

## **Jornada Real** para Ser

### **Índice – Outono**

311 - E.11 – Programa do outono -----	122
311 - T.23 – Autoavaliação mensal 6: pergunta crucial 6 -----	123
311 - T.24 – Autoavaliação mensal 6: meta 4 -----	125
311 - T.25 – Autoavaliação sazonal 3: pergunta crucial e meta -----	127
312 - T.26 – Questionário para o autoconhecimento – area espiritual -----	129
313 - M.07 - Meditação 4 – 3 categorias de pensamento -----	133
314 - R.07 - Revisão - mês 1 outono -----	135
321 - T.27 – Autoavaliação mensal 7: pergunta crucial 7 -----	137
321 - T.28 – Autoavaliação mensal 7: meta 5 -----	139
322 - T.29 – Ontogênese do ego ou dinâmica familiar -----	141
322 - T.30 – Questionário para o autoconhecimento – dinâmica familiar -----	143
322 - T.31 – Dinâmica familiar – tabela da Mãe e do Pai -----	147
323 - M.08 - Meditação 8 – meditação da respiração única -----	148
324 - R.08 - Revisão - mês 2 outono -----	150
331 - T.32 – Autoavaliação mensal 8: pergunta crucial 8 -----	152
331 - T.33 – Autoavaliação mensal 8: meta 6 -----	154
332 - T.34 – Dinâmica familiar – mapa da identidade do ego -----	156
332 - T.35 – Dinâmica familiar – pontuação -----	158
332 - T.36 – Dinâmica familiar – quem sou eu? -----	160
333 - M.09 - Meditação 9 – o sucesso do insucesso -----	162
333 - M.10 - Meditação 10 – relatório da sessão -----	164
334 - R.09 - Revisão - mês 3 outono -----	165
335 - S.02 – Semana especial – outono -----	166

# Jornada Real

para Ser

311 - E.11

Programa do outono

(informação)

<b>Jornada Real – ano 2014-15</b>			
<b>Estação: 3 (outono) – Mês: 1 – Semanas: 1 a 4.</b>			
<b>311</b>	<b>312</b>	<b>313</b>	<b>314</b>
<b>22.03.14</b>	<b>29.03.14</b>	<b>05.04.14</b>	<b>12.04.14</b>
<b>Avaliação mensal</b>	<b>Terapia</b>	<b>Meditação</b>	<b>Revisão</b>
	Questionário a. espiritual	7: 3 categorias de pensamento	

<b>Jornada Real – ano 2014-15</b>			
<b>Estação: 3 (outono) – Mês: 2 – Semanas: 1 a 4.</b>			
<b>321</b>	<b>322</b>	<b>323</b>	<b>324</b>
<b>19.04.14</b>	<b>26.04.14</b>	<b>03.05.14</b>	<b>10.05.14</b>
<b>Avaliação mensal</b>	<b>Terapia</b>	<b>Meditação</b>	<b>Revisão</b>
	Ontogênese do ego ou dinâmica familiar	8: meditação da respiração única	

<b>Jornada Real – ano 2014-15</b>			
<b>Estação: 3 (outono) – Mês: 3 – Semanas: 1 a 5.</b>			
<b>331</b>	<b>332</b>	<b>333</b>	<b>334</b>
<b>17.05.14</b>	<b>24.05.14</b>	<b>31.05.14</b>	<b>07.06.14</b>
<b>Avaliação mensal</b>	<b>Terapia</b>	<b>Meditação</b>	<b>Revisão</b>
	Dinâmica familiar e Quem sou eu?	9: o sucesso do insucesso 10: relatório da sessão	
<b>335</b>			
<b>14.06.14</b>			

**Jornada Real**  
para Ser

**311 - T.23**

**Avaliação mensal 6:** pergunta crucial - 6

(questionário - tarefa)

**Mês anterior**

<b>Ano: 1415 – Estação: verão – Mês: 3</b>		
<b>Pergunta formulada:</b>		
<b>Pergunta elaborada:</b>		
<b>Respondida?</b>		
<b>sim</b>	<b>parcialmente</b>	<b>não</b>
<b>Resposta – compreensão:</b>		
<b>Pergunta:</b>		
<b>mantida</b>	<b>modificada</b>	<b>nova</b>

## Mês atual

Ano: 1415 – Estação: **outono** – Mês: 1

Pergunta formulada:

Pergunta elaborada:

para Ser

**311 - T.24**

### Avaliação mensal 6: meta – 4

(questionário - tarefa)

## Mês anterior

Ano: 1415– Estação: verão – Mês: 3		
Meta proposta:		
Meta elaborada:		
Meta alcançada?		
sim	parcialmente	não
Meta – considerações:		
Meta:		
mantida	modificada	nova

## Mês atual

<b>Ano: 1415 – Estação: outono – Mês: 1</b>
<b>Meta proposta:</b>
<b>Meta elaborada:</b>

# Jornada Real

para Ser

311 - T.25

Avaliação sazonal 3: pergunta crucial e meta

(questionário - tarefa)

<b>Ano: 1415 – Estação: verão – Mês: 1</b>		
<b>Pergunta formulada:</b>		
<b>Pergunta elaborada:</b>		
<b>Respondida?</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <span>sim</span> <span>parcialmente</span> <span>não</span> </div>		
<b>Resposta – compreensão:</b>		
<b>Pergunta:</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <span>mantida</span> <span>modificada</span> <span>nova</span> </div>		
<b>Ano: 1415 – Estação: verão – Mês: 2</b>		
<b>Pergunta formulada:</b>		
<b>Pergunta elaborada:</b>		
<b>Respondida?</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <span>sim</span> <span>parcialmente</span> <span>não</span> </div>		
<b>Resposta – compreensão:</b>		
<b>Pergunta:</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <span>mantida</span> <span>modificada</span> <span>nova</span> </div>		
<b>Ano: 1415 – Estação: verão – Mês: 3</b>		
<b>Pergunta formulada:</b>		
<b>Pergunta elaborada:</b>		
<b>Respondida?</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <span>sim</span> <span>parcialmente</span> <span>não</span> </div>		

<b>Resposta – compreensão:</b>
<b>Pergunta:</b> <div> mantida modificada nova </div>

<b>Ano: 1415 – Estação: verão – Mês: 1</b>
<b>Meta proposta:</b>
<b>Meta alcançada?</b> <div> sim parcialmente não </div>
<b>Meta – considerações:</b>
<b>Meta:</b> <div> mantida modificada nova </div>
<b>Ano: 1415 – Estação: verão – Mês: 2</b>
<b>Meta proposta:</b>
<b>Meta alcançada?</b> <div> sim parcialmente não </div>
<b>Meta – considerações:</b>
<b>Meta:</b> <div> mantida modificada nova </div>
<b>Ano: 1415 – Estação: verão – Mês: 3</b>
<b>Meta proposta:</b>
<b>Meta alcançada?</b> <div> sim parcialmente não </div>
<b>Meta – considerações:</b>
<b>Meta:</b> <div> mantida modificada nova </div>



## **Jornada Real** para Ser

**312 - T.26**

**questionário para o auto-conhecimento - área espiritual**

**(questionário - tarefa)**

---

Após ler as perguntas abaixo, feche os olhos por algum tempo para, através de uma introspecção, fazer um inventário panorâmico sobre a sua área espiritual, respondendo o questionário.

### **E) Área espiritual:**

- 1) Tenho uma **filosofia e/ou um sistema de valores** para analisar e nortear os aspectos mais importantes da minha vida? Se não, por quê?
- 2) Qual é esta **filosofia** ou **religião**? Sumarize **seus princípios**.
- 3) Uso este sistema para gerar **significado** para aquilo que vivo e **planejamento** para aquilo que quero realizar? Exemplifique.
- 4) Tenho uma **prática espiritual regular** (diária, semanal ou noutra frequência)? Estou satisfeito com ela?
- 5) Sumarize esta **prática**.
- 6) Faço parte de alguma **instituição** ou **grupo de natureza religiosa** ou afim? Em caso afirmativo, frequento tal lugar mais na condição de quem **recebe** ou de quem **contribui/doa**? **Partilho minha experiência** em grau satisfatório?
- 7) Enfrento algum **problema de convivência** nesta instituição ou grupo? Que tipo de problema?
- 8) Quais foram **as conquistas** neste campo, no último ano?
- 9) O que pretendo **mudar** na minha área espiritual?

Após responder, faça uma lista de metas em ordem decrescente de prioridade, ou seja, começando pelo que é mais urgente fazer:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Faça duas listas de pessoas do seu convívio espiritual que você indicaria para fazer a Jornada Real.

a) Aquelas que precisam e se beneficiariam se assimilassem os seus princípios:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

b) Aquelas que mostram afinidade com este programa:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





# Jornada Real

## para Ser

**313 - M.07**

### Meditação 7 – 3 categorias de pensamento

(prática)

	Técnica	Descrição
7	3 categorias de pensamento	O fluxo mental é um conjunto composto de eventos mentais, um misto de pensamentos espontâneos (passivos) e pensamentos produzidos (ativos). A presença mantida do observador, quando se senta para meditar, é feita à custa de pensamentos ativos que são PEs (“pensamentos esquerdos” – ver a apostila O Mentum). Neste estágio é necessário um forte investimento para que o observador tenha duração. Durando ciclo após ciclo respiratório, para além da contagem. Estes que aninham a presença do observador são os pensamentos técnicos já que se referem à proposta ou a técnica da meditação. Se eles prevalecem com duração, a tendência é a mudança do estado ordinário da mente para o estado meditativo. Nesta passagem o observador detecta a emergência de dois outros tipos de pensamentos – os pensamentos atuais, referentes àquilo que acontece no tempo vizinho ao da meditação, ou seja, nas situações do dia ou da véspera; e os pensamentos desconexos, que são pensamentos de um passado mais distante; aqueles pensamentos estranhos que, aparentemente, não têm qualquer ligação com o momento presente. Ambos, os atuais e os desconexos, emergem através de PEs ou de PDs (“pensamentos direitos” – ver a apostila O Mentum).
	Prática	Indicação: sentar numa almofada ou num banco sem se encostar, manter a coluna verticalizada e fechar os olhos. Indicação da prática ideal: diária, com duração mínima de 40 minutos. Indicação da prática mínima: 4 dias na semana, com duração mínima de 30 minutos. Cultivar o seu lugar e o seu horário de meditação.
	Comentário	A ênfase recai nesta condição de máximo investimento na sessão de meditação. Isto implica numa luta entre o ego e o “não-ego”. O “não-ego”, como uma transição para o Ser, se faz dominante retirando o reinado do ego, que usará a emergência de qualquer conteúdo mental para vincular aspectos da sua história pessoal e criar um pequeno devaneio (a série mental envolvida). Este pode ser usado como um flash (um instantâneo) revelador da personalidade (isto será abordado noutro momento). O não-ego vence através da concentração nos PEs técnicos. É aqui que se viabiliza a observação das “sementes do pensamento” – aquelas iscas mentais que o ego adora fisgar. Observar estas sementes e não se envolver com elas é a tarefa do observador. Havendo a dominância do observador se instala o estado da auto-consciência, diferente da consciência egóica, que é consciência de algo. O objetivo da prática deste mês é: distinguir a diferença entre consciência de algo (ego) e auto-consciência (Ser); discriminar os 3 tipos de pensamento: técnico, atual e desconexo; diferenciar PE de PD; e detectar as sementes de pensamento. Se isto estiver sendo alcançado o nível da meditação estará em progressão.



**Jornada Real**  
para Ser

**314 - R.07**

**Revisão – mês 1 – outono**

---

**Conteúdo visto ou revisto**





# Jornada Real

## para Ser

**321 - T.27**

### Avaliação mensal 7: pergunta crucial - 7

(questionário - tarefa)

## Mês anterior

Ano: 1415– Estação: outono – Mês: 1		
Pergunta formulada:		
Pergunta elaborada:		
Respondida?		
sim	parcialmente	não
Resposta – compreensão:		
Pergunta:		
mantida	modificada	nova

## Mês atual

Ano: 1415– Estação: **outono** – **Mês: 2**

**Pergunta formulada:**

**Pergunta elaborada:**

# **Jornada Real**

para Ser

321 - T.28

Avaliação mensal 7: meta - 5

(questionário - tarefa)

Mês anterior

Ano: 1415– Estação: outono – Mês: 1		
Meta proposta:		
Meta elaborada:		
Meta alcançada?		
sim	parcialmente	não
Meta – considerações:		
Meta:		
mantida	modificada	nova

### Mês atual

Ano: 1415– Estação: **outono** – **Mês: 2**

**Meta proposta:**

**Meta elaborada:**

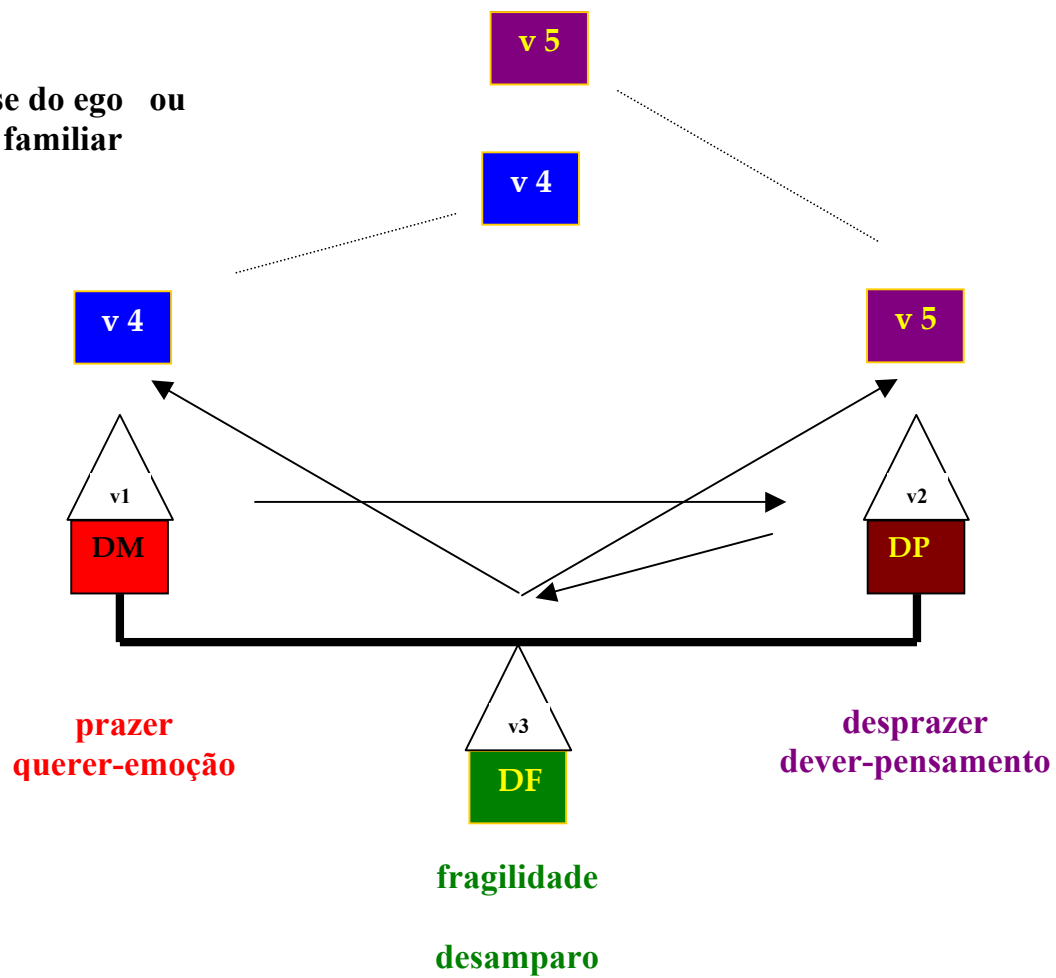
# Jornada Real para Ser

322 - T.29

ontogênese do ego ou dinâmica familiar - lâmina 3

(lâmina - tarefa)

pse 5  
ontogênese do ego ou  
dinâmica familiar





**Jornada Real**  
para Ser

**322 - T.30**

**questionário para o auto-conhecimento - dinâmica familiar**

**(qse - tarefa)**

---

- 1) O que gosto e o que não gosto na minha mãe?
- 2) Quais são as nossas semelhanças?
- 3) Quais são as nossas diferenças?
- 4) Na nossa convivência o que prepondera, a mãe positiva ou a mãe negativa?
- 5) O que gosto e o que não gosto no meu pai?
- 6) Quais são as nossas semelhanças?
- 7) Quais são as nossas diferenças?
- 8) Na nossa convivência o que prepondera, o pai positivo ou o pai negativo?
- 9) Que vértice prepondera na psicodinâmica do ego da minha mãe?
- 10) Que vértice prepondera na psicodinâmica do ego meu pai?









# Jornada Real

para Ser

**322 - T.31**

**dinâmica familiar** - tabela da Mãe e do Pai

(qse - tarefa)

Dinâmica familiar – Tabela da Mãe e do Pai	
<b>Mãe – vértice =</b>	
+ (gosto)	- (desgosto)
= (semelhança)	=/ (diferença)
<b>Pai – vértice =</b>	
+ (gosto)	- (desgosto)
= (semelhança)	=/ (diferença)

# Jornada Real

## para Ser

323 - M.08

### Meditação 8 – meditação da respiração única

(prática)

	Técnica	Descrição
8	Meditação da respiração única	Passos desta técnica: 1) Calibragem da respiração, com 8 ciclos, para instalar a respiração <b>suave, silenciosa, regular, lenta</b> . 2) Ativação da meditação com a convocação convicta da presença do observador para dar início à meditação. 3) Refinamento e intensificação da presença do observador com a única aceitação de que o observador esteja presente através de pensamentos técnicos em cada respiração. Só há uma respiração... que se repete como única. 4) Os pensamentos atuais (PE e PD) são observados e <b>NÃO</b> investidos. Solta-os no seu nascimento, quando aparecem como sementes de pensamento. 5) Os pensamentos desconexos são observados e <b>NÃO</b> investidos. Aceita-os o solta-os, também como sementes de pensamento. 6) Investimento maciço e firme no silêncio/vazio mental como resultado da ausência de pensamentos atuais e desconexos. 7) Investimento na receptividade para acolher a <b>graça</b> que leva à mudança de estado de consciência. Saída da consciência ordinária para entrar na consciência meditativa. 8) Investimento na receptividade para acolher a <b>graça</b> da observação, sem observador e sem observado – a quebra da dualidade e a quebra temporal.
	Prática	Indicação: sentar numa almofada ou num banco <b>sem se encostar</b> , manter a coluna verticalizada e fechar os olhos. <b>Indicação da prática ideal:</b> diária, com duração mínima de 40 minutos. <b>Indicação da prática mínima:</b> 4 dias na semana, com <b>duração mínima de 35 minutos</b> . Cultivar o seu <b>lugar e o seu horário de meditação</b> .
	Comentários	Esta técnica é um progresso devido a um refinamento da proposta da meditação-7. Há o que ser feito neste intervalo de tempo em que dura uma respiração. Neste intervalo há tempo para que tudo o que foi indicado nos 8 itens desta meditação, apresentado acima, aconteça. Com isto o observador pode estar presente durante a duração da única respiração. E pode acabar por ceder seu lugar para esta condição especial de ausência de observador e permanência da observação.



**Jornada Real**  
para Ser

**324 - R.08**

**Revisão – mês 2 – outono**

---

**Conteúdo visto ou revisto**



# Jornada Real

## para Ser

**331 - T.32**

### Avaliação mensal 8: pergunta crucial - 8

(questionário - tarefa)

## Mês anterior

Ano: 1415 – Estação: outono – Mês: 2		
Pergunta formulada:		
Pergunta elaborada:		
Respondida?		
sim	parcialmente	não
Resposta – compreensão:		
Pergunta:		
mantida	modificada	nova



**Mês atual**

**Ano: 1415 – Estação: outono – Mês: 3**

**Pergunta formulada:**

**Pergunta elaborada:**

# Jornada Real

## para Ser

**331 - T.33**

### Avaliação mensal 8: meta - 6

(questionário - tarefa)

**Mês anterior**

Ano: 1415 – Estação: outono – Mês: 2		
Meta proposta:		
Meta elaborada:		
Meta alcançada?		
sim	parcialmente	não
Meta – considerações:		
Meta:		
mantida	modificada	nova

**Mês atual**

**Ano: 1415 – Estação: outono – Mês: 3**

**Meta proposta:**

**Meta elaborada:**

# Jornada Real

para Ser

**332 - T.34**

**dinâmica familiar - mapa da identidade do ego**

(qse- tarefa)

+	-
= M+	= M-
=/ M –	=/ M+
⇔M –	⇔M +
= P+	= P-
=/ P –	=/ P+
⇔P –	⇔P +

significado dos símbolos usados:

+	positivo
-	negativo
=	igual ou parecido
≠	diferente
⇔	oposto

**Jornada Real**  
para Ser

**332 - T.35**

**dinâmica familiar - pontuação**

(qse- tarefa)

**Pontuação da Dinâmica Familiar**

Ilustração – passado	Pontuação			Ilustração – presente
	passado	<b>DM</b>	presente	
	passado	<b>DP</b>	presente	
	passado	<b>DF</b>	presente	

## Padrão da Pontuação dos Dinamismos

Faixas				
comprometida	funcionais			comprometida
cotação				
péssimo	ruim	regular	bom	excessivo
			4	
		3		
	2			
1				5
precário	deficiente	suficiente	eficiente	exagerado

## **Jornada Real** para Ser

**332 - T.36**

**dinâmica familiar – quem sou eu?**

(qse- tarefa)

---

(Usando o Mapa da Identidade do Ego como base, redigir um texto que comece com a seguinte expressão: “Eu sou uma pessoa...”. Se o seu texto for grande, mantenha-o como referência para um segundo texto que, resumido e contendo o principal, caiba nesta folha).





## Jornada Real para Ser

333 - M.09

### Meditação 9 – o sucesso do insucesso

(prática)

	Técnica	Descrição
9	O sucesso do insucesso	Se alcançamos o sucesso com a proposta da técnica anterior (meditação-8) experimentamos o estado meditativo. Se não, é porque prevaleceu as demandas e os envoltórios do ego. Nós aceitamos esta retenção nas teias da personalidade, mas usamos a observação acurada para registrar seu conteúdo no Relatório da Sessão (folha anexa). A técnica é a mesma da meditação-8, buscando a ampliação da consciência. O objetivo do relatório é de aprendermos com esta experiência. A proposta é fazer o relatório após cada sessão, o que gasta mais 5 a 10 minutos, durante as próximas 5 semanas. É sugerido que você imprima a folha do relatório que está recebendo para a 5 semanas.
	Prática	Indicação: sentar numa almofada ou num banco <b>sem se encostar</b> , manter a coluna verticalizada e fechar os olhos. <b>Indicação da prática ideal:</b> diária, com duração mínima de 40 minutos. <b>Indicação da prática mínima:</b> <b>5 dias na semana</b> , com <b>duração mínima de 35 minutos</b> . Cultivar o seu <b>lugar e o seu horário de meditação</b> .
	Comentários	No final das 5 semanas, será pedido um relatório específico onde você compartilhará a sua aprendizagem com o conteúdo registrado das suas sessões de meditação.



**Jornada Real**  
para Ser

**333 - M.10**

**Meditação 10 – relatório da sessão**

(prática)

**Dia:**                      **Mês:**                      **Estação:**                      **Ano:**  
**Duração:**                      **Nível:**

Temas Presentes

Temas Recorrentes

Andamentos de Pendências / Completções

Descobertas / Insights

Considerações Gerais

**Jornada Real**  
para Ser

**334 - R.09**

**Revisão – mês 3 – outono**

---

**Conteúdo visto ou revisto**

## **Jornada Real** para Ser

**335 - S.03**

**Semana especial – outono**

---

1. Que dúvidas apareceram no transcorrer das paragens?
2. Que temas gostaria que fossem abordados de novo?

