

# Sumario

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

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

<b>Parte III: INTEGRIDAD</b>	<b>137</b>
<b>12. Desde el borde elevado de la integridad</b>	<b>141</b>
Fibra moral y optimismo radical	142
Vivir según los votos	145
<b>13. Caer por el borde de la integridad: sufrimiento moral</b>	<b>151</b>
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
<b>14. La integridad y los otros estados límite</b>	<b>175</b>
<b>15. Prácticas que respaldan la integridad</b>	<b>181</b>
Expandir el círculo de indagación	181
Votos para vivir	183
Practicar la gratitud	185
<b>16. Descubrimiento en el borde de la integridad</b>	<b>189</b>
<b>Parte IV: RESPETO</b>	<b>191</b>
<b>17. Desde la cima elevada del respeto</b>	<b>195</b>
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

<b>18. Caer por el borde del respeto: la falta de respeto</b>	<b>207</b>
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
<b>19. El respeto y los otros estados límite</b>	<b>230</b>
<b>20. Prácticas que respaldan el respeto</b>	<b>236</b>
El triángulo dramático	236
Los Cinco Guardianes del Habla	238
Ponerse en el lugar del otro	240
<b>21. Descubrimiento en el borde del respeto</b>	<b>242</b>
<b>Parte V: IMPLICACIÓN</b>	<b>245</b>
<b>22. Desde la cima elevada de la implicación</b>	<b>249</b>
Energía, dedicación, eficacia	249
La bendición del quehacer	253
<b>23. Caer por el borde de la implicación: quemarse</b>	<b>256</b>
¿Quién se quema?	258
Adictos al quehacer	260
Beber el veneno del estrés laboral	263

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

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