

ÍNDICE

<i>Introducción. Rescatar los derechos del corazón</i>	9
--	---

Primera Parte LOS FUNDAMENTOS

1. El rescate de la sensibilidad ecológico-social	15
2. ¿Qué somos en cuanto seres humanos? Un nudo de relaciones totales.....	19
3. Lo que nos hace humanos: el comer juntos.....	22
4. Solo un infinito sacia nuestra sed infinita	26
5. La convivialidad y el futuro de la humanidad	29
6. Aceptación y desapego: cuanto más perdemos, más ganamos...	32
7. Una búsqueda incansable: la autorrealización	35
8. El más largo viaje: rumbo al propio corazón.....	38
9. El arquetipo del camino y la autorrealización	42
10. En el desierto hay también vida y flores	45
11. Todo cuanto existe y vive merece respeto	49
12. Cuidado y sostenibilidad: pilares de un nuevo mundo	52
13. El necesario rescate de lo sagrado	55

Segunda Parte EL PULSO DEL CORAZÓN

1. El amor que mueve el cielo, las estrellas y nuestros corazones...	61
2. ¿Quieres garantizar el amor? Cultiva la ternura	64
3. La caricia, esencial para el afecto y el amor	67

DERECHOS DEL CORAZÓN

4. Cordialidad: la capacidad de auscultar el corazón del otro	70
5. El cuidado como el alimento del amor y de la amistad	74
6. La Gentileza genera Gentileza	77
7. La más humana de las virtudes: la compasión	80
8. Festejar: la vida tiene sabor y sentido	83
9. Rito y juego, cosas muy serias pero olvidadas	86
10. El humor: termómetro de la salud psíquica y espiritual	89
<i>Primera conclusión.</i> «La belleza salvará al mundo». Dostoievski nos enseña cómo	93
<i>Segunda conclusión.</i> Los derechos del corazón	96
<i>Recomendaciones</i>	99