

# Sumario

Prólogo. . . . .	7
<b>PARTE I</b>	
<b>Las bases tradicionales del yoga . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>PARTE II</b>	
<b>El yoga en las <i>Upaniṣads</i>. . . . .</b>	<b>29</b>
<b>PARTE III</b>	
<b>El yoga en la <i>Bhagavad Gītā</i>. . . . .</b>	<b>75</b>
<i>Karma-yoga</i> . . . . .	85
<i>Bhakti-yoga</i> . . . . .	88
<i>Rāja-yoga</i> . . . . .	93
El <i>yogī</i> y la muerte . . . . .	100
<i>Jñāna-yoga</i> . . . . .	102
Los diferentes <i>yogas</i> en la <i>Bhagavad Gītā</i> . . . . .	106
<b>PARTE IV</b>	
<b>El <i>rāja-yoga</i> de Patañjali . . . . .</b>	<b>111</b>

**PARTE V****Las raíces del *haṭha-yoga***

<b>y su expansión en Occidente . . . . .</b>	<b>173</b>
<i>Samsāra</i> y el valor del cuerpo humano. . . . .	175
Los orígenes del <i>haṭha-yoga</i> . La tradición de los <i>nātha-yogīs</i> . . . . .	188
La enseñanza tradicional del <i>haṭha-yoga</i> . . . . .	206
El despertar de <i>kuṇḍalinī</i> . . . . .	210
<i>Mudrās</i> y <i>bandhas</i> . . . . .	214
La iniciación y el <i>guru</i> en el linaje de los <i>nāthas</i> . . .	227
Los ocho miembros ( <i>aṅgas</i> ) o pasos del <i>haṭha-yoga</i> . . . . .	240
La expansión del <i>haṭha-yoga</i> en Occidente . . . . .	279
Siete errores comunes en la comprensión del <i>yoga</i> .	338
El profesor de <i>yoga</i> . . . . .	344
Las formaciones de <i>yoga</i> . . . . .	345
El verdadero <i>yogī</i> . . . . .	348

**PARTE VI****Preguntas en el camino del *yoga* . . . . . 351**

Epílogo. . . . .	379
Bibliografía . . . . .	385
Glosario . . . . .	403
Guía para la pronunciación del sánscrito transliterado. . . . .	411
Índice analítico. . . . .	413
Índice de textos. . . . .	413
Índice general. . . . .	416

## Prólogo

Las seis partes que componen este libro son una selección de enseñanzas orales y escritos acerca de la milenaria tradición del *yoga*.

El texto puede considerarse como un viaje que nos conduce desde los orígenes de la metafísica del *yoga* descrita en las *Upaniṣads*, la profunda y accesible enseñanza de Sri Krishna en la *Bhagavad Gītā*, las bases del *rāja-yoga* de Patañjali con su detallado análisis de la mente y de los estados de interiorización, los orígenes del *haṭha-yoga*, el misterioso mundo de los *nātha-yogīs* y la difusión del *yoga* postural en Occidente, hasta llegar a las preguntas y cuestionamientos de los practicantes de *yoga* en la actualidad.

El libro no intenta ser un compendio completo de la sabiduría yóguica, ya que esto requeriría de cientos de miles de páginas y varias vidas para poder completarlo. En él hallamos un vislumbre del extraordinario resplandor de una tradición viva de la que podemos recibir grandes bendiciones si seguimos sus pasos.

Estas páginas son un humilde ofrecimiento a los grandes *yogīs* de todos los tiempos.