

Tantra: la ciencia eterna

ÍNDICE

1. La Danza Cósmica	5
2. Tantra, la Ciencia Eterna	8
3. Meditación: Dirigiendo el flujo de la conciencia	19
4. Ásanas: Ejercicios yóguicas	26
5. Ética del Yoga: Manteniendo un equilibrio dinámico	40
6. Alimento para la Conciencia	62
7. Domando al Mono Loco	75
8. De la Mente a la Materia y de la Materia a la Mente	86
9. La Expansión de la Mente	106
10. El Karma: Tu mejor amigo o tu peor enemigo	116
11. Los Peldaños en el Ascenso	126
12. Detrás de la Teoría, el Gurú	134
13. Tuyo, Mío y Nuestro	141
14. Glosario	152