

## [¿Pueden todos beneficiarse del yoga?](#)

Category : [Spanish - Español](#)

Published by Admin on Mar. 07, 2010

Publisher's Desk

### ¿Pueden todos beneficiarse del yoga?

Aunque está abiertamente disponible, el yoga tiene sus raíces en las Escrituras hindúes, enseña prácticas hindúes y conduce a la unidad con Dios. ¡Practíquese con precaución!

POR SATGURU BODHINATHA VEYLANSWAMI

April/May/June, 2010

Read this article in: [English](#) | [Spanish](#) | [Gujarati](#) | [Tamil](#) | [Marathi](#)

UNO DE LOS EVENTOS EN LOS QUE TUVIMOS EL PRIVILEGIO DE PARTICIPAR EN EL Parlamento de las religiones del mundo en Melbourne fue un panel interreligioso titulado: "El practicar yoga: ¿Conversión encubierta al hinduismo o la llave para el bienestar mente-cuerpo para todos?". En este evento, que fue la reunión interfe más grande de la historia; varios paneles, incluyendo este, se centraron en el punto de contacto de culturas y religiones. El yoga, que se está volviendo muy popular en el mundo, era un candidato natural para la reflexión y los resultados de esta reflexión fueron, como verán, fascinantes.

El Parlamento definió el tema y los puntos de discusión de este modo: "En las últimas décadas, la ciencia del yoga ha crecido enormemente en el escenario mundial debido al reconocimiento extendido de sus beneficios en la salud física y mental. El hinduismo enseña que el yoga consta de ocho pasos, de los cuales lo que son las posturas que se practican popularmente son una parte integral. Aunque los orígenes del yoga son hindúes, los que lo practican vienen de prácticamente todas las fes. Solamente en Estados Unidos hay aproximadamente 20 millones

practicantes, y cientos de millones en el mundo. Sin embargo, las raíces hindúes del yoga y el uso de cantos hindúes, como la sálaba sagrada "Om", parecen haber generado el temor de que la práctica del yoga lleva a una conversión de facto al hinduismo. Pero, al ser una religión pluralista, no exclusivista y no proselitista; el hinduismo enseña que uno no necesita convertirse al hinduismo o repudiar su propia fe para practicar el yoga y obtener sus beneficios. ¿Qué tan fundado es el miedo a la conversión? ¿Es la práctica del yoga contradictoria con los principios de otras religiones? ¿Puede el diálogo entre religiones ayudar a los individuos, sin importar su fe, a obtener los inmensos beneficios que la práctica del yoga produce? El objetivo de este programa es el fomentar el entendimiento entre las tradiciones de fe y el crear una base sostenible para la práctica del yoga por todos.

La Reverenda Ellen Grace O'Brian, directora espiritual del Centro para la Iluminación Espiritual y ministra en la tradición kriya yoga, fue la moderadora en el panel de discusión. Cinco panelistas presentaron puntos de vista diversos. El Dr. Amir Farid Isahak, un practicante sufí-malasio, dijo que, en su interpretación, el yoga puede ser practicada por los sufíes sin comprometer su religión, siempre y cuando sean cuidadosos acerca de las prácticas que eligen y se centren en la meta de lograr proximidad con Dios, pero no unidad. El Profesor Christopher Key Chapple compartió información sobre las metas filosóficas del yoga según lo expuesto por los Yoga Suttas de Patanjali. También habló sobre la presencia del yoga en el jainismo y budismo para demostrar que desde hace mucho tiempo el yoga sobrepasa los límites del hinduismo. Leigh Blashki, del Instituto australiano de yoga, enfatizó que la práctica del yoga no debe estar divorciada de las disciplinas espirituales que son su esencia. Suhag Shukla, un hindú que creció en los Estados Unidos y que ahora es un miembro del consejo de la Fundación Hindú Americana, fue firme en que el yoga y el camino de la meditación son prácticas hindúes vitales y esenciales de la religión. Mi presentación se alaba que las escuelas de yoga más populares de la actualidad presentan al yoga como un camino de misticismo unitario, un régimen meditativo que a la larga conduce a experimentar la unidad del alma con Dios. Aquí está mi resumen sobre este tema.

## Yoga: Misticismo Unitario

El término yoga se refiere a una amplia variedad de prácticas hindúes. Por lo tanto, cuando se discute sobre el yoga, siempre es útil modificar la palabra con un segundo término para clarificar el tipo particular de yoga del que se habla. El sujeto de este panel es el yoga que es comúnmente llamado ashtanga yoga. Ashta quiere decir ocho, y anga significa extremidad. La idea es que este sistema de yoga consiste en ocho prácticas progresivas. Al sabio Patanjali se le atribuye el ser la primera persona en presentar la tradición antigua del yoga en una forma sistemática. Lo hizo a través de los Yoga Suttas, un famoso trabajo literario que

se cree data del año 200 antes de la era común. Por simplicidad, cuando utilizo la palabra yoga en esta presentación me refiero al ashtanga yoga.

Vamadeva Shastri, un respetado escritor sobre yoga, astrología y ayurveda; correctamente señala que el aspecto meditativo del yoga es poco conocido: "El yoga hoy es más conocido por su tradición de asanas (posturas físicas), la forma más popular, visible y externa del sistema. El budismo, en comparación, es conocido como una tradición de meditación; como en las formas más populares de meditación budista como el Zen y Vipassana. Muchas personas que han estudiado yoga en Occidente miran hacia las enseñanzas budistas por sus prácticas de meditación, sin darse cuenta de que hay formas físicas y Vedánticas de meditación que no son sólo parte del sistema físico sino que son la esencia de la enseñanza! En los Yoga Sutras, solamente tres de doscientos sutras tratan sobre los asanas. La gran mayoría tratan sobre la meditación, su teoría y resultados".

Para entender el aspecto meditativo del yoga, es útil el examinar brevemente cada una de las ocho extremidades o categorías de prácticas. La primera extremidad son los yamas, las restricciones éticas, de las cuales la más importante es ahimsa: el no dañar. La segunda extremidad son los niyamas, las prácticas religiosas específicas: incluyendo la realización de puja en el santuario del hogar y la repetición de mantras. La tercera extremidad son los asanas, las posturas físicas que se practican ampliamente como un régimen conocido como hatha yoga. Las otras cinco extremidades están relacionadas con la meditación: pranayama (control de la respiración), pratyahara (la sustracción de los sentidos); dharana (la concentración); dhyana (la meditación); y samadhi (la unión con Dios).

A veces se dice que las raíces del yoga son hindúes. Para desarrollar aún más esta metafórica botánica, yo afirmo que sí; las raíces del yoga, su origen en las escrituras, son hindúes. Pero el tallo del yoga, su práctica, también es hindú. La flor del yoga, la unión más alta, es también hindú. En otras palabras, el yoga, con toda su gloria, es una parte vital del hinduismo moderno.

El yoga es practicado a gran escala en comunidades hindúes alrededor del mundo. El hecho de que el yoga sea también practicada por muchas personas que no son hindúes, no niega que el yoga sea una práctica hindú. Hagamos un paralelismo con Vipassana, el popular sistema meditativo budista. La práctica de

Vipassana por aquellos que no son budistas no quita el hecho de que Vipassana es una práctica budista, no solamente una práctica que tiene sus orígenes en el budismo.

  Pueden beneficiarse del yoga quienes no son hindúes? Claramente, máis y máis gente hoy, incluyendo los discípulos de otras religiones, est n convencidos de que esto es posible. Tomemos como ejemplo el título de un artículo de opinión de la edición de agosto de 2009 de Newsweek:   Ahora todos somos hind es  . El artículo cita el punto de vista de Stephen Prothero, un profesor de religión de la Universidad de Boston, sobre la propensión estadounidense hacia la   religi n de la delicafeteria divina  .  l dice:   No est n seleccionando lo mejor de las diferentes religiones porque todas son iguales. No es sobre ortodoxia. Es sobre lo que funcione. Si el yoga funciona,  estupendo!; si el ir a misa católica funciona,  estupendo! . Y si el ir a misa católica, máis el yoga, máis el retiro budista funciona, eso es fantástico tambi n  .

Sin embargo, es igualmente cierto que los l deres de algunas religiones han hablado fuertemente contra la práctica del yoga por sus seguidores. Por ejemplo, el Vaticano ha emitido, a lo largo de los años, varias advertencias a los católicos sobre el yoga. En 1989 advirtió que prácticas como el Zen y el yoga pueden   degenerar en un culto del cuerpo   que degrada la oración Cristiana. Los l deres de la Iglesia advirtieron:   El amor de Dios, el único objeto de la contemplación cristiana es una realidad que no puede ser  dominada  por ningún método o t cnica  .

En 2008 el consejo islámico principal de Malasia emitió un edicto que prohibía a los musulmanes del país la práctica del yoga, por temor de que sus raíces hindúes pudieran corromperlos. El presidente del consejo, Abdul Shukor Husim, explicó la decisión:   Somos de la opinión de que el yoga, que se origina en el hinduismo; combina un ejercicio físico, elementos religiosos, cantos y adoración con el propósito de lograr paz interior y, en última instancia, el ser uno con Dios. Para nosotros, el yoga destruye la fe del musulmán. Hay otras maneras de ejercitarse. Puedes andar en bicicleta o nadar  .

Al buscar en la red, surgió otro ejemplo. En 2001 el reverendo Richard Farr, vicario de la iglesia St Mary's en Henham, Inglaterra; tom  una decisión que se convirtió en el tema de conversación de este poblado de Essex y máis all : le prohibió a un grupo de 16 entusiastas del yoga el tomar clases en el salón de su

iglesia. Dijo que el yoga es una práctica no cristiana:  Acepto que para algunos es simplemente un ejercicio. Pero es a menudo también una entrada hacia otras espiritualidades, incluyendo el misticismo oriental .

Los l deres cristianos y musulmanes que citamos como ejemplo no manifestaron ninguna preocupación de que la práctica del yoga pudiera resultar en una conversión al hinduismo. Sin embargo, los tres expresaron la preocupación de que la práctica del yoga está en conflicto con los principios de sus religiones. Como lo expres  Abdul Husim:  El yoga destruye la fe del musulm n .

De manera previsible esto plantea la pregunta:  Cu iles son los principios del yoga . Encontramos una respuesta fidedigna en las enseñanzas de B.K.S. Iyengar, uno de los maestros máis renombrados de yoga. Su sistema, conocido como  Yoga Iyengar  es muy popular como se evidencia por los miles de maestros listados en su sitio de internet. Ahí, como respuesta a una de las preguntas máis comunes,  Qu  es el yoga  declara:  El yoga es uno de los seis sistemas de la filosofía india. La palabra yoga se origina de la raz  inscrita yuj, que significa  uni n . En el plano espiritual, significa la unión del ser individual con el ser universal. El sabio Patanjali escribió sobre este tema en su tratado conocido como los Yoga Sutas .

Otro popular maestro de yoga, Bikram Choudhury, fundador del  Bikram Yoga ; lo define de una manera similar en su sitio de internet. Señala que yoga significa unión del alma individual (Atman) con el alma universal (Brahman). Dice:  El Atman y Brahman son términos ideológicos hindúes que son utilizados como referencia para la mente cuando en realidad solamente hay unidad .

Claramente, no son sólo las prácticas específicas como el cantar el mantra  Om  lo que hace hindú al yoga. Es la filosofía en sí. El hecho de que la meta de la filosofía del yoga es la experiencia mística, o para ser máis precisos, la experiencia mística de la unidad del alma con Dios; es el atributo principal que lo hace inherentemente hindú.

Conclusión: Es ingenuo el tomar el yoga como un sistema físico de ejercicio desprovisto de sus bases filosóficas, espirituales y culturales. Esta profunda disciplina espiritual tiene sus raíces, inevitablemente, en la escritura hindú. Es un

camino de prÁctica religiosa en todos los niveles y su meta es la iluminaci3n, la realizaci3n del Ser. Puede no ser una prÁctica aconsejable para los seguidores de religiones en las que el misticismo unitario es inaceptable, como lo se±alan los lÁderes religiosos de esas fes. Aquellos que estÁn afiliados a religiones liberales y aquellos que no tienen lazos religiosos formales pueden, indudablemente, beneficiarse fÁsica, emocional, mental y espiritualmente de la prÁctica del yoga. Sin embargo, una advertencia a todos aquellos que siguen el camino del yoga: ÁestÁn preparados para ser gradualmente mÁis y mÁis conscientes de la unidad de todo lo que existe!