

INDICE

Primera Parte	
1. La libertad	11
Pensamiento, placer y dolor	
Pensamiento, placer y dolor	11
2. La fragmentación	25
La división. La consciente y lo inconsciente. Morir para lo “conocido”	25
3. La meditación	37
El significado de la “búsqueda”, problemas implicados en la práctica y el dominio, la calidad del silencio	37
Segunda Parte	
4. ¿Puede cambiar el hombre?	53
La energía, su disipación en el conflicto	53
5. ¿Por qué no podemos vivir en paz?	65
Cómo surge el miedo. El tiempo y el pensamiento. La atención: mantenerse “despierto”	65
6. La totalidad de la vida	77
Comprender la pasión sin motivo	77
Tercer parte	
7. El temor	91
La resistencia, energía y atención	91
8. Lo trascendental	99
¿Penetrar en la realidad? La tradición en la meditación. La realidad y la mente silenciosa	99
Cuarta Parte	
9. La violencia	111
¿Qué es la violencia? La imposición en la raíz de la violencia psicológica. Necesidad de observar. La falta de atención	111
10. El cambio radical	130
¿Cuál es el instrumento que observa?	130
11. El arte de ver	142
Darse cuenta sin intervalo de tiempo. El tigre a la caza del tigre	142
12. Penetrar en lo desconocido	156
La represión. Acción que surge del silencio. Viaje al interior de uno mismo, falsas camisetas y la imagen de lo “desconocido”	156