



Balta Lelija

## 12 de agosto de 2020 “Sobre el yoga”

Cuando tenía ya lista la meditación para este día, y estaba a punto de hacer la grabación, me di cuenta de que había tomado la lectura bíblica equivocada. Así que me pregunté qué haría ahora... Entonces recordé las preguntas que, de tiempo a tiempo, respondo a través de este medio. Había una que me pareció apropiada para tematizarla, porque podría ser de interés común. Entonces, dice así la pregunta:

**¿Cuáles son las consecuencias de practicar yoga? Yo no lo practico; sino mi hermana, y ella me dice que soy yo la que estoy mal, que el yoga es bueno...**

Para responder objetivamente a esta pregunta, es necesario aclarar que, aunque a veces se diga así, el yoga no es simplemente un método neutral que se ofrece a las personas, como lo son, por ejemplo, los ejercicios de fisioterapia.

Ciertamente la intención al practicar el yoga puede ser simplemente la de relajarse, empleándolo como una “técnica de estiramiento” neutral. Algunos –y quizá incluso la mayoría de los que lo practican– no pretenderán asociarlo con ninguna religión; sino que sólo buscarán la fuerza que necesitan para el día a día y la paz interior en una vida a menudo turbulenta.

Sin embargo, el yoga se basa en una visión oriental sobre el espíritu y el cuerpo, que tiene sus raíces en el hinduismo. Los ejercicios no se refieren únicamente al bienestar corporal. Al practicarlos, uno se adentra a esta cosmovisión, aunque al inicio no lo note siquiera.

Un portavoz de la Iglesia siro-malabar de India, que conoce el hinduismo por experiencia directa, nos dice lo siguiente: “El yoga no puede entenderse sin el principio del karma y las enseñanzas hinduistas y budistas sobre la reencarnación. Sólo superficialmente el yoga parece ser neutral. Pero, en su esencia, es una parte integral de las religiones orientales.”

De esto hay que estar conscientes si se reflexiona sobre el yoga, y, aún más, si se lo practica. Si bien los textos del Concilio Vaticano II buscan una mayor apertura frente a los valores positivos de las otras religiones, esto no significa que se pueda cerrar los ojos ante sus lados sombríos, que apartan de Dios o pueden ser un obstáculo en el camino a Él.

Los ejercicios de yoga suelen estar destinados a abrir los así llamados “chakras”, que son los centros energéticos en un “cuerpo espiritual”, que, de acuerdo a la filosofía oriental, existe paralelamente al cuerpo físico.

“A través de la meditación, se pretende estimular el flujo de energía. Cada chakra está conectado a una deidad hinduista” —explica Mike Shreve, ex profesor de yoga—. “El que practica yoga quizá no lo sabe, pero el sistema espiritual está ahí. Se alcanzarían así experiencias espirituales elevadas, incluso arrebatando el alma fuera del cuerpo.”

Entonces, uno se está abriendo a la espiritualidad oriental, de manera que cambia nuestra imagen de Dios. No se da, entonces, un encuentro más profundo con un Dios personal; sino con una idea de Dios que procede del panteísmo. Recitando y cantando los así llamados “mantras”, generalmente se invocan deidades hinduistas y se abren las puertas a su influencia. No pocas veces, la práctica del yoga se relaciona con prácticas esotéricas, y así se abre todo un mundo de técnicas curativas y otras prácticas. No se puede negar el peligro de ataduras ocultas que pueden darse en este campo, de las cuales primero habría que liberarse...

Por todos estos motivos, no se puede recomendar, o, mejor dicho, se desaconseja practicar el yoga como católicos, creyendo erróneamente que así se enriquecería nuestra fe o que sería simplemente añadir una práctica neutral.

Sin embargo, es posible que, si alguien, en su búsqueda religiosa, se encontró con el yoga, Dios se valga de todo para atraer a esta persona a Sí. Quizá, en este caso, el yoga haya sido para ella el primer encuentro con un mundo espiritual; algo que ya no encontraba en una sociedad marcada por el materialismo y tampoco en un catolicismo modernista y vacío.

¡Pero no pueden quedarse ahí! Si están realmente en búsqueda de Dios, Él los llevará más allá!

No obstante, la práctica del yoga sigue siendo un peligro para la fe, que puede tener fuertes consecuencias. El mismo Papa Benedicto, siendo aún Prefecto de la Congregación para la Doctrina de la Fe, hizo la siguiente afirmación, con el discernimiento de los espíritus que le ha sido dado como don. Preguntado acerca del precio que el hombre debe pagar cuando se entrega a prácticas como el yoga, el Cardenal Ratzinger respondió: “la pérdida de la fe”, la inversión de la relación entre el hombre y Dios, y “una profunda desorientación sobre la esencia del hombre, de modo que, al final, el hombre se asocia a la mentira” y “cae en una red demoníaca, que se hace mucho más fuerte que él.”

También hay que mencionar que la dimensión demoníaca del yoga ha sido claramente resaltada por exorcistas, como el recientemente fallecido Padre Gabriel Amorth:

“Practicar yoga es diabólico. Uno piensa que llevará a la relajación, pero en realidad lleva al hinduismo. Todas las religiones orientales se basan en la creencia errónea de la reencarnación.”

Ahora, para responder concretamente a la pregunta planteada: El yoga no es simplemente una práctica neutral. Según la intensidad con que se lo practique, puede llevar al mundo de creencias orientales, de manera que se absorben más fácilmente sus errores, tales como la enseñanza del karma, la reencarnación, etc... Por lo general, suele dar lugar a una imagen más despersonalizada de Dios, aun si se pretende relacionarlo con la concepción cristiana de Dios y de Jesús. Desde mi punto de vista, es más que cuestionable que en hogares cristianos o, peor aún, en monasterios se ofrezca el yoga u otras prácticas similares. Esto indicaría que no se ha descubierto la riqueza de nuestra propia espiritualidad en la Iglesia, que conduce a un conocimiento auténtico y cada vez más profundo de Dios.

Las consecuencias de tales prácticas pueden ser mayores o menores, dependiendo de qué tanto el alma se haya abierto a otras influencias ajenas a Dios. En el peor de los casos, pueden surgir ataduras ocultas y grandes obstáculos para el verdadero conocimiento de Dios. Es posible que el que lo practique ni siquiera se dé cuenta en un primer momento, e incluso puede parecerle que el yoga “le hace bien”. Pero, desde la perspectiva de la fe, no es ésta la situación objetiva. Por eso, se desaconseja claramente practicar yoga.

En este contexto, algo esencial será activar la riqueza espiritual de nuestra fe, para que aquellas personas que están en búsqueda de Dios no terminen en otras religiones, con los errores que éstas contienen, y tengan que tomar desvíos hasta llegar al verdadero conocimiento de Dios, que sólo puede encontrarse en el Hijo de Dios.