

# CONTENIDO

---

<i>Prefacio</i>	vii
<i>Introducción</i>	1
PRIMERA PARTE: LA BASE	9
1 El viaje comienza	11
2 La sinfonía interior	29
3 Más allá de la mente, más allá del cerebro	49
4 El vacío: la realidad más allá de la realidad	63
5 La relatividad de la percepción	82
6 El don de la claridad	102
7 Compasión: la supervivencia del más bondadoso	114
8 ¿Por qué somos infelices?	121
SEGUNDA PARTE: LA VÍA	139
9 Encontrar el equilibrio	141
10 Primer paso: simplemente descansar	151
11 Los pasos siguientes: descansar enfocándose en los objetos	157
12 Trabajar con los pensamientos y los sentimientos	174
13 La compasión: cómo abrir el corazón de la mente	189
14 El cómo, cuándo y dónde de la práctica	211