

## El yugo del yoga

Uno de los vehículos más exitosos para la importación de concepciones religiosas hinduistas al Occidente ha sido sin duda la antigua disciplina religiosa hindú denominada yoga. Hoy existen institutos de yoga en virtualmente todas las ciudades, y no faltan quienes lo enseñen en clubes, gimnasios y centros deportivos.

Si bien la mayoría de quienes se acercan al yoga lo hacen en busca de bienestar físico, es conveniente tener en cuenta que las técnicas del yoga fueron desarrolladas a lo largo de siglos con un propósito manifiestamente *religioso*, que es el de alcanzar el ideal religioso del hinduismo, la *liberación*.

Desde miles de años antes de Cristo se fue forjando en la India la concepción filosófico-religiosa sobre Dios, el hombre y el cosmos que hoy impregna la vida y el pensamiento del Lejano Oriente y que se está difundiendo en Occidente de manera alarmante. No debe olvidarse que a pesar de su aparente sabiduría, el hinduismo ha justificado, fortalecido y apoyado con celo religioso, y continúa haciéndolo actualmente, un sistema social totalmente injusto según el criterio occidental, que es el sistema de *castas* o clases a las que se pertenece por nacimiento sin posibilidad de cambio.

Del mismo modo, bajo el manto del hinduismo se cobijaron todo tipo de creencias supersticiosas, astrología, el más descarado politeísmo, e incluso prácticas paradójicas

como la de considerar sagradas las vacas al tiempo que se sacrificaban niños y se quemaban vivas a las viudas junto con sus difuntos esposos. Los sacrificios humanos perduraron hasta el siglo pasado y su fin se debió principalmente a la labor del misionero cristiano William Carey.<sup>1</sup>

Claro está que el *hinduismo de exportación* ha sido cuidadosamente podado de estas cosas que repugnarían a la conciencia occidental.

### Nociones centrales del hinduismo

Para comprender el peligro que representan las ideas sobre las que el yoga se fundamenta, conviene pasar revista a ciertos conceptos básicos del hinduismo:

1. *Brahman* es el nombre dado a la Realidad Suprema, trascendente, única, incomprensible, inexplicable, infinita, omnipresente, una especie de superconciencia universal que de alguna manera ha originado todo cuanto existe, como parte o manifestaciones de sí.<sup>2</sup>  
Es lo más aproximado a nuestra idea de Dios, pero es impersonal, amoral, sin distinciones, una energía cósmica que está en todo sin identificarse con nada. Los dioses del panteón hindú serían aspectos o «manifestaciones» particulares de Brahman, pero no Brahman en sí.
2. *Atman*, el ser interior del hombre, es una «chispa divina», un fragmento desprendido del Ser universal o Brahman. Si el hombre no percibe esto, es a causa de la ignorancia, de desconocer su propia naturaleza divina. Por ello la «salvación», si puede llamársela así, requiere asumir la pertenencia a Brahman.
3. *Samsara*, o el flujo interminable de la naturaleza, el continuo transcurrir. El hinduismo concibe la historia universal de manera cíclica, como una perpetua transformación que se repite cada millones de años. Todo está

sujeto a este devenir hasta que alcance su perfección y con ella la perfecta e inmóvil quietud de Brahman.

4. *Karma*, o principio cósmico de retribución que establece que todo acto acarrea *inexorablemente* consecuencias buenas o malas para quien lo ejecuta. No hay perdón ni gracia. Las buenas obras purifican el espíritu y lo acercan a la realidad final, y las malas son una deuda que debe ser pagada hasta el último céntimo a través del sufrimiento. Afortunadamente, la persona dispone de innumerables vidas para su purificación, debiendo reencarnar tantas veces como sea necesario. Las nociones de *karma* y reencarnación permiten explicar las aparentes injusticias de la vida: los desgraciados simplemente pagan su mal *karma*. Asimismo, constituyen el fundamento del sistema de castas.
5. *Moksa*, o liberación, es el estado de trascendencia, de total desvinculación del engañoso universo material que impide ver la propia divinidad. Es un estado de conciencia que permite percibir la unidad de todas las cosas y experimentar la unión con el Uno, Brahman. El camino de la liberación es, para el hinduismo, el de la introspección, mirar hacia adentro, buscar a Brahman en el propio interior. Este camino solitario y egoísta es lo más próximo a la salvación que el hinduismo ofrece; la base no es ni el arrepentimiento humano ni la gracia divina, sino el progresivo fortalecimiento del Yo.

### La cuna del yoga

Dentro de este sistema de creencias tan ajenas al cristianismo bíblico vio la luz el yoga, como una de las escuelas ortodoxas de la religión hindú. El objeto del yoga era el de alcanzar la liberación (*moksa*), experimentar la realidad final del «puro ser» librando el yo de todo aquello que oculta su verdadera naturaleza. Patañjali fue uno de los sabios

indios que codificó la disciplina yoga, y lo describió como «un esfuerzo metódico por alcanzar la perfección a través del control de los diferentes elementos de la naturaleza humana, físicos y psíquicos».

En efecto, el yoguin o practicante del yoga busca romper todo vínculo con lo que le rodea, incluyendo sus propios procesos mentales, que puedan perturbar la perfecta quietud de su verdadero ser interior. Para el logro de este objetivo el yoga establece ocho grados sucesivos que progresivamente aproximan al discípulo a su objetivo:

1. Disciplina moral (prerrequisitos éticos).
2. Purificación del cuerpo y del espíritu.
3. Adopción de determinadas posturas corporales.
4. Respiración adecuada y controlada.
5. Desconexión sensorial (desatención voluntaria de las percepciones de los sentidos).
6. Fijación de la atención en un objeto mental determinado.
7. Contemplación del objeto elegido, hasta que éste llene por completo el campo de conciencia.
8. Concentración total hasta alcanzar el *samadhi*, un estado de conciencia alterado en el cual todo pensamiento (incluso el del objeto contemplado) desaparece y se alcanza la *purusa*, inconsciencia del puro ser.

### Algunas distinciones

Los cinco primeros pasos de este verdadero camino constituyen el *hatha yoga*, o yoga del esfuerzo, y constituyen la preparación física necesaria para proseguir hacia la siguiente etapa, los últimos tres pasos, que en conjunto se denominan *raja yoga*, yoga regio. El vocablo «yoga» significa «unión». El yoguin está ante todo *unido en sí mismo*, en su cuerpo, mente y espíritu, como una integridad. Más importante todavía es que el yoguin está *unido a Brahman*. A quien logra este estado de manera permanente se le llama

«liberado en vida», pues se ha tornado totalmente insensible a lo que le rodea, y por completo independiente de los demás. Nótese cuán lejos está este ideal de aquél propio de un discípulo de Cristo.

### Contrabando religioso

Lo expuesto tiene el propósito de abrir los ojos de los cristianos para que perciban el riesgo espiritual de un sistema impregnado de concepciones hinduistas, aunque a los occidentales incautos se les presente simplemente como una eficaz técnica para el bienestar físico y psíquico, desprovista de contenido religioso. Para respaldar la veracidad de esta afirmación he escogido como ejemplo el libro *Yoga y Salud*, de Selvarajan Yesudian y Elisabeth Haich. En la cubierta se lee:

«Occidente ha elaborado muchas concepciones erradas en torno al yoga... El yoga es místico sólo en cuanto a que... [lo] han practicado los místicos hindúes de tiempos inmemoriales. Pero en lo que a su práctica se refiere, es una *ciencia* tan moderna como la ciencia de la cultura física... Por ella puede adquirirse, cuando menos, un cuerpo robusto, que a su vez ayudará a lograr una mente robusta. No hay secreto alguno en ello: puede ser practicado por occidentales tanto como por orientales, *prescindiendo de religiones o clases sociales.*»

En el prefacio, Yesudian dice claramente: «No deseo propagar el orientalismo ni ninguna clase de culto». El libro contiene una notable serie de acertadas normas higiénicas sobre respiración, ejercitación, alimentación y otros aspectos encaminados a lograr y mantener la salud física. Tales consejos son en conjunto válidos y concordantes con los conocimientos científicos occidentales.

Sin embargo, la obra está irremediabilmente contaminada por los presupuestos e interpretaciones hinduistas: el

«único y gran enigma» es el Hombre, el cual es divino, de modo que se espera que reconozca «el poder de su existencia y lo ilimitado de su YO» (p. 7, *cf.* p. 17). Por lo demás, «la meta por la que debemos esforzarnos sólo puede ser ésta: liberarse de la prisión del mundo material» (p. 20).

### Detrás de la fachada

Se explica que el nombre del *hatha yoga* proviene de *ha*, sol y *tha*, luna, que representan respectivamente las energías positiva y negativa de la naturaleza; éstas deben ser unidas en un perfecto equilibrio y subyugadas al propio Yo (p. 18). La «energía positiva» se asocia con el dios Visnú, y se cree localizada en la bóveda craneana. La «energía negativa» se vincula con la diosa Kundalini (nombre que significa «la enroscada») y se localiza en el coxis.

Por medio de ejercicios y posturas, se pretende lograr que la energía negativa, Kundalini, ascienda como una serpiente por la columna vertebral, vitalizando en su ascenso cinco supuestos centros vitales o *chakras*, zonas en la que se concentraría la energía corporal. Estas zonas corresponden aproximadamente a los órganos sexuales, el vientre, el corazón, la glándula tiroides y el entrecejo o la glándula epífisis. La correspondencia es sólo aproximada, y *no se basa en un conocimiento empírico firme acerca de la función de dichos órganos*, sino que tiene una base mágica.

Existe una forma esotérica del yoga, llamada Kundalini Yoga, que busca lograr intensas experiencias psicológicas con una fuerte carga sexual sobre la base del «despertar de Kundalini». Calvin Miller cita a Gopi Krishna, líder mundial de esta forma sensual de yoga, quien describió su propia «iluminación» como sigue:

«Hubo un sonido como de un hilo nervioso que se rompía e instantáneamente me pasó por la médula un rayo de plata, como si fuera exactamente una serpiente blanca en rápida fuga, derramando una cascada de

refulgente energía en mi cerebro, relleno mi cabeza de un bienaventurado fulgor» (p. 154).

Retornando al más moderado libro de Yesudian y Haich, podemos enterarnos de que la energía necesaria para lograr la tan preciada unión entre *ha* y *tha*, entre Visnú y Kundalini, ha de obtenerse de una fuerza o energía supra-material omnipresente llamada *prana* (p. 51-55 y 92-96). La noción de *prana* no se corresponde con el concepto científico occidental de la energía química o valor calórico de los alimentos.<sup>3</sup>

En efecto, se enseña que si bien el *prana* está presente en los alimentos, ha de buscarse en el aire, a través de la respiración. Tampoco es el *prana* un vocablo sánscrito para referirse al oxígeno, pues según los yoguis hay más *prana* a gran altura, donde la presión atmosférica, y por lo tanto la presión de oxígeno, son *menores* que a nivel del mar. Por tanto, *prana* es una noción religiosa, no científica.

El capítulo 3 se titula «*Toda enfermedad tiene causas mentales*». Allí, sin negar la existencia y participación de factores externos al individuo, los autores achacan a la propia mente de éste por toda enfermedad e inclusive los accidentes, problemas que podrían evitarse si se siguieran escrupulosamente las concepciones y prácticas yogas.

### El dios del propio Yo

El buen yoguin está capacitado para evitar no solamente las enfermedades, sino también los accidentes, que serían formas inconscientes de autocastigo que únicamente los más primitivos e ignorantes podrían atribuir a causas externas (Dios incluido).

Esta virtual invulnerabilidad se logra a través de una disciplina que, más allá de las prácticas particulares empleadas, se basa en el *endiosamiento del Yo* al estilo hindú:

«De esta manera, la meta final es: la conciencia divina desarrollada hasta la perfección y su perfecta manifestación en el cuerpo: el *Dios-hombre*... éste es el sentido y propósito de nuestra vida. Cuando mis actos están motivados por amor impersonal, desinteresado, basado en el “*Yo*” *universal*, mi mente será apacible, equilibrada y sana. Sin embargo, *éste es el requisito previo para que también esté físicamente sano*» (p. 34, 44; cursivas mías).

En la cita precedente aparece con toda claridad la trampa hinduista del yoga. A quien procura mejorar su salud física, se le dice que el yoga es una milenaria técnica apta para ese fin, sin ninguna connotación filosófica o religiosa. Mas luego se le inculca sutilmente que no logrará la armonía corporal sin buscar también la armonía mental. Finalmente, se introducen los principios *religiosos* como base fundamental para la armonía espiritual, sin la cual no puede haber bienestar físico o mental. En resumen, uno puede comenzar con ejercicios respiratorios y acabar con ejercicios para vaciar la propia mente en el vasto mar de Brahman, la superconciencia universal...

### La levadura del hinduismo

Un hermano, profesor de educación física, me comentaba que de los muchos que practican yoga, son pocos los que llegan a imbuirse de hinduismo hasta abrazar el *raja yoga*. Empero, aun sin tales extremos, la infiltración hinduista puede penetrar de manera más sutil, de manera que ciertas ideas propias del hinduismo son hoy aceptadas sin mayor cuestionamiento por personas de tradición cristiana. Por ejemplo, en Occidente hasta hace algunos años únicamente los espiritistas creían en la reencarnación y muy pocos más la tomaban como una posibilidad, mientras que hoy un porcentaje importante de nuestra población acepta su existencia.

Claro está que cada quien es libre de creer y predicar lo que prefiera. También es cierto que muchos de quienes practican gimnasia yoga no andan por ahí inculcando el karma y la reencarnación. Nuestra crítica va dirigida hacia quienes promueven las prácticas yogas como religiosamente neutras, *teniendo plena conciencia de que no lo son*. Ésta es una actitud manifiestamente deshonesto e imposible de justificar.

No parece ser una simple coincidencia que, antes de concluir su libro con una antología de dichos mayormente orientales, Yesudian y Haich subrayen como una verdad establecida e incuestionable la *evolución del alma mediante reencarnaciones sucesivas*, sobre la base del concepto hindú de justicia kármica:

«Si nos negamos a aceptar el principio de la reencarnación, cualquier clase de campo de deportes terrenal nos parecerá una terrible injusticia... Según los hindúes las desigualdades de la vida y su significado solamente pueden explicarse cuando suponemos que junto a la línea ascendente de desarrollo mental y moral –cuya meta final se pierde en la luz llameante del eterno brillar y amor– hay varias etapas y clases que debemos repetir si no hemos tenido éxito antes con ellos» (p. 182).

Es obvio que la «suposición» de los autores no es sino la antigua fe hinduista en la transmigración de las almas y el karma. Por otra parte, la Palabra de Dios nos dice con claridad, y solemnemente nos advierte, que sólo contamos con una única vida terrenal para reconciliarnos con nuestro Creador por medio de la obra de Jesucristo.<sup>4</sup> Sin embargo, en un intento por convalidar la base doctrinal del yoga, Yesudian y Haich no vacilan en apelar a la misma Biblia que tan livianamente contradicen. Desde luego que la Biblia enseña moderación y templanza en nuestra vida, pero no es cierto que coincida en un todo con las nociones hinduistas, ni mucho menos. Algunos ejemplos del abuso de la Biblia para inculcar el hinduismo serán ilustrativos.

## Manipulación de la Biblia

1. Las palabras de Jesús, «Yo soy el camino, la verdad y la vida» significarían *lo mismo que enseñan los yoguís*, o sea, que el Yo humano es la vida, porque por naturaleza este Yo es «brillante, perfecto, inmaculadamente puro y exento de pecado». Su problema no es el pecado, sino la ignorancia; su conciencia de divinidad se ha oscurecido con la encarnación, por lo cual debe recorrer el largo camino de retorno a la pureza original. Para cualquier estudioso serio de la Biblia, semejante interpretación es totalmente disparatada. Las palabras del Maestro se referían obviamente de manera específica y exclusiva a Él mismo como Camino, Verdad y Vida, como queda claro del final de su propia frase: «... *nadie viene al Padre, sino por mí*» (Jn. 14: 6). La enseñanza yoga sobre la naturaleza divina del alma confunde criatura con Creador y se opone a la verdad bíblica.
2. Yesudian pretende hacer que en Juan 1:1 el vocablo Verbo (griego *logos*) se refiera al *prana* hindú: «El Verbo de la Biblia y el *prana* de los orientales es el mismo y único concepto» (p. 51). Lo cierto es que el *prana* es una energía impersonal y mágica, mientras que el Verbo divino es la segunda Persona de la Trinidad, inteligencia y voluntad creadora de Dios, hecho hombre para la salvación del mundo.<sup>5</sup>
3. Para los autores de *Yoga y Salud*, haber probado del árbol de la ciencia del bien y del mal significa que

«mientras [el hombre] aprende y conoce las leyes de la naturaleza, no se altera el orden divino y puede continuar viviendo feliz en el paraíso. El árbol del conocimiento del bien y del mal está ante él, pero no debe probar sus frutos, *es decir, no debe hacer un fin de su conocimiento de las leyes naturales*» (p. 79, cursivas mías).

Esta alegorización del relato bíblico de la Caída nada tiene que ver con la enseñanza escritural sobre el *pecado* de Adán y Eva, que fue por sobre todo la desobediencia al claro mandamiento de un Dios personal. Los autores tuercen la Escritura para hacerle decir que, mientras la persona viva en armonía con la naturaleza –al modo hindú– se encuentra ya en el paraíso.

4. Las palabras de Jesús en el monte, registradas en Mateo 6:25-34 son citadas como una magnífica expresión de las reglas básicas de serenidad, confianza y dominio propio características del *hatha yoga*. Sin embargo, se pasa por alto que la serenidad del yoguín y la confianza del cristiano tienen diferente fundamento; la una se basa en la arena movediza del endiosamiento propio, mientras la otra descansa en la Roca firme de la fe en nuestro amantísimo Dios y Señor. Además, el yoguín busca iluminarse a sí mismo, con luz propia, mientras que los cristianos son llamados a reflejar la luz de Aquel que los llamó a la salvación.

## Conclusión

Concluimos con la siguiente reflexión de Ruth A. Tucker:

«¿Es el yoga verdaderamente una religión? Mucha gente lo practica simplemente como un medio de relajación, pero según Irving Erxham, “con el tiempo, tales personas muy gradual e imperceptiblemente comienzan a aceptar otros conceptos que involucran convicciones religiosas definidas”. Él arguye que “a pesar de las afirmaciones contrarias..., el yoga no puede practicarse de forma aislada de otras creencias indias. Toda la concepción del yoga se basa sobre un sistema cuidadosamente elaborado de creencias sobre la condición humana. La terminología empleada para explicar la práctica misma implica la aceptación de presuposiciones de origen religioso”.»<sup>6</sup>

## NOTAS

---

1. William Carey (1761-1834) se interesó por comprender el idioma y la cultura indias. Su propio estudio de los libros sagrados del hinduismo le convenció de que ellos no ordenaban ni obligaban al sacrificio de niños ni a la muerte de las viudas, lo cual permitió que las autoridades inglesas prohibiesen tales prácticas abominables (Justo L. González, *Historia de las Misiones*; La Aurora, Buenos Aires, 1970, p. 218s).
2. Existe en el hinduismo una compleja cosmogonía o doctrina sobre el origen del universo, cuya exposición escapa de los límites de esta obra. Para un tratamiento resumido, véase Louis Renou, *El Hinduismo* (4ª Ed., EUDEBA, Buenos Aires, 1973) y para uno más detallado Heinrich Zimmer, *Filosofías de la India* (EUDEBA, Buenos Aires, 1965).
3. El valor calórico de los alimentos es una medida de la cantidad de energía química que su combustión a dióxido de carbono y agua es capaz de liberar. En el organismo, cada gramo de azúcar libera aproximadamente 4 kilocalorías, cada gramo de proteína otro tanto, y cada gramo de grasa 9 kilocalorías. Como esta combustión biológica requiere oxígeno, se puede calcular que el organismo puede liberar cerca de 4,8 kilocalorías por cada litro de oxígeno que consume.
4. Daniel 12:2; Mateo 13:24-30; 25:31-46; Lucas 12:16-21; 16:19-51; Juan 3:16-21; 5:24-30; Hebreos 9:27s.
5. Juan 1:1-18; Hebreos 1:1-12; Filipenses 2:5-11; Colosenses 1:15-18; 1 Timoteo 3:16; Apocalipsis 19:11-16.
6. Ruth A. Tucker, *Another Gospel: Alternative Religions and the New Age Movement* (Zondervan, Grand Rapids, 1989, p. 387).