

Índice

Siglas	5
Introducción	7
1. ¿Qué es la interioridad?	13
2. ¿Es necesaria?	17
3. ¿Es algo moderno?	21
4. ¿Hay que hacer ejercicios concretos para vivirla?	26
5. ¿Significa perder todas las relaciones exteriores?	32
6. ¿Es un camino de soledad?	36
7. ¿Tiene que ver con la experiencia de desierto?	40
8. ¿Es necesario el silencio?	45
9. Para practicarla, ¿se debe hacer vacío?	49
10. Me suena a algo oriental. ¿Es así?	54
11. ¿Es solo para personas especiales?	58

12.	¿Tiene algún riesgo?	62
13.	¿Es posible en una cultura de tanta comunicación?	68
14.	¿Qué relación hay entre interioridad y meditación?	71
15.	¿Es necesario un aprendizaje para vivirla?	75
16.	¿Se opone a la corporeidad?	79
17.	¿Me la recomiendas?	83
18.	¿Podrías decirme de personas que la han vivido?	87
19.	¿Cabe la interioridad negativa?	91
20.	¿No es algo para gente muy culta?	95
21.	¿Qué relación hay entre interioridad y oración?	100
22.	¿Qué frutos se perciben en quienes la practican?	104
23.	¿Cómo discernir su autenticidad?	107
24.	¿Ayuda en la hora de la prueba?	111
25.	¿Podrías contarme tu experiencia de interioridad?	114
	Epílogo: ¡Entra más adentro!	118