

CONTENIDO

INTRODUCCION.....	1
YOGA PARA YAHOOOS.....	6
Primera Conferencia, Principios Fundamentales. .6	
Segunda Lectura, Yama.....	19
Tercera Lectura, Niyama.....	34
Cuarta lectura, Asana y Prāṇāyāma.....	53
YOGA PARA COBARDES.....	76
Primera Conferencia.....	76
Segunda Conferencia.....	97
Tercera Conferencia.....	121
Cuarta Conferencia.....	135
BIBLIOGRAFÍA.....	194



INTRODUCCIÓN

Ocho Conferencias Sobre Yoga fue publicado en 1939, comprende una serie de transcripciones de ocho conferencias de una hora dadas por Aleister Crowley para desmitificar al Yoga y su práctica, que por aquel entonces y aun ahora, se tejían historias y prejuicios que obstaculizaban su abordaje.

Crowley fue pionero en Europa en el estudio y enseñanza del Yoga, y estas conferencias, directas y sencillas, presentan sus conclusiones tras años de investigación y práctica. En uno de los ensayos encontramos que:

“Todos saben qué es el Yoga. Yoga significa unión. Y todos saben cómo hacerlo al apagar el ruido de la fábrica de calderas intelectual y permitir que el silencio de la luz de las estrellas llegue al oído. Es la emancipación de lo exaltado del yugo de la expresión común de la Naturaleza.

¿Y qué es la MagiaK? La MagiaK es la ciencia y el arte de hacer que ocurra un cambio conforme a la Voluntad. ¿Cómo logramos esto? Elevando la voluntad al punto en que sea dueña de las circunstancias. ¿Y cómo lo hacemos? Ordenando cada

mayor facilidad se provee el siguiente cuadro con el Alfabeto Fonético Internacional (AFI).

Término	Pronunciación Fonética en Español
Yama	[ˈjama] (Yama)
Niyama	[ˈniɟama] (Niyama)
Āsana	[ˈasana] (Ásana)
Prāṇāyāma	[ˈpraːnaˌjaːma] (Pranáyama)
Pratyāhāra	[praˈtja.aˌɾa] (Pratiájara)
Dhāraṇā	[ˈdaɾa.na] (Dharana)
Dhyāna	[ˈdʒana] (Diana)
Samādhi	[samaːˈdi] (Samadhi)

Se plantea un enfoque científico, de sentido común, para evitar el extraviarse en el “misterio” o “pruebas de habilidad” como quien se para de cabeza y luego busca otra posición aún más complicada, no se pierde en esos laberintos y por el contrario, promueve esta práctica como una herramienta valiosa para la claridad:

“...sobre la definición de la Gran Obra misma, el objetivo del Yogui de consumir el matrimonio de todo lo que es con todo lo



YOGA PARA YAHOOOS

Primera Conferencia, Principios Fundamentales

Haz tu voluntad ha de ser el todo de la ley

*E*s mi voluntad explicar el tema del Yoga en un lenguaje claro, sin recurrir a jerga o la enunciación de hipótesis fantásticas, para que esta gran ciencia sea comprendida a fondo como de importancia universal.

Porque, como todas las cosas grandes, es simple; pero, como todas las cosas grandes, está enmascarada por pensamientos confusos; y, con demasiada frecuencia, despreciada por las maquinaciones de la astucia.

Se habla y escribe más tonterías sobre el Yoga que sobre cualquier otra cosa en el mundo. La mayor parte de estas tonterías, que son fomentadas por charlatanes, se basa en la idea de que hay algo misterioso y oriental en ello. No lo hay. No busques en mí obeliscos y odaliscas, rahat loucoum, bul-buls,



YOGA PARA YAHOOOS

Segunda Lectura, Yama

Haz tu voluntad ha de ser el todo de la ley

¡Estrellas y amniotas placentarios! ¡Y ustedes, habitantes de los diez mil mundos!

La conclusión de nuestras investigaciones de la semana pasada fue que el Yoga último que otorga la emancipación, que destruye el sentido de separación que es la raíz del Deseo, se logra mediante la concentración de cada elemento del ser y su aniquilación mediante la combustión íntima con el universo mismo.

Podría señalar aquí, en paréntesis, que una de las dificultades para hacer esto es que todos los elementos del yogui aumentan en todos los sentidos exactamente a medida que progresa, y por motivo de ese progreso. Sin embargo, no sirve de nada preocuparnos por los problemas hasta que lleguemos a ellos, y descubriremos que al establecer principios



YOGA PARA YAHOOOS

Tercera Lectura, Niyama

Haz tu voluntad ha de ser el todo de la ley

El tema de mi tercera conferencia es Niyama. ¿Niyama? ¡Hm! La insuficiencia incluso de los intentos más nobles de traducir estas desdichadas palabras sánscritas está a punto de ser deliciosamente demostrada. Lo más cercano que puedo llegar al significado de niyama es ¡'virtud'! ¡Dios nos ayude a todos! Esto significa virtud en el sentido etimológico original de la palabra: la cualidad de la hombría; es decir, para todos los propósitos, la cualidad de la divinidad. Pero dado que estamos traduciendo yama como 'control', encontramos que nuestras dos palabras no tienen en absoluto la misma relación entre sí que las palabras tienen en el sánscrito original; porque el prefijo 'ni' en sánscrito da el significado de voltear todo al revés y de adelante hacia atrás, -- como dirías tú, *Hysteron Proteron* -- al mismo tiempo produciendo el efecto de sublimidad trascendental. Encuentro que ni siquiera puedo comenzar a pensar en una definición adecuada, aunque sé perfectamente



YOGA PARA YAHOOOS

Cuarta lectura, Asana y Prāṇāyāma
Las Prácticas Técnicas del Yoga

Haz tu voluntad ha de ser el todo de la ley

*L*a semana pasada pudimos irnos sintiendo que el trabajo más difícil había sido superado. Nos habíamos deshecho de malas costumbres, malas compañeras y mal tiempo. Estamos cómodamente instalados al sol, sin que nadie nos moleste. No tenemos más que hacer que nuestro trabajo.

Dado nuestro estado afortunado, podemos emplear útilmente una hora considerando nuestro próximo paso. Recordemos, en primer lugar, cuál fue la esencia de nuestra tarea. Era aniquilar la individualidad. "Haz sitio para mí", clama el poeta persa cuyo nombre he olvidado, el compañero que Fitzgerald tradujo, no Omar Khayyám, "Haz sitio para mí en ese diván que no tiene sitio para dos" - una profunda anticipación profética del apartamento de lujo.

Haz tu voluntad ha de ser el todo de la ley

Comencemos esta noche repasando brevemente el contenido de mis primeras cuatro conferencias. Les dije que Yoga significa unión, y que esta unión es la causa de todos los fenómenos. La conciencia resulta de la conjunción de un estímulo misterioso con un sensorio igualmente misterioso. El tipo de Yoga que es objeto de estos comentarios es simplemente una expansión de esto, la unión de la autoconciencia con el universo.

Hablamos de los ocho miembros del Yoga y tratamos los cuatro que se refieren al entrenamiento y experiencias físicas. Los cuatro restantes se ocupan del entrenamiento y las experiencias mentales, y estos forman el tema de los comentarios siguientes.

Antes de ocuparnos de estos en detalle, creo que sería útil considerar la fórmula del Yoga desde lo que podría llamarse el punto de vista matemático o mágico. Esta fórmula ha sido descrita en mi libro de MagiaK, Capítulo III, la fórmula de Tetragrammaton. Esta fórmula abarca todo el universo de las operaciones mágicas. La palabra pronunciada usualmente como Jehová se llama el Nombre

Los cuatro miembros restantes del Yoga son Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna y Samādhi. Les daré la definición de los cuatro de una sola vez, ya que cada uno en cierta medida explica al siguiente. Pratyāhāra puede describirse aproximadamente como introspección, pero también significa un cierto tipo de experiencia psicológica. Por ejemplo, puedes adquirir de repente una convicción, como lo hizo Sir Humphry Davy, de que el universo está compuesto exclusivamente de ideas; o puedes tener la experiencia directa de que no posees una nariz, como puede sucederle a cualquiera de nosotros, si nos concentramos en la punta de la misma.

dhāraṇā es la meditación propiamente dicha, no el tipo de meditación que consiste en una consideración profunda del tema con la idea de clarificarlo u obtener un entendimiento más completo de él, sino la restricción real de la conciencia a un único objeto imaginario elegido para el propósito.

Estos dos miembros del Yoga son, por tanto, en cierto sentido, los dos métodos empleados mentalmente por el Yogui. Pues, mucho después de haber alcanzado el éxito en Samādhi, uno tiene que llevar a cabo las exploraciones más extensas en los recovecos de la mente.

ordinarios de la vida, pero las leyes normales del pensamiento se ven como poco más que un mero mecanismo. Un código de convenciones. Los estudiantes de matemáticas superiores y metafísica a menudo tienen un cierto destello de estos hechos. Se ven obligados a usar concepciones irracionales para una mayor comodidad en la realización de sus investigaciones racionales. Por ejemplo, la raíz cuadrada de 2, o la raíz cuadrada de menos 1, no es en sí misma comprensible como tal; pertenece a un orden de pensamiento más allá del invento del hombre primitivo de contar en sus dedos.

Entonces, será igualmente bueno para el estudiante comenzar con las prácticas de Dhāraṇā. Si lo hace, obtendrá como subproducto algunos de los resultados de pratyāhāra, y también adquirirá un considerable conocimiento sobre los métodos para practicar pratyāhāra. Puede sonar, tal vez, al principio, como si pratyāhāra estuviera fuera de la línea principal de logro en el Yoga. Esto no es así, porque permite enfrentarse a las nuevas condiciones que se establecen en la mente mediante la realización de Dhyāna y Samādhi.

Ahora puedo describir las prácticas elementales.

Debes comenzar con períodos muy cortos; es muy importante no sobrecargar el aparato que estás utilizando; la mente debe entrenarse muy lentamente. En mis primeros días a menudo me conformaba con

un minuto o dos a la vez; tres o cuatro de esos períodos dos o tres veces al día. En las etapas más tempranas de todas, no es necesario haber avanzado mucho con Āsana, porque todo lo que puedes obtener de las prácticas iniciales es realmente un presagio de las dificultades para hacerlo.

Comencé tomando un objeto geométrico simple de un solo color, como un cuadrado amarillo. Citaré las instrucciones oficiales que vienen en El Equinoccio.

'Dhāraṇā: Control del pensamiento.

1. Confinar la mente para concentrarse en un solo objeto simple imaginado. Los cinco tatwas son útiles para este propósito; son: un óvalo negro; un disco azul; un creciente plateado; un cuadrado amarillo; un triángulo rojo.
2. Proceder a combinaciones de objetos simples; por ejemplo, un óvalo negro dentro de un cuadrado amarillo, y así sucesivamente.
3. Proceder a objetos móviles simples, como un péndulo oscilante; una rueda giratoria, etc. Evitar objetos vivos.
4. Proceder a combinaciones de objetos móviles, por ejemplo, un pistón subiendo y bajando mientras un péndulo oscila. La relación entre los dos movimientos debe variarse en diferentes experimentos. (O incluso un sistema de volantes, excéntricos y reguladores).

5. Durante estas prácticas, la mente debe estar absolutamente confinada al objeto determinado; ningún otro pensamiento debe permitirse intrusos en la conciencia. Los sistemas móviles deben ser regulares y armoniosos.
6. Observar cuidadosamente la duración del experimento, el número y la naturaleza de los pensamientos intrusivos; la tendencia del propio objeto a apartarse del curso establecido para él, y cualquier otro fenómeno que se presente. Evitar el exceso de esfuerzo; esto es muy importante.
7. Proceder a imaginar objetos vivos; como un hombre, preferiblemente algún hombre conocido y respetado por ti.
8. En los intervalos de estos experimentos, podrías intentar imaginar los objetos de los otros sentidos y concentrarte en ellos. Por ejemplo, intenta imaginar el sabor del chocolate, el olor de las rosas, la sensación del terciopelo, el sonido de una cascada o el tic tac de un reloj.
9. Intentar finalmente excluir todos los objetos de cualquiera de los sentidos y evitar que surjan todos los pensamientos en tu mente. Cuando sientas que has logrado algún éxito en estas prácticas, solicita un examen, y si pasas, se te prescribirán prácticas más complejas y difíciles.

En mi última conferencia, los llevé al pantano de la ilusión; los ahogué en el lodo de la ilusión; los llevé a la sed en el desierto de la ilusión; los dejé vagando en la jungla de la ilusión, presa de todos los monstruos que son los pensamientos. Se me ocurrió que era mi deber hacer algo al respecto.

Hemos estado discutiendo constantemente entidades misteriosas como si supiéramos algo sobre ellas, y esto (al examinarlo) siempre resultaba no ser el caso.

El conocimiento en sí mismo es imposible, porque si tomamos la proposición más simple del conocimiento, S es P , debemos atribuir algún significado a S y P para que nuestra declaración sea comprensible. (No digo nada sobre si es verdadera o no). Y esto implica definición. Ahora, la proposición original de identidad, $A = A$, no nos dice nada en absoluto, a menos que la segunda A nos brinde más información sobre la primera A . Por lo tanto, diremos que A es BC . En lugar de un desconocido, tenemos dos desconocidos; tenemos que definir B como DE , y C como FG . Ahora tenemos cuatro desconocidos, y muy pronto habremos usado todo el alfabeto.

acertada ha sido la Iglesia al negar la autoridad de la Razón!

Casi nos sentimos tentados a preguntarnos por un momento qué significa la Iglesia por 'fe'. San Pablo nos dice que la fe es 'la sustancia de las cosas esperadas; la evidencia de las cosas no vistas'. No creo, entonces, que debamos imaginar que esta palabra fe signifique lo que ese lujurioso bruto panzón, Martín Lutero, mantenía. La fe de la que él habla está lejos de ser una sustancia, y en cuanto a la evidencia, no es más que el poder, como dijo el escolar, de creer en lo que sabemos que es falso.

Para tener algún significado sensato, la fe debe significar experiencia, y esa visión está en exacta concordancia con la conclusión a la que llegamos en mi última conferencia. Nada nos sirve a menos que sea una certeza inquebrantable por cualquier tipo de crítica, y solo hay una cosa en el universo que cumple con estas condiciones: la experiencia directa de la verdad espiritual. Aquí, y solo aquí, encontramos una posición en la que coinciden las grandes mentes religiosas de todos los tiempos y lugares. Es necesariamente superior al dogma, porque el dogma consiste en una colección de afirmaciones intelectuales, cada una de las cuales, y también su contradicción, puede ser fácilmente disputada y derrocada.

Corán: lo que los musulmanes llaman el "Capítulo de la Unidad". Qól: Húa Állahú achád; Állahú ássamád: lám yalíd walám yulád; walám yakán lahá kufwán achád. Debía decir esto, inclinándome hacia la tierra después de cada capítulo, mil y una veces al día, mientras caminaba detrás de mi camello en el Gran Erg Oriental del Sahara. No creo que nadie discuta que esto era ejercicio bastante bueno; pero mi punto es que ciertamente era muy buen Yoga. A partir de lo que he dicho en conferencias anteriores, todos reconocerán que esta práctica cumple todas las condiciones de las etapas anteriores del Yoga, y por lo tanto no es sorprendente que pusiera mi mente en un estado tal que pude usar la Llamada de los Treinta Æthyrs con mucha mayor eficacia que antes.

¿Se supone entonces que estoy diciendo que el Yoga es meramente la sirvienta de la MagiaK, o que la MagiaK no tiene una función más elevada que complementar al Yoga? De ninguna manera. Es la cooperación de amantes; lo cual aquí es un símbolo del hecho. Las prácticas del Yoga son casi esenciales para el éxito en la MagiaK; al menos puedo decir, basándome en mi propia experiencia, que hizo toda la diferencia en el mundo para mi éxito mágico cuando había sido completamente fundamentado en el duro entrenamiento del Yoga. Pero... siento absoluta certeza de que nunca habría obtenido éxito en el Yoga en tan poco tiempo como lo hice si no hubiera pasado

0. Este es el Libro de la Unión con una Deidad particular a través de la devoción.

1. Consideraciones antes del Umbral. Primero, en cuanto a la elección de una Deidad particular. Este asunto no tiene mayor relevancia, siempre que elijas una que sea acorde con tu naturaleza más elevada. No obstante, este método no es tan adecuado para dioses austeros como Saturno, o intelectuales como Thoth. Pero para aquellas deidades que en sí mismas participan de alguna manera del amor, es un modo perfecto.

2. En cuanto al método principal de este Arte Mágico. Que el devoto considere bien que, aunque Cristo y Osiris sean uno, el primero debe ser adorado con ritos cristianos, y el segundo con ritos egipcios. Y esto aunque los ritos sean ceremonialmente equivalentes. Debería, sin embargo, haber un símbolo que declare la trascendencia de tales limitaciones; y con respecto a la Deidad también, debería haber alguna afirmación de su identidad tanto con todos los otros dioses similares de otras naciones, como con el Supremo del cual todos son solo reflejos parciales.

3. En cuanto al lugar principal de devoción. Este es el Corazón del Devoto, y debería estar simbólicamente representado por esa habitación o lugar que más ama. Y el lugar más querido en ella será