

Sumario

Nota sobre la transcripción, españolización y pronunciación de las palabras en lengua sánscrita	11
Prólogo de Swami Satyananda Saraswati	17
Introducción de un hindú occidental	25
PARTE I: Sonido y creación	37
El lenguaje como puerta de entrada	39
La cosmogonía sónica	51
La vibración de AUM	61
Del monoteísmo al politeísmo sin escalas	67
El doble ritmo del tambor de Shiva	75
<i>Gáyatri mantra</i> , el poder del Sol en palabras	83
El significado de la palabra <i>Namasté</i>	89
PARTE II: Yoga	93
Anonimato y originalidad en la tradición yóguica	95
Yoga: ¿deporte o religión?	109
¿Por qué el Yoga se considera una ciencia?	117
Los nuevos yogas	123

<i>Shavásana</i> , la postura más difícil de dominar	131
El Yoga y la gestión del tiempo	139
De ladrón a santo en 8.400.000 <i>ásanas</i>	147
El yogui y la copa de vino	155
PARTE III: Filosofía	165
<i>Ahimsa</i> es el deber supremo	167
El vegetarianismo como solución global	173
Karma y reencarnación	185
La importancia del último pensamiento antes de morir	193
El número cuatro como regidor de la vida	201
Los tres hilos de nuestra existencia material	213
Los tres tipos de sufrimiento	219
El vital rol del deseo	225
Arroz con queso y <i>samadhi</i>	237
La crucial diferencia entre contentamiento y felicidad	243
PARTE IV: Sádhana	249
La clave detrás de la práctica constante	251
Apología de la rutina y la monotonía	257
<i>Bhakti</i> , el sendero de la devoción	263
¿Cómo hacer tu altar en casa?	269
El ritual como práctica espiritual	273
La sacralidad del alimento	279
¿Qué es y cómo se consigue un nombre espiritual?	285
El silencio en la vida cotidiana	291

¿Cómo usar una <i>mala</i> o rosario hindú?	297
<i>Bhajans</i> y <i>kirtans</i> , se alza la voz	303
PARTE V: Celebraciones	311
Apunte sobre el calendario hindú	313
<i>Guru Púrnima</i> , la luna llena del maestro	319
Todo está dentro de ti	327
<i>Mahasamadhi</i> , muerte y tumba de un santo	337
<i>Mahashivaratri</i> , la gran noche de Shiva	341
El exclamativo significado del nombre Uma	349
Las tres energías de <i>Navaratri</i>	355
<i>Vináyaka Chaturthi</i> , la inmersión de la deidad	363
PARTE VI: Símbolos	371
Ganesha, el dios con cabeza de elefante	373
¿Por qué la vaca es sagrada?	387
El océano de leche y la Vía Láctea	395
La esvástica y su sentido original	403
El inesperado simbolismo del loro	409
<i>Enjoy the problem</i>	415
Glosario de las principales palabras sánscritas que aparecen en el texto	423
Notas. Referencias bibliográficas	437