

ÍNDICE

PRÓLOGO	7
I. ACERCA DEL ARTE DE VIVIR.	25
He oído que tus sannyasins lo celebran todo. ¿Cuál es el objetivo de la vida? El arte de vivir plenamente. ¿Qué es la receptividad? ¿Es la espontaneidad compatible con la observación?	
II. ACERCA DEL AMOR	49
¿Cómo puedo amar mejor? ¿Qué significa amarse uno mismo? ¿Cómo puedo superar mis ataduras?	
III. ACERCA DE LAS RELACIONES	71
¿Por qué es tan difícil relacionarse? ¿Es posible estar casado y ser libre? ¿Quién es un verdade- ro amigo? ¿A qué se debe este hábito de escapar de la soledad?	
IV. ACERCA DE LA TENSIÓN Y LA RELAJACIÓN	95
De como la relajación está conectada con la consciencia. ¿Es posible iluminarse fácil y rela- jadamente?	
V. ACERCA DEL EGO	111
Humildad, timidez y miedo. ¿Qué es el ego? ¿Cómo renunciar al ego?	

VI. ACERCA DE LA MEDITACIÓN	133
¿Qué es la inteligencia? De cómo la observación conduce a la no-mente. La relación entre la consciencia y la energía.	
VII. ACERCA DE LO CORRECTO Y LO INCORRECTO	159
¿Existe algo así como lo correcto y lo incorrecto? ¿Es suficiente con la consciencia para guiar nuestras acciones? ¿Cómo puedo estar seguro de que estoy en el camino correcto?	
VIII. ACERCA DE LA LIBERTAD, LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPROMISO	175
El miedo a ser libre. Compromiso y responsabilidad. El miedo a la libertad me está paralizando.	
IX. ACERCA DE LA CREATIVIDAD	201
¿Cómo descubrir mi creatividad? ¿Es posible pintar un cuadro que te satisfaga plenamente?	
X. ACERCA DE LA RISA Y LA CELEBRACIÓN	217
Tú estás en contra de la seriedad.	
XI. ACERCA DE ORIENTE Y OCCIDENTE. . .	233
Silencio, celebración y vida ¿Es la India un campo búdico natural?	

