

CONTENIDOS

Prefacio	5
Parte 1: El dilema de la existencia humana: encontrar felicidad duradera en cosas que no duran	7
1. ¿Por qué practicamos Yoga?	7
2. Karma: ¿causa o consecuencia?	15
3. Agrado y desagrado: la enfermedad de la mente	27
4. Dudas	29
5. Sinceridad	31
6. La sonrisa eterna	32
Parte 2: Encontrando el sendero espiritual	34
1. Gurú Purnimá y el Gurú	34
2. Aspiración	41
3. Recibiendo la Gracia de nuestro Satgurú Kriya Babaji Nagaraj	44
4. Discípulo o devoto	52
5. El significado de la iniciación	54
6. ¿Qué es el Kriya Yoga de Babaji?	56
7. Imagina	72
8. Consiguiéndolo y manteniéndolo	74
9. El arte de la meditación, tú y lo que tú no eres	75
10. El silencio es oro	
11. Mediante el contentamiento se alcanza la alegría suprema	88
12. El hogar de un hombre es su ashram	90
13. Satsang	95
14. Espacio sagrado	97
Parte 3: Haciendo de nuestra vida nuestro Yoga	99
1. Avanzado hacia el equilibrio: calmadamente activo, activamente calmado	99
2. Lo que el mundo necesita es amor y compasión	101
3. El juicio, o cómo evitar dañar a otros y a nosotros mismos	104
4. El Yoga como movimiento social	111
5. Todos los países son el mío y todas las personas son partes de mi familia	115
6. Santa locura, Kundalini, Shaktipat y aplastamiento del ego	119
7. ¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente?	123
8. El Yoga del siglo XXI	132
9. Tapas: auto-desafío voluntario	134
10. Samadhi	137
11. Kaivalyam: libertad absoluta	142
12. La sadhana de la vida	145
13. Preguntas y respuestas	148
- ¿Cómo debemos concentrarnos al practicar los mantras?	148
- ¿Cómo equilibrar la concentración interna y externa, con el fin de optimizar ambas?	150
- En el Advaita Vedanta uno se concentra sólo en el Ser. ¿Por qué tenemos otros puntos de concentración en el Kriya Yoga de Babaji?	152
- ¿Cuál es la comparación entre el Kriya Yoga de Babaji y el Kriya Yoga promovido por Yogananda y sus sucesores?	154