

ÍNDICE

ABERTURA

1. DECLARAÇÃO DE INTENÇÕES	15
1.1. Objectivos	15
1.2. A nossa natureza	21
1.2.1. <i>Constituição energética e consciencial</i>	21
1.2.2. <i>O operário, o impulsivo e o pensador</i>	25
1.2.3. <i>Níveis de evolução consciencial</i>	28
1.2.4. <i>O Eu Inferior: a personalidade imperadora</i>	30
1.2.5. <i>O Eu Superior: a individualidade expectante</i>	31
A grande transformação	31
Conhecer, compreender e decidir	33
1.3. A natureza do mundo	34
1.3.1. <i>Um facto inescapável: ter de viver</i>	34
1.3.2. <i>Estar no mundo e não estar</i>	37
1.3.3. <i>Posturas espiritualista e não espiritualista</i>	38
2. O ROL DAS FALÁCIAS CONFORMANTES	43
2.1. Amor e medo	43
2.2. O mundo como realidade material e única realidade: a adoração do efémero	50

2.3. O mundo como baú de despojos: a acumulação de ilusões, o fascínio dos apegos	52
2.4. O mundo como campo de batalha: o sucesso a qualquer preço, a competição dignificante, a venda da alma, a ambiguidade entre o dizer e o fazer.....	53
2.5. O mundo como quarto escuro: a viagem pelo vale de lágrimas, a seara de suor e sangue, a construção dos medos	56
2.6. O mundo como fotografia a preto e branco: a dicotomia do mundo, a construção da separatividade	59
2.7. Um resumo final	63
2.7.1 <i>Nós e os outros</i>	63
2.8.2 <i>Os verbos a conjugar</i>	64

PARTE I

NÓS

1. OS VERBOS DA CONSCIÊNCIA: ORAR E VIGIAR	69
1.1. Orar	70
1.1.1. <i>O que é orar</i>	70
1.1.2. <i>A primeira regra: respirar conscientemente</i>	71
1.1.3. <i>A segunda regra: orar conscientemente</i>	72
Essência da oração	72
Elementos que enfatizam a oração	73
Responsabilidade associada à oração	77
Rezar, quando?	78
1.2. Vigiar	79
1.2.1. <i>O que é vigiar</i>	79
1.2.2. <i>Administrar o tempo</i>	80
1.2.3. <i>Fugir à normalidade</i>	82
2. OS VERBOS DA INTELIGÊNCIA: ACEITAR E FILTRAR	87
2.1. Aceitar	88
2.1.1. <i>O que é aceitar</i>	88

2.1.2. Aceitar-nos a nós próprios	89
2.1.3. Aceitar os outros	91
2.1.4. Aceitar a vida	92
2.2. Filtrar	93
2.2.1. O que é filtrar	93
2.2.2. Rejeitadores cegos e aceitadores cegos	96
3. OS VERBOS DA VONTADE: AGIR E REAGIR	101
3.1. Agir	101
3.1.1. O que é agir	101
3.1.2. Questões prévias ao agir	102
Combater ou fugir	102
Fazer a sua parte	103
3.1.3. Responsabilidade de acção	105
3.1.4. Disciplina de acção	107
3.2. Reagir	111
3.2.1. O que é reagir	111
3.2.2. O primeiro princípio: o império dos corpos inferiores	113
Corpo físico versus corpo emocional	113
Corpo emocional versus corpo mental	115
3.2.3. O segundo princípio: só importa o que fazemos, não o que nos fazem	118

PARTE II
OS OUTROS

1. HARMONIA DAS INDIVIDUALIDADES E CONFLITO DAS PERSONALIDADES ...	127
1.1. Crise	127
1.2. Classificação dos conflitos	129
1.2.1. Conflitos profundos e conflitos superficiais	129
1.2.2. Espaço relacional	132
1.2.3. O olho do ciclone	137
1.3. Degenerescência das situações de conflito	152
1.4. Influenciação espiritual	155

2. GESTÃO DOS CONFLITOS	159
2.1. Conflitos ocasionais	160
2.1.1. <i>Domínio das reacções</i>	160
2.1.2. <i>Conflitos ocasionais distantes</i>	163
Abordagem positiva	163
Situações de liderança	165
Situações de resposta	167
Regras gerais de actuação	168
2.1.3. <i>Conflitos ocasionais próximos</i>	169
2.2. Conflitos duradouros	173
2.2.1. <i>Domínio das acções</i>	173
2.2.2. <i>Regras gerais de actuação</i>	175
Introdução	175
Processo de reconciliação imediata	177
Processo de reconciliação progressiva	182

PARTE III

CONSTRUIR O TEMPLO

1. O TEMPLO EM CASA	187
1.1. Introdução	187
1.2. A construção física do templo	189
1.2.1. <i>O local</i>	189
1.2.2. <i>Os elementos presentes no templo</i>	192
1.3. A construção espiritual do templo	194
2. O TEMPLO NO CORAÇÃO	197
2.1. Introdução	197
2.2. Cuidar do corpo	199
2.2.1. <i>Introdução</i>	199
2.2.2. <i>A higiene física</i>	200
Banho	200
2.2.3. <i>A alimentação</i>	203
Conceitos básicos	203

Comer	206
<i>O adeus aos vícios: gula</i>	206
<i>Saber comer</i>	208
<i>Postura prática</i>	211
Beber	212
<i>O adeus aos vícios</i>	214
<i>Saber beber</i>	214
<i>Postura prática</i>	215
Respirar	216
<i>O adeus aos vícios: fumo</i>	216
<i>Saber respirar</i>	217
<i>Viver da luz</i>	221
<i>Medicina vibracional, cura prânica</i>	221
Deixar de morrer	223
<i>Saber captar energia cósmica (saudação ao Sol e saudação à Lua)</i>	225
2.2.4. <i>A energização</i>	229
Respiração pelos chakras	229
Aterramento e desaterramento	234
Recurso à Natureza	236
<i>A Natureza real</i>	236
<i>A Natureza virtual (viagem ao lugar mágico)</i>	237
2.3. Cuidar da alma	242
2.3.1. <i>A higiene espiritual</i>	244
Eliminar desarmonias interiores	244
<i>A vastidão das desarmonias interiores</i>	244
<i>Distorções provenientes de vidas passadas (construção da casa encantada)</i>	246
<i>Distorções provenientes da vida actual</i>	253
Viver na verdade	254
Recusar as falácias do mundo	257
Construir um harmónico ambiente	259
2.3.2. <i>A protecção espiritual</i>	261
Recusar o lixo do mundo	261
<i>Evitar lugares deletérios</i>	261
<i>Recusar alimentar-se de lixo</i>	263

Usar processos físicos de protecção	266
<i>Amuletos e talismãs</i>	266
<i>Cristais de defesa</i>	267
<i>Plantas de defesa</i>	268
<i>Animais de defesa</i>	268
<i>Defumação</i>	269
<i>Água com sal grosso</i>	271
Usar processos não-físicos de protecção	271
<i>Autoproteger-se com chama violeta</i>	271
<i>Proteger com chama violeta a casa ou o ambiente</i> <i>de trabalho</i>	273
2.3.3. <i>A construção espiritual</i>	274
<i>Meditação</i>	274
<i>Autotransformação pela visualização criativa</i>	276
<i>Irradiação</i>	279
<i>Oração</i>	282
<i>Reunião espiritual familiar</i>	283

FECHO

1. A ROTINA DE UM ESPIRITUALISTA	291
1.1. <i>Palavras finais</i>	291
1.2. <i>A programação da rotina</i>	294
2. EPÍLOGO EM FORMA DE ESPERANÇA	297
LISTA DE REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	303