

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	11
O nosso computador particular .....	13
Para além da memória e do esquecimento .....	15
Os ensinamentos dos iogos .....	17
1. O QUE É O JOGO DA ATENÇÃO .....	19
Atenção é nutrição .....	19
O tiro sai pela culatra .....	20
<i>Como abrir a porta</i> .....	24
O companheiro de viagem .....	24
Proposta de trabalho .....	26
2. PURIFICAR A INFÂNCIA .....	31
<i>Como se programa a nossa mente</i> .....	31
Dois mundos à procura de equilíbrio .....	31
As repetições .....	33
Juntos no mesmo barco .....	35
As gravações mentais intensas .....	37
Imitação ou oposição .....	39
<i>As etapas do crescimento e os seus mecanismos</i> .....	41
A essência e a alegria .....	41
A fase de credulidade .....	43

A independência .....	45
A fase da rebeldia .....	47
Síntese, passo a passo .....	50
<i>As gravações mentais</i> .....	51
A vulnerabilidade da criança e do adulto .....	51
“Diapositivos” e amor .....	54
O poder do corpo .....	56
Estratégias de defesa .....	58
<i>Os núcleos autodestrutivos</i> .....	61
A pior cena .....	61
Pureza e inocência .....	62
Vida ou morte .....	63
O amigo ogro .....	65
<i>Autodiagnóstico</i> .....	67
Quimeras na retina .....	67
3. EM BUSCA DO PAR INTERIOR .....	75
<i>O triângulo e a luta pelo poder</i> .....	75
O milagre de existir .....	75
As alianças .....	76
O ovo de Colombo .....	78
A dependência .....	82
Setas para o futuro .....	83
<i>O verdadeiro papel do masculino e do feminino</i> .....	86
O braço recusado .....	86
O idílio entre as duas energias .....	89
Fora e dentro .....	91
O príncipe azul .....	93
<i>O enamoramento e as polaridades</i> .....	94
Uma fobia ao contrário .....	94
O pêndulo e o “não dou” .....	96
Amor e ódio .....	99

<i>A energia sexual, vital, espiritual</i> .....	101
A nossa herança divina .....	101
O perigo do tabu .....	103
Primeiras experiências... ..	105
A outra face do doentio .....	107
<i>As estranhas faces do amor</i> .....	110
O grande espelhismo .....	110
Violadores violados .....	112
Compra e venda de máquinas de lavar .....	114
O drama de ser feliz .....	116
4. O ESPELHO DO MUNDO .....	119
<i>Só eu existo</i> .....	119
A prisão dos sentidos .....	119
Olhar pela janela .....	121
Para conhecer a cor dos meus olhos .....	123
As pessoas-termómetro .....	125
O papel da inveja .....	127
<i>O círculo do Diabo</i> .....	128
A “rixa” como caminho .....	128
À espera do castigo .....	130
O juiz negro .....	131
Medo é igual a desejo .....	133
<i>A fuga do inferno</i> .....	135
Quem inventou a culpa? .....	135
O dom da responsabilidade .....	137
Viciados na culpa .....	140
As duas faces da onipotência: vencedor-perdedor .	142
<i>A grande rede</i> .....	144
O tapete e o nó .....	144
O verdadeiro autor .....	148
A micro-rede, o cérebro.....	149
A descoberta da macro-rede .....	151

101	O realizador do filme.....	155
101	A mesa está posta .....	157
101	5. NO REINO DAS ENERGIAS.....	161
107	<i>O teatro e o Ser</i> .....	161
110	A imagem .....	161
110	O Ser e a personagem .....	164
112	Arquétipos, contos e filmes.....	165
114	A rede arquétípica .....	167
116	ÍNDICE DOS EXERCÍCIOS .....	171
119	BIBLIOGRAFIA .....	173
119	A prisão dos sentidos.....	67
121	Olhar pela janela.....	67
123	Para conhecer a cor dos meus olhos.....	67
123	As pessoas-terno.....	67
127	O papel da inveja.....	75
128	Cálculo do Diabo.....	75
128	A "lixar", como caminho.....	75
130	A espera do castigo.....	76
131	O juiz negro.....	78
133	Medo é igual a desejo.....	82
135	A vida do inferno.....	88
135	Quem inventa a culpa.....	88
137	O dom da responsabilidade.....	88
140	Viciados na culpa.....	88
142	As duas faces da onipotência: vencedor e derrotado.....	91
144	A grande rede.....	92
144	O tapete e o nó.....	94
148	O verdadeiro autor.....	94
148	A micro-rede e o cenário.....	96
151	A descoberta da macro-rede.....	99