

# Yoga

## Historia, creencias y prácticas

### Identidad:

En las religiones indias, el yoga (del sánscrito “poner yugo” o “unir”) es “el medio o las técnicas para transformar la conciencia y lograr la liberación (*moksha*) del karma<sup>1</sup> y el renacimiento (*samsara*).”<sup>2</sup> Es “una práctica por medio de la cual un buscador espiritual pugna por 1) controlar la naturaleza para que el alma encuentre la unidad con el alma superior [el verdadero yo; atman-brahman; “Dios”], y 2) lograr la unión con Dios, y por lo tanto, la liberación del alma de los repetidos renacimientos y muertes.”<sup>3</sup>

El yoga se entiende popularmente como un programa de ejercicios físicos (*asana*) y de respiración (*pranayama*). En las palabras de una página web, el yoga “es un programa de posturas físicas designadas a purificar el cuerpo y proveer la fortaleza física requerida para largos períodos de meditación.”<sup>4</sup>

### Fundador(es):

Aunque presente en textos hindúes antiguos (upanisad o vedanta), el yoga fue sistematizado por Patanjali en *Yoga Sutras* (300-200 a.C.). Comenzando a finales del siglo 19, el yoga fue promulgado en el occidente por numerosos maestros que estudiaron en países orientales (principalmente India), muchos de los cuales inmigraron a los Estados Unidos de América a principios del siglo 20.

### Historia:

De acuerdo a evidencias arqueológicas, el yoga comenzó en la India alrededor del año 3000 a.C.<sup>5</sup> Emergió en himnos tardíos de los upanisads [textos indios] (600-500 a.C.). Está mencionado en los poemas clásicos indios *Mahabharata* (c. 400 a.C.-400 d.C.) y comentados en la parte más famosa de ese poema, el *Bhagavad Gita*. Habiendo estado bien establecido en la cultura india, el yoga fue sistematizado por Patanjali en su *Yoga Sutras* (300-200 a.C.). Patanjali definió el propósito del yoga como el conocimiento del

---

<sup>1</sup> El karma es la enseñanza hindú que dice que cada acción tiene una consecuencia que afecta esta vida o la vida futura: los actos morales buenos tienen consecuencias positivas, y los actos malos tienen resultados negativos.

<sup>2</sup> John Bowker, ed., *The Oxford Dictionary of World Religions* (New York: Oxford University Press, 1997), 1058.

<sup>3</sup> Brad Scott, “Exercise or Religious Practice? YOGA,” *The Watchman Expositor* Vol. 18, No. 2 (2001): 13.

<sup>4</sup> [www.yogajournal.com/newtoyoga/820\\_1.cfm](http://www.yogajournal.com/newtoyoga/820_1.cfm)

<sup>5</sup> El resumen histórico aquí está basado en la información contenida en el artículo “Yoga” en J. Gordon Melton, *New Age Encyclopedia* (Detroit: Gale Research, 1990), 501-507.

verdadero yo [Dios] y bosquejó ocho pasos para experimentar directamente a uno mismo (ver abajo).

El yoga, como se practica y enseña en la India, entró en el mundo occidental en el siglo 19 con la traducción de textos yogas básicos. Después de participar de El Parlamento Mundial de Religiones en Chicago en 1893, Swami<sup>6</sup> Vivekananda introdujo el yoga en los Estados Unidos dando conferencias sobre la práctica, fundando la Sociedad Vedanta y escribiendo muchos libros. En el siglo 20, se desarrollaron y enseñaron muchas versiones de yoga. Entre los maestros influyentes que promovieron el yoga en los Estados Unidos están los siguientes: Baba Bharati Premanand, William Atkinson (un estadounidense cuyo pseudónimo era Swami Ramacharaka), Pierre Bernard (introdujo el yoga tántrico en los Estados Unidos), Theos Bernard, Pundit Acharya, Swami Paramahansa Yogananda (fundó el Templo del Yoga, el Yoga Research Institute, y Prana Press), Shri Yogendra (enseñó el yoga hatha y fundó Yogashrama, el Yoga Institute of America y promovió la salud natural). Numerosos libros ayudaron al crecimiento de una comunidad practicante del yoga en los Estados Unidos.

En los años 1950 surgió en los Estados Unidos “un caprichoso brote de interés en hatha yoga”. En esa década el yoga se expandió por medio de salones de belleza y salud.<sup>7</sup> Maestros indios inmigraron a los Estados Unidos, fundando centros (como el Yogi Grupta New York Center) y se publicaron libros que ayudaron a la popularización del movimiento. El maestro estadounidense más popular en la década del 50 fue Richard Hittleman, quien publicó 15 libros, grabó varios discos, e introdujo cientos de miles al yoga hatha y sus técnicas meditativas (fundaciones religiosas hindúes). Siguiendo la revisión de las leyes de inmigración en los Estados Unidos en 1965, una nueva ola de maestros entraron al país. En 1966 B.K.S Iyender publicó *Light on Yoga*, un amplio volumen que todavía es usado. El yoga se expandió rápidamente en los años 1970 con la fundación de numerosos centros de yoga y asociaciones profesionales. El yoga se hizo especialmente popular entre los adherentes a las ideas de la Nueva Era.

### **Textos:**

Patanjali, *Yoga Sutras*; *Yoga Vashita*; *Bhagavad Gita*

### **Creencias y prácticas**

Muchas personas en los Estados Unidos hoy afirman que practican yoga primariamente por sus beneficios de salud sin adoptar conscientemente las respectivas religiones hindúes que son el fundamento de la práctica, y que usualmente se hacen aparentes en estadios más avanzados de instrucción. Los cursos elementales se enfocan en ejercicios físicos que consisten en varia posturas y técnicas de respiración. El set de ejercicios

---

<sup>6</sup> “Swami” o “svami” es el término hindú de respeto para un “hombre santo” o “maestro”.

<sup>7</sup> La revista *Time* reportó en 2001 que el 75% de los clubes de salud en los Estados Unidos ofrecen clases de yoga. Ver Richard Corliss, “The Power of Yoga”, *Time* (Abril 23, 2001): 56-62.

físicos que se enseña en esas clases se llama “hatha yoga”. Dependiendo del nivel de yoga que se enseña y en la perspectiva religiosa del instructor, las clases de yoga pueden buscar promover la salud mental y física presentando a la gente enseñanzas metafísicas y filosóficas de origen hindú. El propósito del hatha yoga, de acuerdo a una fuente, es “localizar y activar los chakras (centros de energía) y así elevar el kundalini (poder espiritual dormido) para la vida. Funciona especialmente mediante posturas corporales (asana) y el control de la respiración (pranayama), uniendo el *ha* (respiración del sol) con *tha* (respiración de la luna).<sup>8</sup>

Por detrás de las versiones occidentales del yoga que se enseña<sup>9</sup> se encuentra la creencia hindú que dentro de la existencia humana existen centros de energía física o espiritual llamados *chakras* (“rueda” en sánscrito). El propósito del yoga es capacitar a la persona a controlar o mover la fuerza o el poder (kundalini; también llamado *prana*) que reside en el chakra inferior, o centro de energía en la base de la espina (dorsal), subiendo por un canal al mayor nivel, y finalmente a un estado de salvación llamado *moksha*. *Moksha* es un estado de liberación del ciclo de renacimiento o reencarnación y la ley del karma (la ley de la consecuencia por cada acción).<sup>10</sup> La meta última del yoga es obtener la unión definitiva del alma humana con el alma del mundo<sup>11</sup> o “Dios”, con cualquiera sea el nombre con que sea conocido. Algunas descripciones de yoga hablan de los “ocho ramas” del yoga, con la meta final de ser *samadhi* (liberación, iluminación espiritual) o “absorción total en la divinidad.”<sup>12</sup> Las técnicas del yoga sugieren ocho estadios para obtener el control perfecto del cuerpo: refrenarse de dañar criaturas vivientes; auto-disciplina que involucra el control interno y la calma; posturas corporales que facilitan la concentración de la mente y la regulación de la respiración; control de los sentidos para cerrar el mundo exterior enfocando la atención en un objeto simple; meditación; y el trance final en el cual el yogi llega a ser uno con Brahman.”<sup>13</sup>

Los practicantes del yoga insisten comúnmente en que el yoga no es una religión, pero no dudan en describirlo como una práctica espiritual o “aspecto dador de vida” en el “movimiento hacia la espiritualidad”.

---

<sup>8</sup> *The Oxford Dictionary of World Religions*, 415.

<sup>9</sup> Los libros más populares de ejercicios de yoga contienen material introductorio que presentan la filosofía que resalta el programa.

<sup>10</sup> Morten Aagaard, “Elementary Yoga,” *Update and Dialog* (Junio, 1992): 7-11.

<sup>11</sup> A. R. Victor Raj, *The Hindu Connection* (St. Louis: Concordia Publishing House, 1994), 67. Un “yogi” es “alguien que está bien avanzado en las varias técnicas y disciplinas.” Un “guru” es un maestro yoga de conocimiento religioso. *Ibíd.*

<sup>12</sup> Swami Vivekananda, *Raja Yoga* (New York: Ramakrishna-Vivekananda Center, 1970), 16, citado por Scott, “Exercise or Religious Practice?”, 12; ver [www.yogajournal.com/newtoyoga/820\\_1.cfm](http://www.yogajournal.com/newtoyoga/820_1.cfm), también Scott, 5.

<sup>13</sup> Raj, 68. La revista *Time* describe el lado “místico” del yoga como sigue: “La iluminación y la buena salud requieren del flujo libre de la fuerza de la vida (*prana*) y el balance apropiado entre los siete centros de energías mayores (*chakras*). (Un octavo de chakra, o aura, rodea el cuerpo y abarca los otros siete.) Las tres chakras inferiores sirven a las necesidades del cuerpo, mientras que las cinco chakras superiores están asociadas con el ámbito espiritual.” Richard Corliss, “The Power of Yoga”, 61.

Se afirma que el yoga puede incluso acelerar el “despertamiento espiritual”.<sup>14</sup> Maestros y estudiantes a menudo se saludan con una palabra en sánscrito, “*Namaste*”, que significa “honro lo divino dentro de ti”<sup>15</sup> y a veces recitan *mantras* (cantos rituales<sup>16</sup>) que –a menudo desconocido por los estudiantes de yoga- tiene un contenido religioso específico. Mientras muchos practican yoga por sus beneficios de salud, se predice que “llegarán... a ver al yoga como una práctica espiritual.”<sup>17</sup>

Como una expresión de espiritualidad, el yoga usualmente contiene los siguientes supuestos elementos religiosos:

- Sincretismo religioso (una combinación o mezcla de enseñanzas religiosas conflictivas)<sup>18</sup>
- Universalismo (todos creen en el mismo “Dios”, pero toman caminos diferentes para alcanzarlo/la)<sup>19</sup>
- Panteísmo (“Dios” o la “divinidad” como una fuerza o energía está en todas las cosas)<sup>20</sup>
- Creen en el bien innato en el hombre<sup>21</sup>
- Salvación o perfección por medio de auto ejercitación religiosa<sup>22</sup>
- Reencarnación o renacimiento (pasando por tiempos de vida en el esfuerzo de superar la ley del karma).

---

<sup>14</sup> Phil Catalfo, “Is Yoga a Religion?”, *Yoga Journal* (Marzo/Abril 2001): 83. Fernando Pages Ruiz, “Don’t Know Much Philosophy?”, *Yoga Journal* (Marzo/Abril 2001): 146.

<sup>15</sup> Alan Reder, “Reconcilable Differences”, *Yoga Journal* (Marzo/Abril 2001): 80-81.

<sup>16</sup> En el Hinduísmo, “los mantras son palabras o frases con poderes mágicos que capacitan al adorador a elevarse por sobre las vecindades de la tierra y llegar a sumergirse en el mundo de Brahman [siendo OM el más original y popular, ‘los misteriosos sonidos de la eternidad’]. Los mantras elevan el alma que medita del mundo de los sonidos y la furia, a la esfera del silencio y la serenidad.” Raj, 66. *Time* ha reportado acerca de un canto yogi llamado “kirtan”, que se ha hecho popular “con audiencias ansiosas por experiencias espirituales.” El kirtan es “un cántico devocional, el cual se originó como un componente de la forma religiosa del yoga conocida como Bhakti, que es conducida por llamado y respuesta.” Michele Orecklin, “¿Puedes cantar Om?”, *Time* (Octubre 6, 2003):62. Para una discusión amplia de los aspectos ocultos del yoga, ver Ankerberg & John Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs* (Eugene, OR: Harvest House Publishers, 1996), 593-610.

<sup>17</sup> Catalfo, 83.

<sup>18</sup> El practicante de yoga Alan Reder busca mostrar que “un budista, un cristiano, un judío, y un musulmán comparten cómo mezclan el yoga con sus creencias religiosas.” Reder 79.

<sup>19</sup> Brad Scott llama la atención al dictado sánscrito “como tantas creencias, tantos caminos”. El gurú anterior de Scott le aseguró que “todas las creencias llevan a Dios (*incluso* el cristianismo...).” Scott, 7.

<sup>20</sup> *Ibid.*

<sup>21</sup> “De esta manera ellos [los monjes benedictinos] pudieron ver que tanto el yoga como las filosofías cristianas están de acuerdo en que somos buenos en forma innata y estamos conectados a algo divino.” Ruiz, 144.

<sup>22</sup> *Ibid.*, 7-8.

- Salvación o liberación mediante el logro de conocimiento y concientización superiores.<sup>23</sup>

Se han hecho recientemente algunos intentos para introducir una práctica de yoga “cristiana”, poniéndole verdades y prácticas cristianas (esto es, meditación y oración) en las clases de ejercicios.<sup>24</sup>

## ***Una respuesta luterana***

En palabras de Martín Lutero, los luteranos confiesan que “Dios me ha creado a mí y a todas las criaturas, me ha dado cuerpo y alma, ojos y oídos, la razón y todos los sentidos, y los preserva aún”.<sup>25</sup> Los luteranos entienden que la Biblia enseña que los seres humanos, como personas enteras –cuerpo alma y espíritu (1 Ts 5:23)- son la obra manual de su Creador (Sal 139) y el objeto de su amor y cuidado (Sal 145:8-16). Con gratitud a Dios, los cristianos ven a su mente y cuerpo como dones preciosos confiados a ellos para el mantenimiento y la promoción de la buena salud y el bienestar personal, para la gloria de Dios y el servicio al prójimo. De la misma manera se afirman y animan los programas de ejercicios físicos y que promocionan y persiguen la salud mental – especialmente en vista del estrés y las tensiones de la vida moderna.

Los cristianos pueden pensar que el yoga es una disciplina puramente física y mental para la relajación y la salud del cuerpo. Sin embargo, deben estar en profundo conocimiento del hecho de que el yoga tiene sus raíces los sistemas filosóficos orientales y está totalmente integrado a ellos (especialmente el hinduismo), por lo que entra en conflicto con el cristianismo. Y especialmente ya que el yoga es a menudo enseñado y practicado con el expreso propósito de ofrecer iluminación y crecimiento, los cristianos necesitan ejercitar extremo cuidado. Necesitan reconocer los peligros de aceptar una práctica dada como necesariamente buena simplemente porque ellos piensan que “funciona” (pragmatismo). Los cristianos debieran evitar las clases de yoga que integran supuestos religiosos tales como aquellos resaltados más arriba, aferrándose firmemente a lo que la Palabra de Dios enseña en relación a esos elementos. Las siguientes verdades bíblicas necesitan ser mantenidas en mente:

---

<sup>23</sup> “El yogi domina la mente, los sentidos, y el cuerpo para trascenderlos dirigiéndose hacia arriba mediante la chakra más alta, ‘el loto de los mil pétalos’, en su camino a la conciencia cósmica... existencia pura, concientización, y felicidad... la unión con el Uno.” *Ibid.*, 8.

<sup>24</sup> Por ejemplo, ver Renée LaReau, “Tuesdays with Father Yogi,” *National Catholic Reporter* (Septiembre 9, 2005): 14-15. Ver también un artículo en *Christianity Today* sobre una versión cristiana llamada “PraiseMoves” (<http://www.christianitytoday.com/tcw/2005/002/14.40.html>) y el vivo intercambio que resulta (<http://www.christianitytoday.com/ct/2005/120/42.0.html>; <http://www.christianitytoday.com/ct/2005/123/22.0.html>)

<sup>25</sup> *Luther’s Small Catechism* (St. Louis: Concordia Publishing House, 1986), 13. □

- A los cristianos, en quienes habita Dios el Espíritu Santo, se les ordena evitar la mezcla de verdades bíblicas con creencias paganas (2 Co 6:14-18).
- Jesús enseñó que el único camino para la vida y la salvación es por medio de la fe en él (Jn 14:6; Hch 4:14; 1 Ti 2:5).
- El verdadero Dios –Padre, Hijo, y Espíritu Santo- creó los cielos y la tierra preservando y gobernando sobre todas las cosas. Él está separado de toda la creación y está por encima de ella (trascendente), no uno con la creación o idéntico a ella como una fuerza o poder (Gn 1-2; Col 1:16; Heb 1:10-12; Is 42:5; etc.)
- Los seres humanos por naturaleza están espiritualmente ciegos, muertos y son enemigos de Dios a causa de la caída en pecado; no son buenos por naturaleza (Gn 3; 1 Co 2:14; Ef 2:1; Ro 8:7).
- “Ciertamente la gracia de Dios los ha salvado por medio de la fe (en Jesucristo). Ésta no nació de ustedes, sino que es un don de Dios; ni el resultado de las obras (esfuerzo humano)...” (Ef 2:8-9).
- La iluminación o conocimiento espiritual viene sólo por medio de Jesucristo (Jn 1:19), quien envía el Espíritu Santo al corazón de aquellos que creen en Jesús (Jn 14).
- Los humanos nacen y mueren una vez antes de que venga el juicio final de Dios (Heb 9:27).
- La salvación y la liberación viene a una persona solamente por medio de la fe en Jesucristo, quien es proclamado en las buenas noticias del evangelio (Ro 1:16; 1 Ts 5:9; Tit 2:11).

## ***Lecturas sugeridas***

Ankerberg, John y John Weldon. “Yoga,” en *Encyclopedia of New Age Belief*. Eugene, OR: Harvest House Publishers, 1996. (593-610)

Bowker, John, ed. *The Oxford Dictionary of World Religions*. New York: Oxford University Press, 1997. (1058-59)

Chopra, Deepak. *The Seven Spiritual Laws of Yoga*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2004.

Melton, J. Gordon. “Yoga,” en *New Age Encyclopedia*. Detroit: Gale Research Inc., 1990. (500- 509)

Raj, A. R. Victor. *The Hindu Connection: Roots of New Age*. St. Louis: Concordia Publishing House, 1994. (Ver esp. 62-86)

Scott, Brad. “Exercise or Religious Practice? YOGA.” *The Watchman Expositor* Vol 18, No. 2 (2001): 5-13.

*Yoga Journal*, Marzo/Abril 2001.

### ***Enlaces y sitios web***

[www.yogajournal.com/newtoyoga/820\\_1.cfm](http://www.yogajournal.com/newtoyoga/820_1.cfm)

<http://www.watchman.org/na/yogaoverview.htm>