

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA DE SOCIOLOGÍA

---

El Arte de Vivir: un estudio de  
caso



Tesis de Licenciatura  
Autora: María Eugenia Funes  
Profesor consejero: Joaquín Algranti  
Octubre de 2012  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

## Resumen

El trabajo que se presenta a continuación para la Licenciatura en Sociología de la Universidad del Salvador tiene como objetivo general la exploración de la relación con el mundo que presentan los miembros del Arte de Vivir, una organización humanitaria sin fines de lucro fundada por el gurú hindú Sri Sri Ravi Shankar en la India a principios de la década del 80. Esta fundación ofrece cursos de respiración orientados al autoconocimiento y a la eliminación del estrés, y llegó a nuestro país a fines de la década de los 90. Para alcanzar ese objetivo general, me planteé como objetivos específicos comprender el significado del estrés para los miembros de la organización, identificar las características que permitieron su crecimiento y compararla con otras organizaciones similares, describir la forma en que se organiza el trabajo y los distintos cursos y actividades que ofrece, analizar el posicionamiento de la misma en el espacio público, detectar las razones por las cuales los sujetos deciden quedarse en el Arte de Vivir y los resultados que las técnicas incorporadas tuvieron en sus vidas cotidianas.

Los objetivos fueron alcanzados por medio de una estrategia de investigación cualitativa: el estudio de caso. De tal forma, se intentó alcanzar una comprensión holística de la historia, la morfología y la oferta de cursos de la institución así como de las prácticas y representaciones de las personas que forman parte de ella. Los datos fueron recopilados por medio de distintas técnicas de investigación cualitativas: entrevistas en profundidad, observación participante y análisis de documentos escritos de la organización y de sus miembros.

La tesis comienza con un recorrido por los principales aportes sobre espiritualidad oriental y terapias alternativas. De influencia oriental, en su gran mayoría, técnicas como el yoga, la meditación y el reiki son practicadas en nuestro país por una numerosa cantidad de personas. Estas prácticas se caracterizan por su carácter terapéutico, por una diversidad de formas de organización, por su influencia oriental, y por un contacto subjetivo e interior con la sacralidad. Estas terapias alternativas y las religiones orientales que enseñan muchas de estas prácticas comenzaron a proliferar en nuestro país en la década de los 80. Sin embargo, podemos encontrar en la historia argentina antecedentes de prácticas espirituales heterodoxas, como el espiritismo, así como prácticas religiosas caracterizadas por una intimidad con lo divino. Por otra parte, existen en nuestro país organizaciones de origen hindú similares al Arte de Vivir como el Movimiento Sai Baba o Hare Krishna.

El trabajo de campo nos permitió llegar a las siguientes conclusiones

**1) El público del Arte de Vivir se caracteriza por la coexistencia de sujetos periféricos y de sujetos con un nivel de participación y compromiso mayor.**

Los primeros están formados por personas que realizan un curso y que luego lo repiten o asisten, siempre de forma esporádica, a un Satsang, encuentro semanal de respiración, o a una actividad al aire libre. Los sevas, forma en que se denomina a los voluntarios de la organización, en cambio, atraviesan cambios de hábitos y desarrollan un compromiso activo con la fundación, sus compañeros, sus principios y actividades. Todos ellos son vegetarianos, no beben alcohol ni fuman tabaco y pasan gran parte de su tiempo libre colaborando en las actividades y el mantenimiento de las sedes.

**2) El crecimiento del Arte de Vivir en los últimos años ha significado una masificación de la experiencia de la meditación y particularmente del Sudarshan Kriya.**

El Arte de Vivir no presenta una oferta espiritual muy diferente de otros movimientos espirituales de origen hindú que existen en nuestro país como el movimiento Sai Baba o el Hare Krishna. A pesar de estas similitudes, el Arte de Vivir ha atraído en los últimos años más seguidores que los otros dos movimientos. Este crecimiento parece deberse a que la organización se distancia explícitamente de una imagen doctrinaria o religiosa. Poniendo el foco en lo terapéutico, se vuelve atractivo para buscadores de bienestar y armonía. Además, la practicidad de las técnicas enseñadas y un discurso de respeto por la autonomía individual vuelven atractiva a la organización.

**3) Los miembros del Arte de Vivir se vinculan con el mundo buscando mayores niveles de bienestar y re-significando sus propias experiencias a partir de la ideología de Sri Sri Ravi Shankar.**

A través de la práctica diaria de las técnicas de respiración aprendidas los miembros del Arte de Vivir buscan reducir sus niveles de estrés para poder llevar sus vidas al 100%. Los seguidores del Arte de Vivir reinterpretan sus problemas y angustias a partir de la idea de estrés. El estrés es entendido como la oscilación de la mente entre el pasado y el futuro que no permite disfrutar del aquí y ahora. Esta enfermedad puede ser erradicada por medio de las técnicas de respiración aprendidas en la organización. De esa forma, el Arte de Vivir provee a las personas la posibilidad de responder satisfactoriamente a las demandas sociales.



## Indice

1. Introducción .....	5
2. Marco Teórico .....	8
2.1 El bienestar y la relación con el mundo .....	10
2.2 La individuación de lo religioso y las instancias de validación del creer. ....	16
2.3 El universo de lo alternativo y la globalización.....	22
3. Metodología .....	26
3.1 El paradigma histórico hermenéutico y la investigación cualitativa .....	26
3.2 El Estudio de Caso .....	29
3.3 Diseño de investigación .....	30
4. Marco histórico.....	33
4.1 Campo religioso argentino: ¿diversidad o pluralismo?.....	33
4.2 Primeros antecedentes de heterodoxia .....	35
4.3 Segunda mitad del SXX: diversificación de creencias e intimidad con lo divino.....	38
a) El Movimiento de la Nueva Era.....	39
b) Expansión de Religiones Orientales.....	41
5. Estudio de caso.....	44
5.1 Historia y descripción de la organización .....	44
5.2 La oferta espiritual del Arte de Vivir.....	47
a) Los cursos de respiración.....	47
b) La misión humanitaria de Ravi Shankar. Las actividades comunitarias en Argentina.....	49
c) Las actividades al aire libre: posicionamiento en el espacio público y vínculos con figuras políticas. ....	50
d) El Satsang: elementos rituales y devocionales en el Arte de Vivir.....	52
5.3 La “demanda espiritual”: características del público del Arte de Vivir.....	53
a) Las formas de habitar el espacio en el Arte de Vivir .....	54
b) Trayectorias espirituales de los sevas del Arte de Vivir.....	56
c) El sanga: los sevas y la formación de grupos.....	61
5.4 Sri Sri Ravi Shankar y la periferización del hinduismo .....	63
5.4 La relación con el mundo en el Arte de Vivir .....	67
a) El estrés.....	68
b) Los resultados de la técnica Sudarshan Kriya.....	70

c) La centralidad de la vivencia .....	73
d) La re-significación de la propia experiencia.....	74
6. Conclusión .....	79
7. Bibliografía .....	84
8. Anexo I Artículos Periodísticos .....	87
Artículo n° 1 “El Arte de capacitar docentes con meditación” .....	87
Artículo n° 2 “Fomentar el diálogo”.....	90
Artículo n° 3 “Sahumerios y tarot” .....	92
Artículo n° 4 “Vivía en una villa miseria, ahora vivo en un palacio” .....	93
Artículo n° 5: “No es por culpa de la droga no es por culpa del alcohol” .....	96
Artículo n°6: “El Auge de lo espiritual: llegan varias figuras a la Argentina” .....	98



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

## 1. Introducción

La llegada de Sri Sri Ravi Shankar a nuestro país durante el mes de septiembre, sus múltiples apariciones públicas y su participación en la feria espiritual organizada por el gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, dieron lugar a expresiones de amor y odio hacia su figura y sus seguidores. Pero, más allá de las críticas, bien fundamentadas o no, a este gurú y a la organización que él lidera, el Arte de Vivir y las actividades organizadas durante la visita de su líder, dieron cuenta de un proceso más amplio que no se reduce al Arte de Vivir en sí mismo ni a la figura de su maestro: el crecimiento de las terapias alternativas y de las religiones orientales en nuestro país. Tal fenómeno cuenta, como todo hecho social, con múltiples dimensiones de análisis y, más allá de los momentos en los que cobra mayor visibilidad (durante los cuales no faltan críticas cargadas de prejuicios racionalistas de fuerte influencia católica), resulta interesante que cada vez más sujetos se aproximen a estos universos de creencias y sentidos que, muchas veces, cuentan con un lenguaje y con prácticas muy distintas a los de sus vidas cotidianas. Pero este creciente interés por la espiritualidad no representa un abandono de la vida mundana ni un retraimiento hacia una contemplación mística, como describiera Max Weber en referencia los yoguis hindúes. Por el contrario, la espiritualidad en nuestro país se caracteriza por ser un complemento de la vida cotidiana.

La presente tesis de Licenciatura en Sociología constituye una contribución al conocimiento sobre el vínculo que existe entre la búsqueda de la espiritualidad y el mundo en un contexto urbano y en la actualidad. Si bien como sociólogos, hemos aprendido a observar agregados y a “ir al campo” en búsqueda de regularidades, el caso estudiado en esta tesis vuelve a hablarnos sobre ese pequeño papel que tiene la agencia de los sujetos en la construcción de la realidad social. Sin caer en una postura voluntarista, debo reconocer que el acercamiento hacia un área que era desconocida y, fundamentalmente, a un mundo en el que los sujetos se acercan a universos simbólicos de culturas en general lejanas y hasta ajenas, nos permitió ver ejemplos de re-significación de esos contenidos.

Más allá de las reflexiones epistemológicas que han surgido de este primer ejercicio de investigación social, en la presente tesis se intenta dar una respuesta acotada y temporaria (el conocimiento científico siempre lo es) a preguntas como ¿cuál es la función de la religión y de la espiritualidad en la actualidad? ¿En qué medida éstas dan lugar al cambio social? ¿En qué medida son funcionales a la reproducción del orden social existente?



Con tales preguntas en mente, se eligió estudiar un caso: El Arte de Vivir, organización humanitaria internacional, asociación civil sin fines de lucro cuyos miembros, siguiendo el mensaje del gurú hindú, Sri Sri Ravi Shankar, buscan la eliminación del estrés y de la violencia para alcanzar la paz mundial a través de la enseñanza de técnicas de respiración y de meditación. El objetivo central de la investigación consistió en establecer cuál es la relación que los miembros del Arte de Vivir tienen con el mundo. Con ese objetivo más modesto en mente, nos preguntamos ¿qué entienden estas personas por “estrés”? ¿Qué determina que la organización haya crecido y cobrado tanta visibilidad (fundamentalmente entre las clases medias) en los últimos años? ¿En qué se diferencia de otros grupos espirituales de origen oriental que parecerían crecer de manera menos acelerada? ¿Cómo llegan las personas al Arte de Vivir? ¿Cómo se organizan? ¿Cómo se estructura su oferta espiritual? ¿Qué es lo que las hace quedarse en la organización trabajando de forma voluntaria? ¿Qué resultados tuvieron las técnicas de respiración en sus vidas cotidianas?

Así mis objetivos específicos consistieron en comprender el significado del estrés para los miembros de la organización, identificar las características que permitieron su crecimiento y compararla con otras organizaciones similares, describir la forma en que se organiza el trabajo y los distintos cursos y actividades que ofrece, analizar el posicionamiento de la misma en el espacio público, detectar las razones por las cuales los sujetos deciden quedarse en el Arte de Vivir y los resultados que las técnicas incorporadas tuvieron en sus vidas cotidianas. Muchos de estos objetivos específicos surgieron durante el mismo proceso de investigación de campo.

La tesis comienza con un recorrido por los principales aportes sobre espiritualidad oriental y terapias alternativas, principalmente en nuestro país. La descripción de los mismos se organizó a partir de tres ejes analíticos. En primer lugar, partiendo de la tipología weberiana sobre los caminos de la salvación en distintas religiones, abordamos la cuestión de la relación con el mundo que presentan los seguidores de distintas alternativas espirituales como el yoga, el budismo zen y el movimiento Sai Baba. Luego, nos enfocamos en distintas posturas teóricas respecto de las formas de habitar los espacios religiosos que oscilan entre la afirmación de un individualismo y nomadismo extremo, y la revitalización de comunitarismos. Finalmente, describimos distintos análisis respecto del vínculo entre oriente y occidente que se plasma en muchas de las opciones espirituales alternativas.

Luego, en el apartado metodológico, se postulan los principales presupuestos epistemológicos dentro de los cuales se enmarcó el análisis de los datos provenientes del trabajo de campo. Asimismo, se da cuenta de la estrategia de investigación utilizada así como de las técnicas de recolección y análisis de datos mediante los cuales se llegó al campo.

A continuación se realizó un recorrido histórico por la llegada y la proliferación de distintos grupos y prácticas espirituales alternativas como el espiritismo, el yoga, el budismo y el hinduismo. Por otra parte, en este apartado, se realiza una descripción de las características que asume el campo religioso y espiritual argentino en distintos períodos históricos. Finalmente, se hace especial hincapié en el surgimiento y crecimiento de grupos religiosos budistas e hindúes para contextualizar la llegada del Arte de Vivir a nuestro país, y para comparar su forma de organización, sus prácticas y universos de sentido con los de otras organizaciones religioso-espirituales de origen oriental.

Por último se aborda el caso del Arte de Vivir desde diferentes dimensiones. En primer lugar, se realizó una descripción de la historia y de la morfología de la organización en nuestro país y en el mundo, así como de la composición de su oferta espiritual. Luego, se analizó la composición del público que toma sus cursos, clasificándolo de acuerdo al nivel de participación y compromiso con la organización. En tercer lugar, se describen las principales características de la institución y se la compara con otros movimientos espirituales de origen hindú. Por último, se analiza la forma en que los sevas, miembros voluntarios de la fundación, articulan las prácticas y representaciones que fomenta la organización con sus propias representaciones del mundo.

UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR



## 2. Marco Teórico

Dentro del crecimiento de la pluralidad del campo religioso argentino, podemos identificar una proliferación y un aumento de la visibilidad de prácticas y creencias religiosas y espirituales que suelen denominarse, en términos relacionales, “alternativas”. De influencia oriental, en su gran mayoría, técnicas como el yoga, la meditación, el reiki, el tai chi chuan, etc., han sido adoptadas de forma temporal o continuada por una gran cantidad de personas. Así, este espacio de creencias y prácticas alternativas presenta diversas características, muchas de las cuales no son específicas sino que las comparte con otras religiones. En primer lugar, muchas de las prácticas que se encuentran en este espacio presentan un *carácter terapéutico*. Lo sagrado (Durkheim, 2008) en esas prácticas puede asumir la forma de energía o de una deidad con la cual el individuo se conecta de manera subjetiva en su propia interioridad. Pero, independientemente de la forma que asuma lo sagrado, estos movimientos promueven la enseñanza de técnicas con un importante carácter terapéutico. “A partir de su inclusión en una misma red junto con <psicoterapeutas> y practicantes de medicinas tradicionales y alternativas, segmentos importantes de astrólogos, tarotistas, maestros de yoga, tai-chi-chuan, meditación y diversas variantes de disciplinas corporales y artísticas llaman <terapias> a sus disciplinas y encuentran usos <terapéuticos> al cultivo de las mismas” (Carozzi, 2000: 54). Así el desarrollo de actividades corporales e intelectuales va más allá del contacto con lo sagrado y tiene un fin claramente profano: la búsqueda de un bienestar físico y mental logrado a través de una sensación de equilibrio y de mejoras perceptibles en la salud. Por esta razón, en términos weberianos, la *salvación* es *intra-mundana*, es decir, vinculada con el mundo de aquí ahora, en lugar de una confianza en una vida mejor después de la muerte. A través de la enseñanza de distintos mecanismos y conocimientos, esos movimientos permiten a los sujetos “mejorar la calidad de vida” aquí y ahora. El bienestar asume la forma de un equilibrio energético, la armonía mental y el confort. Por otra parte, las personas que desarrollan prácticas espirituales alternativas sostienen en general la posibilidad de establecer un *contacto directo y subjetivo con la espiritualidad*, así como una representación holística de la realidad.

En segundo lugar, el espacio de creencias alternativas se caracteriza por una gran diversidad de formas de organización. Encontramos que prácticas como la meditación y el yoga son enseñadas y desarrolladas en casas particulares, clubes, institutos, grupos autogestionados, etc, por personas que suelen presentar trayectorias de aprendizaje y

formación diversificadas. En algunos estudios de esas prácticas se ha generalizado la hipótesis de que el espacio de creencias alternativas se encuentra habitado únicamente por individuos que construyen sus universos de creencias desligados de la herencia y de manera autónoma, es decir, de forma individual y en movimiento. Ése ha sido, como veremos, un planteo formulado por distintos autores (Carozzi, 2001; De La Torre, 2008). Nosotros propondremos, en cambio, que al igual que el resto de los grupos religiosos, el universo de lo alternativo es habitado de diferentes maneras (Algranti y Settón, 2009) conformándose en él una coexistencia entre sujetos en movimientos y sujetos con mayor anclaje institucional. En este punto nos distanciaremos de los autores que afirman que el espacio alternativo es uno en el que la relación con la espiritualidad es meramente individual. Si bien muchas de las personas que desarrollan prácticas alternativas lo hacen como parte de una búsqueda espiritual caracterizada por el nomadismo y por la circulación, encontramos también en el universo espiritual alternativo grupos e instituciones en las que los sujetos permanecen.

En tercer lugar, gran parte de las prácticas y disciplinas que conforman el espacio espiritual alternativo presentan una influencia oriental y han sido muchas veces definidas como parte de un proceso de globalización cultural cuyo análisis ha llevado a diversas discusiones sobre el papel de la agencia y sobre la conformación de síntesis culturales.

El campo de la espiritualidad alternativa fue abordado como parte del fenómeno de los Nuevos Movimientos Religiosos (Carozzi, Frigerio y Tarducci, 1993), grupos caracterizados por creencias no oficiales, es decir diferentes al catolicismo, y muchas veces mágicas que se expandieron en nuestro país a partir de la década de los 80: Moon, Hare Krishna, Niños de Dios, Mormones, Testigos de Jehová, Umbandas, neopentecostales, católicos carismáticos y terapias espiritualistas como el Movimiento New Age y las terapias alternativas. Los Nuevos Movimientos Religiosos se caracterizan por ser propuestas totalizadoras que abarcan todos los aspectos de la vida cotidiana y plantean la posibilidad de una relación directa y subjetiva con la divinidad. Por su parte, María Julia Carozzi quien estudió el Movimiento de la Nueva Era dentro del marco interpretativo que definió como “complejo alternativo o circuito alternativo” definió a este último como “una red global de individuos, en su mayoría habitantes urbanos de Occidente, con altos grados de educación formal que participan, generalmente de manera intercambiable, como consultores y consultantes; coordinadores y participantes de talleres (o *workshops*); conferencistas y miembros de auditorios; maestros y discípulos; terapeutas y pacientes;