

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## Islam y Yoga: un estudio comparativo de congruencia entre dos tradiciones

Extraído de <http://www.webislam.com>

### La práctica del Yoga y el Islam

"Siempre encontramos alguna forma de Yoga, cuando la meta es la experiencia de lo sagrado o la consecución de un perfecto auto-dominio, que es en sí mismo el primer paso hacia el dominio mágico del mundo. Es un hecho de considerable importancia el hecho de que las nobles experiencias místicas, así como los más atrevidos deseos mágicos, se realizan a través de la técnica yóguica, o, más precisamente, que el Yoga puede adaptarse igual de bien a cualquiera camino "- Mircea Eliade, *Yoga: inmortalidad y libertad*.

Años atrás, siendo joven comencé a hacer hatha Yoga. Aunque pasé varios años sin practicar Yoga, la respiración completa que aprendí del Yoga era una presencia constante en mi vida. También tenía mi vida como musulmán, incluyendo la oración ("salat") cinco veces cada día. Hace un par de años volví al Yoga, mientras mantenía mi práctica islámica. ¿Cómo se relacionan estos dos hechos? ¿Cómo interactúan?

Cuando regresé a la práctica del Yoga, me pareció que se integraba fácilmente con la vida islámica; de hecho los dos se ayudan mutuamente. No sólo no hay

conflicto, sino que el Islam y el Yoga juntos crean una sinergia mutuamente beneficiosa. Ambos están de acuerdo en que, mientras que el cuerpo es importante, como vehículo en el camino hacia la realización espiritual y la salvación, la identidad primaria del ser humano no es el cuerpo, sino el Espíritu eterno.

No se trata de un caso de sincretismo entre las dos religiones (lo cual sería espiritualmente inválido). El Yoga no es una religión. Por el contrario, se trata de un conjunto de técnicas y habilidades que mejoran la práctica de cualquier religión. Un autor francés llamado Jean Déchanet descubrió esto en cuanto a su fe católica y escribió el libro *El Yoga Cristiano* (Nueva York: Harper, 1960). En mi caso, he encontrado que el Yoga Islámico es una realidad. Es posible emplear los conocimientos del Yoga para rezar a Allah mejor y para ser un mejor musulmán.

El Yoga surgió de la matriz del mundo hindú, aunque de acuerdo con Mircea Eliade es pre-hindú, y el origen puede remontarse al chamanismo prehistórico. Al igual que otros regalos de la India a la civilización mundial, por ejemplo el sistema de colocación del que dependen todas las matemáticas, el Yoga no está vinculado a la religión hindú, sino que tiene aplicación universal. Es una ayuda para seguir la propia religión, sea cual sea, de la mejor manera. Tiene ciertas afinidades con el Islam lo que sugiere un estudio interesante.

## 1. Doctrina metafísica

Desde la Metafísica de Advaita Vedanta que está de acuerdo con el tawhîd (doctrina de la unicidad) del Islam, hay perfecta compatibilidad entre el Islam y el Yoga en el más alto nivel. Todas las tradicionales esotéricas están de acuerdo en que todo lo que se manifiesta tiene su origen en lo sobrenatural. Las manifestaciones en el plano material se derivan de la esfera ideológica de arquetipos (conocido como al-a"yân al-thâbita en la metafísica de Ibn al-"Arabî). Este mundo, limitado como es, es sólo una expresión de la realidad final, y en última instancia, será reabsorbido a su Origen sobrenatural. La Advaita Vedanta Islámica y la metafísica esotérica están de acuerdo en que Dios es el único absolutamente real, la Realidad eterna; todo lo demás es contingente y, por tanto, transitorio. La visión unitaria de la realidad en Advaita Vedanta concuerda con el tawhîd (unicidad divina) del Islam, y la Unidad del Ser en la doctrina sufi de Ibn al-"Arabî.

Es interesante comparar el simbolismo del Profeta Muhammad (PyB) la noche de su ascensión al cielo, al-Mi"rây, con el correspondiente simbolismo en el Yoga. El Profeta ascendió a al-Burâq, cabalgando una bestia con cabeza de mujer, por los siete cielos al Trono de Dios. En el Yoga, la kundalinî es un poder femenino (Shakti) que habita en la base de la columna vertebral y sube a través de siete niveles (representados por los siete chakras) a la cumbre de la liberación (brahmarandhra).

## 2. Salât y Âsanas

Uno de las correspondencias más evidentes entre el Islam y el hatha Yoga es la semejanza del salât a los ejercicios físicos del Yoga, âsanas. Un autor indio musulmán, F. Ashraf Nizami, lo señaló en su libro *Namaz, el Yoga del Islam* (Bombay: DB Taraporevala, 1977). El significado de la raíz de la palabra salât es "para doblar la parte inferior de la espalda ", al igual que en hatha Yoga; los persas tradujeron este concepto con la palabra namâz, a partir de una raíz verbal que significa " a proa", etimológicamente relacionada con la palabra sánscrita "Namasté". Las miles de posturas y variaciones conocidas de hatha Yoga se pueden clasificar en unas cuantas básicas, entre ellas las posturas de pie, los estiramientos de la columna vertebral, las posturas invertidas, las posturas de sentado, y las torsiones de la columna vertebral. El genio del salât consiste en incorporar todas estas enmiendas de forma rudimentaria en un todo compacto, que fluye secuencialmente, asegurando en profundidad, todo tipo de ejercicios para la buena salud y que además es fácil de practicar para todo el mundo.

### a) De pie, recto

La postura de la Montaña (Tâdâsana) es la base para todos los âsanas de pie. Uno siempre se comienza a partir de éste y devuelve a éste al final de la secuencia de pie. En este sentido, se asemeja muy de cerca no sólo la postura de pie de qiyâm en salât, sino también a la "Vuelta a la Montaña" de T'ai Chi Ch'uan. La postura de pie en la montaña o qiyâm es un ejercicio de inactividad para todo el cuerpo: pies, piernas y columna vertebral trabajan juntos. Con los pies plantados de lleno en la Tierra y la cabeza hacia el cielo, esta pose es de una gran importancia metafísica para la sacralidad del ser humano, porque la verticalidad es la esencia de la religión.

### b) Estiramiento de columna

Como dicen los yoguis, uno es tan joven como su columna vertebral. El Hatha Yoga presta mucha atención a la profundidad, extendiendo a fondo la columna vertebral, inclinando la cabeza hacia adelante para descansar en las rodillas. Dado que todos los nervios del cuerpo son canalizados por la médula espinal entre las vértebras, una columna vertebral sana es de vital importancia para el bienestar de todo el cuerpo humano y la mente. Se necesita mucha paciencia, y una práctica persistente para hacer y mantener la columna vertebral idealmente flexible, y sólo los más dedicados yoguis tienen éxito en esto. Dado que el Islam es un camino para todos, el estiramiento Islámico de la columna vertebral es fácil de mantenimiento y al alcance de todos: la llamada posición "cediendo rukû" sólo requiere que usted se doble hacia delante lo suficiente como para colocar las manos sobre sus rodillas. Sin embargo, incluso este mínimo estiramiento ayuda a mantener la columna vertebral en buen estado.

Cuando regresé al Yoga después de salât durante varios años, me di cuenta de que hacer rukû "diecisiete veces al día bellamente había preparado mi columna vertebral para profundizar más extendiéndola hacia adelante.

#### c) Postura invertida

El corazón hace lo que puede para distribuir la sangre a través de todas las venas y arterias, pero es un trabajo exigente, y el ejercicio es necesario para ayudar a la circulación e ir a la máxima eficiencia. En particular, el aumento de sangre fresca al cerebro a través de la arteria carótida, y el levantamiento de los pies hasta el corazón, siempre va en contra de la fuerza de la gravedad. Es por ello que dos de las más importantes y beneficiosos âsanas son las de apoyarse en los hombros (sarvangâsana, "postura de cuerpo entero") y el apoyo en la cabeza (sirsâsana). La oración islámica ha tomado el aspecto más esencial de estas posturas invertidas: bajar la cabeza debajo del corazón. La posición llamada suyûd es fácil de lograr para todo el mundo y ayuda a bañar el cerebro de sangre oxigenada fresca que le mantenga saludable y alerta. Ashraf Nizami F. escribe: "Esto puede ser similar al llamado... medio SIRSHASANA. Ayuda a bombear la sangre al cerebro y a la mitad superior del cuerpo incluyendo los ojos, oídos, nariz y pulmones".

#### d) Posturas sentadas

La palabra âsana significa "asiento" y las posturas básicas para la meditación son sentadas, especialmente el Lotus. La postura del diamante (vajrâsana) es prácticamente idéntica a la posición sentada de salât, cuyo término en árabe es yalsat. Esto, por supuesto, no se les escapa a ambos, yoguis y musulmanes, en la India. Nizami escribe: "Ésta es una fuerte postura es como VAJRASANA". Swami Sivananda en su libro "Yoga Asanas" escribe: "Esta Asana se asemeja más o menos la Nimaz en la que los musulmanes se sientan para la oración." Por otra parte, tanto vajrâsana como yalsat son las mismas que la postura de zazen en Japón. Después de haber practicado un poco de Yoga cuando era joven, se me hizo más fácil sentarme en el suelo en las mezquitas durante largos períodos de tiempo. A su vez, acostumbrado a esto en el Islam a lo largo de los años, fue entonces mucho más fácil de aprender las posturas de Yoga sentado como el loto, ya que mi pierna y cadera estaban acostumbradas al suelo.

Al sentarse en el Loto, se hace un Yoga mudra que acompaña a la meditación mediante la colocación de los dedos índice y pulgar en un círculo. El mudra islámico, mientras se está sentado en yalsat, se hace extendiendo el dedo índice en una línea recta (para dar testimonio de la Unicidad de Dios), mientras que se forma un círculo con el pulgar y el dedo corazón.

#### e) Torsión espinal

Una sesión de Yoga normalmente llega a la conclusión de la práctica, justo antes de la relajación final, con un profundo giro de toda la columna vertebral (ardha matsyendrâsana) a la derecha y a la izquierda. Esto ayuda a aliviar la carga de la columna vertebral de las otras posturas que ha hecho y a mantener todo equilibrado. De la misma manera, el salât concluye con la oración de la paz (salâm) que se dice mientras se gira la cabeza a la derecha y luego a la izquierda. Esto trabaja sólo las vértebras cervicales y quizá algunas de las vértebras torácicas, pero es útil para el mantenimiento del cuello flexible y es coherente con el patrón en salât de presentar versiones reducidas de los âsanas Yoga.

### 3. Respiración

En el Yoga, la ciencia y el arte de la respiración son fundamentales. La relajación y el ejercicio de todos los miembros del cuerpo, la calma y la concentración de la mente, la dinamización de toda la vida y del acceso a la dimensión espiritual todos dependen de la respiración. En la mayoría de los idiomas del mundo, las palabras para "respirar" y "espíritu" son las mismas o están estrechamente relacionadas. La palabra árabe para el "espíritu" es rûh, procedente de una raíz con varios significados entre sí: "para relajarse", "respirar", y "para dejar de moverse". La gama completa de estos significados, en su conjunto, resumen todas las funciones de la respiración en el Yoga. El término sánscrito correspondiente a rûh es âtman, que también proviene de una raíz Indoeuropea que significa "aliento" (compárese con la antigua palabra alemana Atem, "aliento").

La importancia espiritual de la respiración forma parte de las enseñanzas del Islam. Hazrat Inayat Khan escribe sobre el tema de la purificación islámica: "El hombre y la salud de la inspiración ambos dependen de la pureza del aire, y para preservar la pureza de éste las fosas nasales y todos los conductos de la respiración deben estar limpios. Pueden mantenerse limpios respirando correctamente y con el uso adecuado de las abluciones. Si uno se limpia la nariz dos veces o más no es demasiado, a un musulmán se le enseña a hacer de esta limpieza cinco veces, antes de cada oración." De acuerdo con Hakim GM Chishti en el Libro "Sufi Healing": "La vida, desde su comienzo hasta el fin, es una continua serie de prácticas de respiración. El Sagrado Corán, además de todo lo demás que sea, es un conjunto de prácticas de respiración".

### 4. Meditación y Culto

En el apartado 23 del Yoga Sutra, Patañjali enseña el logro supremo de la realización espiritual a través de la devoción a Dios (îsvara pranidhana). El sutra es un muy sucinto condensado tipo de literatura, por lo que una sola breve mención basta. Debido a que Patañjali no profundizó al respecto, algunos comentaristas han asumido que su Dios es un mero monigote o la abstracción y, por tanto, no tan importante en la práctica de Yoga. Nada podría

estar más lejos de la verdad, de hecho, una característica que distingue a la Metafísica del Yoga darsana de la Sankhya darsana de Kapila (un no-teístico análisis de los elementos en el cosmos y en la conciencia) es la presencia de Dios en Yoga. Esto lo diferencia todo, y permite la consonancia del Yoga con la religión.

Patañjali sabiamente eligió referirse a Dios como "Īsvara", que en sánscrito significa simplemente "Dios, el Ser Supremo" y no el nombre de cualquier deidad de cualquier religión en particular. Esta universalidad libera al Yoga del conflicto con otras doctrinas religiosas, a fin de que sus técnicas puedan ser aplicadas por cualquier creyente de cualquier fe. En la India, el Yoga se ha aplicado a una amplia variedad de diferentes perspectivas religiosas, y funciona igual de bien con otras religiones, incluido el Islam. No hay nada específicamente islámico o hindú acerca de sus técnicas, sino que ayudará al devoto de cualquier tipo de culto. Yoga significa concentración y quietud de la mente, cuando esta concentración se dirige a Dios, el yogui está llegando al corazón de su religión.

En cuanto a la meditación, trātaka es una técnica yóguica para centrar la atención y lograr un punto fijo. Se trata de fijar la mirada en un solo punto. (Ayuda a equilibrar, también.) Mientras se está de pie en la oración islámica, practicamos trātaka fijando la mirada en un punto en el suelo donde se apoya la frente en suyūd. Durante rukū ", el trātaka se dirige al punto entre las punteras de los dedos de los pies. El propósito es centrar la atención en la oración y evitar que la distracción. De esta manera ayuda a conseguir un estado meditativo.

Una parte importante de la práctica espiritual Sufi es la de invocar el Nombre Divino Allāh y meditar sobre él. Una vez que hube aprendido a través del Yoga cómo aquietar la mente y centrar la atención, descubrí que la misma técnica agudizaba y aclaraba mi meditación en el Nombre Divino. Era como si una persona miope se pone gafas y de repente ve con claridad y refinadamente.

Algunas órdenes Sufis practican la meditación y la invocación concentrándose en determinados centros (latâ"if) del cuerpo sutil, esto es lo mismo que la técnica yóguica de la meditación en los chakras.

## 5. Purificación

Ni que decir tiene que tanto el Islam y el Yoga requieren limpiezas básicas físicas y morales y la purificación (tahâra, sauca) antes de llevar a cabo sus prácticas. Las dos difieren en varios aspectos, pero una característica que es común a ambas es el uso del agua para enjuagar los conductos de la respiración: a Kriya Yoga (práctica de la limpieza) llamada Jala neti que consiste en verter agua en una fosa nasal a fin de que fluya a través de los senos y salga por la otra fosa nasal. El musulmán al hacer wudû "toma el agua por la nariz y sopla hacia fuera, lo que se llama istinshâ ». Una vez más, la



versión islámica no profundiza tanto, simplificando para que sea fácilmente accesible para todos.

## 6. La comida

Los principios ayurvédicos de la dieta yóguica y los hadices del Profeta Muhammad (la paz sea con él) están de acuerdo en que la leche y la ghee (especie de mantequilla) son beneficiosos, y que la carne es perjudicial para la salud. Del mismo modo, desanima a comer cebollas y ajo. El jengibre (zanyabîl árabe, sánscrito de srngivera, término proto-dravidiano) se menciona en el Qur"ân (76:17) como una especie del paraíso. El Ayurveda considera al jengibre como sâttvika, una cualidad útil para la vida espiritual. Ambos el Ayurveda y el Qur"ân hablan de las cualidades espirituales de la albahaca, la albahaca sagrada (*Ocimum sanctum*) llamado tulasi en sánscrito y la albahaca dulce (*Ocimum basilicum*) llamado rayhân en el Qur"ân (¡mientras que los italianos sólo valoran sus cualidades culinarias!). La albahaca Tulasi se usa para mejorar, clarificar, y fortalecer la mente, ayudando a la conciencia a centrarse en pensamientos espirituales; rayhân se menciona en el Qur"ân (55:12) como una planta del paraíso, y el Profeta la recomendó a sus compañeros por su refrescante aromaterapia. La palabra árabe rayhân deriva de la misma raíz que rûh «espíritu».

## Interacción histórica

En tiempos históricos, los musulmanes conscientemente tomaron préstamos del Yoga y de los conocimientos de los orígenes. El viajero erudito Abu Rayhan al-Biruni (siglo 11), tradujo el Sutra del Yoga de Patanjali al árabe. Shah Mohammed Ghaus de Gwalior (siglo 16), un líder de la orden de los sufíes Shattârîyah, incorporó prácticas de Yoga en sus enseñanzas, basadas en el texto yóguico Amrtakunda. El Yoga incluso llegó tan lejos como hasta el norte de África, donde al-Sanusi (siglo 19) escribió sobre los âsanas del Yoga (jalsah); se refirió al Yoga en árabe como "al-Jûyîyah". Sin embargo, las congruencias entre el Yoga y el Islam que se han señalado anteriormente no son garantías históricas, sino que derivan de los principios primordiales de las tradiciones.

Una gran organización internacional de Yoga, 3HO, ha adoptado el suyûd de oración islámica, llamándola "Easy Yoga".

## Conclusión

Puede ser válido y beneficioso para los musulmanes aprender el Yoga, no como su camino espiritual per se, sino como un valioso complemento para el camino espiritual del Islam. El Islam es un completo e integral camino espiritual, por lo que el Yoga no es un sustituto para cualquier requisito islámico. El

Profeta dijo que la sabiduría es el camello extraviado del creyente: dondequiera que la encuentre la reconocerá (y reclamará su derecho a ella).

¿Cómo explicar los muchos puntos de correspondencia entre el Yoga y el Islam? ¿Viajaron estas antiguas enseñanzas desde la India a Arabia? - No, no es necesario asumir esa transferencia horizontal; las sagradas verdades se revelan verticalmente desde el cielo a todos los pueblos. Hay una estrecha similitud entre el Islam y el Yoga no a causa de préstamos o de la difusión cultural, sino porque son ambos originarios de la Tradición Primordial, sanâtana dharma, al-dîn al-hanîf, que todos los profetas de Alá han traído y se ha reafirmado a través de los tiempos, entre todas las naciones, revelado directamente del Creador.