

# Í N D I C E

	Pág.
Prólogo: <i>Para ser leído, por favor</i> . . . . .	9
1. <i>Inventario</i> . . . . .	15
1.1. Preparación. . . . .	15
1.2. Primer ordenamiento . . . . .	23
1.3. Hablar y pensar . . . . .	30
1.4. Lo supraconsciente. . . . .	36
1.5. El ser humano y su mundo . . . . .	41
2. <i>La enfermedad de la consciencia</i> . . . . .	45
2.1. El fenómeno de los problemas anímicos . . . . .	45
2.2. La negación de la cognición. . . . .	47
2.3. Las causas de la enfermedad . . . . .	65
3. <i>Un poco de psicología</i> . . . . .	73
3.1. El lado interior de la vida anímica . . . . .	73
3.2. La fuente de los hábitos subconscientes . . . . .	80
3.3. La egoidad . . . . .	92
3.4. La formación de lo subconsciente . . . . .	100
3.5. Las fuerzas semilibres. . . . .	113

# Í N D I C E

	Pág.
Prólogo: <i>Para ser leído, por favor</i> . . . . .	9
1. <i>Inventario</i> . . . . .	15
1.1. Preparación. . . . .	15
1.2. Primer ordenamiento . . . . .	23
1.3. Hablar y pensar . . . . .	30
1.4. Lo supraconsciente. . . . .	36
1.5. El ser humano y su mundo . . . . .	41
2. <i>La enfermedad de la consciencia</i> . . . . .	45
2.1. El fenómeno de los problemas anímicos . . . . .	45
2.2. La negación de la cognición. . . . .	47
2.3. Las causas de la enfermedad . . . . .	65
3. <i>Un poco de psicología</i> . . . . .	73
3.1. El lado interior de la vida anímica . . . . .	73
3.2. La fuente de los hábitos subconscientes . . . . .	80
3.3. La egoidad . . . . .	92
3.4. La formación de lo subconsciente . . . . .	100
3.5. Las fuerzas semilibres. . . . .	113

4. <i>Ejercicios de higiene anímica</i> . . . . .	117
4.1. Generalidades líricas sobre la higiene del alma . . .	117
4.2. Hablar y escuchar . . . . .	124
4.3. El manejo del tiempo . . . . .	136
4.4. ¿Autorrealización o conocimiento de sí mismo?	
Problemas de la experiencia del yo . . . . .	160
4.5. Yo y tú . . . . .	167
4.6. La educación del percibir . . . . .	179
5. <i>Construcción de un camino del conocimiento</i> . . . . .	191
5.1. ¿Qué es un camino del conocimiento? . . . . .	191
5.2. El estudio . . . . .	195
5.3. Ejercicios de concentración . . . . .	207
a) Concentración en el pensar . . . . .	207
b) Concentración en la percepción . . . . .	212
c) Concentración en la representación . . . . .	213
5.4. La meditación . . . . .	215
a) Meditación sobre el pensar . . . . .	217
b) Meditación sobre la representación . . . . .	224
c) Meditación sobre la percepción . . . . .	228
5.5. La disolución del individuo rutinario . . . . .	235
El verdadero leer . . . . .	237
a) El pensar controlado . . . . .	240
b) La iniciativa de la voluntad . . . . .	241
c) La ecuanimidad . . . . .	243
d) La positividad . . . . .	247
e) La imparcialidad . . . . .	248
f) La tolerancia . . . . .	250
1) La recta representación o la recta opinión . . . . .	252
2) La recta decisión o el recto juicio . . . . .	253
3) El recto hablar o la recta palabra . . . . .	254
4) La recta acción . . . . .	255
5) La organización de la vida o el recto punto de vista . . . . .	256
6) El recto esfuerzo . . . . .	257
7) La recta memoria . . . . .	257
8) Síntesis o la recta contemplación . . . . .	258

4. <i>Ejercicios de higiene anímica</i> . . . . .	117
4.1. Generalidades líricas sobre la higiene del alma. . .	117
4.2. Hablar y escuchar . . . . .	124
4.3. El manejo del tiempo . . . . .	136
4.4. ¿Autorrealización o conocimiento de sí mismo?	
Problemas de la experiencia del yo . . . . .	160
4.5. Yo y tú . . . . .	167
4.6. La educación del percibir . . . . .	179
5. <i>Construcción de un camino del conocimiento</i> . . . . .	191
5.1. ¿Qué es un camino del conocimiento? . . . . .	191
5.2. El estudio . . . . .	195
5.3. Ejercicios de concentración . . . . .	207
a) Concentración en el pensar . . . . .	207
b) Concentración en la percepción . . . . .	212
c) Concentración en la representación . . . . .	213
5.4. La meditación. . . . .	215
a) Meditación sobre el pensar . . . . .	217
b) Meditación sobre la representación . . . . .	224
c) Meditación sobre la percepción. . . . .	228
5.5. La disolución del individuo rutinario. . . . .	235
El verdadero leer . . . . .	237
a) El pensar controlado. . . . .	240
b) La iniciativa de la voluntad . . . . .	241
c) La ecuanimidad. . . . .	243
d) La positividad . . . . .	247
e) La imparcialidad . . . . .	248
f) La tolerancia. . . . .	250
1) La recta representación o la recta opinión . . . . .	252
2) La recta decisión o el recto juicio. . . . .	253
3) El recto hablar o la recta palabra . . . . .	254
4) La recta acción . . . . .	255
5) La organización de la vida o el recto punto de vista. . . . .	256
6) El recto esfuerzo . . . . .	257
7) La recta memoria. . . . .	257
8) Síntesis o la recta contemplación. . . . .	258

6. <i>Sobre la libertad del ser humano</i> . . . . .	265
6.1. ¿Por qué hablamos ahora de la libertad? . . . . .	265
6.2. ¿Qué es la libertad? . . . . .	267
6.3. La realidad de la libertad . . . . .	270
6.4. ¿De qué es capaz el ser humano libre? . . . . .	275
<i>Epílogo</i> . . . . .	285
Notas . . . . .	287
Nota biográfica del autor . . . . .	293
Bibliografía de Georg Kühlewind . . . . .	297