



Popularmente la yoga se asocia con ejercicios de relajación y cuidado del cuerpo. Pocos saben que detrás hay una dimensión espiritual de orientación hindú.

La palabra "yoga" viene del sánscrito "yug" que significa "unir"; literalmente significa "unión con la divinidad". No se trata de unión con Dios, nuestro Padre, pues la religión hindú no reconoce un Dios personal sino el Braman, o Absoluto, que no es más que energía impersonal. Según el hinduismo, el fin de todo yoga es la realización del absoluto uniéndose a Braman.

La energía, según el hinduismo, lo invade todo y se manifiesta en muchos dioses. Uno de estos es el dios Chiva, deidad que juega un papel importante en la práctica del yoga.

El concepto de que todo es parte de una misma sustancia envolvente se conoce como "monismo". Referido a Dios, se llama panteísmo: "Dios es todo y todo es Dios". En consecuencia, todos los seres serían parte de la divinidad. Tanto el monismo como el panteísmo son teorías claramente contrarias a la fe católica.

La Yoga está vinculada con otra creencia hindú, la Reencarnación. Creen que el espíritu está atrapado en el cuerpo, por lo que buscan liberarlo para que pueda fusionarse con la energía que es dios. A esta fusión con la divinidad se le llama "samadi".

La liberación del espíritu se lograría alterando los estados de conciencia, para lo que es necesario la "meditación" y las posturas del cuerpo.

Tipos de yoga

Existen siete escuelas tradicionales de yoga, a saber: Raja Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga, Hatha Yoga, Laya Yoga o Kundalini Yoga, Bhakti Yoga y Mantra Yoga. Cada escuela emplea un método distinto para desenvolver los "chakras" pero todas pretenden llegar, mediante un vacío interior, conseguido a través de la alteración de los estados de la conciencia, a la realización de la propia divinización.

En el Hatha Yoga, uno de los más practicados en Occidente, los ejercicios físicos y las posturas están destinados a condicionar la mente y entonar el cuerpo para experimentar un estado alterado de conciencia. Los ejercicios respiratorios se usan para controlar el "prana", que, supuestamente, es la fuente de energía psíquica y el origen de todos los fenómenos extrasensoriales experimentados en los estados avanzados de las prácticas yoga. El prana se localizaría en los "chakras", los cuales lo regulan.

¿Yoga sólo como ejercicio?

Muchos cristianos dicen que utilizan la yoga exclusivamente para hacer ejercicio sin involucrarse en el aspecto pagano. Se ha tratado de desvincular el yoga de su aspecto religioso pagano. Se le presenta como un medio de relajación y mejoramiento físico. Esto ha causado que el famoso Suami Vishnudevananda haya dicho: "Mucha gente piensa que el Hatha Yoga es solamente un mero ejercicio físico Pero en realidad, no hay diferencia entre el Hatha Yoga y el Raja Yoga (la disciplina ocultista de los hinduistas)."

Como cristianos, sabemos que la postura del cuerpo puede ayudar a la oración. Somos seres de cuerpo y alma y estos dos aspectos no se pueden desvincular. Por eso, algunos cristianos acuden a las posturas del yoga pero sin involucrarse en el paganismo. Para ello es necesario estar bien atentos a que la esencia de la oración es unión con Dios, quien se ha revelado plenamente en Jesucristo. Por eso nosotros no ponemos mente en blanco sino que recurrimos a Jesús en la oración para que El, y solo El, reine en nuestros corazones.

Recomendamos mucha cautela:

* El demonio sutilmente se cuela en las prácticas yogas por estar tan relacionadas con el paganismo. ¡Cómo le gusta al enemigo de Dios que la gente se relaje y ponga su mente en blanco cuando él esta rondando!

* Los centros de yoga suelen ser lugares de promoción (velada o abiertamente) para las creencias orientales, el hinduismo y la nueva era. Se ofrece literatura, otras reuniones... El ambiente va influyendo paulatinamente.

* Los libros de yoga pueden incluir enseñanzas paganas.

* El cristiano no debe tratar de poner su mente en "blanco", hacer "mantras" o tener "experiencias" extrasensoriales. Una mente abierta a que entre cualquier espíritu sería fácilmente penetrada por el demonio. La oración cristiana se centra en Jesucristo Nuestro Señor y nuestra mente es suya y se guarda para Él. No permitimos cualquier intruso.