

---

# El yoga y el cristianismo: ¿son compatibles?

Michael Gleghorn

---

## ¿Qué es el yoga?

¿Qué es el yoga? Para muchos en Occidente, el yoga es simplemente un sistema de ejercicios físicos, una forma de fortalecer el cuerpo, aumentar la flexibilidad, y aun sanar o impedir varias enfermedades del cuerpo. Pero si investigamos la historia y la filosofía del yoga, descubrimos que “muchos más que un sistema de ejercicios físicos para la salud, el yoga es . . . una antigua senda hacia el crecimiento espiritual”. Es una senda venerada en gran parte de la literatura sagrada de India.[\[1\]](#) Por lo tanto, si realmente queremos tener una mejor comprensión del yoga, debemos excavar bajo la superficie y analizar las raíces históricas del tema.

Pero antes de comenzar a excavar debemos comprender primero lo que significa en realidad el término “yoga”. “Según la tradición, ‘yoga’ significa ‘unión’, la unión . . . del ‘jiva’ (el yo transitorio) finito con el ‘Brahmán’ (yo eterno) infinito”.[\[2\]](#) El término “Brahmán” suele usarse para el concepto hindú de “Dios”, o Realidad Última. Es una sustancia impersonal y divina que “permea, envuelve y subyace todo”.[\[3\]](#) Con esto en mente, veamos brevemente tres textos clave que nos ayudarán a describir el origen y el desarrollo del yoga dentro de India.

Aparentemente uno puede rastrear tanto la práctica como la meta del yoga hasta los *Upanishads* mismos, que fueron escritos probablemente entre 1000 y 500 a.C.[\[4\]](#) Un *Upanishad* nos dice: “Une la luz dentro de ti con la luz de

¡Ahora disponible!



Descifrar la verdad  
DVD  
con subtítulos  
españoles

Brahmán”.{5} Claramente, entonces, la meta del yoga (es decir, la unión con Brahmán) es al menos tan antigua como los *Upanishads*.

Además, la palabra “yoga” suele aparecer en el *Bhagavad Gita*, un texto hindú clásico, posiblemente escrito tan atrás como el quinto siglo a.C.{6} En el capítulo 6, Krishna dice: “Así llega el gozo supremo al yogui . . . que es uno con Brahmán, con Dios”.{7}

Finalmente, alrededor del año 150 d.C., el yogui Patanjali sistematizó el yoga en ocho “miembros” en sus *Yoga Sutras*. Estos ocho miembros son como una escalera que supuestamente lleva al yogui de la ignorancia a la iluminación. En orden, estos ocho miembros son: *yama* (autocontrol), *niyama* (ritos religiosos), *asana* (posturas), *pranayama* (ejercicios de respiración), *pratyahara* (control de los sentidos), *dharana* (concentración), *dhyana* (contemplación profunda) y *samadhi* (iluminación).{8} Es interesante señalar que las posturas y los ejercicios de respiración, a menudo considerados la totalidad del yoga en Occidente, son los pasos tres y cuatro a lo largo del camino “real” hacia la unión con Brahmán.

Vemos que el yoga es una antigua disciplina espiritual profundamente arraigada en la religión del hinduismo. Ante esto, debemos preguntarnos sinceramente si es realmente prudente que un cristiano esté involucrado en la práctica del yoga. A continuación, seguiremos nuestra discusión estudiando algunas de las importantes diferencias doctrinales entre el yoga y el cristianismo.

## **El yoga y el cristianismo: ¿Cuáles son las diferencias?**

Muchas personas hoy (incluyendo algunos cristianos) están dedicándose al yoga. Más adelante consideraremos si la filosofía del yoga puede ser separada realmente de la práctica del yoga, pero primero debemos establecer que hay diferencias doctrinales cruciales entre el yoga y el cristianismo. Consideremos brevemente algunas de estas diferencias.

Primero, el yoga y el cristianismo tienen conceptos muy diferentes de Dios. Como hemos dicho antes, la meta del yoga es experimentar la unión con “Dios”. Pero, ¿qué

*El Código Da Vinci*  
Redimido:



Guía de Bolsillo

quieren decir los yoguis cuando hablan de “Dios” o de Brahmán? Precisamente, ¿a qué se nos alienta a “unirnos”? La mayoría de los yoguis conciben a “Dios” como una sustancia impersonal y espiritual, coextensiva con toda la realidad. Esta doctrina se denomina panteísmo, el punto de vista de que todo es “Dios”. Difiere marcadamente del teísmo del cristianismo bíblico. En la Biblia, Dios se revela como el Creador personal del universo. Dios es el Creador; el universo, su creación. La Biblia mantiene una cuidadosa distinción entre ambos.[\[9\]](#)

Una segunda diferencia entre el yoga y el cristianismo tiene que ver con sus visiones del hombre. Dado que la filosofía yoga enseña que todo es “Dios”, se deduce necesariamente que el hombre también es “Dios”. El cristianismo, sin embargo, hace una clara distinción entre Dios y el hombre. Dios es el Creador; el hombre, una de sus criaturas. Por supuesto que el hombre es único porque, a diferencia de los animales, fue creado a la imagen de Dios.[\[10\]](#) No obstante, el cristianismo difiere claramente del yoga en su insistencia absoluta en que Dios y el hombre son distintos.

Finalmente, consideremos brevemente cómo el yoga y el cristianismo conciben de forma diferente el problema fundamental del hombre, así como su solución. El yoga concibe el problema del hombre principalmente en términos de ignorancia; el hombre simplemente no sabe que él es “Dios”. La solución es la iluminación, una experiencia de unión con “Dios”. Esta solución (que es la meta del yoga) sólo puede ser alcanzada a través de un gran afán y esfuerzo personal. El cristianismo, sin embargo, considera que el principal problema del hombre es el pecado, el no conformarse al carácter y las normas de un Dios moralmente perfecto. El hombre, por lo tanto, está alienado de Dios y necesita reconciliación. La solución es Jesucristo, “el Cordero de Dios que quita el pecado del hombre”.[\[11\]](#) A través de la muerte de Jesús en la cruz, Dios reconcilió al mundo con Él.[\[12\]](#) Ahora llama a los hombres a recibir libremente todos los beneficios de su salvación a través de la fe en Cristo sólo. A diferencia del yoga, el cristianismo considera a la salvación como un regalo gratuito. Sólo puede ser recibido; nunca puede ganarse.

Claramente, el cristianismo y el yoga son puntos de vista mutuamente excluyentes. Pero, ¿son iguales todos los tipos de yoga? ¿Acaso no hay al menos uno que se ocupa

exclusivamente de la salud física y el ejercicio? A continuación consideraremos más detenidamente el hatha yoga, el tipo de yoga que suele considerarse puramente físico en su naturaleza.

## ¿Qué es el hatha yoga?

En este artículo aprendimos que el yoga es una antigua disciplina espiritual arraigada en un sistema de creencias que es completamente incompatible con el cristianismo. Pero, ¿se cumple esto en *cualquier* tipo de yoga? ¿Acaso el *hatha* yoga no se ocupa simplemente del desarrollo físico y la buena salud?

El hatha yoga se ocupa principalmente de dos cosas: los *asana* (posturas físicas) y los *pranayama* (ejercicios de respiración). Pero es importante darnos cuenta de que tanto el *asana* como el *pranayama* juegan un papel importante en el *raja* yoga (o “yoga real”) de Patanjali. En los tradicionales ocho “miembros” del sistema de Patanjali, *asana* y *pranayama* son los miembros tres y cuatro. ¿Cuál es, entonces, la relación entre el hatha yoga y el raja yoga?

Un ex practicante de yoga, Dave Fletcho, dice que las posturas de yoga “evolucionaron como una parte integral del raja . . . yoga”.<sup>{13}</sup> Él señala que el autor del famoso manual *Hatha Yoga Pradipika* “presenta al hatha . . . pura y exclusivamente para el logro del raja yoga”.<sup>{14}</sup> También cita a un estudioso del yoga francés que dice: “el único propósito del . . . hatha yoga es suprimir los obstáculos físicos en el . . . camino real del raja yoga, y el hatha yoga es llamado, en consecuencia, ‘la escalera hacia el raja yoga’”.<sup>{15}</sup> Fletcho está de acuerdo, y señala que las posturas físicas están “diseñadas específicamente para manipular la conciencia . . . hacia la experiencia consumada del raja yoga, el *samadhi*: una unión indiferenciada con la esencia primitiva de la conciencia”.<sup>{16}</sup> Estas afirmaciones deberían dejar bastante en claro que el hatha yoga, o yoga físico, ha sido considerado históricamente como simplemente una forma de ayudar al yogui a lograr la iluminación, el miembro final del raja yoga.

Esto se confirma adicionalmente al considerar el iyengar yoga, tal vez la forma más popular de hatha yoga en EE.UU. El sitio Web para el Instituto de Iyengar Yoga de San Francisco dice: “BKS Iyengar estudia y enseña el yoga tal

como se desarrolla en los yoga sutras de Patanjali [sic] y el Hatha Yoga Pradipika, entre otros textos clásicos. Por lo tanto, los asana, o posturas, son enseñados como uno de los ocho miembros . . . del yoga definidos por Patanjali”.{17}  
De hecho, el fin último del iyengar hatha yoga es precisamente el mismo del raja yoga de Patanjali.{18}  
Ambos buscan experimentar la unión con “Dios”, Brahmán, o conciencia universal.

Si todo esto es así, parece cada vez más evidente que el hatha yoga podría terminar por involucrar a sus participantes en algo que es mucho más que el ejercicio físico. Si bien tal vez no sea obvio inicialmente, la meta final del hatha es la misma que toda otra forma de yoga: la unión del yo con una conciencia impersonal y universal. Debemos recordar que la Biblia nunca exhorta a los cristianos a buscar una experiencia así. En todo caso, nos advierte acerca de los peligros potenciales de hacerlo. Ahora consideraremos si la práctica del yoga podría ser en realidad peligrosa, y por qué.

### **¿Puede ser perjudicial el yoga?**

A pesar de sus pregonados beneficios para la salud, hay numerosas advertencias en la literatura de yoga acreditada que previene que el yoga puede ser perjudicial físicamente, mentalmente y espiritualmente, si no se lo practica correctamente.

Por ejemplo, Swami Prabhavananda advierte acerca de los peligrosos efectos físicos que pueden resultar de los ejercicios de respiración del yoga: “A menos que se hagan correctamente, hay una buena posibilidad de dañar el cerebro. Y las personas que practican este tipo de respiración sin una supervisión adecuada pueden sufrir una enfermedad que ninguna ciencia o médico conocidos pueden curar”.{19}

Además, muchos yoguis advierten que la práctica del yoga puede poner en peligro la cordura de una persona. Al describir el despertar del “kundalini” (el poder de la serpiente enroscada), Gopi Krishna registra su propia experiencia de la siguiente forma: “Fue variable durante muchos años, dolorosa, obsesiva... He pasado por casi todas las etapas de ... tipos de mente: mediúmica, psicótica y otros; durante un tiempo estuve alternando entre la cordura y la locura”.{20}

Sin embargo, finalmente, desde una perspectiva cristiana parecería que el yoga también podría ser perjudicial espiritualmente. Para entender por qué, volvamos a la experiencia del “kundalini”. El erudito de yoga Hans Riecker dice: “El kundalini es el fundamento de todas las prácticas del yoga”.[\[21\]](#) Pero, ¿qué es exactamente el kundalini, y por qué es tan fundamental para la práctica del yoga?

Swami Vivekananda resume la experiencia del kundalini de la siguiente forma: “Cuando se lo despierta a través de la práctica de disciplinas espirituales, sube por la columna vertebral, pasa a través de los distintos centros y llega finalmente al cerebro, en cuyo momento el yogui experimenta el samadhi, o la absorción total en la Deidad”.[\[22\]](#) Y el investigador John White lleva la importancia de esta experiencia aún más lejos al decir: “Si bien la palabra kundalini proviene de la tradición del yoga, casi todas las principales religiones, caminos espirituales y auténticas tradiciones ocultistas del mundo consideran que algo similar a la experiencia de kundalini tiene importancia en la “divinización” de una persona. La palabra en sí tal vez no aparezca... pero el concepto está allí... como una clave para logra la condición divina”.[\[23\]](#)

Al leer descripciones de este tipo sobre el kundalini, o el poder de la serpiente enroscada, un cristiano casi puede oír el siseo de “la serpiente antigua . . . [la cual engaña al mundo entero”.[\[24\]](#) En Edén, aduló a nuestros primeros padres diciéndoles: “Seréis como Dios”.[\[25\]](#) Y, si bien el cristianismo y el yoga tienen conceptos muy diferentes de Dios, ¿no es esto, en esencia, lo que promete el yoga?

Swami Ajaya dijo una vez: “La principal enseñanza del yoga es que la verdadera naturaleza del hombre es divina”.[\[26\]](#) Obviamente, esta no es la visión cristiana del hombre. Pero, si la meta de yoga es que uno realice su divinidad esencial a través de la unión con “Dios”, entonces ¿no debería el cristiano considerar la práctica que conduce a esta realización como algo que potencialmente es dañino espiritualmente? A continuación, concluiremos nuestra discusión preguntando si realmente es posible separar la filosofía del yoga de la práctica del yoga.

### **¿Puede separarse la filosofía y la práctica?**

Hemos visto que el yoga es una antigua disciplina espiritual

cuyas doctrinas centrales son completamente incompatibles con las del cristianismo. Aun el hatha yoga, que suele considerarse que se ocupa exclusivamente del desarrollo físico, se entiende mejor como un mero medio para ayudar al yogui a alcanzar la meta de samadhi, o unión con “Dios”. Además, hemos visto que todo yoga, incluyendo el hatha, tiene el potencial para ser dañino físicamente, mentalmente y espiritualmente.

A la luz de esta evidencia, podría parecer que la pregunta: “¿Puede separarse la filosofía del yoga de la práctica del yoga?” ya ha sido contestada en sentido negativo. Y este es, por cierto, el punto de vista de muchos estudiosos del yoga. Dave Fletcho, que perteneció a la Sociedad de Yoga Ananda Marga, ha escrito: “El yoga físico, según sus definiciones clásicas, es inherentemente y funcionalmente incapaz de ser separado de la metafísica religiosa oriental”.[\[27\]](#) Es más, las autoridades en yoga Feuerstein y Miller, al hablar sobre las posturas del yoga (asana) y los ejercicios de respiración (pranayama), indican que este tipo de prácticas son algo más que sólo otra forma de ejercicio; por cierto, son “ejercicios *psicosomáticos*”.[\[28\]](#) ¿Significa esto que separar la teoría de la práctica es simplemente imposible en el yoga?

Al recorrer cuidadosamente un texto introductorio sobre el hatha yoga,[\[29\]](#) uno ve que se ilustran muchas posturas. Varias de estas podrán ser similares, si no son idénticas, a ejercicios y estiramientos que uno ya está haciendo. Por cierto, si uno participa en un programa de estiramientos regular, esto es muy probable. Esto plantea una importante pregunta. Suponga que estas posturas de yoga del nivel inicial se hacen en un contexto completamente desprovisto de la filosofía del yoga. En un caso como éste, ¿no nos obliga la sinceridad a reconocer al menos la *posibilidad* de separar la teoría de la práctica?

Si bien detesto estar en desacuerdo con estudiosos que saben muchísimo más del tema que yo, esta distinción me parece válida. Sin embargo, déjeme agregar rápidamente que veo que esta distinción es legítima *sólo* al inicio de este tipo de prácticas, y *sólo* con relación a las posturas. Los ejercicios de respiración, por varias razones, siguen siendo problemáticos.[\[30\]](#) Pero esta distinción plantea todavía otra pregunta, porque ¿cuántas personas comienzan un programa de ejercicios con la intención de nunca avanzar más allá del nivel más básico? Y, dado que por la naturaleza misma de la

práctica del yoga, esta distinción *sólo* podría ser válida en las primerísimas etapas, ¿por qué querría un cristiano iniciar jamás este proceso? A mí me parece que, si alguien quiere un programa de ejercicios con beneficios físicos similares al yoga, pero sin el equipaje espiritual negativo, debería considerar el aerobismo de bajo impacto o acuático, el ballet acuático o simplemente el estiramiento.<sup>{31}</sup> Estos programas pueden ser igualmente beneficiosos para el cuerpo, sin poner en peligro al alma potencialmente. En mi opinión, entonces, los cristianos harían bien en nunca comenzar la práctica del yoga.

Traducción: Alejandro Field

## Notas

1. *Essence and Purpose of Yoga: The Initiatory Pathways to the Transcendent* (Massachusetts: Element Books, Inc., 1996), contraportada.
2. *The Watchman Expositor* (Vol. 18, No. 2, 2001): 5.
3. Ibid.
4. Ibid., 6.
5. Ibid., citado en Swami Prabhavananda and Frederick Manchester, *The Upanishads: Breath of the Eternal* (New York: New American Library, 1957), 120ff.
6. *Bhagavad Gita*, trad. Juan Mascaro (New York: Penguin Books, 1962), contraportada.
7. Ibid., 71.
8. John Ankerberg and John Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs* (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1996), 601.
9. Ver Romanos 1:18-25.
10. Ver Génesis 1:26.
11. Juan 1:29.
12. Ver 2 Corintios 5:19.
13. Dave Fetcho, "Yoga," (Berkeley, CA: Spiritual Counterfeits Project, 1978), citado en Ankerberg and Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, 602.
14. Ibid., 603.
15. Ibid.
16. Ibid., 602.
17. Ver "Source and Context: Patanjali and Ashtanga Yoga" en <http://www.iyisf.org>. Esta cita fue tomada del sitio el 1 de marzo de 2002.
18. Ibid.
19. Swami Prabhavananda, *Yoga and Mysticism*

- (Hollywood, CA: Vedanta Press, 1972), 18, citado en Ankerberg and Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, 604.
20. Gopi Krishna, *The Awakening of Kundalini* (New York: E.P. Dutton, 1975), 124, citado en Ankerberg and Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, 608.
  21. Hans Ulrich Rieker, *The Yoga of Light: Hatha Yoga Pradipika* (New York: Seabury Press, 1971), 101, citado en Ankerberg and Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, 606.
  22. Swami Vivekananda, *Raja Yoga* (New York: Ramakrishna-Vivekananda Center, 1970), 16, citado en Scott, "Exercise or Religious Practice? Yoga: What the Teacher Never Taught You in That Hatha Yoga Class," 5.
  23. John White, ed., *Kundalini Evolution and Enlightenment* (Garden City, NY: Anchor, 1979), 17, citado en Ankerberg and Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, 606.
  24. Ver Apocalipsis 12:9.
  25. Ver Génesis 3:5.
  26. Swami Rama, *Lectures on Yoga: Practical Lessons on Yoga* (Glenview, IL: Himalayan International Institute of Yoga, Science and Philosophy, 1976, rev.), vi, citado en Ankerberg and Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, 596.
  27. Dave Fetcho, "Yoga," 2, citado en Ankerberg and Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, 600.
  28. George Feuerstein and Jeanine Miller, *Yoga and Beyond: Essays in Indian Philosophy* (New York: Schocken, 1972), 27-28, citado en Ankerberg and Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, 600.
  29. Por ejemplo, Richard Hittleman, *Introduction to Yoga* (New York: Bantam Books, 1969)
  30. Por ejemplo, los ejercicios respiratorios pueden ser físicamente peligrosos. Sri Chinmoy escribió: "Practicar pranayama sin una guía verdadera es muy peligroso. Conozco tres personas que han muerto como resultado de hacerlo..." Ver *Great Masters and the Cosmic Gods* (Jamaica, NY: Agni Press, 1977), 8, citado en Ankerberg and Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, 604. Sin embargo, además, desde una perspectiva cristiana este tipo de ejercicios pueden ser mentalmente y espiritualmente peligrosos (al menos potencialmente) porque pueden inducir estados alterados de conciencia que pueden hacer que

uno esté más vulnerable al engaño demoníaco. Por cierto, el psicólogo Ernest L. Rossi ha escrito con relación al pranayama: “La manipulación manual del ciclo nasal durante la meditación (dhyana) es la técnica más meticulosamente documentada para alterar la conciencia”. Ver Benjamin B. Wolman and Montague Ullman, eds., *Handbook of States of Consciousness* (New York: Van Nostrand Reinhold, 1986), 113, citado en Ankerberg and Weldon, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, 595.

31. Por supuesto que este tipo de programas necesitan ser adaptados a las necesidades y metas de la persona. Siempre es bueno hablar con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

© 2004 Probe Ministries. Todos los derechos reservados.

**Traducción:** [Alejandro Field](#)

---

### Acerca del autor

**Michael Gleghorn** es un asociado en investigación de Probe Ministries. Obtuvo su B.A. en Psicología de Baylor University y un Th.M en Teología Sistemática de Dallas Theological Seminary. Antes de incorporarse al personal de Probe, enseñó Historia y Teología en Christway Academy, en Duncanville, Texas. Además de su trabajo en Probe, está involucrado en el ministerio a estudiantes internacionales de University of Texas, en Dallas. Michael y su hermosa esposa, Hannah, viven en Frisco, Texas. Si usted tiene algún comentario o pregunta sobre este artículo, envíelo por favor a [espanol@probe.org](mailto:espanol@probe.org). **Por favor indique a qué artículo se está refiriendo.**

### ¿Qué es Probe?

Probe Ministries es un ministerio sin fines de lucro cuya misión consiste en ayudar a la iglesia a renovar las mentes de los creyentes con una cosmovisión cristiana y equipar a la iglesia a reclutar al mundo para Cristo. Probe cumple su misión a través de nuestras conferencias *Mind Games* [Juegos para la Mente] para jóvenes y adultos, nuestro programa radial diario de 3 1/2 minutos, y nuestro extenso sitio Web en [www.probe.org](http://www.probe.org).

Puede obtenerse información adicional sobre los materiales y el ministerio de Probe contactándonos (en inglés, por favor) como dice abajo. Lamentamos que nadie en la oficina de Probe Ministries (Ministerios Probe) en Texas, EE. UU., habla español. El sitio web MinisteriosProbe.org consiste de artículos traducidos de Probe.org.

Probe Ministries (Ministerios Probe)  
1900 Firman Drive, Suite 100  
Richardson, TX 75081  
Estados Unidos de Norteamérica  
Teléfono: +1 (972) 480-0240  
[www.ministeriosprobe.org](http://www.ministeriosprobe.org)  
[Información de copyright](#)

[Más artículos en español](#)

---

**Para volver a la página o el menú de donde vino,  
por favor use el botón "Atrás" (Back) de su navegador**

[Volver a la página de inicio](#)  [de Ministerios Probe](#)