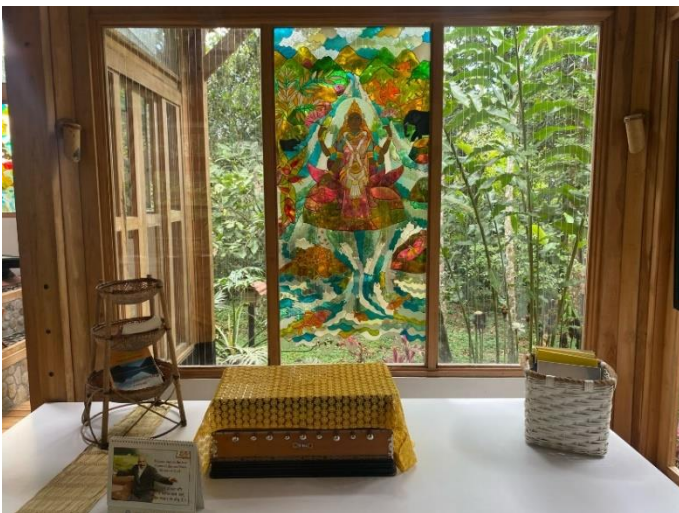
Ganesha, deidad de cuerpo humano y cabeza de elefante que se reverencia como removedor de obstáculos se sienta al lado de María, José y su hijo en brazos.

Dos fotografías en gran formato de los guías espirituales del lugar están acompañadas de la imagen en vitral de la diosa guerrera Durga, quien representa para el hinduismo la protección, la fuerza y la maternidad y la cual sobre un tigre lucha contra los males. Para el ashram simboliza también el sagrado femenino.

Con velas para el fuego, yapas malas un collar para contar mantras, palo santo, piedras, se le agradece a la virgen, swami sivananda y una deidad al finalizar la meditación.



Esquina del templo de meditación. Fotografía propia



Altar para Satsang. Fotografía propia



Instrumentos para el kirtan. Fotografía propia

Posterior a la meditación, el espacio para el canto de mantras en sánscrito a modo de oración. Los instrumentos son repartidos entre los asistentes quienes al ritmo de los mantras los tocan para ambientar los cánticos.

En ocasiones y en otros horarios, este es uno de los escenarios para conciertos de música medicina en donde se le canta a la pacha mama y a los seres vivos que la habitan.



Libros en templo de meditación. Fotografía propia



Libros en templo de meditación. Fotografía propia

Además de sus textos propios, en el templo se encuentran publicaciones en distintos idiomas pasando por la Biblia cristiana, el Bhagavad Guita de la India o libros publicados por Sivananda. La literatura como medio.



Altar. Fotografía propia



Camino al templo de yoga. Fotografía propia

En el camino entre un templo y otro, y durante gran parte de las zonas que rodean el ashram, se encuentran apiarios de distintas formas y tamaños. La miel es recolectada por los voluntarios para acompañar los alimentos.



Interior templo de yoga. Fotografía propia



Interior templo de yoga. Fotografía propia



Clase de yoga al interior del templo. Fotografía propia

El apellido del ashram es santuario de yoga y su templo principal es donde se practica, enseña y aprende esta actividad milenaria. El yoga, significa unión y el que allí se realiza se basa en las enseñanzas de Sivananda quien propone realizar 12 posturas, llamadas asanas, en una secuencia cíclica. Empieza con un savasana o postura de quietud,

sigue con pranayama o respiraciones conscientes y posterior las asanas para mover mente, cuerpo y alma.

Diariamente durante todos los días se realizan al menos 2 clases de yoga. No solo están disponibles para huéspedes o participantes de los retiros sino también para personas que estén visitando el pueblo, hospedados en hoteles cercanos o residentes que quieran hacer yoga a cambio de un aporte voluntario.



Templo número 3: Vanadurga. Fotografía propia



Escaleras al templo número 3. Fotografía propia

El último de los templos, el que lleva el nombre del lugar, le hace un guiño a la naturaleza. Es poca la infraestructura y es completamente abierto a excepción del techo que resguarda la deidad hinduista.



Escaleras al templo número 3. Fotografía propia

Para acceder, deben superarse 108 escalones, número importante para el yoga. Comentan en el ashram que este era un camino que recorría la guerrilla y quien lo recorre, los rehace contando escala por escala y pidiendo alejar a los demonios internos.

Al llegar arriba, recibe una plataforma en madera de 8 x 12 metros aproximadamente para ver árboles, plantas, flores y oír sonidos de grillos, pájaros y micos. Un altar para venerar a la naturaleza disfrutándola y sintiéndose completamente inmerso en ella.



Cocina, comedor comunitario y mensaje. Fotografías propias



Cocina y comida en el Ashram. Vanadurga, 2024

La alimentación en el ashram es vegana usando productos de origen local en su gran mayoría. Algunos, son cultivados en una huerta propia y se cocina bajo los principios del ayurveda. Se dan dos comidas al día, una a las 10 de la mañana y otra a las 6 de la tarde. En los intermedios, se entregan frutas, tortas, aromáticas y agua. Los voluntarios cocinan, sirven y explican a desconocedores, qué contiene cada plato. Al terminar, cada persona debe lavar los platos que usó practicando la reciprocidad.

Todo lo anterior como descripción secuencial de los espacios y algunas experiencias que se viven en el ashram, generan un favorecimiento en la percepción de un clima de bienestar pues el lugar es coherente desde la infraestructura, el entorno y las actividades.

### 8.5 Lengua y cultura en el ashram

En Colombia el idioma oficial es el español. Esta es una de las 69 lenguas que se hablan en el país en donde 65 de estas son lenguas nativas indígenas. 69 formas de percibir, habitar, entender, cuestionar una construcción social llamada país.

A partir de la bibliografía consultada, se recoge que a través del lenguaje puede conocerse a profundidad una cultura, su contexto y su pensamiento a su vez que se pueden compartir sentidos con otros grupos sociales forjando relaciones con otros territorios. Es construir una mirada crítica a partir de la perspectiva, preguntas, visiones, filosofía, en otras lenguas. Lengua y cultura están ligados recogiendo símbolos y significados identitarios.

En la cotidianidad del Vanadurga Ashram, es usual el uso de palabras en al menos 3 idiomas: español, inglés y sánscrito. La frase “OM nama shivaya” oyes como saludo al cruzarte con alguien.

“OM tryambhakam yajamahe. Sugandhim pushtivardhanam

Urvarukamiva bandhanam. Mrityor mukshi yamamritat”

Este es el canto de inicio de las sesiones matutinas de meditación. Canto que, al unísono, leyendo un papel plastificado que los contiene, recitan todas aquellas personas sentadas en llamado Sri Shankara Peethan.

En la traducción, se especifica que es una oración universal que dice:

“OM – adoramos al señor Shiva, el que tiene tres ojos  
que es fragante y que nutre a todos los seres  
el que nos libere de la muerte para alcanzar la inmortalidad  
igual que un pepino se separa de su lazo (con la planta)”

Martín Caparrós en su libro Dios mío, un viaje por la India en busca de Sai Baba describe:

En realidad, en el ashram todos siempre dicen o gritan o susurran Sai ram. En sánscrito, ram es la divinidad (...) sai ram puede significar por

favor, gracias, disculpe, todo bien, basta, hola, carajo, qué se le va a hacer, cómo estás, dios te bendiga. (Caparrós, 2023)

Una lengua desconocida como cántico a una deidad lejana a las que fueron impuestas, tras la colonización, en la región de América. La recitación, o práctica, de un hinduismo sin fe más con una ferviente convicción ligada más, según los entrevistados, a los beneficios de las vibraciones colectivas, de acoplarse al comportamiento rutinario, de mantenerse en línea con la norma social del lugar.

“De esta manera; marcas, el idioma inglés y estilos de vida se insertan en el imaginario popular como signos de estatus, confort, como ideales de belleza, estética y buena vida”. (Bakhronova 2021, p3)

Para el caso del ashram, no es el idioma inglés sino el sánscrito el que se asocia con corrientes de vida tipo “slow life” o vida simple, con conocimientos de una civilización milenaria oriental y por ende con un estilo de vida diferente al que se vive en su geografía propia.

### **8.6 Hibridez y productos culturales.**

La hibridez se experimenta en los actos performáticos que se desarrollan en el ashram siendo la reinterpretación de tradiciones y los productos culturales que genera el diferenciador del lugar.

La mezcla de prácticas se propone para el bienestar. Quienes lo visitan se espera lo sientan y practiquen continuamente dentro y fuera del lugar a su vez que fortalecen su ser.

A continuación, relacionaré y describiré las más realizadas en el Vanadurga Ashram que contribuyen a experiencias asociadas con el bienestar.

- **Yoga**

Práctica milenaria nacida en la India y motor principal del Vanadurga Ashram al ser concebido como un santuario de yoga.

En el libro “Yoga para la paz” publicado por Atman Yoga, fundación que ampara el ashram, en el año 2018, indican que en la filosofía del yoga se logra un estado de paz interior al volverse conscientes del atman, la verdad esencia y se alcanza mediante 5 principios básicos:

1. Ejercicio adecuado – asanas
2. Respiración correcta – pranayama
3. Relajación adecuada – savasana
4. Dieta saludable – sátvica
5. Meditación y pensamiento positivo – dhyana y filosofía vedanta

Diariamente se realizan dos clases de yoga abiertas tanto a quienes se hospedan y participan de los retiros y talleres como a visitantes efímeros. Son dictadas por los voluntarios del ashram quienes, en muchos casos, han realizado su curso de formación allí mismo o con la organización fundadora Atman Yoga.

- **Yoga y danza**

La hibridez es evidente por ejemplo en actividades como yoga y danza flamenca o yoga, hip hop y ancestralidad. Corrientes aparentemente divergentes que se entremezclan para conectar con nuevos públicos, resignificar prácticas y encontrar puntos en común entre estos diferentes movimientos que atraviesan el cuerpo y la mente.

El baile tipo break dance del hip hop qué similitud guarda con las posturas, o asanas, del yoga. La libertad y expresión de la danza se fusiona con la secuencia cíclica de las posturas del yoga. El flamenco como una mezcla cultural entre España y el mundo árabe, Al andaluz para una inclusión más en su interculturalidad; el yoga. Es otra forma de leer a su creadora dado que es amante de la danza flamenca.

- **Kirtan**

Kirtan es un término asociado a formas de devoción mediante cantos en religiones como hinduismo o sijismo. Su propagación y práctica mundial, en escenarios diferentes a estas religiones, demuestra el fenómeno transcultural que es.

De acuerdo con Moura, los sonidos sagrados que inician con el canto de mantras védicos se constituyen como una de las prácticas religiosas más difundida en las tradiciones del sudeste asiático. Hoy en día, su expansión representa la heterogeneidad y la fusión cultural dado que en su práctica convergen grupos diversos, todos, con intenciones devocionales.

- **Satsang:**

Dos veces al día se realiza satsang o meditación en grupo. Con esta práctica inicia y finaliza el día, al amanecer y al atardecer. Se compone de meditación, cantos y charlas sobre un tema específico.

Quienes guían el satsang en el ashram, tocan el harmonio que es un órgano pequeño, reparten instrumentos como tambores o panderetas y realizan cantos por alrededor de una hora. Llamados a Ganesha, a Hare Krishna son repetidos por los asistentes.

“El satsang abre la puerta a la paz interior y a nuevos horizontes” recoge la página online de Vanadurga en Europa.

Allí, son recreados estos rituales hinduistas como cánticos denominados kirtan en donde los asistentes se sientan sobre cojines y se les entrega una hoja con los mantras para seguir la letra.

- **Música medicina:**

Canciones que transmiten información, prácticas, creencias de los pueblos originarios.

Realizan una vez al mes conciertos con cantantes locales o nacionales que hagan parte de esta corriente musical. Programado como evento de música medicina y con la participación de músicos de Antioquia como Gokula, Runawayra, Sara Lamat o José León Lanau, en donde se le canta a la madre tierra, al águila, al agua, al viento, al misterio de la vida, al gran espíritu.

Una de las canciones, del cantautor Gokula Nanda, dice:

Si somos todos hermanos, no entiendo por qué nos peleamos  
 Buscamos todos lo mismo, el refugio del amor divino  
 Aunque suene distinto.  
 Budha, Rama, Jehová, Adonai, Allah,  
 Wirakocha, Kaku Serankwa Jah  
 Kukulkan, Sri Krishna, Divinidad  
 Es cuestión de Fe. Shanti Om Shanti

En esta canción se relaciona la multiplicidad de creencias que puede tener una persona y se invita a la unidad desde la comprensión de la pluralidad.

- **Temazcal:**

Rituales de origen indígena como el temazcal. Durante los retiros de los fines de semana, se incluye la realización de este baño de vapor prehispánico conocido como inipi surgido en México central y de origen prehispánico que en lengua maya náhuat significa vapor, conocimiento y casa. Las personas asistentes experimentan un ritual de purificación y limpieza.

Un acto para la conexión individual que propiciar la meditación, el control de la mente y las sensaciones corporales al experimentar altas temperaturas, humedad, oscuridad y estrechez. Y la terapia colectiva al compartir poco espacio, íntimo, con otras personas con quienes se canta, se respira y en algunos casos se llora.

Durante la experiencia y por ciclos, entran piedras calientes que representan los abuelos, ancestros y lo sagrado, al interior se invita a conectarse con el aquí y el ahora para controlar el impulso de querer salirse, se invita a sentir la tierra debajo del cuerpo como conexión con la naturaleza.

Con el temazcal, se simboliza con el vientre materno, la purificación del cuerpo y la mente y al terminar se augura un renacer. Conforme a lo investigado por Castellanos y Zuñiga en el 2016, hoy en día el temazcal se ha convertido en un bien cultural de circulación transnacional con distintos significados y usos.

“Promueve un reencantamiento de la naturaleza, una espiritualización de prácticas tradicionales, una búsqueda de lo intocado y lo auténtico a través de “lo indio” y una sacralización de “lo femenino” (Castellanos, R y Zuñiga, C. 2016)

- **Publicaciones literarias**

La producción de textos ha sido una de las formas mediante la cual desde la Fundación Atman Yoga promueven información. Lo denominan periodismo yóguico para transmitir mensajes de distintos maestros.

Es uno de los diferenciadores de este espacio. Algunos de estos son: Yoga y ayurveda para la paz, ecología védica, pensamiento positivo, la vida de Jesús, Yoga un camino para la paz, Gandhi: la esencia de su enseñanza, jardinería kármica: cómo diseñar nuestra realidad.

- **Pluralidad religiosa**

Las fronteras entre catolicismo e hinduismo se diluyen un poco en el ashram. De corriente hinduista y prácticas católicas, este espacio se configura heterodoxo.

La virgen María, representación de la madre de Jesús en el catolicismo, es una de las protagonistas de varias de las charlas, retiros, conferencias o menciones en el ashram.

Tanto el catolicismo como el hinduismo se recrean en expresiones artísticas: dibujos, literatura, estatuas, murales, música, entre otros.

### **8.7 Karma yoga**

Las personas que están al servicio al interior del ashram lo realizan bajo el concepto de karma yoga o voluntariado.

Por una estancia mínima de 3 meses o máxima de 3 años, intercambian el vivir, comer y acceder a las prácticas con su trabajo en roles como cocina o mercadeo. Se deben seguir las normas y la rutina de manera diaria. Es obligatoria la práctica de meditación, kirtan y yoga. Así mismo, cumplir con los deberes del rol asignado.

Este es un modelo que se ve en otras organizaciones o prácticas. Brahma Kumaris funciona con labor voluntaria o mediante la plataforma Work Abroad es posible acceder a retiros de yoga, centros de bienestar, espacios en la naturaleza mediante voluntariado.

Estos voluntarios pasan por entrevistas más no necesitan experiencia previa o conocimiento sobre el yoga. Proceden de nacionalidades, profesiones, gustos, creencias o religiones diversas y los une la necesidad de cambio o la búsqueda interior.

Una médica en proceso de reconversión de la medicina occidental al Ayurveda. Una francesa –la masajista– que se asqueó de ser ejecutiva en una empresa de retail en París. Un publicista que decidió pararlo todo por el estrés y el hígado graso. Una pareja de argentinos que viajaron, vendiendo artesanías y pizza, en una van por Sudamérica y Centroamérica. Un arquitecto payanés mamado de su oficio. Un arquitecto paisa que llegó saliendo de una depresión profunda. Un actor de teatro que hace mandalas gigantes. Un rapero de San Rafael. Una artesana de Carmen de Viboral. Una abogada experta en procesos de paz que al hacer la paz se estaba pudriendo por dentro. Una psicóloga experta en víctimas que llegó para no ser más

víctima de su cabeza. Un jamaicano experto en permacultura, profesor de lenguaje de señas y conocedor de todas las plantas de la selva. Un guía de Ciudad Perdida. Una chef chocoana. El hijo de la chef chocoana. (García, J, F. 2024)

Entre los asistentes y voluntarios del ashram entrevistados, uno residente de Medellín y otro de San Rafael, asociaron ambos su permanencia allí con la tranquilidad y satisfacción. Los dos voluntarios indicaron sufrir de ansiedad, depresión y estrés siendo esto una de las razones por las que optaron vivir una experiencia de servicio desconectados.

Juan Manuel, arquitecto, estuvo 4 meses, de febrero a mayo del 2024, desempeñando labores en cocina y mercadeo. Después de 15 días de haber vuelto a la ciudad de Medellín donde reside, dice sentirse más a gusto con la vida y que su paso allí fue una terapia de choque en donde aprendió a conocerse, valorarse y a tener una disciplina en relación a las prácticas espirituales las cuales desconocía previo a su paso por el ashram pero que sintió le generaban tranquilidad, principalmente los cantos matutinos.

Juan José Turre, es rapero y un nativo de San Rafael quien estuvo, en dos temporadas, un total de 1 año y 7 meses como voluntario. Desde la cocina, dice que aprendió el valor del servicio y obtuvo auto confianza en sus capacidades, desarrolló nuevas habilidades y encontró un sentido o motivación para sus días. Llegó al ashram invitado por Cristina Mejía, la creadora del santuario, tras una situación trágica y violenta que envolvió a 3 de compañeros de su expresión artística. Se consideraba un chico tímido, reservado y resalta que estuvo durante muchos años consumiendo diferentes tipos de drogas. El tiempo en el ashram fue un espacio de desconexión para conectare con su esencia, según expresa. Servir con su tiempo, encontrar tiempo para su crecimiento personal a partir de la rutina en el ashram, no sentirse parte de una secta sino de una comunidad con diversas creencias e ideologías, es lo que más resalta de su paso allí. Asegura que, para él, es un espacio de sanación, bienestar y transformación.

Los dos voluntarios entrevistados referenciaron inconformidades con el modelo en cuanto, Turre, considera que son “mano de obra dedicada más barata” y el otro, Juan Manuel, un trabajo con niveles de exigencia, horas de servicio, metas y labores arduas sin un pago. “Trabajamos en la finca de Cristina” expresa.

### **8.8 Hallazgos, fortalezas y debilidades**

Tras el trabajo de campo, las entrevistas y de acuerdo con la bibliografía consultada, como hallazgo resalto que la oferta y motivación están ligadas a la búsqueda de la espiritualidad y que ésta, se facilita en entornos que brinden experiencias en la naturaleza, que se salgan del modelo convencional y que favorezcan la percepción de bienestar. “La espiritualidad se funda más en la experiencia sensible que en la razón reduciéndose al sentirse bien”. (Carozzi, M. 1999, p 7).

De acuerdo con las entrevistas con voluntarios y la creadora, asisten, en su mayoría, personas desencantadas con modelos ortodoxos o conservadores, que posiblemente se han hecho preguntas existenciales sobre su ser, con diversos estados anímicos, con necesidades de cambio o curiosidad y el ashram es como un abre bocas para el proceso interior.

Encuentro que es la materialización de las ideas, gustos, intereses y creencias de su creadora Nirmala quien, desde una intención que dice interesada por la paz individual y colectiva, moldea los contenidos y prácticas según su conocimiento y sus recursos

Otro hallazgo en relación con el territorio donde está ubicado el ashram es la precaución que los locales tienen hacia el espacio, según diálogos y entrevistas. Se da una convivencia tolerada más se considera que las ideologías que allí se promueven difieren del estilo de vida local.

Como fortaleza está la sinergia de prácticas como una forma de reinvención moderna y a su vez de recuperación, memoria y expansión de tradiciones. Este es el

diferenciador del ashram que se permite reinterpretar creencias para la construcción de conocimiento.

Asistentes y karma yoguis aluden a que cualquier dogma explícito generaría rechazo y el hecho de que en el ashram confluyan prácticas que incluso pueden parecer disimiles, acerca más. Diferentes afinidades y creencias posibilitan que diferentes públicos, en edades y contextos, asistan.

Encuentro como debilidad el que los retiros en los que se desarrolla un contenido más profundo sobre el ser están al acceso únicamente de la clase media alta debido su alto costo o de las personas que Nirmala decida invitar. El costo interfiere en la universalidad de estas prácticas. Además, la falta de datos o seguimiento posterior para medir el impacto. No se tiene un total del número de asistentes que han visitado el lugar por lo cual no es posible hacer seguimiento y medirlo.

Otra debilidad que identifiqué es que los karma yoguis o voluntarios quienes guían las actividades espirituales cotidianas no son siempre personas debidamente capacitadas para abordar temáticas que transversalizan el ser o se relacionan con la salud mental. Son personas con la intención de servicio, profesionales, más sin formación espiritual previa. Llegan a ser al mismo tiempo maestros, discípulos, servidores, aprendices, terapeutas, pacientes, guías, profesores, estudiantes y seres humanos con búsquedas propias con la función general de acompañar y acercar prácticas híbridas para la espiritualidad y en algunos casos, la sanación.

## **9. Conclusiones**

Basado en la investigación del presente texto, es posible decir que un producto o práctica de una cultura no se limita únicamente a esta, sus espacios o sus integrantes en cambio, sí se configura y desarrolla como una práctica transcultural, adaptativa, híbrida, recreada y poco esencialista a la que se le asignan nuevos significados según la cultura que lo adopte.

Gracias a la globalización es posible, para el caso de estudio, elegir deidades, creencias, prácticas al tener acceso al abanico de posibilidades del catálogo mundial ya no limitándose a las costumbres locales.

Es posible aprovechar esta dinámica transcultural (...) la rápida difusión de expresiones y significados (...) como elementos de entendimiento y acogimiento de la cultura del otro, (...) como elemento generador de comprensión y tolerancia de la cosmovisión y tradición del otro, de los otros. (Bakhronova, 2021, p 8)

Según Castellanos R y Zúñiga C, el carácter holístico de las espiritualidades alternativas en la nueva era, se basan en la cura del cuerpo-mente-espíritu y así se promueven constantes hibridaciones con diversos matices culturales mediante dinámicas de transculturación:

A estos movimientos, que convergen en un neopaganismo que busca regresar a los orígenes y aprender de los indígenas a relacionarse armónicamente con la naturaleza, se les puede catalogar como movimientos poscoloniales, basados en descolonizar la relación de los humanos con lo no humano. (Castellanos R y Zúñiga C. p 18)

El texto de Sonia Jiménez Berrios, “¿New Age: nueva opción espiritual?” la nueva era revive antiguas tradiciones de países orientales como China, Japón, India en torno al budismo, al hinduismo, el yoga y el zen. Ha logrado permear el sistema de creencias de algunos grupos de la sociedad y se considera un movimiento espiritual para la expansión de la conciencia siendo el ser humano parte de un todo. (p.6)

El término new Age, nueva era en español, es un concepto global. Fue vivido por intelectuales de los años 60 en Estados Unidos como movimiento en oposición a la guerra de Vietnam.

Caracterizados por el anti convencionalismo de sus obras y un estilo de vida que refleja profundo desencanto ante la sociedad y el deseo de escapar de los opresivos valores de la clase media (...) los conducía hacia una nueva

conciencia social (Berrios, S, 1999, p. 2). Proporcionaba una utopía hacia una forma de vida alternativa (Heelas 1996)

Así, el yoga, el ayurveda, los kirtan, se han ajustado a la modernidad que los acoge y han sido readaptados para la confluencia y mezcla de nuevas tradiciones globales traspasando fronteras. A causa de la globalización, la migración, los medios masivos, el turismo, el internet, “personas del mundo han acogido prácticas orientales como proceso de transculturización” (García Canclini, N. 2000, p. 111)

Así mismo, en la línea de los hallazgos de la investigación, lo indígena ha sido homogenizado y es objeto de interés debido a la asociación con naturaleza y espiritualidad lo que ha propiciado la recuperación, multiplicación y reinención de tradiciones y unificación puestos al modernismo, a la contemporaneidad y dirigidas a las clases media alta con el acceso a estas reinterpretaciones.

El interés por la espiritualidad indígena y el desplazamiento de individuos que se genera, surgen en el mismo período histórico en que se instala una ideología pluralista y unas políticas multiculturalistas, corriente que es en sí un verdadero fenómeno transnacional que se manifiesta en América Latina, pero que también está relacionado con tendencias ideológicas originarias principalmente de las potencias del Norte. (Sarrazín, 2011, p. 2)

De acuerdo a mi experiencia personal, el costumbrismo antioqueño insta desde la niñez a practicar principalmente el catolicismo y cualquier creencia que difiera es comúnmente negada y rechazada.

Las personas entrevistadas infirieron no haber seguido el catolicismo impuesto en sus familias más sí adaptarse a unas prácticas de la religión hinduista con la que sintieron más afinidad aun desconociendo sus contenidos lo cual denota un tedio a lo propio; para adoptar temporalmente otra con la presunción, el ideal, la esperanza o el estereotipo, de calma, espiritualidad y conexión que se asocia con oriente.

El cumplimiento de los estándares de productividad instaurados en algunas sociedades genera estrés y una salida, para quienes tienen la disponibilidad económica y de tiempo, es buscar alternativas de desconexión ligadas a la espiritualidad.

Son muchas las organizaciones, personas, redes que promueven transformaciones de la conciencia para cambiar sus vidas individuales e influir en un cambio colectivo como sociedad ofreciendo un anhelo de paz, armonía, conexión y respeto entre los seres vivientes.

El Vanadurga Ashram se ha convertido en un movimiento sociocultural que se suma a estos propósitos haciéndolo a su manera posibilitando que la mezcla y reinterpretación de tradiciones genere experiencias de bienestar en quienes por allí pasan.

De acuerdo a lo encontrado en el trabajo de campo, la posición del yo en estas prácticas es determinante estableciendo cómo el perfeccionamiento personal en el que median la rutina, la lectura, la práctica constante, los pensamientos positivos, el respeto por la naturaleza, el relacionamiento positivo con otros seres, entre otras, propiciará una transformación masiva que se verá reflejada, según promueven en el ashram, en paz, armonía y conciencia universal generando además un conocimiento.

En el presente trabajo se describieron las prácticas que amalgaman diferentes creencias y cómo éstas se asocian con el bienestar. Para mi concepto y tras lo investigado, esta sinergia de prácticas es en sí una hibridez post guerra, pro-conciencia, pro pueblos originarios, pro naturaleza, pro unidad inspiradas en pensamientos orientales por un lado e indígenas por otro. Se basa en la unidad del yoga, en los logros de Gandhi, en utopías de un mundo mejor a partir de la contribución individual que ha logrado permear a personas de distintas nacionalidades convirtiéndose en una alternativa para romper con costumbres impuestas, encontrar caminos para la búsqueda del bienestar, oportuno para las necesidades de salud mental de la población, contribuye al status social que da el participar

en retiros con alto valor simbólico y económico y definitivamente un espacio novedoso para el contexto antioqueño.

Se resaltan conocimientos de los campesinos de la zona en relación a la agricultura, la jardinería y la apicultura permitiendo a las personas asistentes al Ashram vincularse con conocimientos locales y conectarse con la naturaleza desde una perspectiva holística. Allí, convergen múltiples creencias y, de acuerdo a lo investigado, se indagan los caminos que deben ser recorridos para que individualmente se pueda llegar a sentirse con mayor plenitud, conexión o conciencia para el buen vivir en sociedad y con la naturaleza.

En cuanto a la gestión cultural, el ashram es un espacio que recoge emprendimientos culturales locales y nacionales, se destaca por innovar en la mezcla de ejercicios, talleres, charlas o presentaciones que son de interés de personas que buscan alternativas a lo usual. A su vez rentabiliza esta mezcla por ejemplo, fusionando con libertad creativa, las artes escénicas, la religiosidad, la espiritualidad y algunas prácticas de oriente.

El modelo económico actual, las dinámicas de consumo asociadas, los servicios espirituales y la oferta cultural denotan la flexibilidad, adaptación e interés de las personas. La demanda de servicios culturales y artísticos innovadores es tangible teniendo en cuenta el crecimiento del lugar, la aceptación del intercambio cultural, de lo ofertado.

Se evidencia en sus prácticas que es cuestionado el modelo económico más hacen parte de este desde una tendencia alternativa y creativa siendo parte de la industria creativa con un enfoque de bienestar. Promueven un consumo cultural, vía oferta, marketing, comunicación y tienen a su favor fenómenos socio culturales como los mencionados previamente que facilitan que las personas los elijan dada la diversidad de servicios, bienes, combinaciones, enseñanzas, experiencias que allí se encuentran y que crean tendencias de consumo.

Tras lo investigado, se evidencia que es un modelo de gestión cultural y artístico novedoso que expande la posibilidad de profundizar en el ser mediante cultura y arte en el que se garantiza la circulación abierta, heterogénea y libre de cultura, prácticas, conocimientos y saberes. Es una organización cultural local y global.

Se resalta la sensibilidad y la conciliación entre conocimientos; literatura, danza, teatralidad, música, se entrelazan con cánticos en otras lenguas, movimientos del cuerpo para conectarlo con la mente, sonidos de la naturaleza que acompañan cada proceso personal.

Los retos que identifico como gestora cultural son la participación y los límites. Garantizar la participación de las personas que son de las comunidades o son artistas. En cuanto al límite, el arte ha permitido desde siempre reflexionar sobre el propio ser más las coyunturas propias de la contemporaneidad, asociadas a salud mental entre otras, requieren perspectivas integrales, éticas y académicas.

## Referencias

- Basham, A. L., y Peña, M. (1968). *Influencias tradicionales sobre Gandhi*. Estudios Orientales.
- Berrios, S. J. (1999). *New Age: ¿Nueva opción espiritual?* *Social Compass*.
- Camps, A. (2009). *La traducción en las relaciones entre oriente y occidente: El caso de Mahatma Gandhi*. Revista electrónica sobre Estudios de Traducción e Interculturalidad.
- Caparrós, M. (2011). *Dios mío, un viaje por la India en busca de Sai Baba*. Planeta
- Carozzi, M. (1999). *La autonomía como religión: la nueva era*. Alteridades
- Castellanos R, y Zuñiga C. (2016) *El temazcal: un ritual prehispánico transculturalizado por redes alternativas individuales*. Ciencias Sociales y Religión
- Centro Nacional de Memoria Histórica. (2022). *San Rafael. Luchas y resistencias*. CNMH.
- Comisión de la Verdad (2022). *Colombia adentro. Relatos territoriales sobre el conflicto armado. Antioquia, sur de Córdoba y Bajo Atrato chocoano*. Informe Final de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición.
- Corte Constitucional (1991) *Constitución Política de Colombia* [Const]
- Correa, F. L. (2015). *El hinduismo: consideraciones históricas y conceptuales*. *Intus-Legere Historia*, 6(1), 45-62.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE (2021). *Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia*
- Devés-Valdés, E. (2011). *Impacto del pensamiento indio en América Latina: Algunas lecturas de la obra de Gandhi: circulaciones y reelaboraciones eidéticas*. Estudios de filosofía práctica e historia de las ideas

Devés, E., y Melgar, R. (2005). *El pensamiento del Asia en América Latina*. Hacia una cartografía

Di Salvia, D. (2016). *Contribución a la ontología animista andina: funciones, poderes y figuras en los cultos telúricos de los Andes sur-peruanos*. Revista Española de Antropología Americana.

García Canclini, N. (2000). *La globalización: ¿productora de culturas híbridas?* III Congreso Latinoamericano de la Asociación Internacional para el Estudio de la Música Popular, Colombia.

García, J, F. (4 de mayo de 2024). *Vanadurga Ashram: así es vivir como monje en San Rafael, Antioquia*. Cambio Colombia. Recuperado de: <https://cambiocolombia.com/cultura/vanadurga-ashram-vivir-como-monje-en-san-rafael-antioquia>

Gómez, C. Q. (2011). *De la India a las Indias y viceversa: relaciones literarias entre Hispanoamérica y Asia (siglo XX)*. Iberoamericana.

Góngora, V. y Casullo M. (2009) *Factores protectores de la salud mental: un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional*. Interdisciplinaria. 26(2), 183 – 205

Grupo de Friburgo (2007). *Los derechos culturales*. Observatorio de la diversidad y de los derechos culturales. Universidad de Friburgo

Gutiérrez Estévez, M. (2014). *Otra vez sobre el sincretismo*. Endox: series filosóficas UNED Madrid. PP 119-141.

Hermosilla, A, C. (2014). *Tesis doctoral práctica espiritual en el osho international meditation restor: ¿crecimiento o hedonismo espiritual?* Universitat de Barcelona

Mercado, D. (3 de marzo de 2024). *Las alarmantes cifras de salud mental que preocupan a las autoridades en Medellín*. El Tiempo. Recuperado de:

<https://www.eltiempo.com/colombia/medellin/salud-mental-en-medellin-alarmanentes-cifras-preocupan-a-las-autoridades-860466>

Ministerio de Salud de Colombia. (11 de octubre de 2023). *Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>

Molina, Enrique (1937) *De lo espiritual en la vida humana*. Ediciones de "Atenea".

Moura, G. (2022) *Kirtan in the Americas: Music and Spirituality in a Transcultural Whirlpool*. Wilfrid Laurier University

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Palacio Vargas, .C J. (2015). LA ESPIRITUALIDAD COMO MEDIO DE DESARROLLO HUMANO. *Cuestiones Teológicas*, 42(98), 459-481.

Parker, G, C. (2005) *¿AMÉRICA LATINA YA NO ES CATÓLICA? PLURALISMO CULTURAL Y RELIGIOSO CRECIENTE*. América Latina Hoy. Universidad de Salamanca. P 35-56

Restrepo, G. F. (2021) *Informe sobre el conflicto armado en el Oriente Antioqueño Entre la movilización social y la guerra*. Con ciudadanía

Rivera, M. (3 de julio de 2022) *Antioquia, la gran herida del conflicto armado*. El Colombiano. <https://www.elcolombiano.com/antioquia/las-cifras-de-violencia-en-antioquia-segun-informe-de-la-comision-de-la-verdad-FL17944023>

San Martín, P (2017) *Trabajo de grado: Eficacia de la intervención Mindfulness para el control de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, asociados a las enfermedades crónicas de mayor prevalencia en el adulto*. Universidad Autónoma de Madrid.

Sarrazín, J. P. (2011). *Transnacionalización de la espiritualidad indígena y turismo místico*. IV Congreso de la Red Internacional de Migración y Desarrollo. Crisis global y estrategias migratorias: hacia la redefinición de las políticas de movilidad.

The heart of hinduism (s.f.) *Heart of Hinduism: The Four Ashrams*.  
<https://web.archive.org/web/20070701104831/http://hinduism.iskcon.com/practice/702.html>

Torre, R y Zúñiga G, C. (2005). *La lógica del mercado y la lógica de la creencia en la creación de mercancías simbólicas*. Desacatos (18), 53-70

Torre, R., Zúñiga, C. G., y Huet, N. J. (2013). *Variaciones y apropiaciones latinoamericanas del new Age*. México: Ciesas. (pp. 27-46).

Vanadurga Ashram. <https://www.vanadurga.co/>. Recuperado en junio de 2024

Walters, S. (10 de noviembre de 2023) *¿Qué es un Ashram? Definición, finalidad, tipos y beneficios*. Yogadura. Recuperado de: <https://yogadura.com/es/que-es-un-ashram/>

Yoga al Alma. <https://yogalalma.com>. Recuperado en junio de 2024.

## Anexos

A continuación, realizo la transcripción exacta de las respuestas sobre qué es la espiritualidad durante entrevista personal realizada para el presente trabajo:

### **Hugo Jamioy:**

Es un tema profundo que a pesar de mis años aun sigo tratando de buscar ese estado espiritual que me permita decir que cada día siento plenitud. La espiritualidad se construye al llegar al mundo totalmente vacío; desde el primer aliento de vida su nueva existencia está cargada de historia definida antes de ser concebidos.

La espiritualidad va más allá del acto ritual o de una ceremonia: es el yo que recoge tiempo, energía, ancestros, territorio, misión y la tarea de empezar a llenar ese vacío que puede durar décadas; es un camino permanente que inicia antes de existir, continúa se fortalece en nuestra existencia y trasciende más allá de esta.

### **Marcela Gómez:**

Tiene que ver con el reconocimiento de quienes somos en esencia. Es volvernos conscientes de quienes somos más allá de nuestro rol, de lo que hacemos o de lo que tenemos. Es ser conscientes del papel en el escenario físico, de las dimensiones personales, familiares y laborales, trascenderlas para reconocer y valorar la energía del ser como base de la existencia. Es ponerse en el centro de su propia vida.

### **Juan Manuel García:**

Es la búsqueda del bienestar y la conexión personal. Es conectarse con aquello que lo mueve a uno y se puede alcanzar vía diferentes medios como el deporte, la lectura, la meditación, la religión.

**Juan José Turre:**

Es llegar a conectar contigo mismo. Si no crees en alguien, cree en ti y esto te va a llevar a buenos hábitos y a conectar con Dios o con un estado de plenitud. Es oír consejos del maestro interno

**Cristina Mejía:**

Es una experiencia elevadora. Una experiencia que sube la vibración eleva y expande el alma.

Además de esta pregunta, se realizaron las siguientes:

Marcela Gómez:

- ¿Qué es la espiritualidad?
- ¿Por qué importar prácticas de oriente a occidente?
- ¿Es necesario para la sociedad actual? Por qué las prácticas e hinduistas espirituales aportan?
- ¿En qué consisten las prácticas hinduistas?
- ¿Cómo contribuyen estas prácticas espirituales al bienestar?

Cristina Mejía:

- ¿Qué es la espiritualidad?
- ¿Cómo crees que ha sido la reinvención y reinterpretación de la tradición hinduista en el ashram?
- ¿Cómo un entorno natural aporta a las búsquedas o prácticas de quienes visitan el ashram?
- ¿Has evidenciado un impacto cultural en la comunidad participante y voluntaria?
- ¿Qué tipo de preguntas se resuelven en el Ashram?