

# **RAJA YOGA**

**EL CAMINO DEL CONOCIMIENTO DE SÍ**

**SWAMI VIVEKANANDA**



# **RAJA YOGA**

EL CAMINO DEL CONOCIMIENTO DE SÍ

# DISCOVERY PUBLISHER

Título original: “Raja Yoga: The Path of Self-knowledge”  
2014, Discovery Publisher

Para la edición española:  
©2015, Discovery Publisher  
Todos Derechos Reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en forma alguna, ni en ningún medio electrónico o mecánico incluidos medios de almacenamiento de información o sistemas de recuperación de datos, sin el permiso escrito de la editorial.

Autor: Swami Vivekananda  
Traductor [Inglés - Español] : Florimar Aguilar, Ana Bertho  
Editor : Juan José Andrés

DISCOVERY PUBLISHER



616 Corporate Way, Suite 2-4933  
Valley Cottage, New York, 10989  
[www.discoverypublisher.com](http://www.discoverypublisher.com)  
[livres@discoverypublisher.com](mailto:livres@discoverypublisher.com)  
[facebook.com/DiscoveryPublisher](https://facebook.com/DiscoveryPublisher)  
[twitter.com/DiscoveryPB](https://twitter.com/DiscoveryPB)

New York • Tokyo • Paris • Hong Kong

# TABLA DE CONTENIDOS

Los Cuatro Caminos para la Realización Espiritual	1
I.    El Camino del Conocimiento	4
II.   El Camino del Conocimiento de Sí	4
III.  El Camino de la Acción Desinteresada	5
IV.   El Camino de la Devoción	6
Raja Yoga : El Camino del Conocimiento de Sí	9
Prefacio	11
Capítulo I	15
Capítulo II  Las Primeras Etapas	27
Capítulo III  Prana	37
Capítulo IV  El Prana Físico	49
Capítulo V   El Control del Prana Físico	57
Capítulo VI  Prathayara y Dhayanara	63
Capitulo VII  Dhyana y Samadhi	71
Capitulo VIII  En Pocas Palabras Raja Yoga	81
Los Aformismos del Yoga de Patanjali	89
Introducción	91
Capítulo I   La Concentración y Sus Usos Espirituales	97
Capítulo II  La Práctica de la Concentración	133

Capítulo III	Los Poderes	167
Capítulo IV	La Independencia	185

LOS CUATRO CAMINOS PARA LA  
**REALIZACIÓN ESPIRITUAL**

**L**os habitantes del subcontinente indio llevan practicando desde tiempos ancestrales disciplinas espirituales cuyo propósito consiste en liberar la mente y alcanzar un estado de consciencia serena y libre de ataduras. El conjunto de estas prácticas que pretenden desarrollar este estado de equilibrio, pureza, sabiduría y paz interior se conoce como yoga. Esta palabra significa « acoplamiento » o « unión », en referencia a la unión con el Yo superior, que es el objetivo descrito en los « Upanishads ».

Los sabios distinguían cuatro tipos básicos de personas y desarrollaron prácticas de yoga adaptadas a cada uno de estos tipos con el objetivo de que cada hombre pudiese alcanzar la deseada unión con el Yo superior.

- Para las personas racionales, existe el Camino del Conocimiento.
- Así, para las personas meditativas, existe el Camino del Conocimiento de Sí.
- Para las personas activas por naturaleza existe el Camino de la Acción Desinteresada.
- Para las personas emocionales existe el Camino de la Devoción<sup>1</sup>.

## I. El camino del conocimiento

### — *El Jnana yoga*

Consiste en intentar encontrar la identidad del « Brahman / Atman » estudiando los Vedas (los textos sagrados de la tradición hindú) y contemplando el Yo :

*Tras negar [la identidad del individuo con su cuerpo, sus sentidos y su mente] por medio del « no esto, no aquello » la única consciencia que queda es : esto es lo que soy [...].*

*El pensamiento « ¿Quién soy yo? » destruirá cualquier otro pensamiento y, al igual que un palo usado para remover las brasas, terminará por autodestruirse. En ese instante surgirá la realización del Y.*

— *Living Religions, 81*

## II. El camino del conocimiento de Sí

### — *El Raja yoga*

Existen varias prácticas — como las descritas en los Yoga sutras de Patanjali o la práctica más reciente conocida como Kundalini — que se centran en ciertas técnicas cuya finalidad radica en llevar la mente a un estado de extrema concentración conocido como el Samadhi, en el que se alcanza la unión con lo Absoluto. Estas técnicas consisten en adoptar determinadas posturas físicas, en controlar la respiración, en mantras y en la visualización.

*Las palabras y el lenguaje no bastan para describir tal estado de exaltación...La mente, el intelecto y los sentidos dejan de funcionar... Se trata de un estado de felicidad y sabiduría eternas. Toda dualidad desaparece por completo. Todo lo visible se confunde con lo invisible o con lo ininteligible. Lo único que se contempla es la propia alma.*

— *Living Religions, 80*



### III. El camino de la acción desinteresada

#### — *El Karma yoga*

El Karma yoga se basaba originalmente en el Varnasrama dharma, es decir, en llevar a cabo acciones de acuerdo con los deberes (dharma) propios de la casta de una persona (varna) y de su etapa de la vida (asrama). Actuando según los principios del Varnasrama dharma, la persona podrá atravesar progresivamente las cuatro etapas de la vida (estudiante, cabeza de familia, ermitaño y renunciante) hasta la liberación final del ciclo del renacimiento (moksha), aunque este proceso requiera varias vidas para ser completado.

No obstante, en el Bhagavad Gita, Krishna redefine el Karma yoga combinándolo con la idea fundamental del Jnana yoga, — es decir la identidad final del Yo individual (Atman) y del Yo universal (Brahman) —, llegando a la conclusión de que *es lo absoluto lo que realiza todas las acciones*. Por esta toma de consciencia, el individuo es capaz de realizar una acción *sin ningún interés en su resultado y sin ninguna sensación personal de don*. Renunciando al apego derivado de una acción, el individuo alcanza la liberación de sí mismo en el mismo medio de trabajo :

*Yo estoy presente en todo el universo en mi forma no manifiesta. Todos los seres existen en mí, y aún así, no dependo de ellos. ¡ Contemplad el misterio de mi condición sublime ! [...] Los ignorantes no reconocen más allá de las apariencias físicas mi naturaleza verdadera como Señor de toda la creación. Estos seres borrachos de ilusión están carentes de conocimiento ; sus vidas están plagadas de desastres y perversiones. Vanas son sus esperanzas e igualmente vanas son sus acciones [...]. Solo las grandes almas reconocen mi divina naturaleza. Tras concebir que yo soy la fuente eterna de donde surge todo, me adoran con todo su ser. Luchan constantemente, con fuerte determinación y me adoran sin dudas. Rebosantes de devoción, cantan a mi divina gloria [...]. Yo acepto cualquier ofrenda que un corazón puro me haga, ya sea una hoja, una flor, una fruta o incluso agua : acepto todo lo que me haya sido ofrecido por amor. Cualquier cosa que hagas,*

*ofréndemela a mí. La comida que comas, los sacrificios que realices, la ayuda que ofrezcas e incluso los sufrimientos que vengan a tu vida. De este modo te habrás liberado de las ataduras del Karma, tanto si sus frutos son buenos como si son malos. Perseverando así en la renuncia y en el yoga, serás libre y vendrás a mí. Yo considero a todos los seres iguales, no me inclino por ninguno. Pero los que me adoran con amor viven en mí y vengo al mundo en ellos [...]. Todos los que buscan en mí su refugio, sin importar su origen, raza, sexo o casta, alcanzarán la meta suprema ; esta meta pueden alcanzarla incluso los despreciados por sus entornos [...] En consecuencia, puesto que has nacido en un mundo vacío y transitorio, entrégame todo tu amor. Llena tu mente de mi persona, ámame, sírvenme, adórame siempre. Búscame en tu interior y vendrás a mí.*

— *Anthology of Living Religions, 66–68 (Bhagavad Gita, C.9) ; cf. BG / 9*

#### IV. El camino de la devoción

##### — *El Bhakti yoga*

El Bahkti yoga está estrechamente ligado a la noción del Karma yoga expuesta en el Bhagavad Gita, pues precisamente realizando una acción con un espíritu de devoción hacia Krishna (más que como un medio para generar un karma favorable para el individuo, ya sea en esta vida o en la futura) la persona consigue liberarse del ciclo del renacimiento. Esta devoción se manifiesta en un sentimiento de amor intenso hacia Dios que se experimenta a menudo en la poesía o en la música, como la ofrenda siguiente de Mirabai :

*Sin Krishna no puedo dormir.  
Torturada por la envidia no puedo dormir,  
Y el fuego del amor  
Me lleva errante de un lado a otro.  
Sin la luz de mi Amado  
Mi hogar está en penumbra,  
Y las lámparas no son suficientes.*

*Sin mi Amado mi lecho está frío,  
 Y paso las noches en vela  
 ¿Cuándo volverá mi Amado?  
 ... ¿Qué he de hacer? ¿Adónde ir?  
 ¿Quién puede aliviar mis penas?  
 Mi cuerpo fue mordido  
 Por la serpiente de la « ausencia »  
 Y mi vida se evapora  
 Con cada latido de mi corazón  
 ... Mi Señor, ¿cuándo vendrás  
 a buscar a tu Mira?  
 ... ¿Cuándo, Mi Señor?  
 ¿Vendrás a reír y a hablar conmigo?*

— *Anthology of Living Religions*, 79

Dado que el Bhakti yoga es más fácil de practicar que el Raja yoga o el Jnana yoga, se presenta como la modalidad más extendida entre los hindúes. Sri Ramakrishna describe con belleza sus atractivos en la siguiente cita :

*Mientras el « Yo » perdure, la consciencia verdadera y la Liberación son imposibles... [No obstante], ¿cuántos pueden alcanzar esta Unión [Samadhi] y liberarse ellos mismo de este « Yo »?*  
*Es verdad que unos pocos pueden deshacerse del « Yo » por medio del samadhi, pero estos casos son muy raros. Puedes entregarte a miles de razonamientos, pero el « Yo » todavía vuelve. Puedes cortar el aswattha hasta la misma raíz hoy, pero mañana notarás que de la raíz está saliendo un brote. Por lo tanto, si el « Yo » tiene que quedar, deja que el canalla quede como el « Yo » servidor<sup>2</sup>.*

— *Living Religions*, 83

1. N. del T. : Todas las partes de este pasaje que han sido marcadas en letra itálica son traducciones propias del traductor.
2. Traducción extraída de : Mahendranath Gupta. El evangelio de Ramakrishna. Vol. I. Buenos Aires : Kier 1977.

# **RAJA YOGA**

EL CAMINO DEL CONOCIMIENTO DE SÍ

# Prefacio

Desde los inicios de la historia, se han registrado varios fenómenos extraordinarios, que han sido acontecimientos para/ entre los seres humanos. En los tiempos modernos, los testigos no quieren confirmar el hecho de tales acontecimientos, incluso en las sociedades que viven bajo el pleno esplendor de la ciencia moderna. La inmensa mayoría de tales evidencias son poco fiables, y vienen de ignorantes, supersticiosos o personas fraudulentas. En muchos casos los llamados milagros son solo imitaciones. Pero, ¿Qué es lo que imitan? No es la señal de una mente cándida y científica que lanza por la borda cualquier cosa sin que se investigue debidamente. Existen muchos científicos incapables de explicar estos fenómenos mentales extraordinarios, intentando ignorar su existencia. Por lo tanto, estos científicos son más culpables que los que piensan que sus plegarias van a ser contestadas por un ser o por seres en el cielo, o en los que creen que sus peticiones los harán seres para cambiar el curso del universo. Estos últimos, tienen la excusa de su ignorancia, o por lo menos de un sistema educativo defectuoso, en el cual se les ha enseñado que dependen de tales seres, dependencia que se ha vuelto parte de su naturaleza degenerada. Los primeros no tienen tal excusa.

Durante miles de años estos fenómenos han sido estudiados, investigados y generalizados, todo el campo de las facultades religiosas de un hombre han sido analizadas, y el resultado de esta práctica es la ciencia de Raja Yoga. El Raja Yoga no niega la existencia de hechos que son difíciles de explicar tal como lo hacen algunos científicos modernos/ Ante la imperdonable manera de los científicos negar los hechos, el Raja Yoga no niega la existencia de estos fenómenos que son difíciles de explicar. Por otra parte aclaró a los supersticiosos que los milagros, las respuestas a las oraciones, poderes de la fe, aunque son verdaderos como hechos, no se hacen comprensibles a través de la explicación su-

persticiosa de atribuirlo a la representación de un ser, o seres en el cielo. Proclama que cada hombre no es más que un vehículo para el océano infinito del conocimiento y poder que está detrás de la humanidad. Enseña que los deseos y las necesidades están en el hombre, que la fuente de alimentación está también en el hombre, y que dondequiera y a donde lo desee, una necesidad, una oración, se ha cumplido. La idea de un ser sobrenatural puede despertar hasta cierto punto el poder de la acción en un hombre, pero esto también trae decadencia espiritual. Trae dependencia; miedo; superstición. Esto degenera una horrible creencia en la debilidad natural del hombre. No existe lo sobrenatural, dice el Yogui, pero existen densas y sutiles manifestaciones. Las sutiles son las causas y las densas los efectos. Las densas pueden percibirse a través de los sentidos; no son tan sutiles. La práctica del Raja Yoga te guiará a adquirir percepciones más sutiles.

El tema de este libro es la forma del Yoga conocido como Raja Yoga. Los aforismos de Patanjali son la jerarquía más alta del Raja Yoga y son los que forman este libro. Aunque otros filósofos difieran ocasionalmente en algunos puntos filosóficos del Patanjali han decidido acceder a su método de práctica. La primera parte de este libro contiene varias clases presentadas por el presente autor en Nueva York. La segunda parte es más bien una traducción gratuita de los aforismos (Sutras) de Patanjali, con comentarios aclaratorios. Se ha hecho esfuerzos para evitar en lo posible términos técnicos y mantener un estilo de conversación fácil y libre. En la primera parte se dan algunas instrucciones simples y específicas para los estudiantes que quieran practicar, pero sobre todo recuerden que el Yoga sólo puede aprenderse de manera segura directamente con un profesor. Si estas conversaciones logran despertar un deseo para mayor información acerca del tema, el maestro no faltara.

El sistema de Patanjali está basado en el sistema de los Sankhyas, la diferencia es muy poca. Las diferencias más importantes son: en primer lugar, que el Patanjali admite un Dios personal en la forma de un primer maestro, mientras que el único Dios de los Sankhyas admite que es un ser casi perfecto que está encargado temporalmente del ciclo de la creación. Los Yogis mantienen la mente equilibrada con el alma,

o Parusha y los Sankhyas no lo hacen.

— Swami Vivekananda

*— Cada alma es potencialmente divina.*

*El objetivo es manifestar en tu interior esta divinidad controlando la naturaleza, externa e interna.*

*Hacer esto ya sea por trabajo o culto, control físico o filosófico, de a uno, o más, o todos estos, y serás libre.*

*Esta es toda la religión. Doctrinas, dogmas, rituales, libros, templos, no son sino detalles secundarios.*

# Capítulo I

Todo nuestro conocimiento está basado en la experiencia. Lo que llamamos conocimiento inferencial, que es lo que va de lo general a lo particular, tiene como experiencia su base. Lo que llamamos las ciencias exactas, la gente encuentra fácilmente la verdad, porque esto atrae a las experiencias particulares de cada ser humano. El científico no dice que no creas en nada, pero sus resultados que provienen de su experiencia y razonamiento nos invitan a creer en sus conclusiones, el lo llama en cierta medida la experiencia universal de la humanidad. En cada ciencia exacta hay una base que es común en toda la humanidad, para que así podamos ver la verdad o los errores de las conclusiones a las que se ha llegado. Ahora, la pregunta es: Tiene la religión alguna base común en toda la humanidad o no? Tendré que responder ambas preguntas afirmativa y negativamente.

La religión, en general se enseña en todo el mundo, se suele decir que está basada en la fe y en la creencia, en la mayor parte de los casos, consiste solamente en diferentes conjuntos de teorías, y esa es la razón por la que encontramos todas las religiones peleándose unas con otras. Una vez, un hombre dijo que hay un Gran Ser sentado en el cielo que gobierna todo el universo, y me pidió que creyera únicamente en lo que él afirmaba. De igual forma, yo puedo tener mis propias ideas, y puedo pedirles a los demás que crean, y si me preguntan la razón por la que deben creer, no puedo darles ninguna. Esta es la razón por la que la religión y la metafísica tienen mala fama hoy en día. Cada hombre educado parece decir, «Oh, esas religiones no son más que un conjunto de teorías sin ninguna prueba que lo confirme, pues cada hombre predice sus propios ideales». Sin embargo, la religión tiene una base de creencia universal, que gobierna las diferentes teorías y las diversas ideas de los diferentes cultos en diferentes países. Si vamos más allá encontramos que estas bases también están basadas en la experiencia humana.



En primer lugar, si analizamos las diferentes religiones del mundo, encontraremos que se dividen en dos tipos, aquellas con libros sagrados y aquellas sin las sagradas escrituras. Aquellas con libros sagrados son mucho más fuertes y tienen un mayor número de seguidores. Y aquellas sin las sagradas escrituras en su mayoría han desaparecido, y cuentan con pocos seguidores. Sin embargo, en todas estas religiones encontramos un consenso de opinión, que las verdades que enseñan son los resultados de las experiencias de determinadas personas. El cristianismo nos pide creer en su religión, creer en Cristo y creer en él como la encarnación de Dios, creer en Dios, en un alma y en un mejor estado del alma. Si le preguntamos la razón, él dice, él cree en nosotros. Pero si vas a la fuente de la cabeza del cristianismo encontrarás que está basado en la experiencia. Cristo dijo que vio a Dios; los discípulos dijeron sentirse Dios; y así sucesivamente. Asimismo, en el Budismo, se basa en la experiencia de Buda. El experimentó algunas verdades, las vio, entró en contacto con ellas, las predicó al mundo. Así como con los indus. Los Rishis o sabios quienes son llamados así en las escrituras declaran que experimentaron ciertas verdades y las predicaron. Así queda claro que todas las religiones del mundo se han construido de una única base universal, de todo nuestro conocimiento y experiencia directa. Todos los maestros vieron a Dios; todos vieron sus propias almas, su futuro, su eternidad y vieron lo que predicaban. La única diferencia que tenemos en la mayoría de estas religiones es que estas experiencias son imposibles en estos tiempos, solo fueron posibles por algunos hombres, que posteriormente dieron sus nombres a estas religiones. En la actualidad estas experiencias quedaron obsoletas, y por lo tanto, ahora tenemos que tomar la religión en la creencia. Esto se negó totalmente, si ha habido una experiencia en este mundo en cualquier rama del conocimiento, es que dicha experiencia se ha repetido durante millones de veces y se repetirá eternamente. La uniformidad es la ley de la naturaleza lo que una vez sucedió puede suceder siempre.

Por lo tanto, Los profesores del Yoga, manifiestan que la religión no se basa solo en en la experiencia de la antigüedad, sino en que un hombre puede ser religioso hasta que el tenga las mismas percepciones. ¿Por que

hay tanto derramamiento de sangre y tanta disputa en el nombre de Dios? Ha habido más derramamiento de sangre en el nombre de Dios que por otra causa, quizás porque la gente nunca se dirigió a la fuente de la cabeza; se contentaron con solo dar un asentimiento mental a las costumbres de sus antepasados y querían que los otros hicieran los mismo. ¿Qué derecho tiene un hombre para decir que el tiene un alma si esté no la siente o que existe un dios si él no lo ve? Si existe un Dios debemos verlo, si existe un alma debemos percibirla; sin embargo es mejor no creer. Es mejor declararse atea que ser un hipócrita. Por un lado, la idea moderna con el «sabio» es que la religión y la metafísica y la búsqueda de todo por un ser supremo son inútiles. Por el otro lado, con el instruido, la idea parece ser que todas las cosas no tienen base realmente; su único valor consiste en el hecho de que facilitan fuertes poderes que son motivos para hacer el bien al mundo. Si un hombre cree en Dios, puede que se vuelva bueno, y moral y así hacer buenos ciudadanos. No se puede culpar por tener tales ideas, viendo que las enseñanzas que consiguen creer estos hombres son simples historias sin ningún fondo detrás de ellas. ¿Acaso se puede vivir de las palabras? Y si se pudiera, no debería al menos respetar la naturaleza humana. El hombre quiere la verdad, quiere experimentar la verdad por sí mismo; Los vedas dicen que cuando el hombre haya experimentado esa verdad y la haya sentido dentro de sus corazones desaparecerán las dudas y toda la oscuridad se dispersará y la deshonestidad será enderezada. «Vosotros sois los hijos de la inmortalidad, incluso aquellos que viven en la más alta esfera, encontrarán el camino, hay una forma de salir de este camino de oscuridad, y esta es percibiendo a este Ser quien es mas alla de toda oscuridad; no hay otro camino».

La ciencia del Raja Yoga propone ante la humanidad un método científico y práctico para alcanzar esta verdad. En primer lugar, cada ciencia debe tener su propio método de investigación. Si usted quiere ser astronauta y se sienta solo a esperar a que llegue la astronomía, la astronomía no llegará a usted. Es lo mismo con la química, se debe seguir un cierto método. Debes ir a un laboratorio, tomar diferentes sustancias, mezclarlas, combinarlas, experimentar con ellas y es así que ob-

tendrás un conocimiento de la química. Si quieres ser astrónomo, debes ir a un observatorio, mirar a través del telescopio, estudiar las estrellas y planetas, y entonces serás un astrónomo. Cada ciencia debe tener sus propios métodos. Podría predicar miles de sermones, pero estos no te harán religioso, hasta que practiques el método. Estas son las verdades de todos los sabios de todos los países, de todas las épocas, de los hombres puros y desinteresados que no tenían motivo sino hacer el bien al mundo. Todos afirman/afirmaban que han/habían encontrado una verdad que va mucho más allá de nuestros sentidos y nos invitan/invitaban a verificarla. Ellos nos piden de retomar el método y practicarlo honestamente, y si no encontramos esta verdad superior, tendremos el derecho a decir que no existe tal verdad, pero si no lo hemos practicado, no tenemos el derecho de negar esta verdad de sus alegaciones. Así que debemos practicar fielmente con los métodos prescritos y la luz vendrá.

Al adquirir conocimientos hacemos uso de las generalizaciones, y lo general está basado en la observación. Primero observamos los hechos, y luego sacamos las conclusiones de los principios. Nunca se puede tener el conocimiento de la mente, de la naturaleza interna del hombre, del pensamiento hasta que tengamos primero el poder de observar los hechos que están sucediendo al interior/dentro. Es relativamente fácil observar hechos en el mundo exterior, porque se han inventado muchos instrumentos con este propósito, pero en el mundo interior no tenemos instrumentos para ayudarnos. Sin embargo, sabemos que debemos observar para tener una verdadera ciencia. Sin un buen análisis, ninguna ciencia sería posible—quedarían como simples teorías. Y por eso es que desde el principio de los tiempos muchos psicólogos han discutido entre ellos, excepto aquellos pocos que encontraron los medios de observación.

En primer lugar la ciencia de Raja Yoga propone darnos un tipo de medios de observación del mundo interior. El instrumento es la misma mente. El poder de atención, correctamente guiada y dirigida hacia el mundo interior, analizaremos la mente e iluminaremos nuestros hechos. Los poderes de la mente son como rayos de luz disipados; cuando estos se concentran, iluminan. Este es nuestro único medio de conocimiento.

Todo el mundo los está utilizando tanto en el mundo exterior como en el interior; El psicólogo dirige la observación hacia el mundo interior, y el hombre científico lo dirige hacia el exterior; y esto requiere mucha práctica. Desde nuestra infancia nos han enseñado a prestar atención a las cosas externas, y nunca a las cosas internas, de ahí el porqué la mayoría de nosotros ha perdido la facultad de observar el mundo interno. Para activar la mente interior por así decirlo, dejamos salir las cosas del mundo exterior, concentramos nuestras energías, luego la proyectamos en nuestra mente, a fin de que pueda conocer su propia naturaleza y análisis, es un trabajo muy duro. Sin embargo es la única manera de que el científico se aproxime al tema.

¿De qué sirve este conocimiento? En primer lugar, no hay más recompensa que el conocimiento y segundo es muy útil. Quitará toda nuestra miseria. Cuando mediante el análisis de su propia mente, el hombre venga cara a cara, por así decirlo, con algo que nunca se ha destruido, algo como su propia naturaleza, eternamente pura y perfecta, el hombre no será más miserable, ni infeliz. Todas las miserias vienen del temor, del deseo insatisfecho. El hombre encontrará que nunca morirá, y entonces no tendrá más miedo a la muerte. Cuando el sepa que es perfecto, no tendrá más deseos superficiales y ambas causas estarán ausentes, no habrá miseria — habrá dicha, incluso mientras esté en el cuerpo.

Hay un solo método para lograr este conocimiento, a esto lo llaman concentración. El químico en su laboratorio concentra todas sus energías en un eje y los pone en los materiales que está analizando y así descubre sus secretos. El astrónomo concentra todas sus energías en su mente y las proyecta a través de sus telescopio sobre los cielos; y las estrellas; el sol, la luna, revelándole sus secretos. Cuanto más concentro mis pensamientos en el tema del que te estoy hablando, más luz te estoy enviando. Tu estás escuchándome y cuanto más concentras tus pensamientos, más claramente aprovecharas lo que tengo/quiero que decir.

¿Como se ha ganado el conocimiento? ¿Por la concentración de los poderes de la mente? El mundo está listo para renunciar a sus secretos si solo supiera como tocar, como dar el golpe necesario. La intensidad de la fuerza del golpe viene a través de la concentración. El poder de la

mente humana no tiene límites. Cuanto más concentrada esté la mente, más poder se ejerce en un punto; este es el secreto.

Es fácil concentrar la mente del mundo exterior/de las cosas exteriores, la mente se inclina hacia lo exterior, pero no tanto como en el caso de la religión, o la psicología, o metafísica, donde el sujeto y el objeto son uno. El objeto es interno, la mente en sí es el objeto, y es necesario estudiar la mente—la mente estudia la mente. Sabemos que existe el poder de la mente llamada reflexión. Por ejemplo, estoy hablando contigo por así decirlo y al mismo tiempo hay una segunda persona que está escuchando lo que hablo. Pensamos y actuamos al mismo tiempo, mientras una porción de tu mente permanece y ve lo que estás pensando. Los poderes de la mente deben concentrarse y devolverse hacia el Yo, así como en los lugares más oscuros que revelan sus secretos al penetrar los rayos del sol. Así llegamos a la base de la creencia, la verdadera y genuina religión, así es como esta mente concentrada penetra en sus más íntimos secretos. Percibimos si tenemos alma, si la vida es corta o eterna, si hay un Dios en el universo o muchos más. Esto nos será revelado. Esto es lo que el Raja Yoga propone enseñar. El objetivo de toda esta enseñanza es como concentrar las mentes, como descubrir el interior de nuestra mente y cómo generalizar sus contenidos y formar nuestras propias conclusiones a partir de ella. Por lo tanto, nunca preguntes lo que nuestra religión es, si somos deístas o ateístas, cristianos, judíos o budistas. Somos seres humanos; eso es suficiente. Cada ser humano tienen el derecho y el poder de buscar una religión. Cada ser humano tiene el derecho de preguntar la razón y el porqué y responder así como responderse a sí mismo.

Hasta ahora vemos que en el estudio de Raja Yoga no hay fe o creencia necesaria. No creas en nada hasta que no te encuentres a ti mismo; eso es lo que les enseñamos. La verdad no requiere apoyo para sostenerse. ¿Quieres decir que los hechos de nuestro estado mental no requieren sueños o imaginaciones para probarlo?. En realidad no. El estudio de Raja Yoga toma mucho tiempo para practicar y constancia. Una parte de esta práctica es física, pero en general es mental. Así es como se procede, encontraremos como el interior de nuestra mente está conectada con

el cuerpo. Si creemos que la mente es la parte más delicada del cuerpo y que la mente actúa sobre el cuerpo, entonces es lógico que el cuerpo tiene que reaccionar en la mente. Si el cuerpo está enfermo, la mente se enferma también. Si el cuerpo está saludable, la mente permanece sana y fuerte. Cuando uno está enojado, la mente está perturbada. Del mismo modo cuando la mente está perturbada, el cuerpo también se ve afectado. En la mayoría de la humanidad la mente está bajo el control del cuerpo, su mente está muy poco desarrollada. La gran mayoría de la humanidad está muy apartada de los animales, no solo esto, pero en muchos casos, el poder de control de ellos es mucho mayor que el de los animales inferiores. Tenemos muy poco control nuestra mente. Por lo tanto para conseguir el control de nuestro cuerpo y mente, debemos poner en práctica ciertos métodos físicos. Cuando el cuerpo este suficientemente controlado, podemos intentar la manipulación de la mente. Mediante la manipulación de la mente, seremos capaces de dominarla, ponerla a trabajar como nos gusta y obligarla a concentrar los poderes como lo deseamos.

Según el Raja Yogi; el mundo externo no es sino una forma densa de lo interno, o de lo sutil. Lo delicado es siempre la causa, y lo denso es el efecto. Así el mundo externo es el efecto y el mundo interno la causa. De la misma manera en que las fuerzas externas son simplemente las partes más densas las fuerzas sutiles son las internas. El hombre que consiga descubrir y manipular las fuerzas internas tendrá la naturaleza bajo su control. El Yogi se propone nada más y nada menos que el objetivo de dominar el universo para controlar toda la naturaleza. Donde lo que llamamos leyes naturales no tengan influencia sobre él y en donde él será capaz de llegar más allá de ellas. Él será el maestro de toda naturaleza interna y externa. El progreso y la civilización de la raza humana significa simplemente el control de esta naturaleza.

Diferentes naciones tienen procesos diferentes para controlar la naturaleza. Al igual que algunos individuos quieren controlar lo externo y lo interno, algunas naciones también quieren controlar lo externo y lo interno. Algunos dicen que al controlar lo interno controlamos todo, y hay otros que dicen que si controlamos lo interno controlamos todo.

Si lo llevamos al extremo ambos están en lo correcto, ya que en la naturaleza no existe tal división de lo interno o lo externo. Estas ficticias limitaciones nunca han existido. Los externalistas y las internalistas están destinadas a encontrarse en el mismo punto, cuando ambas alcancen el extremo de su conocimiento. Al igual que un físico cuando avanza su conocimiento hacia los límites, encuentra la metafísica, el metafísico encontrará lo que él llama materia y mente que no son más que aspectos distintos, la realidad de ser uno.

El fin y el objetivo de toda ciencia es encontrar la unidad, en la que la variedad se está creando, tal y como a la existente. Raja Yoga propone comenzar desde el mundo interno, estudiar la naturaleza interna y a través de esta controlar ambos—lo interno y lo externo. Es un método muy antiguo. En India ha sido su fortaleza pero no fue lo mismo en otras naciones. En Occidente se consideraba como misticismo y aquellos que quisieron practicarlo fueron quemados o asesinados como brujos o hechiceros. Por diversas razones en India el Raja yoga cayó en manos de personas que destruyeron el 90% del conocimiento e intentaron hacer un gran secreto del resto. En tiempos modernos muchos de los llamados maestros han surgido en Occidente y son mucho peor que algunos maestros de la India, ya que en India se conocía algo, mientras que en Occidente no se conoce nada.

Algo que sea secreto y misterioso en este sistema de Yoga debe rechazarse de una vez. La mejor guía de la vida es la fortaleza. En la religión, como en los demás casos, se descarta todo lo que te debilita, no se hace nada con esto. El misterio debilita el cerebro humano. Esto casi ha destruido el Yoga—uno de los más grandes de la ciencia. Desde que el yoga fue descubierto, hace más de cuatro mil años, El Yoga fue delinado, y predicado en India. Es un hecho sorprendente que mientras mas moderno sea el predicador más errores comete, y mientras más antiguo sea el escritor más racional es. La mayoría de los escritores habla de un tipo de misterio. Así el Yoga cae en manos de pocas personas que lo hacen un secreto en lugar de dejar que el resplandor de la luz y la razón caigan sobre el. Esto lo hicieron para poder tener todos los poderes/ esto lo hicieron porque pensaron que así tendrían todos los poderes.



Gracias por leer este avance del libro. Esperamos sinceramente que lo hayan disfrutado:

<https://www.discoverypublisher.com/es/>





**Discovery**  
Publisher

Ediciones **Discovery** es una editorial multimedia cuya misión es inspirar y apoyar la transformación personal, el crecimiento espiritual y el despertar. Con cada título, nos esforzamos en preservar la sabiduría esencial del autor, del instructor espiritual, del pensador, del sanador y del artista visionario.

# RAJA YOGA

## EL CAMINO DEL CONOCIMIENTO DE SÍ

Los fenómenos extraordinarios han sido objeto de estudio, investigación y generalización, desde hace miles de años.

La ciencia del Raya Yoga es el resultado práctico, producto del análisis efectuado sobre las distintas facultades religiosas de la especie humana. Contrariamente a la imperdonable actitud que han tenido algunos científicos modernos, el Raya Yoga no refuta la existencia de aquellos hechos difíciles de explicar. Por otro lado, demuestra cuidadosamente pero sin ambigüedades, a los supersticiosos, que la explicación a los milagros, a las plegarias respondidas o al poder de la fe, aunque sean hechos reales, no puede atribuirse a los poderes de un ser o distintos seres que viven más arriba de las nubes.

El Raya Yoga afirma que el hombre no es más que un conducto en el océano infinito del conocimiento y del poder, de donde nace la humanidad. Enseña que los deseos y los anhelos, así como el poder de reacción, forman parte del hombre. Que, sin importar dónde ni cuándo, si se cumpliera un deseo, anhelo o plegaria, significaría que la respuesta provino de esa reserva infinita, y no de ningún ser sobrenatural.



ISBN 978-1-5238-5360-1



9 781523 853601