

## El Yoga y la Religión

### El Sijismo y sus 10 Gurús.

Es importante hacer algunas puntualizaciones, sobre la relación entre el yoga y la religión, ya que en la actualidad hay una infinidad de opiniones al respecto, la cual más diferente de la otra, lo que ha llevado a la confusión de algunos sobre si la parte espiritual del yoga es una religión, o no lo es.



La **palabra religión** viene del término latín *re ligare*, volver a unir, y contiene la idea de **volver a unirse a lo trascendente, a Dios**. El término yoga tiene un significado similar, si no idéntico a la palabra religión; yoga es *unión*, unión de todas las partes del Ser, y de éste con lo Divino.

Aunque etimológicamente signifiquen lo mismo, y de hecho buscan lo mismo, diremos que una de las acepciones más difundidas en nuestra sociedad del término religión es la que implica la aceptación de un **dogma**, es decir la creencia de ciertas verdades que no han sido experimentadas por el propio individuo.

**El Yoga** por el contrario promueve el camino hacia la trascendencia únicamente por la **propia experimentación**, proveyendo de técnicas y recursos que guían al practicante en su personal desarrollo.

Para muchas personas yoga significa una herramienta que le facilita el llegar a estados de consciencia acrecentada para comprender la vivencia religiosa según la propia experiencia.

Otra de las grandes diferencias, es que **pertenecer a una religión**, generalmente **implican la aceptación de dogmas de fe, revelación divina, rituales** y muchos otros aspectos sacros relativos a la cultura y la identidad de los pueblos en donde se han desarrollado y difundido sus doctrinas, con el fin de lograr esa experiencia de unión con lo trascendente. En cambio, en la **práctica de yoga** es **el practicante** el que **decide hasta donde llegar** por medio del beneficio adquirido con **la experimentación de la meditación, los pranayamas, y las asanas**, si desea continuar en su práctica y convertirlo en un camino espiritual, o bien simplemente beneficiarte del equilibrio, la relajación y la paz interior que se obtiene con una práctica cotidiana.

Hasta ahora hemos comprendido que **yoga no es religión**, pero si es un **camino espiritual** si así lo deseas, dicho camino suele tener **vínculos con diversas religiones orientales, como el hinduismo, budismo, y sijismo** esta última religión está relacionada con el **Kundalini yoga**.

Y en cuanto a este vínculo, matizaremos que la **práctica de yoga no implica seguir ninguna religión, y seguir alguna religión vinculada con el yoga**, no implica la práctica de yoga, aunque **ambos caminos busquen lo mismo, la unión con la energía universal, la eterna conexión con el todo, el yoga busca el equilibrio mental y emocional, por tanto, el equilibrio en el camino espiritual** que cada practicante elija dotandolo de técnicas que puedan ayudarlo a lograr dicha conexión.

Si profundizamos un poco más, vemos que todos los yogas y todas las religiones van en el mismo sentido. Hay muchas sectas y sociedades que tienen en el fondo las mismas ideas pero las expresan de formas diversas, estas luchan entre sí, acentuando las diferencias que las separa, en lugar de aceptar los vínculos que las une.



Para el **Swami Vivekananda** la función de las religiones y del yoga debe seguir un mismo fin: *"Las ideas religiosas deben volverse universales, vastas, infinitas; no será sino entonces cuando la religión entrará en juego plenamente (...); entrará en nuestra naturaleza misma; vivirá en cada uno de nuestros movimientos; penetrará en cada poro de nuestra sociedad y será un poder para el bien en un grado infinitamente mayor de lo que jamás ha sido antes"*.

El **Monismo Vedanta**, considera que la vida del hombre en la Tierra, con sus problemas, sus alegrías, sus creaciones, no es más que una parte del camino de reencuentro con su propia esencia que es Dios.

Cada ser en su constante aprendizaje se va puliendo y limpiando para aumentar su propio brillo, el brillo de Dios.

Muchas de las culturas que hoy habitan el planeta han olvidado esto, o quizás nunca llegaron a comprenderlo, lo que les produce una fuerte sensación de separación, de ausencia, de carencia, y esto es lo que les lleva a la necesidad de "*re ligar*" con lo Divino.

Si el hombre fuese capaz de vivir sin el engaño del ego, es decir sin la importancia personal, si viviese en la constante consciencia de lo Divino. Se convertiría en un ser unido a Dios, y entonces la religión y el yoga, o cualquier camino espiritual no serían necesarios.

Hoy en día gracias al fenómeno de globalización y la fluidez de las comunicaciones se tiene acceso a distintas ideas, técnicas y prácticas pertenecientes a muchísimas religiones, tradiciones y/o doctrinas que se pueden integrar en el crisol de la raza humana sin competir, para avivar o restaurar la eterna conexión con el todo.

En el caso del Kundalini yoga, su relación con el sijismo se da por parte de **Yogui Bhajan**, quien lo trajo a occidente en 1969, fue el primero en enseñarlo públicamente. Mantuvo su identidad sij, pero al mismo tiempo enseñó Yoga Kundalini a personas que no eran sijs.



Profundo devoto del sijismo, dedicó su vida a la enseñanza espiritual y a mejorar la vida de miles de personas mediante el yoga y el Dharma Sij. Sus inspiraciones y ejemplos han motivado a miles de personas a adaptar el estilo de vida sij. Mediante su esfuerzo el Dharma Sij recibió reconocimiento oficial como institución religiosa en los Estados Unidos en 1971. Fundó la organización 3HO.



**El sijismo o sikhismo**, es una religión india, fundada oficialmente por Gurú Nanak en el **siglo XVI**. Se desarrolló en el contexto del conflicto entre las doctrinas del hinduismo y del islam durante los siglos XVI y XVII. A los seguidores del sijismo se les llama **sijes** (en inglés *sikhs*).

La religión Sikh está entre las creencias más recientes, siendo fundada hace apenas unos cinco siglos. Desde que los Gurús recibieron la inspiración divina de sus escrituras, se ha convertido en una de las religiones más difundidas. Aunque la creencia contiene elementos existentes tanto en el Hinduismo como en el Islam, no emerge como una fusión o síntesis de las dos. Esencialmente, es una fe distinta y ha evolucionado hasta convertirse en una religión autónoma.

Se calcula que la practican en **India** unos **22 millones de personas**, lo que la convierte en la cuarta religión en cuanto al número de seguidores, después del hinduismo, el islam y el cristianismo.

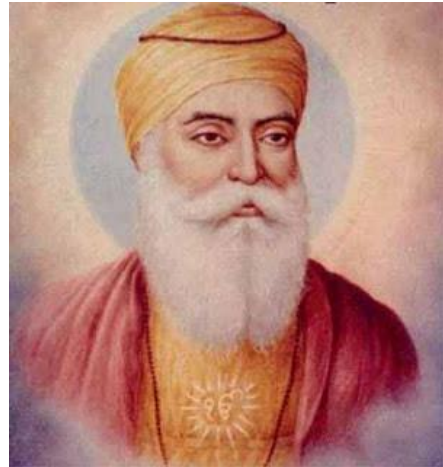


Unos 19 millones viven en India, y la mayor parte de éstos, en el estado de Panyab. La región de Panyab incluye también una parte de Pakistán, pero la mayor parte de los sijs que vivían en el territorio actual de Pakistán emigraron a India tras la partición de la India británica en 1947 para evitar las persecuciones religiosas.

A su vez, aunque existan similitudes con el movimiento Bhakti. Existen importantes diferencias entre las dos; Bhakti promueve la renunciación; la búsqueda espiritual Sij está encaminada hacia el grahasti (vida del anfitrión). El centro de adoración de los Sijs es el Supremo, Aquel que no tiene forma, el Señor Eterno; no se adoran íconos o seres humanos.

Los Sijs no reconocen casta alguna y creen en la hermandad universal. Ellos están dedicados al seva (servicio) a todos. Los Sijs rezan por el sarbat da bhala (el bienestar común).

**Guru Nanak**, fue el primero de los diez Gurús humanos que han tenido los sijs. le siguieron nueve Gurús más, que hicieron su contribución para dar forma a esta nueva religión. El décimo y el último Guru humano, Gobind Singh, antes de su muerte nombró el libro sagrado "**Guru Granth Sahib**", como el último y permanente Guru de los sijs.



La meta que tenían los Gurús era intentar cambiar la sociedad y luchar contra lo malo que había entrado en ella: el sistema de castas del hinduismo, el dominio jerárquico de los brahmanes y los ulemas, las supersticiones, la preocupación en algunos temas sociales como la igualdad de la mujer o la lucha contra la injusticia... Las propias escrituras hindúes lo dicen: es deber del monarca ser justo, pero si el monarca es injusto, hay que levantar la voz contra él.

La meta que se proponían con este cambio era crear un nuevo ser humano completo, física y espiritualmente.

Pero traer este cambio drástico no hubiera sido posible para un solo Guru, por lo que para continuar con la misión se nombraba a un sucesor espiritual. Los Gurús, para los sijs, no eran únicamente "gente sabia" sino que son considerados como los profetas. El "**Guru**" es un término bien entendido mundialmente; aunque en occidente se asocia más bien con lo espiritual, en realidad la palabra **significa "el maestro" o "el profesor"**. Literalmente "Guru" quiere decir "el que enseña una técnica". En sentido religioso la palabra significa "**el que te lleva de la oscuridad hacia la luz**".

Para los Gurús de los sij, se utiliza la palabra “Sat Guru” o “el verdadero Guru”. Un maestro necesita a quien enseñar, necesita alumnos. **La palabra “sij (sikh)” significa “discípulo”**. Es una palabra de origen sánscrito. Los Gurús eligieron este término para sus seguidores porque el proceso de aprender no acaba nunca. Uno nunca puede o debe proclamar que lo sabe todo. Uno que está dispuesto a aprender es sij. Un alumno, si tiene fe en un profesor *competente*, debe dejar las riendas en las manos de maestro.

Los Gurús sij predicaban con ejemplo. Por ejemplo, si llegado el momento había que enseñar a los sij no temer la muerte y saber sacrificarse, el quinto y el noveno Gurú lo hicieron en práctica. Así que para entender el sijismo, hay que conocer la vida de los Gurús.

La doctrina básica del sijismo consiste en la creencia en un único dios y en las enseñanzas de los Diez gurús del sijismo, recogidas en el libro sagrado de los sij, el Gurú Granth Sahib, el cual tiene la particularidad de haber sido escrito por los propios fundadores de la religión, a diferencia de los libros sagrados de otras grandes religiones. Está escrito íntegramente en alfabeto gurmukhi, pero en varias lenguas: panyabí, sánscrito, boipurí y persa.



El libro original se guarda en el principal templo sij, el Templo Dorado, en la ciudad de Amritsar, pero existe una copia en cada templo. Los templos sij reciben el nombre de gurdwaras. En ellos ocupa un lugar de privilegio el libro sagrado.

La forma literaria de la lengua panyabí, escrita en alfabeto gurmukhi, está muy ligada a la religión sij. De hecho, los hablantes de panyabí hindúes o musulmanes utilizan por lo general el hindi y el urdu, respectivamente, como lenguas escritas. Son principalmente los sijs quienes escriben en panyabí.

La fe sij conserva la creencia hindú en la reencarnación, pero considera que el ser humano puede liberarse del ciclo de reencarnaciones mediante la virtud, que le permite alcanzar la morada del amor de Dios. En cambio, los hindúes creen que la virtud sólo produce una reencarnación en mejores condiciones de vida.

El rechazo de los sijs al sistema de castas se refleja en que muchos sijs prefieren evitar el uso del apellido, muy ligado a la identificación de las castas, utilizando sólo su nombre de pila seguido de Singh o Kaur, el segundo nombre Singh para los varones significa 'león' y las mujeres utilizan Kaur que significa 'princesa'.

## Los diez Gurús del Sijismo

Cada Gurú tiene una cualidad del ser humano, por lo tanto, lo importante es lo que representan, después del último Gurú, toda su sabiduría se escribió en el libro sagrado; el **Guru Granth Sahib**.



- **Guru Nanak** - Humildad·
- **Guru Angad** - Obediencia
- **Guru Amar Das** - Igualdad
- **Guru Ram Das** - Servicio
- **Guru Arjan** - Autosacrificio
- **Guru Hargobind** - Justicia
- **Guru Har Rai** - Agradecimiento
- **Guru Har krishan** - Pureza
- **Guru Tegh Bahadur** – Tranquilidad
- **Guru Gobind Singh** - Coraje