

# YOGA

EJERCICIO O RELIGIÓN  
¿TIENE IMPORTANCIA?



RAY YUNGEN

*Yoga: Ejercicio o religión--¿tiene importancia?*

*Yoga—Exercise or Religion—Does it Matter?*

© 2015 Ray Yungen

Lighthouse Trails Publishing, LLC

Todos los derechos reservados

Precio de venta: \$1.95 USD unidad (para pedidos en cantidad, se aplican descuentos hasta el 50%).

Para conseguir más copias de este librito, favor de visitarnos al [www.lighthousetrails.com](http://www.lighthousetrails.com) o llamarnos al 1-866-876-3910 (gratis en EE.UU. y Canadá). Si desea recibir nuestro boletín de noticias de 32 páginas impreso seis veces al año (\$15 en EE.UU., \$29 Canadá, \$42 USD internacional), favor de contactarnos por correo electrónico, teléfono, o correo normal. Pedidos pueden hacerse al website [www.lighthousetrails.com](http://www.lighthousetrails.com).

Diseño de carátula por Lighthouse Trails Publishing. Fotos de carátula de [bigstockphoto.com](http://bigstockphoto.com), utilizadas con permiso. Los versículos bíblicos en este librito son de la Santa Biblia, Versión Reina-Valera 1960.

Ray Yungen, autor, conferencista y analista investigador, ha estudiado movimientos religiosos durante más de veinticinco años. Es autor de *Un tiempo de apostasía* y *Muchos vendrán en mi nombre*. Su entusiasmo para la vida y su amor a Jesucristo y la gente son reflejados en sus escritos y conferencias.

#### **Descuentos según cantidad**

##### ***Precio unitario:***

Lighthouse Trails Publishing

P.O.Box 908

Eureka, MT 59917

1-866-876-3910, 1-406-889-3610

[www.lighthousetrails.com](http://www.lighthousetrails.com)

# Y O G A

## EJERCICIO O RELIGIÓN— ¿TIENE IMPORTANCIA?

POR RAY YUNGEN

Fue un momento que todavía me molesta recordar. Estaba dando una conferencia en una universidad cristiana sobre la espiritualidad Nueva Era, cuando vi a una estudiante poner sus ojos en blanco a mi mención del término “yoga”. Fue un gesto pequeño, pero habló cantidades. Era como si me dijera “¡Por favor! ¡Sólo son ejercicios!” Deduje por su reacción que era practicante del yoga o por lo menos había tenido contacto con el tema, y creía que la participación en el yoga no tendría ningún impacto negativo sobre su vida espiritual. Al fin y al cabo, la joven estudiaba en una universidad cristiana, de modo que probablemente pensaba poder discernir si una práctica era pagana o no. Pero no evidenció una evaluación bíblica sobre el yoga; sin palabras, lo había defendido. Desafortunadamente, esa tendencia de aceptar el yoga y otras prácticas Nueva Era ha seguido creciendo dentro de las universidades cristianas, los ministerios y aun en iglesias.

### ¿Son solamente ejercicios?

Actualmente, se calcula que unos 24 millones de personas en los Estados Unidos practican activamente alguna clase del yoga.<sup>1</sup> En mi pueblo, clases del yoga se ofrecen en la mayoría de los clubes de salud e instituciones incluyendo la YMCA, YWCA (asociaciones cristianas para hombres, y mujeres, respectivamente), y la universidad comunitaria. Según una nueva encuesta en los EE.UU. del Instituto Nacional de Salud (NIH) y Centros de Salud y Prevención de Enfermedades, casi un diez por ciento de los adultos y tres por ciento de los niños “participaron en el yoga en el 2012”.<sup>2</sup> La mayoría de los adultos puede tener una idea vaga sobre el componente hindú del yoga, pero lo ve como algo sin relevancia en cuanto a tomar las clases. Mucha gente que hace las *asanas*, o posiciones, piensa que estos ejercicios no tienen ninguna relación con la religión. El profesor Bradley J. Malkovsky de la Universidad Notre Dame hace la siguiente observación, que demuestra claramente cómo el yoga ha progresado desde la relativa oscuridad hasta tener una influencia notable.

Recuerdo hace casi veinte años atrás cuando por primera vez mencioné la palabra yoga en una de mis clases de teología. Muchos de mis estudiantes, la mayoría de ellos cristianos, no aguantaron las ganas de reírse. Pensaron que la mera idea de practicar el yoga sería extraña y exótica, algo que la gente de otras religiones practicaba. Del grupo de unas setenta personas, solo uno lo había practicado. Pero hoy en día, casi todas las manos se levantan cuando pregunto cuántos han practicado el yoga. Obviamente, las cosas han cambiado. El yoga es más prevaleciente que nunca entre los que viven en los países occidentales.<sup>3</sup>

El profesor Malkovsky añade que la popularidad del yoga no sólo está relacionada con un buen estado físico sino que también es un sistema antiguo con un componente definitivamente espiritual.

Si mis estudiantes quieren profundizarse más en el yoga que las meras *asanas* (posiciones), ellos aprenderán que la sabiduría de la antigua India los puede nutrir espiritualmente, aun aquí al otro lado del mundo, en los Estados Unidos del siglo veintiuno.<sup>4</sup>

Me parece interesante (pero preocupante) que muchas personas realmente no examinen la realidad detrás de todo esto. Muchos americanos ven el yoga solamente como un ejercicio, aunque de una variedad exótica. Generalmente piensan que las diferentes posiciones ayudan en la sanidad y el fortalecimiento del cuerpo físico. Algunos insisten que el yoga calma la mente también; pero después de muchos años de investigación, he llegado a la conclusión de que relativamente pocos entienden que el yoga es una práctica religiosa. ¿Esto se puede comprobar? Considere lo siguiente: si visitara la división titulada “salud” de cualquier librería, en la sección del yoga encontraría que casi todos los libros del yoga tienen referencias a aspectos espirituales como el sistema chakra, kundalini, etc. Rara vez

encontrará un libro sobre el yoga que *no* incluya conceptos espirituales del hinduismo clásico. Para los hindúes devotos, el yoga no puede dividirse entre lo físico y lo espiritual. Ambos son relevantes a esta práctica porque el deseo final es tener una profunda experiencia religiosa.

La palabra “yoga” realmente significa *estar ligado o unido en cuerpo, mente y espíritu* con Braman (el concepto hindú de Dios)<sup>5</sup> Es imposible que el aspecto espiritual fuera más obvio. Los seguidores del yoga no pueden separar los aspectos religiosos de los espirituales porque las mismas posiciones, desde el principio, fueron diseñadas específicamente para servir como canales a una experiencia espiritual yogui. De hecho, no se llamaría “yoga” si estuviera desligado de la esfera espiritual. Yoga significa unión con Braman, el concepto hindú de Dios. Si la persona no está en el camino para conectarse con Braman, realmente no lo puede llamar yoga.

### **La realidad detrás del yoga**

Beth Shaw, la fundadora y directora ejecutiva de YogaFit (una organización que ha capacitado a más de 200.000 instructores en todo el mundo), enseña que el yoga incluye mucho más que solamente ejercicios físicos. En su libro, ella revela:

La antigua práctica de la meditación es tan *integral* al yoga como son las posiciones, y tiene la misma meta: no separarse sino sintonizarse con una frecuencia que hacía mucho se había olvidado o tal vez estaba sin descubrirse.<sup>6</sup> (Énfasis Yungen)

¿A cuál frecuencia se refiere? El autor e instructor del yoga Stephen Cope provee la respuesta. El dice, “Nacimos divinos...Esta es la frase clásica de la filosofía perene del yoga.”<sup>7</sup> Esto no deja lugar a la equivocación para entender el marco espiritual de la práctica del yoga. Cope ha clarificado más su posición sobre el yoga con las siguientes declaraciones:

Lo que estamos buscando ya está en el centro de nuestra naturaleza...Somos inherentemente perfectos.<sup>8</sup>

Quiere decir que Dios nos está plenamente disponible a cada momento, sencillamente porque Dios es nuestra verdadera naturaleza.<sup>9</sup>

El yoga ha sido una plataforma de lanzamiento a la Nueva Era para un buen número de individuos. Uno de ellos, Jack Canfield (autor de los libros estrellas de venta, *Sopa de pollo*), testifica que practicando el yoga, recibió su impulso espiritual. En la universidad, tomó una clase opcional del yoga, practicó la meditación y llegó a ser “*creyente*”. Dijo que “sintió cómo dios fluía a través de todas las cosas”.<sup>10</sup> En el libro de Canfield, *Principios del éxito*, escribe:

Mientras medite y llegue a estar más en sintonía espiritual, puede discernir y reconocer el sonido de su ser superior.<sup>11</sup>

Esto es básicamente el Yoga 101 (curso introductorio).

La finada “profetiza” ocultista, Alice Bailey, también comentó sobre esta misma definición. Bailey reconoció que el yoga era algo íntegro para la extensión de la espiritualidad Nueva Era. Sus pensamientos sobre esto demuestra el énfasis que la religión del ocultismo tiene en la práctica del yoga. El lector puede ver esto en lo que expresa en la siguiente cita:

El yogui, o sea el que ha logrado unión (porque el Yoga es la ciencia de la unión), se conoce como es en realidad...el sabe que es, más allá de cualquier controversia, Dios.<sup>12</sup> (paréntesis en original)

Aún Aleister Crowley, el promotor principal del ocultismo del siglo 20, vio al yoga como algo vital para su vida espiritual. Ofreció sus opiniones y observaciones en su libro *Ocho lecturas sobre el yoga*. Se ha referido a este cuerpo de trabajo como “la obra más científica e informacional sobre el yoga jamás escrita”.<sup>13</sup>

### **Ejercer el discernimiento bíblico**

No podemos enfatizar demasiado que el discernimiento y una respuesta apropiada frente a lo discernido son unas de las calidades sobresalientes del cristiano maduro. Vivimos en un tiempo cuando la aceptación de prácticas

populares, como el yoga, nos bombardea por todos lados. El resultado final es una *mezcla* de espiritualidades, que es genérica y ecuménica al agrado de todos.

Los creyentes en Cristo han quedado presos de algunas ideas peligrosas. Una es que podemos sentirnos en libertad de recibir cosas de fuentes paganas. Es como el dicho popular: podemos *comer la carne y desechar los huesos*. Pero del punto de vista bíblica, esto no tiene sentido. Como cristianos, no podemos separar las porciones que pensamos ser perjudiciales de las otras que pensamos ser beneficiosas. Si la espiritualidad principal es contraria a la Palabra de Dios, sería una necesidad incluirla.

Otro dicho que se utiliza como defensa es la antigua frase, “No tire al bebé juntamente con el agua de la tina”. Pero como el finado apologista Dave Hunt decía, “¿Y qué si es el bebé de Rosemary?” (una película de terror de la década de los sesenta).

Una de las razones de la popularidad del yoga es que no tiene muchas de las prohibiciones sexuales que hay en la tradición judeocristiana. En otras palabras, el yoga es compatible con personas como Aleister Crowley, conocido como uno de los hombres más malvados que jamás ha vivido, porque en el yoga, no se toma en cuenta la perversidad de la naturaleza humana caída. El siguiente resumen nos da mucho en qué pensar.

Ashley Judd, actriz e hija/hermana de los Cantores Judd, escribió un libro sobre sus actividades durante la epidemia mundial del SIDA. Le acompañó en sus viajes su íntimo amigo e instructor del yoga, Seane Corn. Judd compartió la siguiente historia para enfatizar una verdad espiritual para sus lectores.

En la década de los ochenta, Corn había trabajado como barrista en un club nocturno gay. Un cliente del club y buen amigo de Judd murió del SIDA. Antes de ese amigo morir, le confió a ella (Corn) que Dios está en toda persona conocida por ella, aún en los patrones del club gay. “Haz caso omiso de la historia (vida de la persona) y ve el alma”, le dijo. Corn dijo que esta fue su “primera lección en el principio clave del yoga—que todos somos uno”.<sup>13</sup>

Lo que me parece especialmente problemático es que al principio de su libro, Ashley Judd se identifica como cristiana evangélica. Pero un creyente evangélico no debe abrazar la filosofía que Judd acababa de compartir.

*¿No sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios? No erréis; ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los que se echan con varones, ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los maldicientes, ni los estafadores, heredarán el reino de Dios. Y estos erais algunos; mas ya habéis sido lavados, ya habéis sido santificados, ya habéis sido justificados en el nombre del Señor Jesús, y por el Espíritu de nuestro Dios.*  
(I Corintios 6:9-11)

¿Estoy diciendo que todos los que practican el yoga son básicamente inmorales? No, de ninguna manera. ¿Pero puede ser que parte de la razón por la cual el homosexualismo ha llegado a ser tan aceptado durante los últimos treinta años, aun dentro del cristianismo tradicional, se deba a la amplia influencia del yoga y otras prácticas basadas en el misticismo? Es algo para pensar.

Como creyentes, Romanos 12:2 nos dice, “No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta”. A menudo, somos como los israelitas del Antiguo Testamento, a quienes el Señor amonestó, “No aprendáis el camino de las naciones” (Jeremías 10:2), y a no casarse con las mujeres paganas (Jeremías 16). Sin embargo, ellos se enamoraron de las mujeres de estas naciones y así fueron seducidos para practicar la idolatría.

Cuando uno ve el yoga a través de la cruz de Cristo, se nota claramente que los dos son incompatibles. Cuando la persona se involucra con el yoga, entra en el terreno de un poderoso engaño espiritual.

## **Resultados inesperados**

La historia de Russel Simmons es especialmente interesante a la luz de mis advertencias sobre el yoga. Simmons era un joven moreno muy hábil que prosperó produciendo la música rap. Irónicamente, no cabía en el estereotipo de una persona Nueva Era, pero él dijo que un amigo “me obligó a asistir a una clase del yoga”, y allí “descubrió

que encontró algo increíble”<sup>16</sup> Como resultado, Simmons adquirió la perspectiva espiritual que siempre acompaña la práctica del yoga. El dice:

Por lo general, parece que las personas están más cómodas escuchando al Dios que está fuera de ellos, pero creo que Dios desde antes está dentro de usted...el Dios que está en *todos* nuestros corazones”.<sup>17</sup>

La estudiante mencionada al principio de este librito que puso sus ojos en blanco cuando yo hablé del yoga, pudo haber reaccionado en forma diferente si hubiera conocido los hechos que usted acaba de leer en este librito. Este es el punto que busco ilustrar: que el yoga produce cierta perspectiva. Ésta es idéntica a la que se llama comúnmente la espiritualidad Nueva Era. Dicho sea de paso, Simmons ha llegado a ser un “evangelista” principal del yoga; y ha escrito tres libros (uno, estrella de ventas), que se dirige específicamente a la audiencia joven seguidora del rap.

Christine Aguilera, cantante popular al estilo Britney Spears, llena este perfil. En un artículo ABC del 2015 titulado “Yoga sirve de inspiración para la Nueva Música de Aguilera”, ella dice:

...teniendo un amor hacia el yoga y respirando...no viéndolo como ejercicio sino solo sintiéndose más en unión con la tierra y las personas conectadas. Eso definitivamente tendrá una nueva reflexión en la nueva producción.<sup>18</sup>

Aguilera tiene una influencia en millones de jovencitas, que la ven como modelo y buscan imitarla. Aguilera no es una excepción.

En el mundo occidental, el yoga ha llegado a ser mayormente un fenómeno femenino; aunque un creciente número de hombres también lo practican. Un alto porcentaje de estos hombres y mujeres, como Simmons, ha llegado a ser “misioneros” por el yoga, interesados en convertir a los miembros de su familia, sus amigos, compañeros de trabajo, etc. Este proselitismo ha producido alrededor del mundo decenas de millares de practicantes del yoga. Piense en esto: Si cada una de esas personas, durante su vida, influyera en solo cinco o seis otras a favor del yoga, podremos calcular el resultado como la cuarta parte de un billón de personas.

No puede pasar por alto el hecho de que si la persona no tiene ningún interés en las raíces espirituales del yoga, al tomar una clase o aún solamente participar a través de un video o libros, se expone a la espiritualidad hindú inherente en la práctica. Las personas necesitan entender que el yoga es una expresión religiosa, de modo que no lo pueden dividir (i.e. ejercicio versus religión). El mismo saludo hindú tradicional, *Namasté*, que se pronuncia al final de las clases del yoga, es espiritual. Traducido, quiere decir “el dios en mí se inclina (saluda) al dios en ti”. En realidad, *Namasté* incluye toda la gama de la espiritualidad de la Era de Acuario.

Es esencial que nosotros, como cristianos, comprendamos la seriedad de esta situación y entendamos lo que nos presenta el Dr. Malkovsky. Probablemente, usted tiene alguien en su círculo de familia y amigos que se ha involucrado con el yoga. Mi casa de publicaciones, Lighthouse Trails, me dijo que frecuentemente recibe llamadas de personas que dicen que en sus iglesias se practica el yoga, a menudo promovido por la esposa del pastor o la líder del ministerio de damas. Lo que casi no se oía mencionar antes, dentro de iglesias evangélicas, ahora encuentra una creciente aceptación. El Dr. Malkovsky, en su libro, declara las mismas cosas que estoy compartiendo con este librito.

Muchas personas, que al principio no tenían interés en la meditación, cuando empiezan a practicar el yoga, gradualmente llegan a descubrir su valor, especialmente si tienen un maestro que entiende que la meta final del yoga es la salud espiritual, no solamente la salud física.<sup>19</sup>

Es sorprendente que algunos promotores del yoga realmente ven el choque inherente entre el yoga y el cristianismo. Stephanie Syman, en su libro titulado *The Subtle Body: The Story of Yoga in America (El cuerpo sutil: La historia del yoga en los Estados Unidos)*, llega a las mismas conclusiones que estoy presentando. Su observación es que a pesar de las promesas de la comunidad del yoga que esto “no (contradice) nuestras creencias más sagradas”<sup>20</sup>, puede ser que esté haciendo precisamente esto. Ella explica:

(Los promotores del yoga) *realmente pueden estar equivocados en este punto*. Es difícil reconciliar el cuerpo sutil (las chakras) y la posibilidad de experimentar la divinidad para sí mismo siguiendo metódicamente un programa de ejercicio, respiraciones y la meditación con *nociones judeocristianas*

*de Dios y la vida después de la muerte, pero parece que estamos dispuestos a pasar por alto las discontinuidades.<sup>21</sup> (Énfasis Yungen)*

El yoga ha llegado a ser tan aceptado y normal en el mundo occidental, que ahora uno lo encuentra por todos lados, ¡literalmente! Hace poco pasé por un pueblito en el lado occidental del Montana, y me sorprendí al ver un estudio de yoga ubicado en el puro centro. ¡Lo que realmente me llamó la atención fue que este estudio puso el nombre de la diosa hindú, Shakti!

El boom del yoga, que empezó en la década de los noventa, está cambiando el escenario social de nuestra sociedad de tal manera que durará hasta el lejano futuro. La gente tiene que entender que el yoga promueve fines espirituales, también debe reconocer la naturaleza de esta espiritualidad (i.e. que el hombre es Dios). El hecho es que en el yoga, no hay necesidad para la cruz de Jesucristo. Pero las Escrituras contradicen esto, diciendo:

*Para mostrar en los siglos venideros las abundantes riquezas de su gracia en su bondad para con nosotros en Cristo Jesús. (Efesios 2:7, énfasis Yungen)*

**Notas finales sin traducir.** Los títulos para libros traducidos al español pueden variar mucho de su traducción literal del inglés. También a causa de los cambios constantes de la internet, los websites anotados aquí pueden variarse.

Publicación por Lighthouse Trails  
**1-866-876-3910**  
www.lighthouse-trails.com