

# Contenido

<b>Primera parte - Los fundamentos de la práctica</b>	<b>27</b>
La pregunta fundamental	29
• ¿Qué quiere usted?	29
La vigilancia	31
• La vigilancia es en sí la ascesis que le llevará al objetivo	31
La aceptación (ser uno con)	35
• La verdad es tan sencilla	35
• Esto no puede ser tolerado. Esto ya no será tolerado	35
• Esto no puede ser tolerado	35
• No hay más salida que la aceptación	36
• Vea y reconozca	37
• Sea no dual aquí y ahora	38
• No lo que debería ser sino lo que es	39
• Bajo toda condición y circunstancia, la verdad es siempre una sin una segunda. El mental crea un segundo	40
• Swamiji solo sabe esto: Ser uno con	40
La aceptación de sí mismo	41
• Acéptese	41
• Ninguna negación bajo ninguna forma	42
• Desconfíe del idealismo	43
• La voz del padre dice que está mal, Swamiji dice que no está mal	44
• En lo relativo Arnaud, en lo relativo	45
• ¿Quiere usted ser sabio, o parecer sabio?	45
• Si soy un diablo, pues bien, soy un diablo	46
• ¿Puede usted aceptar que lo peor de lo peor está en usted y que lo mejor de lo mejor está en usted?	47
• Swamiji arranca las máscaras	48

## La acción 51

- La necesidad imperativa es la llave para todo éxito 51
- Antes de cualquier acción, revise al que actúa 51
- Para actuar, debe haber un actuante 23
- Para actuar conscientemente, tiene que haber alguien esté 52
- Primero el actuante, luego los actos 52
- No confunda la reacción con la acción 54
- ¿Cuál es la justicia de la situación? 55
- La acción perfecta para usted es la que lo conducirá a su felicidad en el momento, lugar y circunstancia en la que se encuentra 56
- Vivir conscientemente 57
- ¿Qué, por qué, para qué, cómo? 59
- Sea lo que parece ser, haga lo que parece hacer 60
- Interiormente, activamente pasivo; exteriormente, pasivamente activo 61
- Lo que tiene que hacer, hágalo ahora 62
- ¡Usted puede! 64
- Sea audaz 64
- Viva lo que conoce y conocerá más 65
- La alegría está en la acción, no en la planeación 66
- El acto siempre es justo, aunque la acción sea errónea 68
- Recuerde esto siempre: nadie nunca hace el mal, bajo ninguna condición, bajo ninguna circunstancia 69
- “Debo hacerlo pero no puedo” es una mentira 70
- Emocionalmente, acepte; intelectualmente vea qué puede hacerse, si algo debe ser hecho.  
En acción, hágalo 71
- Mejore, ponga fin o acepte 71
- ¿Cómo sacar lo mejor de lo peor? 71
- Swamiji no actúa, una acción se lleva a cabo 72

<b>Segunda parte - El estudio de la prisión</b>	<b>73</b>
La emoción	75
• Emoción y sentimiento	75
• La emoción es un lujo inútil	76
• Arrastrado por su propia ceguera emocional, usted descendió por debajo del nivel humano	76
• Es un estado de esclavo	77
• Usted no está en ninguna parte.	
Usted es una no-entidad	78
• La emoción no se justifica nunca	79
• Tome (considere) la emoción como emoción	80
• Aniquile la distinción entre usted y su emoción	81
• Deje que la emoción tenga su juego completo, y desaparezca	83
• Dos cartas de Swami Prajñanpad	83
El ego	85
• El ego es el sello del yo insertado en el no-yo	85
• Usted es una multitud amorfa	86
• No “yo veo el árbol”, sino “el árbol es visto”	88
El mental	89
• Complejidad, tu nombre es “mental”	89
• Mental, qué tragedia	89
• Nadie vive en el mundo, cada quien vive en su mundo	89
• Todo está en la forma de tomar en el hecho mismo de tomar	91
• Déjelo en su lugar	92
• Todo es neutro, es usted quien lo califica de bueno o de malo	92
• Tiene un sabor propio	93
• Comparación es falsedad	94
• Es un error comparar	94
• El mental es muy astuto para engañarle,	

- o más bien para engañarse a sí mismo 96
- Sus pensamientos son citas,  
sus emociones son imitaciones,  
sus acciones son caricaturas 97
- Usted piensa que ve, y no ve que piensa 98
- ¡Puras divagaciones! 98
- ¿Qué dice el mental, qué dice la verdad? 101
- El deseo 103
  - No sin deseo sino libre de deseo 103
  - Si es un pecado, Swamiji irá al infierno 104
  - Sea fiel a sí mismo  
tal cual está situado aquí y ahora 107
  - Permita el juego del mental 108
  - El pensamiento puede venir  
pero no hay inclinación a seguirlo 110
  - Swamiji nunca renunció al mundo,  
es el mundo el que renunció a Swamiji 111
- El peso del pasado 113
  - El camino no está en lo general  
sino en lo particular 113
  - Lo inconsciente existe 113
  - Hay que hacer consciente lo inconsciente 113
  - Exprese lo que ha sido reprimido 114
  - Déjelo salir 114
  - Los samskaras son el peso del pasado  
Los vasanas, el peso del futuro 115
  - Ser libre es ser libre del padre y de la madre,  
nada más 117
  - Swamiji no es un psicoanalista con pacientes 117
  - Un enfoque plenamente positivo de la existencia 118
  - Swamiji tuvo un pasado,  
Swamiji ya no tiene pasado 119

Del infantilismo al estado adulto	123
• Sólo yo, yo y los otros, los otros y yo, solo los otros	123
• Usted es un mendigo, mendiga amor	124
• Dependencia del otro, auto dependencia, independencia (no-dependencia)	126
• Disocie el adulto y el niño	126
• El banco es la madre	128
• Tener emociones es ser un niño. solo un niño tiene emociones, no el adulto	129
• 100% adulto, eso es el sabio	129
• El sabio es un niño iluminado	129
• Traiga a Swamiji el certificado de la esposa (o esposo)	130

El camino para “ser”	131
----------------------	-----

*Ser*

- Ser es ser libre de tener 131
- Cualquier lugar es un lugar para ser 132
- El dharma, camino real para “Ser”*
- El individuo y la persona 133
- El hombre no tiene obligaciones,  
el hombre solo tiene derechos y privilegios 135
- No a costa de su vida 137

La dignidad del hombre	139
------------------------	-----

- El hombre, en tanto que hombre 139
- Usted, usted mismo,  
en su propia dignidad intrínseca 140
- Está por debajo de su dignidad 140
- Dar una alta opinión de lo que el hombre es 141

<i>Fulfillment</i> Cumplimiento	143
---------------------------------	-----

- Conocer es ser 143
- ¿Quiere usted media vida  
o una vida completa? 143
- Hice lo que tenía que hacer,

recibí lo que tenía que recibir,  
di lo que tenía que dar 145

<b>Quarta parte - Una relación consciente</b>	<b>147</b>
La relación con el otro	149
• La relación con el otro	149
• El otro es diferente	149
• No hay dar sin recibir	149
• El amor es cálculo	150
• El amor consiste en ayudar al otro a relajar sus tensiones.	152
• Hágle frente a la causa, no el efecto	152
• Quien tiene esclavos, es sí mismo un esclavo	154
El hombre y la mujer	155
• ¿Qué dice la naturaleza?	155
Los cinco criterios para un amor exitoso	159
• El sentimiento de ser compañeros	159
• Estar a gusto	160
• Dos naturalezas que no sean demasiado diferentes	160
• Una fe y una confianza totales	162
• Un fuerte impulso de hacer feliz al otro	163
La madre y el padre	165
• No hay una buena madre o una mala madre; o se es una madre o no se es una madre	165
• Ser una madre no consiste en dar a luz	165
• No: “él es mi hijo”, sino: “yo soy su padre”	169
• ¡Usted mata al niño!	170
• Sea fuerte pero no duro, firme pero no severo	171
• Adiós, hijo mío, adiós	173
<b>Sexta parte - La exigencia del Camino</b>	<b>175</b>
Las grandes leyes de la existencia	177

*La ley del cambio*

- La vida es un festival de novedades 177

*La ley de la diferencia*

- Si hay dos, los dos son diferentes 178

*La ley de la atracción y de la repulsión*

- Lo físico significa atracción y repulsión 179
- El miedo es una atracción negativa 179
- Todo lo que le sucede,  
le sucede porque usted lo atrajo 181
- Todo lo que se le presenta a usted,  
se le presenta como un desafío  
y una oportunidad 182
- Detrás de toda manifestación busque  
la causa no manifestada;  
la manifestación es irreal,  
lo no manifestado es real 183

Las etapas del camino

185

- Digiéralo, asimílelo,  
transfórmelo en su propia substancia 185
- Paso a paso 185
- No se puede saltar de lo anormal  
a lo supranormal 186
- Primero normal, y luego supranormal 186
- Usted puede acelerar el proceso,  
pero no puede saltar 187
- La revolución es la culminación  
de la evolución 189

El precio por pagar

191

- No es broma 191
- Usted tiene que pagar el precio completo 191
- El camino no es para el cobarde,  
sino para el héroe 195
- No lo haga barato 196

La relación al maestro

199

- Tiene usted el derecho de probar al gurú 199
- Si tiene una duda

y la duda es normal y natural  
usted tiene el privilegio  
de poder preguntar y convencerse,  
no de interpretar 199

- Swamiji no tiene discípulos,  
Swamiji solamente tiene candidatos  
al estatus de discípulo 201
- ¿Por qué toma usted el tiempo  
y la energía de Swamiji? 202
- ¡Deje que Swamiji lo envenene! 203
- Usted puede seguir a Swamiji,  
pero no puede imitar a Swamiji 203
- Amor infinito, paciencia infinita 204

¿Qué puedo entrever de la liberación? 205

- ¿Sabe usted lo que es la liberación?  
El relajamiento completo de todas  
las tensiones físicas, emocionales y mentales 205
- La esclavitud completa es la libertad perfecta 206
- Usted es la paz, usted es la verdad 208
- No hay el observador y lo observado,  
solo hay visión 208
- Hay innumerables nacimientos y muertes,  
pero, no hay ni nacimiento ni muerte 209
- Swamiji está comiendo Swamiji  
con la ayuda de Swamiji. ¿Quién es Swamiji? 210

### **A manera de conclusión**

**211**

- ¡Sea feliz!
- ¡Sea feliz! 211
- Agradézcase a usted mismo 212