

Contenido

Prefacio de Véronique Desjardins – XIII

Primera parte: Una perspectiva de conjunto

Primera mañana – 19

De la creencia a la experiencia – Escoger su camino, escoger a su maestro – Las fórmulas de Swami Prajnanpad – Los tres cajones.

Segunda mañana – 29

La dualidad yo y el otro – De lo agradable/desagradable a Bien y Mal – Todo es neutro.

Tercera mañana – 35

El “no-nacido”, “no-hecho”, “no-devenido”, “no-compuesto” – Descubrir una realidad que ya está ahí – “Si quieren el silencio, hagan cesar los ruidos” – Buscadores de no-verdades.

Cuarta mañana – 41

Nadie existe por sí mismo, sino por una realidad que nos sobrepasa – Uno sin un segundo – Ser no dos con el mundo relativo nos abre las puertas del mundo real – Ser totalmente “no dual”, instante tras instante – Totalmente dos, un poco menos que dos, justo dos, unidad.

Quinta mañana – 49

Tres niveles de realidad: cuerpo, alma, espíritu – Los tres cuerpos y las cinco envolturas del Sí mismo del Vedanta – La envoltura compuesta de alimento (*annamayakosha*) – La envoltura compuesta de

energía (*pranamayakosha*) – La envoltura hecha de mental y de emoción (*manomayakosha*) – La envoltura hecha de inteligencia (*vijnamayakosha*) – La envoltura hecha de ser, conciencia y beatitud (*sanmayakosha, chinmayakosha, anandamayakosha*).

Segunda parte: De lo general a lo particular

Primer día – 65

La trampa de la imagen del espectador y del espectáculo – Ser uno con el dolor – Pensamiento y visión, reacción y acción. La especificidad de la enseñanza de Swami Prajnanpad – ¿Qué es el ego? – Estudiar la prisión para evadirse mejor de ella – Soltar la presa – Esencia y personalidad – ¿Cómo comportarse ante las emociones de nuestros hijos? – Su ser atrae su vida.

Segundo día – 91

Tratar la espiritualidad con un enfoque científico – La puesta en práctica en momentos de crisis – La justicia del amor – Los momentos de silencio después de las reuniones – La benevolencia hacia uno mismo – ¿Cómo encaminarse hacia el sentimiento de amor? – Ejercitarse cada día con los pequeños rechazos – Crear poco a poco un segundo plano de presencia a sí mismo.

Tercer día – 107

La impotencia de querer ayudar – ¿Cómo comunicar los valores espirituales a los hijos? – ¿Cómo curarse de la angustia? – ¿Es sádico Dios? – ¿Es todopoderoso Dios? – La nostalgia de Dios – El culto a los muertos – ¿Cómo conseguir perdonar?

Cuarto día – 125

La culpabilidad – Todo lo que le llega, le llega como un desafío y una oportunidad – Su ser atrae su vida – La pérdida de las referencias – La relación con el padre.

Quinto día – 139

Las emociones: no confundir la meta con el viaje – Sanar las heridas del niño – No confundamos la voz del superego con la del discípulo – ¿Cómo proceder con las emociones felices? – Lo que se esconde detrás de la ira – La benevolencia hacia uno mismo.

Sexto día – 153

Los alimentos sutiles – “Sólo hay situaciones, el mental hace de ellas problemas” – ¿Cuál es el significado de la bendición? – El mantra – Prepararse a morir – ¿Qué es el amor? – ¿Cómo conciliar el amor hacia el prójimo con el amor hacia sí mismo? – La relación hombre/mujer – Los aspectos masculinos y femeninos en nosotros.

Séptimo día – 177

¿Cómo pasar de *sólo yo* a *sólo los demás* – La nostalgia de la maternidad – Realizar sus deseos para liberarse de ellos – Los deseos del adulto son a menudo deseos frustrados del niño – Los hermanos y las hermanas en el camino – Formar parte de la curación del mundo.