

# Índice

Prólogo, <i>por Nicholas Vreeland</i> . . . . .	9
Introducción . . . . .	15
1. El deseo de felicidad . . . . .	33
2. La meditación, un inicio . . . . .	45
3. El mundo material y el mundo inmaterial . . . . .	53
4. El karma . . . . .	59
5. Las aflicciones . . . . .	67
6. Lo vasto y lo profundo: dos aspectos del camino . . . . .	73
7. La compasión . . . . .	77
8. Meditar sobre la compasión . . . . .	83
9. Cultivar la ecuanimidad . . . . .	89
10. La bodhicitta . . . . .	95
11. La inmanencia serena . . . . .	101
12. Los nueve estadios de la meditación de la inmanencia serena . . . . .	109
13. La sabiduría . . . . .	113
14. La condición del buda . . . . .	123
15. Generar la bodhicitta . . . . .	129
Epílogo, <i>por Jyongla Rato y Richard Gere</i> . . . . .	137