

S W A M I V I V E K A N A N D A



Raja Yoga

Fascículo 1: Introducción

Swami Vivekananda fue un autor, filósofo y monje hindú que durante la última década del siglo XIX escribió libros clásicos que sentaron las bases para la comprensión del Yoga por parte de un público occidental. Uno de esos libros fue Raja Yoga. Esta edición está dividida en fascículos, de los cuales éste tomo es el primero, y cubre la introducción y el primer capítulo del libro, explicando los conceptos básicos de la ciencia espiritual del Raja Yoga.

Edición: 1

disponible en la

BIBLIOTECA **COSMICA**

321cosmica.neocities.org



En 1888
el autor de este libro
adoptó una vida de monje errante.

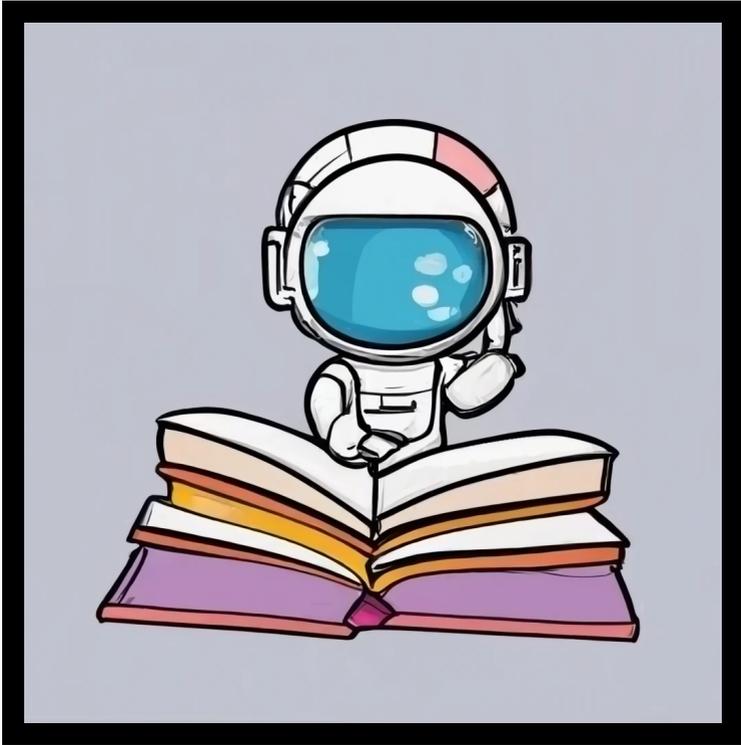
Sin más posesiones que su taza,
su bastón y sus dos libros favoritos,
viajó por la India durante años.

En 1893 y habiendo adoptado el nombre de
SWAMI VIVEKANANDA
llegó a Estados Unidos, y desde entonces se
dedicó a enseñar yoga al público occidental.

En 1899 se publicó su libro
RAJA YOGA
basado en conferencias que
pronunció en New York.

Desde entonces, el libro entró
en el Dominio Público.

B I B L I O T E C A



C O S M I C A

321cosmica.neocities.org

Prefacio del Autor

Desde los albores de la historia, se han registrado varios fenómenos extraordinarios entre los seres humanos.



No faltan testigos en los tiempos modernos para verificar el hecho de tales eventos, incluso en sociedades que viven bajo el pleno resplandor de la ciencia moderna.

La gran mayoría de tales pruebas no son fiables, ya que provienen de personas ignorantes, supersticiosas o fraudulentas. En muchos casos, los llamados milagros son meras imitaciones. Pero, ¿qué es lo que imitan? No es señal de una mente cándida y científica arrojar algo por la borda sin una investigación adecuada.

Los científicos superficiales, incapaces de explicar diversos fenómenos mentales extraordinarios, se esfuerzan por ignorar su existen-

cia. Son, por tanto, más culpables que aquellos que piensan que sus oraciones son contestadas por un ser, o seres, que vive por encima de las nubes, o que aquellos que creen que sus peticiones harán que tales seres cambien el curso del universo.

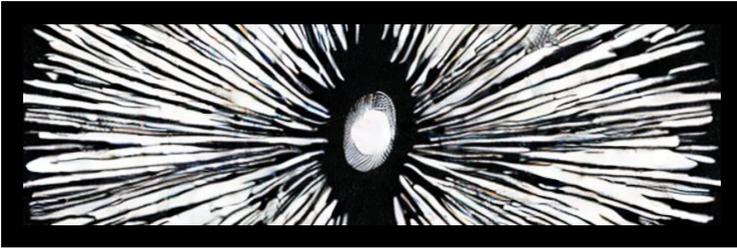
Estos últimos tienen la excusa de la ignorancia, o al menos de haber sufrido en manos de un falso sistema de educación en su infancia, que les ha enseñado a depender de tales seres para obtener ayuda, y esta dependencia se ha convertido en parte de su naturaleza degenerada. Los primeros no tienen tal excusa.

Durante miles de años tales fenómenos han sido investigados, estudiados y generalizados; se ha analizado todo el fundamento de la facultad religiosa del hombre, y el resultado práctico es la ciencia del



Raja Yoga. Raja Yoga no niega, a la manera imperdonable de algunos científicos moder-

nos, la existencia de ciertos hechos que son muy difíciles de explicar; por el contrario, suavemente, pero en términos inequívocos, le dice a los supersticiosos que los milagros, las respuestas a las oraciones y los poderes de la fe, aunque verdaderos como hechos, no se vuelven comprensibles a través de la explicación supersticiosa de atribuirlos a la agencia de un ser, o seres, que vive por encima de las nubes.



Por el contrario, declara a la humanidad que cada ser es solo un conducto para el océano infinito de conocimiento y poder que se encuentra detrás. Enseña que los deseos y necesidades están en el hombre, que el poder de suplir y cumplir también está en el hombre; y que dondequiera y cuandoquiera que se haya cumplido un deseo, una necesidad, una oración, fue de esa fuente infinita de donde vino el suministro, y no de algún ser sobrenatural.

La idea de seres sobrenaturales puede despertar en cierta medida el poder de acción en el hombre, pero también provoca decadencia espiritual. Trae dependencia; trae miedo; trae superstición.



Degenera en una horrible creencia en la debilidad natural del hombre. No hay nada sobrenatural, dice el yogui, pero hay en la naturaleza manifestaciones burdas y manifes-

taciones sutiles. Lo sutil son las causas, lo denso los efectos. Lo denso puede ser fácilmente percibido por los sentidos; no así lo sutil. La práctica de Raja Yoga conducirá a la adquisición de las percepciones más sutiles.

*Todos los sistemas ortodoxos
de la filosofía india
tienen un objetivo a la vista:
la liberación del alma
a través del perfeccionamiento.*

El método es el Yoga. La palabra Yoga cubre un terreno inmenso, pero tanto la escuela Sankhya como la Vedantista apuntan al Yoga de una forma u otra.



El tema de los primeros capítulos de este libro es la forma de Yoga conocida como Raja Yoga. Los aforismos de *Patanjali* son la máxima autoridad y libro de texto sobre

Raja Yoga.

Los otros filósofos, aunque en ocasiones difieren de Patanjali en algún aspecto filosófico, han accedido, por regla general, a su método de práctica con un consentimiento decidido.

La primera parte de este libro se compone de varias conferencias impartidas por el presente escritor en Nueva York. La segunda parte es una traducción bastante libre de los aforismos (Sutras) de Patanjali, con un comentario continuo.

Se ha hecho un esfuerzo para evitar los tecni-

cismos en la medida de lo posible y para mantener el estilo de conversación libre y fácil. En la primera parte se dan algunas instrucciones simples y específicas para el estudiante que quiere practicar, pero a todos se les recuerda especial y seriamente que, con pocas excepciones, el Yoga sólo puede aprenderse con seguridad mediante el contacto directo con un maestro.

Si estas conversaciones logran despertar el deseo de ampliar la información sobre el tema, el profesor no tardará en aparecer.

El sistema de Patanjali se basa en el sistema de los Sankhyas, siendo muy pocos los puntos de diferencia. Las dos diferencias más importantes son, primero, que Patanjali admite un Dios Personal en la forma de un primer maestro, mientras que el único Dios que admiten los Sankhyas es un ser casi perfecto, temporalmente a cargo de un ciclo. En segundo lugar, los yoguis sostienen que la mente tiene el mismo nivel de capacidad exploratoria que el alma, o Purusa, y los sankhyas no están de acuerdo.

Capítulo I: Introducción

Todo nuestro conocimiento se basa en la experiencia. Lo que llamamos conocimiento inferencial, en el que vamos de lo menos general a lo más general, o de lo general a lo particular, tiene como base la experiencia.



En las llamadas ciencias exactas, la gente encuentra fácilmente la verdad, porque apela a la experiencia particular de cada ser humano. El científico no te dice que creas en nada, pero tiene ciertos resultados que provienen de sus propias experiencias, y razonando sobre esas experiencias, cuando nos pide que creamos en sus conclusiones, apela a alguna experiencia universal de la humanidad.

En toda ciencia exacta hay una base universal que es común a toda la humanidad, de modo que podemos ver de inmediato la verdad de la

falacia de las conclusiones extraídas de ella.

Ahora, la pregunta es, ¿tiene la religión tal base o no? Tendré que responder a la pregunta tanto en la afirmativa como en la negativa. Se dice que la religión, tal como se enseña generalmente en todo el mundo, se basa en la fe y las creencias y, en la mayoría de los casos, consiste solo en diferentes conjuntos de teorías, y esa es la razón por la que encontramos a todas estas diversas religiones discutiendo entre sí.



Estas teorías, nuevamente, se basan en creencias. Un hombre dice que hay un gran Ser sentado sobre las nubes y que gobierna todo el universo, y me pide que crea eso, únicamente

en base a la autoridad de su afirmación.

De la misma manera, puedo tener mis propias ideas, que estoy pidiendo a otros que crean, y si me piden una razón, no puedo darles ninguna. Por eso la religión y la filosofía metafísica tienen mala fama hoy en día. Todo

hombre educado parece decir: “Oh, estas religiones son solo un montón de teorías sin ningún estándar para juzgarlas, cada uno predicando sus propias ideas favoritas”.

Al mismo tiempo, debo decirles que existe una base de creencia universal en la religión, que gobierna todas estas diferentes teorías y todas las diversas ideas de distintas sectas en diferentes países. Y al acercarnos a sus fundamentos, encontramos que también se basan en experiencias universales.

En primer lugar, les pediré que analicen todas las diversas religiones del mundo. Encontrarán que éstas se dividen en dos clases, las que tienen un Libro y las que no.



Las que tienen un Libro son las más fuertes, y tienen el mayor número de seguidores. Las que no tienen Libros se han extinguido en su mayoría, y las pocas religiones nuevas tienen muy pocos seguidores.

Sin embargo, en todas ellas encontramos un consenso de opinión: que las verdades que enseñan son el resultado de las experiencias de personas particulares.

El cristiano les pide que crean en su religión, que crean en Cristo, y que crean en Él como la encarnación de Dios; que crean en un Dios, en un alma, y en un mejor estado de esa alma. Si le pregunto cuáles son sus razones, dice: “No, esas son mis creencias”. Pero si van a la fuente principal del cristianismo, encontrarán que se basa en la experiencia. Cristo dijo que vio a Dios; los discípulos dijeron que sentían a Dios; Etcétera.



De manera similar, en el budismo, es la experiencia de Buda: experimentó ciertas verdades, las vio, entró en contacto con ellas y las predicó al mundo. Lo mismo ocurre

con los hindúes: en su libro, los escritores, que se llaman Rishis, o sabios, declaran que

han experimentado ciertas verdades, y las predicán.

Por lo tanto, está claro que todas las religiones del mundo se han construido sobre ese único fundamento universal y adamantino de todo nuestro conocimiento: la **experiencia directa**.



Todos los maestros vieron a Dios; todos vieron sus propias almas, vieron su eternidad, vieron su futuro y vieron lo que predicaban.

Sólo existe esta diferencia: que en la mayoría de estas religiones, especialmente en los tiempos modernos, se nos presenta una afirmación peculiar, y esa afirmación es que estas experiencias son imposibles en la actualidad; sólo fueron posibles para unas pocas personas, que fueron los primeros fundadores de las religiones que posteriormente llevaron sus nombres.

En la actualidad, estas experiencias se han vuelto obsoletas y, por lo tanto, ahora tenemos

que asumir la religión como creencia. Esto lo niego por completo.

Si ha habido un caso de una experiencia en este mundo en cualquier rama particular del conocimiento, podemos concluir que esa experiencia ha sido posible millones de veces antes, y se repetirá eternamente. La uniformidad es la ley rigurosa de la naturaleza; lo que una vez sucedió podrá suceder siempre.



Los maestros de la ciencia del Yoga, por lo tanto, declaran que la religión no sólo se basa en ciertas experiencias de los tiempos antiguos, sino que ningún hombre puede ser religioso hasta que él mismo haya tenido las mismas percepciones. El yoga es la ciencia que nos enseña a obtener estas percepciones.

Es inútil hablar de religión hasta que uno la haya sentido. ¿Por qué hay tanto alboroto, tantas peleas y disputas en el nombre de Dios? Ha habido más derramamiento de sangre en el

nombre de Dios que por cualquier otra causa, y la razón es que la gente nunca fue a la fuente del manantial; se contentaron sólo con dar un asentimiento mental a las costumbres de sus antepasados, y querían que otros hicieran lo mismo.

¿Qué derecho tiene un hombre a decir que tiene alma si no la siente, o que hay un Dios si no lo ve? Si hay un Dios debemos verlo, si hay un alma debemos percibirla; de lo contrario, es mejor no creer.

*Es mejor ser un ateo declarado
que un hipócrita.*

La idea moderna, por un lado, con los “expertos”, es que la religión y la metafísica, y toda búsqueda de un Ser Supremo, es fútil; en cambio, con los semieducados, la idea parece ser que estas cosas realmente no tienen base, que su único valor consiste en que son fuertes motivos para inspirar buenas acciones en el mundo. Si los hombres creen en un Dios, pueden volverse buenos y morales, y así ser buenos ciudadanos.

No podemos culparlos por sostener tales ideas, ya que toda la enseñanza que reciben estas personas es simplemente creer en un eterno galimatías



de palabras, sin ninguna sustancia detrás de ellas. Se les pide que vivan de palabras; ¿Pueden hacerlo? Si pudieran, yo no tendría el menor respeto por la naturaleza humana.

El ser humano quiere la Verdad, quiere experimentar la Verdad por sí mismo, captarla, realizarla, sentirla en el fondo de su corazón; sólo entonces, declaran los Vedas,



se desvanecerán todas las dudas, se disipará toda oscuridad y se enderezarán todas las tortuosidades. “*Hijos de la inmortalidad, incluso aquellos que viven en la esfera más alta, el camino ha*

sido encontrado; hay un camino para salir de toda esta oscuridad, y es percibiendo a Aquél que está más allá de toda oscuridad, y no hay otro camino”.

*La ciencia del Raja Yoga
propone poner ante la humanidad
un método práctico y científicamente elaborado
para alcanzar esa Verdad.*



En primer lugar, cada ciencia debe tener su propio método de investigación. Si alguien quisiese convertirse en astrónomo, y decidiera sentarse a gritar “¡Astronomía!, ¡Astronomía!” nunca lograría apender nada por ese método. Lo mismo con la química. Se debe seguir un cierto método.

Debes ir al laboratorio, tomar las diferentes sustancias, mezclarlas, combinarlas, experimentar con ellas, y de ahí surgirá el conocimiento de la química. Si quieres ser astrónomo debes ir al observatorio, tomar un telescopio,

estudiar las estrellas y los planetas, y entonces serás astrónomo. Cada ciencia debe tener sus propios métodos.

*Podría predicarte miles de sermones,
pero no te harían religioso,
hasta que primero
practicaras el método.*

Estas son las verdades de los sabios de todos los países, de todas las épocas, hombres puros y desinteresados, que no tenían otro motivo que el de hacer el bien al mundo. Todos declaran haber encontrado alguna verdad superior a la que los sentidos pueden traernos, y desafían la verificación.



Te dicen: toma el método y practica honestamente, y luego, si no encuentras esta verdad superior, tendrás el derecho de decir que no hay verdad en la afirmación, pero antes de

que hayas hecho eso, estás actuando irracionalmente al negar la verdad de estas afirmaciones. Así que debemos trabajar fielmente, usando los métodos prescritos, y la luz vendrá.

Al adquirir conocimiento hacemos uso de la generalización, y la generalización se basa en la observación. Primero observamos los hechos, luego generalizamos y luego sacamos nuestras conclusiones o principios.

El conocimiento de la mente, de la naturaleza interna del hombre, del pensamiento, nunca puede tenerse hasta que tengamos el poder de observar primero los hechos que suceden dentro.



Es muy fácil observar los hechos en el mundo exterior, y se han inventado muchos miles de instrumentos para observar cada punto de la naturaleza, pero en el mundo interior no

encontramos ningún instrumento que nos ayude.

Sin embargo, sabemos que necesitamos poder observar para tener una ciencia real. Sin un análisis adecuado, cualquier ciencia será desesperada, mera teorización, y por eso todos los psicólogos han estado peleando entre ellos desde el principio de los tiempos, excepto aquellos pocos que descubrieron los medios de observación.

La ciencia del Raja Yoga, en primer lugar, se propone ofrecer tal medio de observar los estados internos, y el instrumento es la mente misma. El poder de atención de la mente, cuando está debidamente guiado y dirigido hacia el mundo interno, analizará la mente e iluminará los hechos para nosotros.

Los poderes de la mente son como rayos de luz que se disipan; cuando se concentran lo iluminan todo. Esta es la única fuente de conocimiento que tenemos. Todo el mundo la está utilizando, tanto en el mundo externo como en el interno, pero para el psicólogo, esta minuciosa observación que el hombre científico puede arrojar sobre el mundo externo, tendrá que ser arrojada sobre el mundo interno, y esto requiere de mucha práctica.



Desde nuestra infancia en adelante se nos ha enseñado a prestar atención únicamente a las cosas externas, a nunca prestar atención a las cosas internas, y la mayoría de nosotros casi hemos perdido la facultad de observar el mecanismo interno.

Volver la mente, por así decirlo, hacia adentro, impedir que salga al exterior, y luego concentrar todos sus poderes y lanzarlos sobre la mente misma, para que pueda conocer su propia naturaleza, analizarse a sí misma, es un trabajo muy duro. Sin embargo, ese es el único camino capaz de llevarnos hacia un enfoque científico del tema.

¿Cuál es el uso de tal conocimiento? En primer lugar, el conocimiento mismo es la recompensa más alta del conocimiento y, en segundo lugar, también hay utilidad en él. *Nos quitará la miseria.*

Cuando, mediante el análisis de su propia mente, el hombre se encuentra cara a cara, por así decirlo, con algo que nunca se destruye, algo que es, por su propia naturaleza, eternamente puro y perfecto, ya no será miserable ni infeliz.

Toda miseria proviene del miedo, del deseo insatisfecho. El ser humano descubrirá que nunca muere, y entonces no tendrá más miedo a la muerte. Cuando sepa que es perfecto, no tendrá más deseos vanos, y estando ausentes ambas causas, no habrá más miseria, habrá felicidad perfecta, incluso mientras esté en este cuerpo.



Sólo hay un método por el cual alcanzar este conocimiento, y se llama concentración. El químico en su laboratorio concentra todas las energías de su mente en un solo foco y las arroja sobre los materiales que está analizando, y así descubre su secreto.

El astrónomo concentra todas las energías de su mente y las proyecta a través de su telescopio sobre los cielos; y las estrellas, el sol y la luna le revelan sus misterios.



Cuanto más pueda concentrar mis pensamientos en el asunto del que te estoy hablando, más luz puedo arrojar sobre él. Me estás escuchando, y cuanto más concentres tus pensamientos,

más claramente captarás lo que estoy diciendo.

¿Cómo se ha ganado todo este conocimiento sobre el mundo sino por la concentración de los poderes de la mente? La naturaleza está dispuesta a revelar sus secretos si sabemos tocar a su puerta dando los golpes necesarios, y la fuerza y la potencia del golpe vendrán a través de la concentración. No hay límite para el poder de la mente humana. Cuanto más concentrada está, más poder se ejerce sobre un punto, y ese es el secreto.

Es más fácil concentrar la mente sobre cosas externas, la mente naturalmente va hacia el exterior; pero, en el caso de la religión, la psicología o la metafísica, el sujeto y el objeto son **uno**.

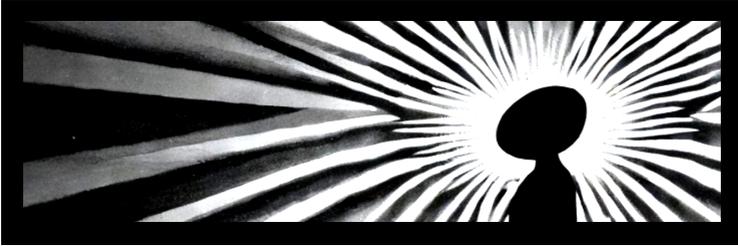


El objeto es interno, la mente misma es el objeto, y es necesario estudiar la mente misma: **la mente estudiando a la mente**. Sabemos que existe un poder de la mente llamado refle-

xivo. Estoy hablando contigo; y al mismo tiempo estoy parado afuera, como si fuera una segunda persona, sabiendo y escuchando lo que estoy diciendo. Trabajas y piensas al mismo tiempo, mientras otra parte de tu mente se mantiene al margen y ve lo que estás pensando.

Los poderes de la mente deben concentrarse y volverse sobre sí mismos, y así como los lugares más oscuros revelan sus secretos ante los penetrantes rayos del sol, así esta men-

te concentrada penetrará sus propios secretos más recónditos. Así llegaremos a la base de la creencia, la verdadera religión genuina.



Veremos por nosotros mismos si tenemos alma, si la vida es de cinco minutos o de la eternidad, si hay un Dios en el universo o no. Todo se nos revelará.

Esto es lo que Raja Yoga se propone enseñar. El objetivo de toda su enseñanza es cómo concentrar la mente, luego cómo descubrir los hechos en nuestra propia mente, luego cómo generalizar esos hechos y formar nuestras propias conclusiones a partir de ellos.

Por lo tanto, nunca se pregunta cuál es nuestra religión, si somos deístas o ateos, si somos cristianos, judíos o budistas. Somos seres humanos, y eso es suficiente.

Todo ser humano tiene el derecho y el poder de buscar la religión; todo ser humano tiene

derecho a preguntar el por qué, y a que la pregunta sea respondida por él mismo, si se toma la molestia de hacerlo.



Hasta aquí, entonces, vemos que en el estudio de Raja Yoga no es necesaria ninguna fe o creencia. No creas nada, hasta que lo descubras por ti mismo; eso es lo que nos enseña. La

verdad no requiere apoyo para mantenerse. ¿Podría decirse que los hechos de nuestra vida, cuando estamos despiertos, requieren de nuestros sueños o imaginaciones para poder ser corroborados? Ciertamente no.

Este estudio de Raja Yoga requiere mucho tiempo y práctica constante. Una parte de esta práctica es física, pero la parte principal es mental. A medida que avancemos, encontraremos cuán íntimamente conectada está la mente con el cuerpo. Si creemos que la mente es simplemente una parte más fina del cuerpo, y que la mente actúa sobre el cuerpo, de la

misma manera el cuerpo debe actuar sobre la mente.

el cuerpo está enfermo, la mente también se enferma. Si el cuerpo está sano, la mente permanece sana y fuerte. Cuando uno está enojado, la mente se perturba; al mismo tiempo, cuando la mente se perturba, el cuerpo también se perturba.



Si En la mayoría de la humanidad, la mente está enteramente bajo el control del cuerpo; la mente está muy poco desarrollada. La gran mayoría de la humanidad, si me

disculpan, está muy poco alejada de los animales. No sólo eso, sino que, en muchos casos, el poder de control es muy poco superior al de los animales inferiores.

Tenemos muy poco dominio de nuestras mentes. Por lo tanto, para lograr ese objetivo, para obtener ese control sobre el cuerpo y la mente, debemos tomar ciertas ayudas fí-

sicas, y cuando el cuerpo está suficientemente controlado, podemos intentar la manipulación de la mente. Mediante la manipulación de la mente, seremos capaces de ponerla bajo nuestro control, hacer que funcione como queramos y obligarla a concentrar sus poderes como deseamos.



Según el Raja Yogui, todo este mundo externo no es más que la forma burda del interno o sutil. La causa es siempre la más fina, y el efecto es el más denso. De modo que el mundo exterior es el efecto, y el interior la causa. De la misma manera, las fuerzas externas son simplemente las partes más gruesas, de las cuales las fuerzas internas son las más finas. Quien haya descubierto y aprendido a manipular las fuerzas internas, tendrá toda la naturaleza bajo su control.

El yogui se propone nada menos que la tarea de dominar todo el universo, de controlar

toda la naturaleza. Quiere llegar al punto donde lo que llamamos “leyes de la naturaleza” no tendrá influencia sobre él, donde podrá ir más allá de todas ellas. Será dueño de toda la naturaleza, interna y externa. El progreso y la civilización de la raza humana es simplemente el control de esta naturaleza.

Las varias razas difieren en sus procesos. Así como en la misma sociedad algunos individuos quieren controlar la naturaleza externa y otros quieren controlar la naturaleza interna, así, entre las razas, algunos quieren controlar la naturaleza externa y otros la interna.



Algunos dicen que controlando la naturaleza interna controlamos todo; algunos que al controlar la naturaleza externa controlamos todo. Llevados al extremo ambos tienen razón, porque no hay ni interior ni exterior. Es una limitación ficticia que nunca existe.

Ambos están destinados a encontrarse en el mismo punto, los externalistas y los internalistas, cuando ambos lleguen al extremo de su conocimiento.



Así como el médico, cuando lleva su conocimiento al límite, encuentra que se desvanece en la metafísica, así el metafísico encontrará que lo que él llama mente y materia no son más que

distinciones aparentes, que tendrán que desaparecer para siempre.

El fin y el objetivo de toda ciencia es encontrar una unidad, ese Uno a partir del cual se está fabricando toda esta multiplicidad, ese Uno cuya forma es la multiplicidad. Raja Yoga propone comenzar desde el mundo interno, estudiar la naturaleza interna y, a través de eso, controlar el todo, tanto interno como externo.

Es un intento muy antiguo. India ha sido su bastión especial, pero también lo intentaron otras naciones. En los países occidentales se lo

considera *misticismo*. Las personas que querían practicarlo eran quemadas o asesinadas como brujas y hechiceros, y en la India, por diversas razones, cayó en manos de personas que destruyeron el 90 por ciento del conocimiento, y de la parte que quedaba trataron de hacer un gran secreto. En los tiempos modernos han surgido muchos supuestos maestros peores que los de la India, porque aquéllos sabían algo, mientras que estos exponentes modernos no.



Cualquier cosa que sea secreta o misteriosa en estos sistemas de Yoga debe ser rechazada de inmediato. La mejor guía en la vida es la fuerza.

En la religión, como en todo, descarta todo lo que te debilite, no tengas nada que ver con eso. Todos los misterios debilitan el cerebro humano. A causa de eso, esta ciencia del Yoga ha sido casi destruida, pero en realidad es una de las ciencias más grandiosas. Desde

el momento en que fue descubierto, hace más de 4000 años, fue perfectamente delineado y formulado y predicado en la India, y es un hecho sorprendente que cuanto más moderno es el comentarista, mayores son los errores que comete.



Cuanto más antiguo es el escritor, más racional es. Así cayó en manos de unas pocas personas que lo mantuvieron en secreto, en vez de dejar que la plena luz del día y de la razón cayeran sobre él, y lo hicieron para poder mantener esos poderes para sí mismos.

En primer lugar, no hay misterio en lo que predico. Lo poco que sé te lo diré. Hasta donde sea capaz de razonar al respecto así lo haré, pero respecto a lo que no sé simplemente te diré qué es lo que dicen los libros. Está mal creer ciegamente.

Debes ejercitar tu propia razón y juicio; debes practicar, y ver si las cosas suceden o no.

Así como tomarías cualquier otra ciencia de naturaleza material, exactamente de la misma manera deberías tomar esta ciencia para estudiarla. No hay misterio ni peligro en ello. En la medida en que sea verdad, debe predicarse en las calles públicas, a plena luz del día. Cualquier intento de mistificar estas cosas produce un gran peligro.



Antes de continuar, les expondré un poco de la Filosofía **Sankhya**, en la que se basa todo el Raja Yoga. Según esta filosofía, la percepción llega a través de instrumentos, por ejemplo, los ojos; los ojos lo llevan a los órganos, los órganos a la mente, la mente a la facultad determinativa, de ahí **Purusa** (el alma) lo recibe y devuelve la orden, por así decirlo, y así sucesivamente a través de todas estas etapas.

De esta forma se reciben las sensaciones. Con la excepción de Purusa, todos estos son mate-

riales, pero la mente es de un material mucho más fino que los instrumentos externos. Ese material del que está compuesta la mente se vuelve más burdo y se convierte en lo que se llama los **Tanmatras**.

Se vuelve aún más burdo y forma el material externo. Esa es la psicología del Sankhya. De modo que, entre el intelecto y la materia más grosera exterior, sólo hay una diferencia de



grado. El Purusa es lo único que es inmaterial. La mente es un instrumento en las manos del alma, por así decirlo, a través del cual el alma atrapa los objetos externos.

Esta mente está en constante cambio y vacilación, y puede adherirse a varios órganos, a uno o a ninguno. Por ejemplo, si escucho el reloj con mucha atención, tal vez no vea nada, aunque mis ojos estén abiertos, mostrando que la mente no estaba unida al órgano de la vista, aunque sí al órgano del oído. Y la mente,

de la misma manera, puede estar unida a todos los órganos simultáneamente.



Esta mente tiene el poder reflexivo de observar sus propias profundidades. Este poder reflexivo es lo que el yogui quiere alcanzar; al concentrar los poderes de la mente y

volverlos hacia adentro, busca saber lo que está sucediendo en el interior. En esto no se trata de mera creencia; es el análisis de ciertos filósofos.

Los fisiólogos modernos dicen que los ojos no son los órganos de la visión, sino que los órganos están en el centro nervioso del cerebro, y así con todos los sentidos; y también les dicen que estos centros están formados del mismo material que el cerebro mismo. Eso mismo afirman los Sankhyas, pero uno es una declaración del lado físico y el otro del lado psicológico; sin embargo, ambos son iguales. Más allá de esto tenemos que demostrar.

El Yogui se propone a sí mismo alcanzar ese sutil estado de percepción en que puede percibir todas esas cosas. Debe haber percepción mental de todos los diferentes estados.



Percibiremos cómo viaja la sensación, y cómo la mente la recibe, cómo va a la facultad determinativa, y ésta se la da al Puruca. Como cada ciencia requiere ciertas preparaciones, como cada ciencia tiene su propio método, hasta que sigamos ese método nunca podremos entender esa ciencia; así es en Raja Yoga.

Ciertas regulaciones en cuanto a la comida son necesarias; debemos usar el alimento que trae la mente más pura. Si vas a una colección de animales salvajes, verás que esto se demuestra de inmediato.

Ves los elefantes, animales enormes, pero tranquilos y mansos; y si vas hacia las jaulas de los leones y los tigres, los encontrarás inquietos, mostrando cuánta diferencia ha produci-

do la comida.

Todas las fuerzas que actúan en este cuerpo se han producido a partir de los alimentos; vemos eso todos los días.

Si comienzas a ayunar, primero tu cuerpo se debilitará, la fuerza física sufrirá; luego, después de algunos días, la fuerza mental también sufrirá. Primero, la memoria fallará.



Luego llega un punto en el que no eres capaz de pensar, y mucho menos de seguir ningún curso de razonamiento.

Por lo tanto, debemos tener cuidado con qué tipo de comida comemos al principio, y cuando tengamos la fuerza suficiente, cuando nuestra práctica esté muy avanzada, no necesitaremos ser tan cuidadosos a este respecto.

Mientras la planta está creciendo, se debe cercar alrededor, para que no se dañe; pero cuando se convierte en árbol, se quitan los setos; es lo suficientemente fuerte como para re-

sistir todos los ataques.



Un yogui debe evitar los dos extremos de lujo y austeridad. No debe ayunar ni torturar su carne; quien lo hace, dice el Gita, no puede ser un yogui; el que vela; el que duerme mucho;

el que trabaja demasiado; el que no trabaja; ninguno de estos puede ser Yogui.



Y así termina

Raja Yoga

Fascículo 1: Introducción

por

S W A M I V I V E K A N A N D A

Esta edición está

disponible en la

BIBLIOTECA **COSMICA**

321cosmica.neocities.org



321cosmica.neocities.org/rajayoga





UNA BIBLIOTECA DIGITAL CON

 LIBROS ELECTRONICOS  AUDIOLIBROS
 VIDEOLIBROS  PODCASTS

SOBRE

 LITERATURA  CIENCIAS  ARTE Y TECNICA
 LINGUISTICA  FILOSOFIA  PSICOLOGIA
 SALUD  AUTOAYUDA  MISTICISMO
LA  SECCION PROHIBIDA  Y MAS.

321cosmica.neocities.org/es/
cosmica.codeberg.page/es/



GRACIAS POR
LEER

S W A M I V I V E K A N A N D A



Raja Yoga

Fascículo 1: Introducción

Swami Vivekananda fue un autor, filósofo y monje hindú que durante la última década del siglo XIX escribió libros clásicos que sentaron las bases para la comprensión del Yoga por parte de un público occidental. Uno de esos libros fue Raja Yoga. Esta edición está dividida en fascículos, de los cuales éste tomo es el primero, y cubre la introducción y el primer capítulo del libro, explicando los conceptos básicos de la ciencia espiritual del Raja Yoga.

Edición: I

disponible en la

BIBLIOTECA **COSMICA**

321cosmica.neocities.org

