

# RAJA YOGA

CURSO PRÁCTICO SIMPLIFICADO



# RAJA YOGA

CURSO PRÁCTICO SIMPLIFICADO

Victor Wallace Slater

Catalogación:

Raja Yoga / V. W. Slater - San Lorenzo: Sociedad Teosófica en Argentina

ISBN 978-987-4955-22-7

Por información adicional, dirigirse a:



Editorial Teosófica en Español  
[editorial@sociedadteosofica.org.ar](mailto:editorial@sociedadteosofica.org.ar)  
[www.sociedadteosofica.org.ar](http://www.sociedadteosofica.org.ar)



Tirada de 200 ejemplares impresa en los talleres graficos de La Imprenta Ya S.A., Estados Unidos 1061, B1604 Villa Martelli, Buenos Aires.

2023

## CONTENIDO

PREFACIO.....	1
INTRODUCCIÓN.....	3
LECCIÓN 1 .....	7
LECCIÓN 2 .....	17
LECCIÓN 3 .....	23
LECCIÓN 4 .....	29
LECCIÓN 5 .....	39
LECCIÓN 6 .....	51
LECCIÓN 7 .....	59
LECCIÓN 8 .....	69
LECCIÓN 9 .....	81
LECCIÓN 10.....	91



## PREFACIO

**E**STE curso simplificado de Raja Yoga se basa en la experiencia del autor en su práctica bajo instrucción personal, con la ventaja de un amplio estudio de la literatura sobre yoga. Los libros sobre el tema tratan con gran detalle la filosofía del yoga. Muchos son comentarios sobre los *Yoga Sutras* de Patanjali, pero no dan instrucciones detalladas en forma de lecciones. De aquí que hubiera necesidad de un curso práctico graduado para orientación de aquellos que no tienen posibilidad de una instrucción personal. El libro puede ser el propio instructor y las instrucciones se dan en forma de “haga esto”, más que como sugerencias imprecisas.

El curso ha sido planeado para un período de diez meses, a una lección por mes. Con este ritmo, y lección tras lección, el lector asimilará el espíritu y la práctica del Raja Yoga y sus ventajas casi sin notarlo. Se ha tenido en cuenta a la persona que dispone de poco tiempo para dedicarlo al tema, pero que sin embargo, quiere aprovecharse de sus ventajas y saber de qué modo puede adaptar el curso a su rutina diaria.

Se llama la atención sobre el compañero de este libro, *Curso Simplificado de Hatha Yoga*. Esa forma de yoga se refiere al control del cuerpo físico. El Raja Yoga está dirigido al control de la mente. Ambas prácticas son valiosas y se puede comenzar con cualquiera de ellas, según la inclinación natural. Se dice que todas las formas de yoga empiezan con el Hatha y terminan con el Raja.

V. W. Slater





## INTRODUCCIÓN

**E**L término yoga ahora se aplica en general a muchas formas de ascetismo, meditación y entrenamiento espiritual, lo mismo las practicadas por hindúes, budistas o cristianos. Sin embargo, se trata, fundamentalmente, de una antigua forma de disciplina inda que ha sido modificada posteriormente por autores indios, adoptada por los budistas y practicada en Occidente de muchas maneras diferentes por personas que profesan la fe cristiana, o que no profesan ninguna. Por consiguiente, es en India donde nosotros buscamos la fuente del material original.

Yoga, derivado de *yug*, significa “unir a un tiempo”, “uncir, acoplar”, y en este sentido su práctica es unir el espíritu individual del hombre con el gran Espíritu de Dios (Ishwara), o con la Super Alma de la humanidad. Pero primero debe haber un desligamiento, una separación de lo externo y lo interno, del “mundo profano” y del espíritu. Esto se consigue mediante diversas prácticas de yoga que tienden a retirar la conciencia desde la periferia al centro, desde el mundo material de nuestros sentidos externos hacia el centro sereno interno de la realidad, llamado indistintamente espíritu, verdad, sabiduría, el Ser, *atma*. A este nivel, el hombre sabe que es uno con toda la humanidad y con lo Eterno. El yoga también puede considerarse como un proceso para alcanzar la perfección, la meta de la evolución normal. Según Radhakrishnan, “la disciplina yoga no es nada más que la purificación del cuerpo, la mente y el alma, y su preparación para la visión beatífica” (*Filosofía inda*).

Retirar la conciencia del mundo externo de los sentidos puede conseguirse por el control del cuerpo físico para abrirlo a la energía cósmica por medio de ejercicios físicos y de respiración

(HathaYoga); mediante la concentración en los centros psíquicos para despertar la energía cósmica primordial del individuo (Laya o Kundalini Yoga); por medio del uso repetitivo de algunas palabras y frases para serenar la mente (Mantra Yoga). También puede lograrse actuando desde el centro a la periferia para realizar la unión de lo superior y lo inferior mediante el control del pensamiento (Jnana Yoga); por el control de la propia conciencia emocional a través de la devoción hacia una idea (Bhakti Yoga); por el control de las propias acciones a partir de motivaciones altruistas (Karma Yoga).

Estas diferentes formas de yoga y otras, se encuentran en las escrituras sánscritas: en los *Upanishads*, especialmente el *Yogatattva*, el *Dhyanabindu* y el *Nadabindu*; en el *Mahabharata*, particularmente en las partes añadidas del *Bhagavadgita* y el *Mokshadharma*; y en los *Yoga Sutras* de Patanjali.

El *Yogatattva* distingue cuatro clases de yoga: Mantra, Laya, Hatha y Raja; el *Mahabharata* basa su yoga en la percepción directa del aspecto místico de la naturaleza, con insistencia en la pureza, control del deseo y compasión. El *Bhagavadgita* representa, sin lugar a dudas, un punto culminante en la espiritualidad de la India, ratificando todos los “senderos” de unión con lo Supremo.

El yoga clásico de India es el yoga de Patanjali, que ha sido reconocido por los Brahmines como uno de los seis sistemas ortodoxos de filosofía (*darshanas*). Este yoga es el Raja Yoga y se dice que abarca los seis yogas antes mencionados.

También se le ha llamado el Yoga de la Voluntad.

Ha sido definido como el más antiguo y el más científico de los tratamientos sobre el tema de la autotransformación para la consecución de la unión con lo Real, con lo Eterno. El Raja Yoga desarrolla la voluntad por medio de la concentración y la meditación, ajustando el sistema nervioso para que esté en armonía con las vibraciones superiores.

Los *Yoga Sutras* de Patanjali establecen el sistema del Raja Yoga como ocho pasos, etapas o subdivisiones (*ashtanga*, literalmente, con ocho ramas). Estos pasos se encuentran en una tabla sinóptica

en el Capítulo II, Sutra 29, tal como sigue, dando aquí a cada palabra sánscrita una simple traducción:

- (1) *Yama* moderación
- (2) *Niyama* dominio de sí mismo
- (3) *Asana* postura
- (4) *Pranayama* control de la respiración
- (5) *Pratyahara* control de los sentidos
- (6) *Dharana* concentración
- (7) *Dhyana* meditación
- (8) *Samadhi* contemplación

Estas traducciones están explicadas con más detalle en las lecciones siguientes.

Los libros de texto abordan normalmente un tema a continuación del otro, en el orden arriba indicado, sobre el principio de que cada etapa depende de cierto dominio de las etapas anteriores. En este curso, cada lección abarca varias subdivisiones para facilitar al estudiante avanzar con paso firme y a buen ritmo a lo largo de las diferentes líneas de desarrollo.

Las primeras dos etapas son la preparación o requisitos preliminares esenciales y tratan de la moralidad y de la ética. Las tres etapas siguientes atañen a la disciplina del cuerpo y de los sentidos. Las cinco son, pues, una preparación externa (*bahiranga*).

Las tres últimas etapas son internas (*antaranga*) y abarcan todos los aspectos del control de la mente.

Las instrucciones y los ejercicios de este curso están agrupados en cinco títulos.

1º. CONDUCTA. Esto incluye la moderación o continencia y el dominio de sí mismo, *yama* y *niyama*, y se refiere especialmente a los requisitos morales y éticos que son necesarios para que la plena práctica del yoga pueda ser efectiva o incluso prudente.

2°. DISCIPLINA CORPORAL. Esta trata de aquellas posturas, *asanas*, que se utilizan en la meditación, pero incluye consejos generales para la salud del cuerpo mediante la atención a la higiene personal, la dieta y la relajación.

3°. RESPIRACIÓN. Control de la respiración, *pranayama*.

4°. CONTROL DE LOS SENTIDOS. *Pratyahara*, literalmente, “retirarse”, es decir, refrenar la mente para no dejarse llevar por las impresiones de los sentidos, o liberación de los sentidos.

5°. MEDITACIÓN. Esta es la práctica más importante del Raja Yoga y abarca todos los aspectos del control de la mente, desde la concentración del pensamiento (*dharana*, o atención exclusiva a una idea) a través de la meditación (*dhyana*, o atención constante que se presta más allá del plano de la percepción de los sentidos) hasta la contemplación *samadhi*, (el logro definitivo o estado de éxtasis). A este triple proceso se lo denomina *sanyama*, lo cual se ha traducido como “equilibrio”: literalmente significa “mantener unidos”.

La clasificación antes mencionada es la que se utiliza en todas las lecciones. El curso está pensando para que sea un curso práctico que se haga poco a poco, asegurando la práctica cuidadosa de cada lección antes de empezar con la siguiente.

#### TÉRMINOS SÁNSCRITOS

A lo largo de este curso se han introducido vocablos sánscritos porque ayudarán como referencia cuando se consulten otros libros sobre yoga, algunos de los cuales solo utilizan términos sánscritos. Por otro lado, no hay necesidad de preocuparse especialmente por ellos, excepto por el hecho de que estos términos dan un mayor significado a la simple traducción. Esto se irá viendo a medida que el curso vaya avanzando.