

## REGRESO A LO ESENCIAL

Arnaud Desjardins

índice del libro

Encuentros de Quebec

### primer día (20 de octubre)

Reunión de la mañana

¿Por qué practicar?

- La intensidad del compromiso
- El ego es una ilusión, pero se necesita un ego fuerte
- La voluntad y el tirano que hay en nosotros
- Intención y voluntad
- El egocentrismo

Reunión de la tarde

La vida que nos anima

- La erosión de los deseos: la consecución de la libertad

### segundo día (21 de octubre)

Reunión de la mañana

Acoger el corazón cerrado

- Los centros intelectual, emocional y físico
  - La purificación del corazón: de la emoción al sentimiento
  - La sensación
  - Todo es neutro; es uno quien califica de bueno o malo
  - El rechazo del cuerpo y de las sensaciones en la meditación,
- Reunión de la tarde
- La depresión,
- El hombre no tiene deberes, sólo derechos y privilegios
  - La no-división: o lo hago o no lo hago
  - Tener relaciones o estar en relación

### tercer día (22 de octubre)

Reunión de la mañana

De la culpabilidad a la responsabilidad

- No tener una decisión, sino tomar una decisión
  - La decisión justa
  - Lo mental, la inteligencia y la intuición
- Reunión de la tarde
- Depender del otro, depender de sí mismo
- El ego: la división entre el yo y el no-yo

### cuarto día (23 de octubre)

Reunión de la mañana

El papel de abuela

- Atreverse a sentir las emociones propias
  - La Respiración: acoger y recoger
  - La experiencia consciente
  - Sacar El mejor partido de lo peor
- Reunión de la tarde
- Ganar dinero; ¿cuál es el dharma, el rol de cada uno?
- Ser inmigrante en Quebec
  - La sexualidad en el camino

### quinto día (24 de octubre)

Reunión de la mañana

La ausencia de emoción en la meditación

- La búsqueda del amor
  - La relación con el maestro
  - Cómo ayudar a un hijo en dificultades
- Reunión de la tarde
- Acompañar a las personas en el último trance
- "Tengo una enfermedad grave"
  - La sumisión al orden de las cosas
  - La creación artística

### sexto día (25 de octubre)

Reunión de la mañana

"Quisiera cambiar más rápido"

- Mendigamos el amor
  - Cómo mantenerse vigilantes, al tiempo que realizamos nuestras potencialidades
- Reunión de la tarde
- Afirmación justa y afirmación del ego
- Ironía, sarcasmo y humor
  - Reconocer las propias demandas

### séptimo día (26 de octubre)

Reunión de la mañana

Limitaciones y vastedad

- La nostalgia del amor
  - Vivir el miedo del presente
  - El pecado original o el conocimiento del "bien" y del "mal"
  - "Lo que tiene que llegar, llegará"
- Reunión de la tarde

La sexualidad y los traumatismos

- El miedo a ser destruido
- Los errores de la educación

**octavo día (27 de octubre)**

Reunión de la mañana

El adiós a quien acaba de morir

- El despertar de heridas no cicatrizadas
- Apropiarse, destruir o huir para suprimir la dualidad

- Deseo y miedo, cóncavo y convexo

Reunión de la tarde

El suicidio

- El abandono en el maestro
- Determinismo y libertad

**noveno día (28 de octubre)**

Reunión de la mañana

La audacia de vivir

- La vigilancia impersonal
- El personaje del ambicioso
- Malestares respecto del maestro

- El "soltar presa"

Reunión de la tarde

La ética profesional

-La firmeza en la educación

**décimo día (29 de octubre)**

Reunión de la mañana

La espontaneidad

- Estar a gusto

- La apertura del corazón

- La práctica posible en el insomnio

- El desacuerdo entre los padres

- "Sólo Dios es bueno"

- Los milagros del evangelio

- Lo mental del que es posible liberarse

Reunión de la tarde

La ilusión de la libertad

- ¿Qué puede captar el otro?

- ¿Se pueden tener varios maestros?

- Un centro de gravedad permanente.

---

**REGRESO A LO ESENCIAL**

Arnaud Desjardins