
Índice

Quién es Sri Nisargadatta Maharaj	9
Nota del traductor	13
1. El sentido de «yo soy»	17
2. La obsesión por el cuerpo	21
3. El presente vivo	25
4. El mundo real está más allá de la mente	29
5. Todo lo que ha nacido debe morir	33
6. La meditación	37
7. La mente	39
8. Tras la mente, está el Ser	43
9. Respuestas de la memoria	49
10. Ser testigo	53
11. Conciencia en sí y consciencia	57
12. La persona no es la realidad	61
13. Lo Supremo, la mente y el cuerpo	65
14. Las apariencias y la realidad	73
15. El Gnani	79
16. La ausencia de deseos es la mayor bendición	85
17. Lo que siempre está presente	93
18. Para saber lo que usted es, descubra lo que no es	97
19. La realidad está en la objetividad	103
20. Lo supremo está más allá de todo	109

21. ¿Quién soy yo?	115
22. La vida es amor y el amor es la vida	121
23. El discernimiento lleva al desapego	127
24. Dios es el hacedor de todo. El Gnani no hace nada	135
25. Mantenerse en el «Yo soy»	143
26. La personalidad es un obstáculo	151
27. Lo sin-principio está siempre iniciándose	157
28. Todo sufrimiento nace del deseo	163
29. Vivir es el único propósito de la vida	169
30. Usted es libre AHORA	177
31. No infravalorar la atención	183
32. La vida es el Gurú supremo	189
33. Todo ocurre por sí mismo	195
34. La mente es en sí misma inquietud	205
35. El gurú más grande es el Ser Interior	213
36. Matar hace daño al que mata, no al que muere	221
37. Más allá del dolor y el placer está la felicidad	229
38. La práctica espiritual es una afirmación de la voluntad	237
39. Nada tiene existencia por sí mismo	245
40. Sólo el Ser es real	251
41. Desarrollar la actitud del testigo	257
42. La realidad no puede ser expresada	263
43. La ignorancia puede reconocerse, gnana no	271
44. «Yo soy» es verdad, todo lo demás son suposiciones	279
45. Lo que va y viene carece de ser	285
46. La conciencia de ser es bienaventuranza	291
47. Vigilar la mente	297
48. La conciencia es libre	303
49. La mente causa inseguridad	313
50. La conciencia de sí es el testigo	319
51. Ser indiferente al placer y al dolor	325
52. Ser feliz y hacer feliz es el ritmo de la vida	333
53. Los deseos cumplidos generan más deseos	337
54. El cuerpo y la mente son síntomas de la ignorancia	343
55. Abandonarlo todo es ganarlo todo	351
56. Cuando surge la consciencia, surge el mundo	357
57. Más allá de la mente no existe el sufrimiento	365
58. La perfección es el destino de todos	371
59. El deseo y el miedo son estados auto-centrados	377
60. Hechos, no fantasías	383
61. La materia es la propia consciencia	389
62. El testigo aparece en lo Supremo	397

63. La idea de hacer esclaviza	403
64. Aquello que nos complace, nos retiene	407
65. Lo único que se necesita es una mente tranquila	415
66. Toda búsqueda de la felicidad es una desgracia	421
67. La experiencia no es lo real	431
68. Busque el origen de la consciencia	437
69. La transitoriedad es prueba de irrealdad	441
70. Dios es el fin de todo deseo y conocimiento	449
71. En la conciencia de sí se aprende sobre uno mismo	457
72. Lo que es puro, sin mezcla y desapegado, es real	465
73. La muerte de la mente es el nacimiento de la sabiduría	477
74. La verdad está aquí y ahora	485
75. En paz y en silencio, uno crece	495
76. Saber que uno no sabe es el verdadero conocimiento	503
77. «Yo» y «mío» son ideas falsas	513
78. Todo conocimiento es ignorancia	519
79. La persona, el testigo y lo supremo	527
80. Conciencia en sí	535
81. La causa básica del miedo	543
82. La perfección es aquí y ahora	551
83. El verdadero Gurú	559
84. Su meta es el Gurú	567
85. «Yo soy» es el fundamento de toda experiencia	575
86. Lo desconocido es la sede de lo real	583
87. Mantenga la mente en silencio y descubrirá	593
88. El conocimiento a través de la mente no es verdadero conocimiento	599
89. El progreso en la vida espiritual	607
90. Entréguese a su propio ser	613
91. Placer y felicidad	623
92. Vaya más allá de la idea «yo soy el cuerpo»	629
93. El hombre no es quien hace	635
94. Usted está más allá del espacio y el tiempo	641
95. Acepte la vida tal como venga	647
96. Abandone los recuerdos y las expectativas	653
97. La mente y el mundo no están separados	661
98. Liberarse de la auto-identificación	671
99. Lo percibido no puede ser el preceptor	679
100. La comprensión lleva a la libertad	687
101. El gnani no se aferra a nada ni retiene nada	693
El Nisarga yoga	703
Glosario	707