

Índice

Prólogo a un libro que no pensaba escribir	18
---	-----------

EL PECADO

Dios no se ofende: el pecado es otra cosa	24
--	-----------

Del juez celestial al jardinero amoroso y silencioso	26
--	----

Las consecuencias prácticas de un Dios que no se ofende...	27
--	----

La clave ignaciana: esto, ¿me da vida o me la quita?.....	29
---	----

El pecado no es romper una norma.....	32
--	-----------

La casa agrietada: el mal como desconexión.....	33
---	----

La brújula interior: del miedo al cuidado de sí.....	34
--	----

La tragedia de la perfección y la música de la armonía	36
--	----

¿Debemos obedecer la ‘Ley de Dios’?.....	40
---	-----------

El Infinito no se resiente.....	42
---------------------------------	----

Autoridad, no Potestad	44
------------------------------	----

La obediencia que exige “desobedecer”	45
---	----

La comodidad de la cárcel	46
---------------------------------	----

Culpa, miedo y poder: el gran sabotaje	50
---	-----------

La cárcel de la vergüenza.....	53
--------------------------------	----

El Dios que te quiere mayor.....	55
----------------------------------	----

Cómo desactivar la trampa	56
---------------------------------	----

Pecado: ¿somos malos o idiotas?.....	60
---	-----------

La santidad no es un uniforme, es tu rostro	63
---	----

Inteligencia y Voluntad para reconectar	64
---	----

La medicina de la ternura	67
---------------------------------	----

Amados para mejorar, no mejores para ser amados	68
---	----

La conciencia, ¿brújula o juez? 70

Los ojos y oídos del alma	71
Conciencia condicionada vs. conciencia formada	72
El gimnasio del alma: formar la brújula	75
Las dos firmas de una buena elección	77
La brújula no evita el desierto	78

¿Por qué Dios permite el mal en el mundo? 80

La paradoja del Arquitecto	81
Nuestra perfecta imperfección	82
El mal estructural	83
La respuesta de Dios	85

Una espiritualidad de ojos abiertos 88

Normalizando lo intolerable	88
El grito del profeta	89
La complicidad de los buenos	90
El Dios que se esconde en la herida	92
Del culpable a la responsabilidad	93

LOS DIEZ MANDAMIENTOS

Origen y sentido de los 10 mandamientos 96

La libertad da más miedo que la esclavitud	99
Un Dios que se esconde en la montaña	100
El Becerro de Oro o la urgencia de lo controlable	101
El andamio para construir la libertad	105

1º Amarás a Dios sobre todas las cosas 108

El corazón del <i>Shema</i> : Escuchar al Uno	109
Una relación, no una transacción	110
El antídoto contra el Becerro de Oro	111
El amor que ordena (no el que anula)	112
Lo más práctico de todo	114

2º No tomarás el nombre de Dios en vano.....	118
¿Qué hay en un nombre?	119
La blasfemia con guantes de seda	120
Tu palabra es el sacramento de tu corazón	122
“Mal-decir” vs. “Ben-decir”	123
3º Santificarás las fiestas.....	126
El Shabat como protesta.....	127
La tragedia de la “semana continua”	128
Ocio, fiesta y contemplación	129
El Shabat del corazón.....	131
4º Honrarás a tu padre y a tu madre.....	134
La primera proyección: tu imagen de Dios	135
Honrar no es idealizar: es integrar la herencia	136
El primer honor: gratitud y cuidado	137
¿Honrar a quienes nos han herido?	138
¿Tienes motivos para guardarles rencor?	140
Decantar el legado.....	141
5º No matarás	144
La fábrica de la violencia: el corazón	144
El asesinato social: palabras que matan.....	146
La ingeniería de lo imposible: romper el ciclo	147
No te mates: el mandamiento empieza por ti	148
La inclusión radical: “Será mi síndrome de Down”	149
Principio, no algoritmo: la justicia y la vida.....	150
La ecología integral: respetar toda vida	153
6º No cometerás actos impuros.....	156
Pureza es alineación (cuerpo, alma y espíritu)	157
El fuego sagrado: Las cuatro patas del “mejor sexo”	159
El mapa del daño: Personal, Familiar y Social	160
La ecología del deseo: castidad y fidelidad	164

Más allá de la posición del misionero.....	165
7º No robarás	168
Los robos invisibles.....	169
Robar desde un despacho.....	170
El difícil equilibrio: propiedad, justicia y caridad	171
La raíz y el antídoto: avaricia y generosidad.....	173
No basta con confesarse	174
8º No dirás falso testimonio ni mentirás	176
Verdad que libera, mentira que esclaviza	176
El primer engaño: la mentira a uno mismo	177
Las cosas, ¿son como son?	178
Cuando la verdad (y la mentira) hace daño.....	178
Veracidad compasiva: el difícil arte de la verdad.....	181
Cuando la confianza se rompe: el arte de reparar	183
9º No consentirás pensamientos ni deseos impuros	186
El problema no es sentir, es consentir	186
La pureza empieza en la pupila.....	187
¿Quién dirige el carro?	188
Educar el deseo no es reprimirlo	189
Higiene mental: el entrenamiento del auriga	190
10º No codiciarás los bienes ajenos	194
La admiración y la envidia: dos formas de mirar al otro ...	195
El espejismo de la escasez	196
El equipaje para el camino	197
La sabiduría del desapego y la verdadera abundancia.....	198
Lo tuyo también me mejora.....	199

LOS PECADOS CAPITALES

¿Qué son los pecados capitales?	202
La anatomía de la obsesión: de la virtud al vicio	205

El peligro de la repetición: el tobogán del hábito.....	207
¿Por qué Dios permite que tengamos estas tendencias? ...	208
No cortes las hojas, arranca la raíz	209
La soberbia: el ego se disfraza de Dios.....	212
El apetito desordenado de la propia excelencia	213
La competitividad: el placer de estar por encima	214
El origen: la caída de la estrella.....	215
Manifestaciones cotidianas: el “mío, mío, mío”	216
La esterilidad del ego	217
El remedio: la humildad como Verdad.....	218
Conclusión: volver a casa	220
Avaricia: lo que acumulas te pesa y te encadena	222
El gran engaño: ¿tener o Ser?	222
La historia del pescador y el ejecutivo	224
La lección del maná: el ahorro sin propósito se pudre	226
El remedio: confianza y santa indiferencia	228
Prácticas para sanar la avaricia.....	228
Conclusión: Dejar espacio.....	230
La lujuria: ¿fuego que calienta o incendio que devora?	231
La diferencia entre el gourmet y el glotón	232
El harén de las novias imaginarias	233
La mentira de la libertad sexual.....	234
La castidad: la palabra más incomprendida	235
¿Cómo sanar la mirada?.....	236
Del fuego del deseo al fuego de la ira.....	237
La ira: el fuego que destruye... O transforma.....	238
¿Qué es realmente la ira? (Y por qué la necesitas)	239
Cuando el guardián se convierte en tirano	240
La anatomía del enfado: miedo y expectativas	241
La mansedumbre: potencia bajo control	242
El manual de instrucciones para domar al dragón.....	243

El Perdón: La llave de la libertad.....	245
Un paso hacia adelante	247
La gula: un vacío que no se llena comiendo	248
El hambre que no es de pan	249
Devorar vs. Alimentar	250
El cuerpo sabe decir “basta”	250
Recuperar la mesa como altar	251
El miedo al ayuno	252
El jardín interior	253
La envidia: admira y no te compares	256
La tristeza ante el bien ajeno.....	257
El síndrome de Salieri: la comparación mata el talento	257
Dios no se ofende, se entristece	258
De la comparación a la admiración	259
La pereza: ¿renuncias a tu grandeza?	262
Cuando el alma se declara en huelga	263
El activismo perezoso.....	264
La biología de la desgana (y cómo hackearla)	265
Estrategias para despertar el alma (y el cuerpo)	266
La laboriosidad como servicio: amar con las manos	267
 PARA TERMINAR... O EMPEZAR	
Y llegamos al final... Que es un nuevo comienzo.....	270
La gran síntesis: Aceptar la imperfección.....	271
La compasión: El mandamiento que nunca se escribió.....	272
El perdón: Una forma de alquimia interior	273
El gozo como señal de que vas bien	275
Una espiritualidad para vivir mejor (y empezar hoy)	275
El río de la Vida.....	277

Epílogo: Pero entonces... ¿Hay infierno o no?.....	280
La libertad tiene un precio	281
¿Cenizas de hombre?.....	282
La esperanza del infierno vacío.....	282
¿Y qué pasa con la justicia?	283
Apunte final.....	284