

## **Jornada Real** para Ser

### **Índice – Inverno**

411 - E.12 – Programa do inverno -----	170
411 - T.37 – Autoavaliação mensal 9: pergunta crucial 9 -----	171
411 - T.38 – Autoavaliação mensal 9: meta 7 -----	173
411 - T.39 – Autoavaliação sazonal 3: pergunta crucial e meta -----	175
412 - T.40 – QSE – Quem Sou Eu? -----	177
413 - M.11 - Meditação 11 – meditação da respiração única e os níveis de consciencia -----	179
413 - M.12 - Meditação 12 –classificação dos níveis de consciencial -----	180
414 - R.10 - Revisão - mês 1 inverno -----	181
421 - T.41 – Autoavaliação mensal 10: pergunta crucial 10 -----	183
421 - E.13 – As Três chaves dos portais -----	185
421 - T.42 – Autoavaliação mensal 10: meta 8 -----	187
421 - T.43 – Autoavaliação mensal 10: quem sou eu-1? -----	189
422 - T.44 – Sonhos afirmativos -----	191
423 – E.14 – Lembretes finais: culminância e conclusão da JR-annual -----	193
423 - M.13 - Meditação 13 – avançando na meditação da respiração única -----	195
324 - R.11 - Revisão - mês 2 inverno -----	196
431 - E.15 – Lembretes finais: culminância e conclusão da JR-annual -----	197
431 - T.45 – Autoavaliação mensal 11: pergunta crucial 11 -----	198
431 - T.46 – Autoavaliação mensal 11: meta 9 -----	200
431 - T.47 – Autoavaliação mensal 10: quem sou eu-2? -----	202
432 - T.48 – Quem sou eu? refinamento do texto de identificação -----	203
433 - M.14 - Meditação 14 – quem sou eu? -----	205
434 - R.12 - Revisão - mês 3 inverno -----	206
435 - T.49 – Autoavaliação mensal 12: pergunta crucial 12 -----	207
435 - T.50 – Autoavaliação mensal 12: meta 10 -----	209
435 - T.51 – Autoavaliação mensal 12: quem sou eu-3? -----	211
435 - T.52 – Autoavaliação sazonal 4: pergunta crucial e meta -----	212
435 - S.04 – Semana especial – inverno -----	214

# Jornada Real

para Ser

411 - E.12

Programa do inverno

(informação)

<b>Jornada Real – ano 2014-15</b>			
<b>Estação: 4 (inverno) – Mês: 1 – Semanas: 1 a 4.</b>			
<b>411</b>	<b>412</b>	<b>413</b>	<b>414</b>
<b>21.06.15</b>	<b>28.06.15</b>	<b>05.07.15</b>	<b>12.07.15</b>
<b>Avaliação mensal</b>	<b>Terapia</b>	<b>Meditação</b>	<b>Revisão</b>
	Quem sou eu? (texto)	12, 13: meditação respiração única e níveis de consciência	

<b>Jornada Real – ano 2014-15</b>			
<b>Estação: 4 (inverno) – Mês: 2 – Semanas: 1 a 4.</b>			
<b>421</b>	<b>422</b>	<b>423</b>	<b>424</b>
<b>19.07.15</b>	<b>26.07.15</b>	<b>02.08.15</b>	<b>09.08.15</b>
<b>Avaliação mensal</b>	<b>Terapia</b>	<b>Meditação</b>	<b>Revisão</b>
	Sonhos afirmativos	14:avanzando na meditação da respiração única	

<b>Jornada Real – ano 2014-15</b>			
<b>Estação: 4 (inverno) – Mês: 3 – Semanas: 1 a 5.</b>			
<b>431</b>	<b>432</b>	<b>433</b>	<b>434</b>
<b>16.08.16</b>	<b>23.08.15</b>	<b>30.08.15</b>	<b>06.09.15</b>
<b>Avaliação mensal</b>	<b>Terapia</b>	<b>Meditação</b>	<b>Revisão</b>
lembretes finais	Quem sou eu? (texto, refinamento do)	15: Quem sou eu?	Avaliação mensal, sazonal e anual.
<b>435</b>			
<b>13.09.15</b>			
<b>O retiro deste ano ocorrerá entre 433.7 e 434.7, ou seja, ocupando quase toda a semana 434</b>			

# Jornada Real para Ser

**411 - T.37**

### Avaliação mensal 9: pergunta crucial - 9

(questionário - tarefa)

## Mês anterior

Ano: 1415 – Estação: outono – Mês: 3		
Pergunta formulada:		
Pergunta elaborada:		
Respondida?		
sim	parcialmente	não
Resposta – compreensão:		
Pergunta:		
mantida	modificada	nova

## Mês atual

Ano: 1415 – Estação: inverno – Mês: 1
Pergunta formulada:
Pergunta elaborada:

# Jornada Real para Ser

**411 - T.38**

### Avaliação mensal 9: meta - 7

(questionário - tarefa)

## Mês anterior

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

## Mês atual

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

## Jornada Real para Ser

411 - T.39

Avaliação sazonal 3: pergunta crucial e meta

(questionário - tarefa)

<b>Ano: 1213 – Estação: outono – Mês: 1</b>		
<b>Meta proposta:</b>		
<b>Meta alcançada?</b>		
sim	parcialmente	não
<b>Meta – considerações:</b>		
<b>Meta:</b>		
mantida	modificada	nova
<b>Ano: 1213 – Estação: outono – Mês: 2</b>		
<b>Meta proposta:</b>		
<b>Meta alcançada?</b>		
sim	parcialmente	não
<b>Meta – considerações:</b>		
<b>Meta:</b>		
mantida	modificada	nova
<b>Ano: 1213 – Estação: outono – Mês: 3</b>		
<b>Meta proposta:</b>		
<b>Meta alcançada?</b>		
sim	parcialmente	não
<b>Meta – considerações:</b>		
<b>Meta:</b>		
mantida	modificada	nova

<b>Ano: 1213 – Estação: outono – Mês: 1</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>		
<b>Ano: 1213 – Estação: outono – Mês: 2</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>		
<b>Ano: 1213 – Estação: outono – 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>		



## **Jornada Real** para Ser

**412 - T.40**

**Quem sou eu? – elaboração da redação do texto de identificação**

(qse - tarefa)

---

Usar como referências:

1. O Mapa da Identidade do Ego.
2. Pontuação da Dinâmica Familiar.
3. O que gosto e o que não gosto na minha mãe e no meu pai, discriminados nos questionários Quem é Minha Mãe e Quem é Meu Pai?
4. Quem foi o meu progenitor preferido, no 1º e 2º setênios? Por quê?
5. Através da leitura do texto redigido sobre o “Quem Sou Eu?”, aprende-se a detectar o que é mais importante para tornar o texto mais dinâmico.



## Jornada Real para Ser

413 - M.11

### Meditação 11 – meditação da respiração única e os níveis de consciência

(prática)

	Técnica	Descrição
10	Os níveis de consciência	A técnica de meditação para o próximo mês é a mesma apresentada meditação-8. Na meditação-9 foi sugerido o uso do relatório para facilitar a apreensão de detalhes sutis quando a mudança da consciência vai avançando no processo. Neste mês é solicitado discriminar em relatório próprio, o nível de consciência alcançado na sessão de meditação. Está sendo encaminhado agora um quadro sinóptico com a classificação dos 4 níveis de consciência. O objetivo deste relatório é o de aprendermos com esta experiência.
	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> 5 dias na semana, com duração mínima de 40 minutos. Cultivar o seu <b>lugar e o seu horário de meditação</b> .
	Comentários	No final das 4 semanas será pedido um relatório específico sobre os níveis alcançados nas sessões de meditação deste mês, e a quantidade de bônus conseguida, o que será anotado em outra folha similar a do mês passado.

**\* (sobre o nível 4, relativo a página 180)** – vimos que um expediente válido para referir o nível da meditação praticada em cada sessão é usar o valor decimal, que cada meditador irá explorar através de experiência própria. No nível 4, os 6 itens referem-se à mudanças da consciência nas vizinhanças do estado meditativo.

Há a sugestão de usar os itens do nível 4 para uma mensuração intermediária, com valor decimal:

os itens 1 e 2 como referências para mensurar o nível entre 3,1 a 3,4;  
os itens 3 e 4 como referências para mensurar o nível entre 3,5 a 3,9;  
e os itens 5 e 6 como referências para mensurar o nível 4.

## Jornada Real para Ser

413 - M.12

### Meditação 12 – classificação dos níveis de consciência

nível	nome	características
1	basal	estado ordinário de funcionamento da mente humana: <b>consciência de objeto</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consciência forte de objeto – caracteriza-se pela presença de um objeto, de algo diferente do sujeito da consciência, no foco da atenção. A vontade ativa e forte provoca uma concentração intensa, dirigida para um foco único, específico.</li> <li>2. Consciência fraca de objeto – a vontade dispersa em desejos múltiplos produz uma mente envolvida ou dominada pelos padrões de personalidade, com foco difuso. Favorece o estado de responsividade, na base de ação e reação imediata.</li> <li>3. Ausência do observador consciente de si – consciência sem auto-consciência.</li> </ol>
2	flutuante	a entrada neste nível, no exercício da meditação, se faz mediante um sinal de começo: a convocação do observador para exercer sua função de vigiar a mente: <b>consciência híbrida de objeto-sujeito</b> . <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consciência fraca de sujeito (auto-consciência) - presença fugaz do observador de si mesmo, pela vontade ativa, mas fraca e passageira. Resulta em expressiva alternância entre presença e ausência do observador vigilante de si. Observador auto-consciente flutuante.</li> <li>2. O auto-observador se ausenta pelo envolvimento com conteúdos mentais emergentes.</li> <li>3. Disputa de dominância entre o sujeito auto-consciente, com foco único, e o sujeito consciente de objeto com foco disperso. Há demanda esforço.</li> <li>4. Cansaço, modalizado com emoção e, ou, sensação, decorrente da disputa de dominância.</li> <li>5. Desconfortos podem induzir o observador auto-consciente a ausentar-se.</li> <li>6. Desfile dos eventos mentais, assistido intermitentemente pelo observador.</li> </ol>
3	transiente	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consciência forte de sujeito (auto-consciência) - presença duradoura do observador consciente de si, pela vontade ativa, forte, prolongada e soberana.</li> <li>2. O auto-observador permanece presente por resistir à demanda de envolvimento com conteúdos mentais, próprios dos padrões de personalidade.</li> <li>3. Menor esforço requerido para o observador auto-consciente se manter presente, por diminuição da disputa de dominância da mente.</li> <li>4. O cansaço cede lugar a um bem-estar mental.</li> <li>5. O observador pouco se ausenta e frui no conforto mental.</li> <li>6. O observador consciente assiste ao desfile dos eventos mentais, que são menores, porque constatados mais precocemente, têm sua duração diminuída. Pouco envolvimento com os conteúdos mentais.</li> <li>7. Diminuição da frequência da emergência de pensamentos desenvolvidos que dominam a cena – o tema ou o enredo não se desenvolve em devaneios.</li> <li>8. Quebra do tamanho dos pensamentos, formadores de histórias. Detecção das sementes de pensamento.</li> <li>9. Há vontade de prolongar a meditação. Experiência de ser nutrido sutilmente.</li> </ol>
4*	meditativo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidade de impedir o envolvimento com as sementes de pensamento – elas aparecem mas não criam histórias.</li> <li>2. Sementes de pensamentos, desinvestidas, são incapazes de gerar enredos, por não envolverem o auto-observador.</li> <li>3. Detecção de “pré-pensamentos”, com esmaecimento da observação dual.</li> <li>4. Penetrante consciência de si mesmo com conteúdo não-verbal dissolvendo-se.</li> <li>5. Silêncio ou vazio mental com observação não-dual. Há observação, há consciência.</li> <li>6. Êxtase pela experiência atemporal do inefável. Contemplação.</li> </ol>

\* Observação sobre o nível 4: ver página anterior.

**Jornada Real**  
para Ser

**414 - R.10**

**Revisão – mês 1 – inverno**

---

**Conteúdo visto ou revisto**



# **Jornada Real**

para Ser

**421 - T.41**

**Avaliação mensal 10:** pergunta crucial - 10

(questionário - tarefa)

**Mês anterior**

<b>Ano: 1415 – Estação: inverno – Mês: 1</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: inverno – Mês: 2
Pergunta formulada:
Pergunta elaborada:



## Jornada Real para Ser

421 - E.13

As Três Chaves da Prática dos Portais

(informação)

---

Aproximando-se do final deste ciclo da Jornada Real, na sua modalidade anual, concentraremos-nos para a culminância que implica em **síntese do percurso**. Para que isto seja realizado a contento, otimizaremos a utilização do nosso tempo de troca nas próximas paragens.

Solicito o seu empenho a fim de que consigamos atingir tal objetivo. Lembrando de novo que não há cobrança, que cada um faz somente na medida do seu interesse, mas me cabe indicar que **a finalização de um processo é tão importante quanto o seu começo e o seu desenvolvimento**, e o que cada um fizer, como indivíduo e como grupo, estará apenas **refletindo a nossa própria realidade**.

Um destes documentos é a sua **avaliação final** (da Prática dos Portais). Antes da próxima avaliação, faltam apenas três – a do segundo e a do terceiro meses, e a da última estação. Estas serão realizadas **em casa** e não durante a paragem, com a intenção de aproveitarmos as últimas paragens para **incrementar o processo de auto-terapia e o da meditação** (Prática dos Portais), pontos fundamentais da Jornada.



# Jornada Real para Ser

**421 - T.42**

### Avaliação mensal 10: meta - 8

(questionário - tarefa)

## Mês anterior

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

## Mês atual

Ano: 1415 – Estação: inverno – Mês: 2
<b>Meta proposta:</b>
<b>Meta elaborada:</b>

# Jornada Real para Ser

**421 - T.43**

## Avaliação mensal 10: quem sou eu-1?

**que sonhos ou material da vigília contribuem para ampliar ou reformular a compreensão da síntese da minha identidade egóica, estruturada a partir da dinâmica familiar**

## Mês anterior

Ano: 1415– Estação: inverno – Mês: 1	
Houve sonho que complementasse a identidade egóica?	
sim	não
Houve material da vigília que complementasse a identidade egóica?	
sim	não
Síntese do sonho ou do material da vigília e a nova compreensão do qse?	



## Jornada Real para Ser

422 - T.44

Sonhos afirmativos: treinando a Prática dos Portais

(tarefa)

Escolher e redigir um sonho que acrescente material a, pelo menos, uma das 3 chaves da Prática dos Portais. Com este sonho você precisa realizar a atividade de **análise** e de **vivência**. **Ambas modalidades de atividade são necessárias, mas não precisam ser no mesmo sonho.** As 3 chaves:

1. **“Quem sou eu?”** – o conteúdo do sonho permite algum esclarecimento com relação ao texto que responde a esta pergunta, corroborando-o, complementando-o ou modificando-o. Usando este texto (QSE?), escrito tomando como base a sua dinâmica familiar, é possível **analisar** o sonho com base? É possível **vivência** de completação?
2. **Pergunta crucial:** o conteúdo do sonho oferece resposta parcial ou total à pergunta crucial, ou alguma elaboração para modificá-la, tornando-a mais clara. Justificar.
3. **Meta:** o conteúdo do sonho auxilia na condução da realização da meta. Justificar.

**Sugestão:** escolher no mínimo 3 sonhos para esta tarefa que tem por fim o treinamento da prática dos portais.  
(Estando o sonho registrado noutro papel não precisa ser repetido aqui, apenas marque aqui a sua data).

Sonho - 1 – dia:

- |                 |                     |         |                          |
|-----------------|---------------------|---------|--------------------------|
| 1. Quem sou eu? | 2. Pergunta crucial | 3. Meta | 4. Análise e ou vivência |
|-----------------|---------------------|---------|--------------------------|

Atividade(s) escolhida(s) para ser(em) trabalhada(s) ou justificada(s) com este sonho.





## **Jornada Real** para Ser

**423 - E.14**

**Lembretes finais:** culminância e conclusão da JR-anual

(informação)

---

Restam 5 paragens antes do Retiro da Semana Especial do Inverno, em que concluiremos a JR, na sua modalidade anual.

Há mais 35 dias para intensificar a Prática dos Portais, com o intuito de avançar na meditação e na capacitação para dominar o alimento anímico com que somos nutridos diariamente.

Sugestões:

1. Investir mais no material da vigília e do sonho para ser o diretor do seu processo individual de autoconhecimento e autotransformação.
2. Explorar a análise dos conteúdos oníricos a partir da sua dinâmica familiar. E vice-versa, este material auxiliar maior compreensão da sua dinâmica (QSE?).
3. Tentar outras formas de vivência ou de completação dos sonhos.
4. Mais habilidade para percorrer o terreno sutil da meditação, entre o nível 2,5 e 3, como até além deste.



## Jornada Real para Ser

423 - M.13

### Meditação 13 – avançando na meditação da respiração única (prática)

---

	Técnica	Descrição
11	Partilhando a aprendizagem da meditação	Meditação compartilhada é uma sessão dinâmica, em que o focalizador fomenta a verbalização das vivência dos participantes sobre aquilo que ele está propondo. Sua proposta contém algum aprendizado sobre a mudança de estado de consciência, do nível ordinário para o meditativo. Durante o mês está indicado a técnica da meditação-8, com objetivo de alcançar o estado meditativo.
	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>6 dias na semana</b> , com <b>duração mínima de 40 minutos</b> . Cultivar o seu <b>lugar e o seu horário de meditação</b> . Está indicado que o meditador seja capaz de <b>conectar e ter a vivência dos conteúdos mentais em forma de pré-pensamentos</b> .
	Comentários	Na meditação-10 foi oferecido um quadro com as indicações dos 4 níveis de consciência na prática da meditação e solicitado um relatório do mês com a indicação do nível de cada sessão com a sua justificativa. Tanto este relatório como a pontuação de bônus deste relatório serão recolhidos. Será recolhido também a “síntese das “n” aprendizagens com a meditação.

**Jornada Real**  
para Ser

**424 - R.11**

**Revisão – mês 2 – inverno**

---

**Conteúdo visto ou revisto**

## **Jornada Real** para Ser

**431 - E.15**

**Lembretes finais:** culminância e conclusão da JR-anual

(informação)

---

A última avaliação, que inclui o 3º mês do inverno, a estação do inverno e a avaliação anual, será realizada no Retiro. Restam 3 paragens antes desta Semana Especial do Inverno. Há mais 21 dias para intensificar a Prática dos Portais, com o intuito de avançar na meditação e na capacitação para dominar o alimento anímico com que somos nutridos diariamente.

# Jornada Real para Ser

**431 - T.45**

### Avaliação mensal 11: pergunta crucial - 11

(questionário - tarefa)

## Mês anterior

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

## Mês atual

Ano: 1415 – Estação: inverno – Mês: 3

Pergunta formulada:

Pergunta elaborada:

# Jornada Real

## para Ser

**431 - T.46**

### Avaliação mensal 11: meta - 9

(questionário - tarefa)

## Mês anterior

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



## Mês atual

Ano: 1415 – Estação: inverno – Mês: 3
<b>Meta proposta:</b>
<b>Meta elaborada:</b>

# Jornada Real para Ser

**431 - T.47**

## Avaliação mensal 11: quem sou eu-2?

**que sonhos ou material da vigília contribuem para ampliar ou reformular a compreensão da síntese da minha identidade egóica, estruturada a partir da dinâmica familiar**

## Mês anterior

Ano: 1415 – Estação: inverno – Mês: 2	
Houve sonho que complementasse a identidade egóica?	
sim	não
Houve material da vigília que complementasse a identidade egóica?	
sim	não
Síntese do sonho ou do material da vigília e a nova compreensão do qse?	

## **Jornada Real** para Ser

**432 - T.48**

**Quem sou eu? – refinamento do texto de identificação**

(qse - - tarefa)

---

Tendo usado a dinâmica familiar e os sonhos afirmativos para elaborar o entendimento do “quem sou eu?”, refinar este entendimento num texto mais enxuto.



# Jornada Real

## para Ser

433 - M.14

Meditação 14 – quem sou eu?

(prática)

	Técnica	Descrição
12	QSE?	A técnica da meditação 8 sendo empregada, transformando pensamentos atuais e pensamentos desconexos em silêncio mental, através da sua observação, sem investimento nos seus conteúdos e sem envolvimento, facilita a presença única dos pensamentos técnicos. Estes são transformados em “eu”, que é abordado com o “ <b>quem sou (este eu)?</b> ” ou, descaracterizando-o ainda mais, com “ <b>o que sou (este eu)?</b> ”. É uma pergunta sem resposta, é não-resposta que se abre para o vazio, favorecida pela estranheza de ser alguém que não se conhece e também pela estranheza de não ser alguém. Esta pergunta direta quebra o <i>eu conhecido</i> e produz uma estranheza essencial, que é desconhecer-se. Propicia uma saída da zona de conforto do ego que acha que se conhece. É consciência sem sujeito do conhecimento e objeto a ser conhecido.
	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>7 dias na semana</b> , com <b>duração mínima de 40 minutos</b> . Cultivar o seu <b>lugar e o seu horário de meditação</b> .
	Comentários	Pode se usar inicialmente a respiração como auxiliar. Coloca o <b>eu</b> na <b>expiração</b> , coloca a pergunta <b>quem sou</b> , na <b>inspiração</b> , e o <b>vazio</b> na <b>pausa</b> que segue à inspiração. E repete o mesmo, no próximo ciclo respiratório. Mas, no prosseguimento da técnica, já não mais com a superposição do eu e da pergunta na respiração, o eu que se apresenta se transforma no eu que pergunta, no instante seguinte. Quando o segundo eu, o que pergunta, é tão pontual com o eu que se apresenta, os dois se fundem, e não há eu. Há Ser, que quebra a relação dual, entre sujeito e objeto, entre observador e observado. Ser o que se é, o é... sendo.

**Jornada Real**  
para Ser

**434 - R.12**

**Revisão – mês 3 – inverno**

---

**Conteúdo visto ou revisto**

# Jornada Real

## para Ser

### Avaliação mensal 12: pergunta crucial - 12

**435 - T.49**  
(questionário - tarefa)

## Mês anterior

Ano: 1415 – Estação: inverno – Mês: 3		
Pergunta formulada:		
Pergunta elaborada:		
Respondida?		
sim	parcialmente	não
Resposta – compreensão:		
Pergunta:		
mantida	modificada	nova

## Próximo ano

### Próximo ano

Ano: 1415– Estação: primavera – Mês: 1
Pergunta formulada:
Pergunta elaborada:



**Jornada Real**  
para Ser

**435 - T.50**

**Avaliação mensal 12: meta – 10**

**(questionário - tarefa)**

**Mês anterior**

<b>Ano: 1213 – Estação: inverno – Mês: 3</b>		
<b>Meta proposta:</b>		
<b>Meta elaborada:</b>		
<b>Meta alcançada?</b>		
<b>sim</b>	<b>parcialmente</b>	<b>não</b>
<b>Meta – considerações:</b>		
<b>Meta:</b>		
<b>mantida</b>	<b>modificada</b>	<b>nova</b>

### Próximo ano

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

# Jornada Real para Ser

**435 - T.51**

## Avaliação mensal 12: quem sou eu? 3

(questionário - tarefa)

**que sonhos ou material da vigília contribuem para ampliar ou reformular a compreensão da síntese da minha identidade egóica, estruturada a partir da dinâmica familiar**

## Mês anterior

Ano: 1415 – Estação: inverno – Mês: 3	
Houve sonho que complementasse a identidade egóica?	
sim	não
Houve material da vigília que complementasse a identidade egóica?	
sim	não
Síntese do sonho ou do material da vigília e a nova compreensão do qse?	

## Jornada Real para Ser

435 - T.52

### Avaliação sazonal 4: pergunta crucial e meta

---

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

**Próximo ano**

<b>Ano: 1415 – Estação: inverno – Mês: 1</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>
<b>Ano: 1415 – Estação: inverno – Mês: 2</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>
<b>Ano: 1415 – Estação: inverno – 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>

**Há complementação desta avaliação na Tabuleta da Prática**

## **Jornada Real** para Ser

**435 - S.04**

**Semana especial – inverno**

---

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