

Sumario

Prólogo de Rebecca Solnit	13
1. Una vista desde el borde	17
Estados límite	20
Sin lodo, no hay loto	22
Vista panorámica	25
Interdependencia	27
Futilidad y coraje	29
Parte I: ALTRUISMO	33
2. Desde el borde elevado del altruismo	37
¿Ego, egoísmo o altruismo?	39
Olvidarse de uno mismo	43
3. Caer por el borde del altruismo: altruismo patológico	45
La ayuda que perjudica	46
¿Sano o malsano?	51
El loto de fuego	52
El sesgo altruista	56
4. El altruismo y los otros estados límite	63
5. Prácticas que respaldan el altruismo	67
Practicar el No Saber	72

Practicar el Ser Testigo	73
La Acción Compasiva	75
6. Descubrimiento en el borde del altruismo	78
La marioneta de madera y el sanador herido	82
Amor	84
Parte II: EMPATÍA	87
7. Desde la cima más alta de la empatía	93
Empatía somática	94
Empatía emocional	97
Empatía cognitiva	100
Rodilla en tierra	102
Todo el cuerpo, manos y ojos	105
8. Caer por el borde de la empatía: angustia empática	108
La empatía no es compasión	112
Excitación empática	115
Embotamiento y ceguera emocional	117
Entre el regalo y la invasión	119
9. La empatía y los otros estados límite	123
10. Prácticas que respaldan la empatía	125
Escucha profunda	126
Vigilar la empatía	127
La práctica de rehumanización	128
11. Descubrimiento en el borde de la empatía	131

Parte III: INTEGRIDAD	137
12. Desde el borde elevado de la integridad	141
Fibra moral y optimismo radical	142
Vivir según los votos	145
13. Caer por el borde de la integridad: sufrimiento moral	151
Distrés moral	154
El dolor del daño moral	157
La indignación moral y la adherencia de la ira y de la repulsión	162
La apatía moral y la muerte del corazón	169
14. La integridad y los otros estados límite	175
15. Prácticas que respaldan la integridad	181
Expandir el círculo de indagación	181
Votos para vivir	183
Practicar la gratitud	185
16. Descubrimiento en el borde de la integridad	189
Parte IV: RESPETO	191
17. Desde la cima elevada del respeto	195
Respeto por los demás, por los principios y por nosotros mismos	196
Dos manos juntas	198
Lavar los pies del prójimo	199
El agua es vida	201

18. Caer por el borde del respeto: la falta de respeto	207
Acoso	208
Hostilidad horizontal	210
Opresión internalizada	213
Violencia vertical	216
Poder con y poder sobre	219
Despojados de dignidad	221
Angulimala	224
Causas y efectos	227
19. El respeto y los otros estados límite	230
20. Prácticas que respaldan el respeto	236
El triángulo dramático	236
Los Cinco Guardianes del Habla	238
Ponerse en el lugar del otro	240
21. Descubrimiento en el borde del respeto	242
Parte V: IMPLICACIÓN	245
22. Desde la cima elevada de la implicación	249
Energía, dedicación, eficacia	249
La bendición del quehacer	253
23. Caer por el borde de la implicación: quemarse	256
¿Quién se quema?	258
Adictos al quehacer	260
Beber el veneno del estrés laboral	263

24. La implicación y los otros estados límite	266
25. Prácticas que respaldan la implicación	271
La práctica del trabajo	271
Practicar un Recto medio de vida	274
La práctica del no trabajar	275
26. Descubrimiento en el borde de la implicación	279
Juego	282
Conexión	283
Parte VI: COMPASIÓN EN EL BORDE	287
27. La supervivencia del más amable	291
Ciencia y compasión	293
28. Las tres caras de la compasión	299
Compasión referencial	299
Compasión basada en la visión profunda	302
Compasión no referencial	304
Asanga y el perro rojo	307
29. Las seis perfecciones	311
30. Los enemigos de la compasión	319
La aritmética de la compasión	322
Dentro y fuera de la compasión	325
31. El mapa de la compasión	328
La compasión consta de elementos que no son compasión	330

32. La práctica de la compasión	333
La práctica de GRACE	334
33. La compasión en los entornos de sufrimiento	338
La angustia del infierno	342
El espejo mágico	343
Reconocimientos	347
Notas	353