

YOGA SÁDHANÁ

La Práctica Espiritual del Yoga

Shrii Shrii Ánandamúrti

ÍNDICE

Pratik	vi
Mandato Supremo	vii
Transliteración latina del sánscrito	x
Nota de la Versión en Inglés	xiii
1. El Espíritu del Yoga	25
2. El Dharma y El Íśa de un Yogui	33
3. Un Yogui Debe Ser Ciertamente Teísta	41
4. Etapas de Yoga Sádhaná	47
5. Purificación de los Kośas, y Yoga Sádhaná	57
6. Alimentación, Células, Desarrollo Físico y Mental	89
7. Ota Yoga, Prota Yoga y Haṭha Yoga	95
8. Yoga y Tantra	103
9. Bio-Psicología, Psicología del Yoga y Yoga Sádhaná	117
10. Glándulas y Subglándulas	123
11. Aśtāṅga Yoga Sádhaná Totalmente Práctico	133
12. Prácticas Psicoespirituales de Iśhvara Prañidhāna	143
13. Ásanas, Mudrás y Bandhas	161
14. Prāṇāyāma Sádhaná	171

15. Pratyahara Sádhaná	185
16. Dhárañá	203
17. Dhyána Sádhaná'	207
18. Savikalpa Samádhi, Nirvikalpa Samádhi y el Logro Supremo de la Salvación	219
19. Bhakti Yoga	251
20. Sadguru y Yoga Sádhaná	273
21. Diikśá, Mantra y Yoga Sádhaná	285
22. Shravaña, Manana y Nididhyásana	301
23. Misticismo y Yoga	309
24. Yoga Sádhaná y Gandha Parikramá	313
25. Rájádhirája Yoga Sádhaná	329
26. ¿Dónde está Varanasi?	343
27. Visheśa Yoga Sádhaná y Servicio	347
28. El Gáyattrii Mantra Secreto de la Vida	349
29. Las Grandes Excepciones	363
Glosario	367
Sobre el Autor	387
Síntesis de la Obra del Autor	389
Ánanda Márga en España	392
Legado Filosófico	393