

## INDICE

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