

PROYECTO MEMORIAS DE UNA PANDEMIA: TESTIMONIOS, REFLEXIONES Y ANÁLISIS DESDE LAS VIVENCIAS DE AMÉRICA LATINA

PANDEMNESIS: ARCHIVOS TESTIMONIALES, DIARIOS DE LA EXPERIENCIA, CRÓNICAS Y FUENTES DESDE AMÉRICA LATINA

FICHA PARA ARCHIVO TESTIMONIAL

Lugar y fecha: Bogotá, 28 de mayo de 2020.

Código: AT21ECE06

Nombre de quien testimonia: Ruth Jenny Díaz Tovar.

Actividad que desempeña: Artista y profesora de yoga (25 años).

Entrada: Espiritualidad.

Ítem: Creencias Espirituales 06.

Mi nombre es Jenny Díaz, soy artista escénica e instructora de yoga y autorizo para que este testimonio sea utilizado para fines investigativos. Inicié mi proceso en el yoga desde hace un año y la verdad para mí era un camino completamente desconocido, sin embargo había escuchado algo sobre eso porque mi hermana también es instructora de yoga, [pero yo] no practicaba mucho con ella, entonces inicié, decidí entrar a hacer este curso de formación por un tema de salud [y] también para conocer mi cuerpo, empezar a trabajarlo y fortalecer la espalda, que es lo que más me interesaba, pero con el tiempo me empecé a dar cuenta que la palabra yoga significa la unión del cuerpo físico, el cuerpo espiritual y la mente, y que el yoga no solamente era lo físico, [sino] una reunión de cosas importantes para tener una vida mucho más consciente y la raíz radicaba en lo espiritual. Siempre he sido una persona bastante espiritual, he ido por varios caminos buscando y tratando de encontrar esto y bueno, desde hace unos años también he practicado meditación y cuando llegue al mundo del yoga me di cuenta que el Vagti, que es la parte del yoga espiritual, la parte de la espiritualidad y de la filosofía, acá me empecé a conectar [más] con esto, empezando desde la dieta, soy vegetariana hace más de diez años, pero bueno he tenido también mis caídas. Cuando entré a estudiar el Vagti yoga me di cuenta de la importancia de la alimentación consciente y desde ahí empezó mi proceso espiritual que transformó mi vida por completo, además también empecé [a] leer un poco sobre las escrituras védicas, el Vagad Vagitta y otros textos. Ir a las reuniones de meditación fue un proceso que transformó mi vida, antes de esta pandemia y con el tiempo [...], la verdad estas herramientas y todo lo que he aprendido desde el yoga me ha servido para conectarme muchísimo más con mi parte espiritual, en este momento de complejidad por el que todos estamos pasando [me] ha servido también para encontrarme, conocerme y buscar eso a lo que todos, bueno no sé [si] todos, llamamos Dios, conectarme con Dios a través de la meditación.

Durante esta pandemia ha sido un proceso muy interesante de conexión espiritual, de buscar a Dios y esto me ha permitido mantenerme también fuerte para sobrellevar las

situaciones que se presentan a diario en el marco del confinamiento del trabajo. A futuro después de [la pandemia] creo que van a ser mucho más interesante los procesos espirituales que se den, porque esto también ha permitido que me haya vuelto más autónoma en mis prácticas y más consciente, he leído, he investigado un poco más [y] asisto a reuniones virtuales, [además] mi profesor me envía textos y todo esto, también haciendo clases e invitando a otras personas a esa búsqueda, porque me he dado cuenta que muchas personas han estado buscando también esta parte. Después de la pandemia va a ser un proceso interesante, cuando uno pueda volver a ver y encontrar a las personas; siento que ya me he fortalecido más en esa parte espiritual, para cuando me vuelva a encontrar con ellas poder construir desde lo colectivo y seguir en esa búsqueda desde lo que pienso, lo que digo, lo que como, lo que hago, [de] una conciencia con el mundo en el que vivimos y creo que eso ha sido lo más importante de este camino en el yoga.

Anexa: Audio Espiritualidad – Creencias Espirituales 06.
Entrada: Espiritualidad.

Código: AT21ECE06

Levantamiento: María Camila Monroy Caicedo.

Revisión: Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT21ECE06, 2 fls.

Entradas relacionadas: Relaciones sociales (Hábitos).