

# RAJA YOGA

## El yoga real

### **Concepto.**

El término *Raja Yoga* significa yoga real. Se trata de una denominación tardía en la historia del yoga que se popularizó definitivamente en el siglo XVI d.C.

Como categoría, el *Raja Yoga* se corresponde con el Yoga expuesto por *Patāñjali* o, mas bien, con el denominado "camino real" del óctuple sendero (*ashtāṅgayoga*). Por tanto, el *Raja Yoga* es el *Yogadarshana* o *Yoga Clásico*, tal como se expone de forma concisa en los *Yogasutras de Patanjali*.

Hay otros significados para el compuesto *Raja Yoga*. Éste podría referirse al hecho de que el yoga de *Patāñjali* fuese practicado por reyes, concretamente por el Rey *Bhoja* del siglo X d.C., autor de un conocido comentario sobre los *Yogasutra*.

### **Raja y Hatha.**

El *Raja Yoga* se contrasta a menudo con el *Hatha Yoga*, en cuyo caso se considera al *Raja Yoga* como el conjunto de las prácticas espirituales mas elevadas, mientras que al *Hatha Yoga* se lo considera como un sistema de purificación, de disciplina preparatoria. Esta distinción se popularizó a partir del siglo XI d.C., en un intento de integrar el camino de ocho pasos (*ashtāṅgayoga*), de mayor renuncia y meditación, con las novedosas enseñanzas corporales del *Hatha Yoga* tántrico.

La idea que subyace tras el apelativo *Raja* es que este tipo de yoga es superior al *Hatha*. Este último se dice que lo practican quienes no pueden dedicarse exclusivamente a la sagrada práctica de la renunciación y la meditación. En otras palabras, el *Raja Yoga* se considera como el yoga de los auténticos héroes del entrenamiento mental. Sin embargo, no se debe caer en el error de considerar esta afirmación como exclusivamente cierta. El *Hatha Yoga* posee también intensas prácticas meditativas y, ciertamente, puede llegar a proporcionar experiencias tan profundas como el *Raja*. Desgraciadamente, tanto los practicantes occidentales como los de la India no siempre respetan los objetivos espirituales o las bases éticas de este camino y, a menudo, consideran el *Hatha Yoga* como una especie de gimnasia o cosmética corporal.

El *Hatha Yoga Pradipika*, que busca construir un puente entre estos dos caminos, afirma:

Sin *rajayoga* no hay *prithivi*; sin *rajayoga* no hay noche; sin *rajayoga* son inútiles todos los *mudra* (3.126)

Este verso contiene un sutil juego de palabras sobre el vocablo *raja*. El comentario *Jyotsnā* sobre este texto medieval considera las palabras tierra y noche de forma simbólica, de tal forma que la primera se refiere a la cualidad de la estabilidad (*sthairya*) de las posturas de yoga (*āsana*), mientras que la segunda se refiere a la ausencia del flujo vital en la práctica de la retención del aliento (*kumbhaka*).

## **Esoterismo.**

En un nivel de significado mucho más esotérico, se puede contemplar en la palabra *raja* una referencia oculta al si-mismo-trascendental, como el último legislador, o rey del complejo cuerpo-mente. Además, el si-mismo se describe a menudo como el “luminoso” o “resplandeciente” (*râjate*) —un adjetivo que tiene la misma raíz verbal que *raja*. También, el término *raja* podría referirse al “Señor” (*îshvara*) o Dios, que es considerado por *Patañjali* como un si-mismo especial entre los incontables si-mismos-trascendentales.

El *Yoga Shikhâ Upanishad*, compuesto entre los siglos XIV y XV d.C., proporciona una interpretación completamente esotérica (tántrica). Explica el *Raja Yoga* como la unión entre *rajas* y *retas*, o los principios creativos femenino y masculino, respectivamente.

En medio del perineo (*yonî*), en el gran sitio, reside escondido *rajas*, el principio de la Diosa, que se asemeja a las (rojas) *japâ* y *bandhukâ* (flores). El *Raja Yoga* se llama así debido a la unión (yoga) entre *rajas* y semen (*retas*). Una vez logrados (los poderes paranormales) tales como la miniaturización, gracias al *Raja Yoga*, el yogui se vuelve resplandeciente (*râjate*) (1.136-8).

El rojo principio mencionado en esta cita, *rajas*, se identifica a veces con la sangre menstrual, otras veces con las secreciones hormonales femeninas y, en otras ocasiones, con el óvulo. Esta última interpretación es la de mayor sentido simbólico, pues la unión del semen y el óvulo conduce a un nuevo ser —en este caso, metafóricamente, a la condición de iluminación. En el aspecto metafísica, *rajas* y *retas* son los principios energéticos femenino y masculino, respectivamente. Su perfecta armonización (*samarasa*) se cree que provoca un salto hacia el éxtasis no cualificado. Pero todas estas explicaciones son propias del simbolismo tántrico más que de la escuela filosófica de *Patañjali*.

## **El raja yogui.**

Sería justo decir que el raja yogui es el psicólogo del yoga, ya que se inclina hacia el desarrollo metodológico y científico de la capacidad psicoespiritual del ser humano, con el propósito de “despertar” al verdadero mundo de lo real.

Por temperamento, el raja yogui es curioso, investigador y proclive a la experiencia intelectual, pero lleva a cabo su experiencia de lo real de un modo directo en lugar de hacerlo mediante una sistemática combinación de prácticas del tipo *Bhakti*, *Karma* y *Jñâna*.

La ventaja del *Raja Yoga* es que es un sistema muy preciso, accesible a cualquiera, sin tener en cuenta su estado espiritual. El *Raja Yoga* es una ciencia en la que cada fase que se alcanza procura un grado creciente de paz y sabiduría. Cualquier principiante puede engancharse a la escalera del *Raja Yoga* y emprender prácticas que le conducirán finalmente a la cúspide del *samâdhi*. Además, el *Raja Yoga* se ha explorado de forma tan precisa que su sistema se ha descrito con gran exactitud, haciendo posible para el aspirante trabajar dentro de un entramado contextual en el que es posible entender los logros y los obstáculos.

La desventaja del *Raja Yoga* es que para subir realmente a su cúspide se debería vivir una existencia más bien aislada. El *Raja Yoga* requiere grandes periodos de tiempo para la meditación en una forma que se hace mejor en aislamiento. De la misma

forma, exige largos *sâdhana* para los cuales el aspirante contemporáneo probablemente no tiene tiempo.

### **Práctica.**

La práctica del *Raja Yoga* es el *ashtângayoga* de *Patañjali*, que culmina inexorablemente con las prácticas de meditación mas sofisticadas y científicas. La meta del *Raja Yoga* es el logro del *samâdhi*, un estado de conciencia divina accesible al practicante contemplativo en inmovilidad. El raja yogin busca sosegar todos los aspectos de su cuerpo y mente, y entra en un estado trascendente más allá de la naturaleza. Algunas escuelas definen el *samâdhi* más elevado como teniendo lugar cuando la respiración se ha detenido, obviamente es necesario que el cuerpo permanezca en una postura inmóvil.