

¿QUÉ ES EL YOGA?

El yoga es una práctica ancestral que se originó en la India hace más de 5.000 años y se basa en una combinación de posturas físicas, técnicas de respiración, y meditación. Aunque el yoga en la actualidad se ha popularizado como una forma de ejercicio para el bienestar físico y mental, sus raíces y objetivos son profundamente espirituales, enfocándose en alcanzar la "iluminación" o una conexión con el "yo superior" y el universo. En esencia, se relaciona con creencias que sostienen que Dios y el universo son uno (panteísmo) o que todo lo que existe forma una única realidad (monismo).

TIPOS DE YOGA Y SUS IMPLICACIONES ESPIRITUALES

Hatha Yoga: Enfocado en posturas y respiración para la meditación. No es "neutral", sino una preparación espiritual en el hinduismo.

Raja Yoga: Basado en la meditación profunda y el control de la mente para llegar a la "divinidad interior".

Bhakti Yoga: Devoción a deidades hindúes, promoviendo una espiritualidad ajena al cristianismo.

Jnana Yoga: Busca la "sabiduría" para superar la ilusión del mundo, negando la Revelación cristiana.

Karma Yoga: Propone "purificar el alma" a través de acciones, sin necesidad de la gracia de Dios.

Kundalini Yoga: Basado en despertar una supuesta "energía" oculta en el cuerpo, lo cual puede exponer al practicante a influencias espirituales peligrosas, como advierten exorcistas católicos.

Alternativas saludables y compatibles con la fe

Ejercicio físico sin contenido espiritual ajeno:
gimnasia, pilates, estiramientos, etc.

Oración y meditación cristiana:
Adoración al Santísimo, silencio orante,
lectio divina, Rosario, etc.
"Elevar el corazón hacia Dios"
(Catecismo, 2559)

Relajación natural:
Caminar, contacto con la naturaleza,
técnicas simples de relajación muscular.

.....

"YO SOY EL CAMINO, LA VERDAD Y LA VIDA.
NADIE VA AL PADRE SINO POR MÍ"
(JUAN 14, 6)



— ES SOLO —

GIMNASIA?

.....

Descubriendo por qué
no es compatible con la fe católica

Cualquier duda, consulta con tu párroco o director espiritual

¿POR QUÉ EL YOGA ES INCOMPATIBLE CON EL CRISTIANISMO?

1. Una filosofía espiritual ajena a Cristo

El yoga enseña que el ser humano debe alcanzar la "iluminación" por sí mismo, negando que la salvación viene solo de Dios. Esto contradice las enseñanzas de Cristo:

**"YO SOY EL CAMINO, LA VERDAD Y LA VIDA.
NADIE VA AL PADRE SINO POR MÍ"**
(JUAN 14,6)

2. Riesgos espirituales y apertura a influencias peligrosas

Muchas formas de yoga incluyen mantras, visualizaciones y el despertar de energías espirituales que no vienen de Dios. La Iglesia advierte contra las prácticas esotéricas, ya que pueden exponer a influencias demoníacas. (Deuteronomio 18,10-12; CIC, 2116)

3. Meditación y unión con lo divino ajeno al cristianismo

El yoga no enseña meditación cristiana, sino un "vaciamiento" que busca unirse con el absoluto o la energía universal. Su nombre proviene del sánscrito yuj, "unir" o "ligar", refiriéndose a la fusión del yo con lo divino según la cosmovisión hinduista. Esto contradice la oración cristiana, que es encuentro personal con Dios:

**"CUANDO ORES, ENTRA EN TU HABITACIÓN, CIERRA LA
PUERTA Y ORA A TU PADRE QUE ESTÁ EN LO SECRETO"**
(MATEO 6,6)

"La meditación cristiana es una búsqueda del Dios amado" (CIC, 2709)

4. Las posturas y respiraciones no son neutrales

Incluso solo practicando las posturas físicas (asanas), estas llevan implícita una finalidad espiritual hinduista. Muchas evocan deidades o símbolos religiosos (Shiva, Krishna, Ganesha, el loto, la cobra, el árbol, etc.) y fueron diseñadas para preparar el cuerpo y la mente hacia la meditación y la unión con lo divino según el hinduismo. Por ello, la práctica no es neutral ni inocua para la fe cristiana.

¿QUÉ DICE LA IGLESIA?

- El documento "Jesucristo, portador del agua viva" (2003) incluye al yoga entre las prácticas de la Nueva Era y advierte que pueden generar confusión en la fe, promoviendo una espiritualidad sincrética que diluye la verdad del Evangelio (Secciones 2.1, 2.3). La Iglesia subraya que la salvación no es fruto del esfuerzo humano ni de técnicas de meditación, sino de la gracia de Dios, recibida únicamente a través de Cristo (Sección 3.3).
- El Directorio sobre la piedad popular y la liturgia (2002) advierte en el n. 90 que ciertas formas de meditación, inspiradas en religiones orientales, pueden generar ambigüedad en la fe y desviar de la oración cristiana auténtica.
- La Carta sobre algunos aspectos de la meditación cristiana (1989) enfatiza que la oración cristiana es un encuentro personal con Dios y advierte que métodos tomados de otras tradiciones pueden ser incompatibles con la fe si no están enraizados en la Revelación de Cristo.

CONCLUSIÓN:

NO PODEMOS MEZCLAR LA FE CRISTIANA CON EL YOGA

El yoga no es solo ejercicio físico: forma parte de un camino espiritual ajeno al cristianismo, con posturas, respiraciones y mantras que llevan implícita una finalidad religiosa hinduista. Incluso si se practica solo por ejercicio, su trasfondo sigue siendo incompatible con la fe.

La verdadera paz no viene de técnicas humanas, sino de la gracia de Dios. La Iglesia nos llama a discernir con claridad y a no sustituir la relación personal con Cristo por métodos inspirados en filosofías paganas.

Jesús mismo nos invita:

**"VENGAN A MÍ TODOS LOS QUE ESTÁN AFLIGIDOS
Y AGOBIADOS, Y YO LOS ALIVIARÉ"**
(MATEO 11,28)

¡El único camino hacia la verdadera paz
es Jesucristo!

El corazón humano tiene sed de Dios, no de técnicas humanas. Solo en Jesucristo encontramos la salvación y la verdadera libertad de los hijos de Dios.

*Confiemos en la guía de la Iglesia, que nos conduce siempre a Cristo,
fuente de vida y de paz verdadera.*