

ÍNDICE

Introducción: El por qué y el sentido de este libro..... 11

**PRIMERA PARTE: FENOMENOLOGÍA DE LA
EXISTENCIA: CARÁCTER PROBLEMÁTICO Y
AMBIVALENTE DE LA VIDA HUMANA: LA MEZCLA
DE MAL Y DE BIEN, DE DOLOR Y DE GOZO 17**

Capítulo I: El lado luminoso de la existencia: sentido y
belleza de la vida 21

1. Valor intrínseco de la vida 21
2. El impulso del amor y sus diversas manifestaciones 23
3. El estímulo del trabajo 28
4. Las pequeñas alegrías de la vida cotidiana..... 31
5. El goce de la naturaleza 34
6. La belleza del arte..... 40
7. Momentos intermitentes de armonía y plenitud 45

Capítulo II: El lado sombrío de la existencia: El problema
del mal y del dolor..... 49

1. La vida es esencialmente dolor 49
2. La conciencia y el dolor..... 53
3. Los males y dolores del mundo..... 56
4. Problemática específica del mal y dolor humanos..... 60
5. Las contradicciones de la vida humana. La crisis
existencial y la falta de sentido..... 63
6. La aceptación del dolor 69
7. La superación del dolor..... 74

Capítulo III: Libertad y determinación.....	81
1. La libertad, problema radical y prioritario del hombre	81
2. La liberación de los apegos	85
3. La liberación del miedo.....	89
4. La liberación del deseo.....	92
5. El determinismo existencial.....	96
6. El condicionamiento del carácter	99
7. El condicionamiento del pasado.....	102
8. El condicionamiento de la infancia	106
Capítulo IV: Soledad y comunicación	109
1. El hecho y la experiencia de la soledad	109
2. Abordaje de la soledad	112
3. Soledad, aislamiento y vacío	115
4. La soledad sonora.....	119
5. La comunicación: la vida de relación	121
6. Causas de la mala comunicación.....	125
7. La verdadera comunicación.....	130
Capítulo V: El problema del tiempo: todo pasa, ¿permanece algo?	133
1. La esencia del devenir: todo cambia.....	133
2. Lo temporal y lo eterno	137
3. El sentido del pasado.....	141
4. La vivencia del presente: vivir de instante en instante	147
5. El enfoque del futuro.....	152
6. Problemática del envejecimiento	153
7. El fin del proceso vital: la muerte	161

SEGUNDA PARTE: AXIOLOGÍA DE LA EXISTENCIA:
ORIENTACIÓN EN VALORES Y BÚSQUEDA DE
SENTIDO..... 167

Capítulo VI: La búsqueda del propio camino: “sé tú mismo, sé el que eres” 171

1. El conocimiento, aceptación y comprensión de sí mismo..... 171
2. Aceptación y no represión de los propios sentimientos 176
3. El desasimiento del yo..... 180
4. La falsa realización del sí mismo 185
5. La verdadera autorrealización: la búsqueda del propio camino..... 187
6. El problema de la identidad; sé tú mismo, sé el que eres 193
7. El yo y el mundo..... 196
8. Carácter personal del yo..... 198

Capítulo VII: Por la senda del conocimiento sapiencial 201

1. La actitud de ver y observar 201
2. La percepción alerta y la atención: riqueza y aportaciones que conlleva 204
3. La acción y transformación que lleva consigo la percepción alerta 209
4. Importancia de saber escuchar y aprender 211
5. La meditación o vaciamiento de la mente 214
6. La vía negativa para liberar la mente 219
7. Carácter vital del conocimiento 223
8. La verdad 229

Capítulo VIII: Ideales, valores y modelos 235

1. Perspectiva positiva y negativa de los ideales..... 235
2. Seremos lo que hemos anhelado ser..... 238
3. Los valores: el “ordo amoris” 243
4. El valor de la interioridad 246
5. Diversidad de modelos y problemática de la autoridad 250

6. La esencia del modelo	257
7. Algunos modelos particulares	259
Capítulo IX: El amor, plenitud de la vida	267
1. Acercamiento a la realidad del amor: la vía negativa para acceder a él	267
2. Principales concepciones históricas del amor: la griega, la cristiana y la moderna	270
3. Naturaleza del amor: fuerza suprema de la vida y don inexplicable	273
4. El amor consolida la existencia	279
5. El amor como vínculo	283
6. La idolatría amorosa y la unificación afectiva	286
7. Efecto catártico del amor: sana, limpia y elimina lo negativo	289
8. Relación entre amor y dolor.....	292
9. Permanencia del amor	297
Capítulo X: La bondad y la compasión, sentido último de la existencia	303
1. Primacía y radicalidad de la bondad	303
2. Aspectos concomitantes de la bondad	308
3. Hacer el bien.....	311
4. Dificultades que se presentan al hacer el bien.....	316
5. Querer el bien	319
6. La compasión como participación en el dolor ajeno	323
7. El misterio de la compasión.....	326
8. La compasión como pasión por todo.....	328
Conclusión	337
Bibliografía.....	339