

## ÍNDICE

<i>Prefácio, por Joseph Goldstein</i> .....	13
<i>Agradecimentos</i> .....	15
INTRODUÇÃO .....	17
A minha jornada .....	18
Acerca das reflexões e exercícios .....	21
1. DELICIAS-SE NO MISTÉRIO .....	23
O coração intuitivo .....	28
Apreciação e alegria .....	30
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Mistério e alegria</i> .....	32
2. VER AS COISAS COMO ELAS SÃO .....	35
Reflectir sobre a morte .....	39
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Observar resistência</i> .....	46
3. ARRISCAR AS NOSSAS VIDAS .....	47
A urgência de mudar .....	49
Do medo ao afecto .....	54
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Hábitos e mudança</i> .....	58
4. RECONHECER A SOMBRA .....	61
Separar a vida da morte .....	63

O encontro entre a vida e a morte .....	66
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>A sombra</i> .....	70
5. SER HUMANO .....	73
Morrer como um ser humano .....	77
Interpelar os nossos medos .....	79
Perdão .....	83
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Suportar a nossa condição humana</i> .....	88
6. APRENDER COM CADA EXPERIÊNCIA .....	91
Aprender com a vida .....	94
O conhecido e o desconhecido .....	99
Aprender com a morte .....	103
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Aprender com o desconhecido</i> ..	105
7. OUVIR O CORAÇÃO .....	107
Projecções .....	110
Ouvir os que morrem .....	112
Verdadeiro e útil .....	115
Intimidade .....	117
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Ouvir e falar</i> .....	120
8. PROCURAR O SIGNIFICADO .....	123
Esperança .....	126
A relatividade do significado .....	133
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Encontrar sentido</i> .....	137
9. COMPREENDER O NOSSO SOFRIMENTO .....	139
Compreender o sofrimento .....	143
Em conflito com a realidade .....	147
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Auxiliar a dor</i> .....	151
10. ABRIR OS NOSSOS CORAÇÕES .....	153
Encontrar o nosso afecto .....	156
O coração afectuoso .....	159
O amor e o ego .....	164
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Amor, compaixão e intimidade</i> ..	166

11. A MENTE QUE MORRE .....	169
Negação .....	172
A perda de controlo .....	174
Perder o sentido do eu .....	178
Confiar no processo .....	180
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Abdicar do controlo</i> .....	182
12. COMPREENDER A DOR .....	185
Como sofremos .....	187
Por que razão sofremos .....	191
Sofrimento e mudança .....	193
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Abrir o coração para a dor ...</i>	194
13. O ACABAR DO TEMPO .....	197
Tempo fraccionado .....	200
Integração no tempo presente .....	204
REFLEXÕES E EXERCÍCIOS – <i>Compreender a sua relação</i>	
<i>com o tempo</i> .....	207
14. OS QUE NÃO MORREM .....	211
Viver a nossa morte .....	214
Da morte à imortalidade .....	215
<i>Bibliografia</i> .....	221
<i>Sobre o autor</i> .....	221