

Contenido

Introducción: Los Intrusos en el Sótano	9
---	---

PARTE I

¿HACIA DÓNDE VAMOS? MÁS ALLÁ DE LA MENTE SUPERCONSCIENTE

El Nivel Más Externo: El Cuerpo Físico	15
--	----

El Primer Nivel: Mente Consciente

El Nivel del Deseo	17
--------------------------	----

El Segundo Nivel: Mente Subconsciente

Reflexión y Memoria	21
Memoria Cerebral.....	22
Memoria Extracerebral	24
El Mundo Interno: Los Sueños	25
Fantasmas de la Mente	27
La Influencia Hipnótica.....	28

El Primer Nivel del Superconsciente: Mente Supramental

El Nivel de la Intuición	31
Discernimiento Creativo.....	32
Sueños Intuitivos	33
Fenómenos Paranormales.....	34
Médiums y Adivinadores: Visión Confusa.....	35
Iluminación Instantánea	36

El Segundo Nivel del Superconsciente: Mente Subliminal

Discriminación y Desapego	41
Verdadera Discriminación	42
Desapego	43

El Nivel Más Alto del Superconsciente: Mente Causal Sutil

Anhelo por el Infinito	47
------------------------------	----

El Bienaventurado Ser Interno.....

El Sonido del Silencio.....

La Revolución de la Conciencia.....

PARTE II

¿CÓMO LLEGAR ALLÍ? EL PROCESO DE LA MEDITACIÓN

Conquistando la Mente.....	63
Controlando el Cuerpo Físico: Las Ásanas.....	65
Somos lo que comemos	66
Dominando a los «Caballos Salvajes»:	
Experimentos de Suspensión de los Sentidos	69
En la Mente Subconsciente.....	70
Más Allá de la Mente Subconsciente.....	71
Los Buscadores: Calmando los Sentidos	71
Sobrestimulando los Sentidos.....	72
El proceso de Aislamiento de los Órganos Sensoriales	
Desconectando el Órgano Motor de las Manos: Manos Cruzadas en el Regazo	75
Pies, Órganos Genitales y Excretorios: Postura del «Loto»	75
Cuerdas Vocales: Canto Interno	77
Desconexión de los Órganos Sensoriales: Cerrando los Ojos.....	78
Desconectando la Nariz y los Oídos: Visualización	78
Lengua Vuelta Hacia Atrás y Piel Desactivada	79
Desactivados los Diez Órganos Motores y Sensoriales.....	79
Llegando a la Mente Subconsciente.....	80
Concentración en el Mantra.....	83
Tres Cualidades de un Mantra. Primera: Pulsativo	84
Segunda Cualidad de un Mantra: Encantativo.....	85
Sánscrito, la Eterna Canción del Cuerpo Humano.....	88
El Mantra Transforma el Ritmo Individual	91
Ondas Cerebrales	92
Ondas Beta: Conciencia Alterada «Normal»	93
Ondas Alfa: Mente Serena y Alerta	93
Calmando las Ondas Cerebrales por medio de la Meditación.....	94
Ondas Theta y Delta: Meditación Profunda	95
El Láser de la Mente.....	97
¿La Mente por Encima de la Materia?	100
Las Cuatro Etapas de la Meditación	101
Tercera Cualidad de un Mantra: Ideativo.....	105
Samadhi, Uno con la Meta.....	107
La Ciencia del Ser.....	109
Los Ocho Pasos (Aśtāṅga Yoga).....	110
Buscando la Luna en el Cielo	111
Notas y Bibliografía.....	113