

# **Jornada Real**

## para Ser

### Índice

111 - E.01 – Formulário de Adesão -----	2
111 - E.02 – Informações Preliminares -----	4
111 - E.03 – Calendário -----	6
111 - E.04 - Programa da Primavera -----	10
111 - E.05 - Fundamentos da Jornada Real -----	12
111 - E.06 - Fluxograma dos Fundamentos da Jornada Real -----	14
112 - T.01 - Pergunta Crucial -----	16
113 - M.01 - Meditação 1 - nada fazer -----	18
114 - R.01 - Revisão - mês 1 primavera -----	20
121 - E.07 – RedeUnaViva -----	22
121 - T.02 - Avaliação mensal: pergunta crucial-1 -----	25
122 - T.03 – Raiva -----	27
122 - T.04 - Psicodinâmica do Ego – lamina -----	29
122 - T.05 - Psicodinâmica do Ego – texto -----	31
122 - T.06 - Psicodinâmica do Ego – exercício -----	41
123 - M.02 - Meditação 2 - atenção plena -----	43
123 - T.07 - Jornada diária com prática dos portais -----	45
123 - T.08 - Prática dos Portais: retrospectiva e sonhos - modelo para registro -----	47
124 - R.02 - Revisão - mês 2 primavera -----	51
131 - T.09 - Avaliação mensal: pergunta crucial-2 -----	52
131 - E.08 – RedeUnaViva – perguntas e respostas -----	54
132 - T.10 – Questionário para o Autoconhecimento – area familiar -----	56
133 - M.03 - Meditação 3 – observar a respiração -----	58
133 - T.11 – Psicodinâmica do ego – lâmina 2 -----	60
134 - R.03 - Revisão - mês 3 primavera -----	62
135 - S.01 – Semana especial - primavera -----	63
135 - E.09 – Informações complementares -----	65
135 - T.12 – Cosmogênese do ego – texto -----	67

# Jornada Real para Ser

111 - E.01

## Formulário de Adesão

(tarefa)

Nome –

Data de nascimento \* –

Setênio \* –

Est. Civil –

Profissão ou ocupação –

Endereço –

Telefone –

E-mail \*\* –

Data –

Assinatura –

*\* O ano do nascimento serve para definir a idade e com isto relacioná-la com o setênio, o que será útil, posteriormente, na elaboração da sua Roda das Estações da Vida. Mas se você não quiser revelar sua idade o ano do nascimento é dispensável.*

Quadro de correspondência entre idade e setênio:

Idade	Setênio		Idade	Setênio
0 – 6	1º		42 – 48	7º
7 – 13	2º		49 – 55	8º
14 – 20	3º		56 – 62	9º
21 – 27	4º		63 – 69	10º
28 – 34	5º		70 – 76	11º
35 – 41	6º		77 - 83	12º

**\*\* É sugerido ter ou abrir uma conta de email no gmail. Tipo: xxx@gmail.com**

1. Escrever um pequeno resumo sobre você partindo da sua relação com esta jornada de autoconhecimento.

Se preferir, use as seguintes referências:

- qual é o seu interesse na busca do autoconhecimento?
- qual é a sua relação com as tradições espirituais?
- você tem alguma prática religiosa?
- há interesse profissional para fazer esta jornada?
- Submete-se ou já se submeteu a alguma psicoterapia?

2. Escreva sobre a sua motivação para realizar a Jornada Real, ou a quantifique aqui (seguindo a referência abaixo): \_\_\_\_\_

- muito motivado = 4
- motivado = 3
- interessado = 2
- por curiosidade = 1

## **Jornada Real** para Ser

**111 - E.02**

### **Informações preliminares**

(informação)

---

1. A Jornada Real é, por excelência, um caminho espiritual, afinado com o conceito de sadhana da tradição védica, que esclarece que todas as atividades do viver comum podem ser assumidas como oportunidades do desenvolvimento espiritual e, por fim, para a própria iluminação.
2. O programa da Jornada Real (JR), voltado para auto-conhecimento, valoriza um investimento diário por parte do interessado, com um encontro semanal, em que o focalizador informa as atividades de tal programa.
3. Seus dois ciclos principais são o diário e o semanal. O diário implica na valorização da prática individual e o semanal, no encontro grupal dos afins para a troca de experiência.
4. Este programa é passado através deste Livro de Programa, sendo cada estação contemplada com um volume.
5. O mestre desta jornada é a própria pessoa, e para ela assumir esta função tem como recurso auxiliar os registros diários por escrito, no Livro de Programa, assim como no seu Caderno de Diário.
6. Estes registros quando consultados, isoladamente ou em série, constituem retorno valioso para as suas periódicas avaliações. Sem estas anotações dificilmente a jornada é realizada a contento.
7. Além deste Livro, é distribuída uma Tabuleta da Prática, que serve para o registro de algumas das suas atividades e tarefas.
8. O programa funciona como uma atividade de auto-terapia, o que não dispensa uma terapia individual, como recurso afinado, caso a pessoa já faça ou venha realizar durante a jornada.
9. O programa e a sua produção estará presente neste conjunto:
  - a) Livro de Programa – oferecido em 4 volumes, um para cada estação;
  - b) Tabuleta da Prática – oferecida.
  - c) Caderno de Diário – próprio.



# Jornada Real

para Ser

**111 - E.03**

**Calendário - 2015-16 - JR-1 / 3 / 4 / 5 - Grupos**

(informação)

Estação / semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Tipo de semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
<b>Primavera (Pra)</b>	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.2.1	1.2.2	1.2.3	1.2.4	1.3.1	1.3.2	1.3.3	1.3.4	1.3.5
Data	20.9	27.9	04.10	11.10	18.10	25.10	01.11	08.11	15.11	22.11	29.12	06.12	13.12
Presença													
Pagamento													
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>Verão (Vão)</b>	2.1.1	2.1.2	2.1.3	1.1.4	2.2.1	2.2.2	2.2.3	2.2.4	2.3.1	2.3.2	2.3.3	2.3.4	2.3.5
Data	20.12	27.12	03.01	10.01	17.01	24.01	31.01	07.02	14.02	21.02	28.02	06.03	13.03
Presença													
Pagamento													
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
<b>Outono (Ono)</b>	3.1.1	3.1.2	3.1.3	3.1.4	3.2.1	3.2.2	3.2.3	3.2.4	3.3.1	4.3.2	3.3.3	3.3.4	3.3.5
Data	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04	01.05	08.05	15.05	22.05	29.05	05.06	12.06
Presença													
Pagamento													
	40	31	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
<b>Inverno (Ino)</b>	4.1.1	4.1.2	4.1.3	4.1.4	4.2.1	4.2.2	4.2.3	4.2.4	4.3.1	4.3.2	4.3.3	4.3.4	4.3.5
Data	19.06	26.06	03.07	10.07	17.07	24.07	31.07	07.08	14.08	21.08	28.08	04.9	11.9
Presença													
Pagamento													

**Para seu controle:** na linha da presença marque como **1** quando tiver participado da paragem e com **0**, no caso de ausência.  
na linha do pagamento, caso tenha pago, coloque ali o seu valor.

Jornada Real - mensal - 2015-16							
Primavera		Verão		Outono		Inverno	
paragem	data	paragem	data	paragem	data	paragem	data
114	4 outubro	214	10 janeiro	314	10 abril	414	10 julho
124	8 novembro	224	7 fevereiro	324	8 maio	424	7 agosto
134	6 dezembro	234	6 março	334	5 junho	434	Retiro

<b>Jornada Anual</b>				
<b>Ano (1) – Estação (4) – Mês (3)</b>				
<b>Semana (4 no 1º e no 2º meses, e 5 no 3º mês )</b>				
1a	2a	3a	4a	5ª
Estrutura (E) e Avaliação	Terapia (T)	Meditação (M)	Revisão (R)	Especial (S)

<b>Jornada Anual</b>				
<b>Ano (1) – Estação (4) – Mês (3)</b>				
<b>Semana (4 no 1º e no 2º meses, e 5 no 3º mês )</b>				
1a	2a	3a	4a	5ª
Estrutura (E) e Avaliação	Terapia (T)	Meditação (M)	Revisão (R)	Especial (S)

A prática é realizada na terapia e na meditação, sendo que na terapia há também teoria (que prepara para a prática)

Cada uma das 4 ou 5 semanas trata de uma abordagem específica do programa, conforme exposto na tabela acima.

São os tipos específicos de paragens.

## **Categorias do programa**

### **1. Aquilo que o participante recebe (nutrição):**

Informação geral  
Teoria  
Técnica

### **2. Aquilo que o participante produz (produção):**

Tarefas  
Prática

### **3. As tarefas são exercícios relacionados com:**

- questionários – dirigidos para a auto-investigação e o auto-conhecimento
  - das principais áreas da personalidade;
  - de auto-avaliação
  - de metas
- metas – dirigidas para auto-transformação
- teoria - dirigidas para a aprendizagem do programa
- técnicas – dirigidas para o auto-conhecimento e a auto-transformação e transcendência
  - de análise
  - de vivência
  - de meditação
- textos
- lâminas

### **4. As práticas aparecem de várias formas, sendo a principal um conjunto determinado Prática dos Portais, que inclui a meditação.**





# Jornada Real

para Ser

**111 - E.04**

Programa da primavera

(informação)

<b>Jornada Real – ano 2015-16</b>			
<b>Estação: 1 (primavera) – Mês: 1 – Semanas: 1 a 4.</b>			
<b>111</b>	<b>112</b>	<b>113</b>	<b>114</b>
<b>20.09.15</b>	<b>27.09.15</b>	<b>04.10.15</b>	<b>11.10.15</b>
<b>Avaliação mensal</b>	<b>Terapia</b>	<b>Meditação</b>	<b>Revisão</b>
Fundamentos da JR	Pergunta crucial	1: nada fazer	

<b>Jornada Real – ano 2015-16</b>			
<b>Estação: 1 (primavera) – Mês: 2 – Semanas: 1 a 4.</b>			
<b>121</b>	<b>122</b>	<b>123</b>	<b>124</b>
<b>18.10.15</b>	<b>25.10.15</b>	<b>0.11.15</b>	<b>08.11.15</b>
<b>Avaliação mensal</b>	<b>Terapia</b>	<b>Meditação</b>	<b>Revisão</b>
RedeUnaViva – 1ª apresentação Auto-avaliação 1	Vivência da Raiva Psicodinâmica do Ego – texto e exercício	2: atenção plena	

<b>Jornada Real – ano 2015-16</b>			
<b>Estação: 1 (primavera) – Mês: 3 – Semanas: 1 a 5.</b>			
<b>131</b>	<b>132</b>	<b>133</b>	<b>134</b>
<b>15.11.15</b>	<b>22.11.15</b>	<b>29.11.15</b>	<b>06.12.15</b>
<b>Avaliação mensal</b>	<b>Terapia</b>	<b>Meditação</b>	<b>Revisão</b>
<b>135</b>			
<b>13.12.15</b>			



## Jornada Real para Ser

111 - E.05

### Fundamentos da Jornada Real

(informação)

1. *Jornada Real* é o **tempo** em que a **existência** do **ego-personalidade** é inscrita. Existência contável através da sua história pessoal ou **biografia**.
2. Este **tempo** da existência pessoal está dividido em **9 ciclos temporais** que constituem as **jornadas de labor**.
3. **Existência** é o tempo contado do nascimento à morte do ego-personalidade.
4. **Ego-personalidade** é a individualidade construída e transformada durante a existência.
5. Os **ciclos temporais** são marcações naturais e convencionais do tempo, com início, meio e fim, que se repetem periodicamente.
6. Estas **jornadas de labor**, justapostas aos ciclos temporais, classificam-se em 5 menores (contidas no tempo de um ano) – 1) **diária**, 2) **semanal**, 3) mensal, 4) sazonal (estações do ano), 5) anual – e 4 maiores (extendidas no tempo maior do que um ano), 1) sexenial (de 6 anos), 2) setenial (de 7 anos), 3) estacionais (estações da existência – de 21 anos), 4) **existencial**.
7. Neste **tempo** em que a sua **biografia** é inscrita por imposição natural da existência, uma **prática** especular, com recursos específicos, pode ser acrescentada por **opção**.
8. A **biografia** contada de forma escrita pela própria pessoa constitui a sua **autobiografia**.
9. Esta **prática opcional** contém **recursos terapêuticos** para transmutar a existência e o destino.
10. Os **recursos terapêuticos** são as técnicas de **autoterapia** e de **meditação**, acionáveis para o **labor de transmutação do ego**.
11. O **labor de transmutação do ego** é o empenho realizado dentro das jornadas, em sintonia com o **processo da auto-realização**.
12. A **meditação** é o ato de sentar diariamente, usando **técnicas** para alcançar estados diferenciados de consciência.
13. A **jornada diária**, com a duração de 24 horas, é eleita como a principal para a prática. Nela se distinguem 2 portais naturais de mudança de consciência, o **portal da manhã (do amanhecer)** e o **portal da noite (do adormecer)**.
14. **Portal da manhã** é o tempo que separa a mudança do estado de sono para o estado de vigília, período adequado para o **resgate e registro dos sonhos** que complementam o conteúdo vivido dos estados diurnos.
15. **Portal da noite** é o tempo que separa a mudança do estado de vigília para o estado de sono, período adequado para a **retrospectiva do dia** com o pinçamento de situações próprias, tomadas como sinais de alerta, para o exercício da autoterapia.
16. Estes 2 portais são passagens propícias para o labor de transmutação do ego com o uso de **técnicas de autoterapia** e de **técnicas de meditação**, denominado, no seu conjunto, de **Prática dos Portais**.
17. As **técnicas de autoterapia** e as **técnicas de meditação** são transmitidas pelo **jornadista** durante as **paragens**.
18. A **paragem**, marco da **jornada semanal**, é o encontro em grupo dos **jornadantes** que serve como parada para transmissão do **programa**, para a avaliação da prática dos portais,

através de partilha, e para o labor de transmutação do ego, com o auxílio de técnicas de terapia e de meditação, oferecidas pelo *jornadista*.

19. O *jornadista* é o terapeuta que orienta o transcurso da Jornada Real do *jornadantes*, por meio das atividades próprias da paragem.
20. O *programa* da Jornada Real é um conjunto de questionários e exercícios, de técnicas e práticas que propicia o processo da auto-realização, através da auto-investigação, do autoconhecimento e da autotransformação.
21. As *técnicas de autoterapia* baseiam-se na perspectiva das **3 expressões do ego**, derivadas dos **4 pilares teóricos** sustentadores deste sistema psicológico, afim com **psicologia transpessoal**, mais especificamente com a **psicologia koântica**, sistematizadas aqui como recursos da Jornada Real.
22. Os **4 pilares teóricos** são: a psicodinâmica do ego – **pse**; a ontogênese do ego – **oge**; a cosmogênese do ego – **cge**; a roda das estações da vida – **rev**.
23. As **3 expressões do ego** são: o **circunstancial**, o **existencial** e o **cósmico**.
24. O **ego circunstancial** é aquele que surge em decorrência das contingências mais imediatas do cotidiano. Através do desejo associado à impressão de falta, o ego age e reage, iniciando dinâmicas psíquicas que nem sempre se concluem. A técnica terapêutica deste nível é a da **completação da psicodinâmica do ego**, ou seja, para o fechamento das dinâmicas psíquicas que ficaram abertas ou incompletas.
25. A **psicodinâmica do ego** é a teoria que estrutura as **3 vias de completção da dinâmica psíquica do ego**, permitindo a dissolução do ego no **Ser**.
26. O **ego existencial** inicia-se com o parto, desenvolve-se constituindo a personalidade e termina com a morte do corpo físico, completando a jornada existencial. A este ego, também denominado de **ego-personalidade**, é oferecido um programa de auto-realização através da Jornada Real.
27. A **ontogênese do ego** é a teoria que apresenta a estruturação da personalidade no âmbito da família, sob a influência direta e constante da mãe e do pai (ou daqueles substitutos que realizam a sua função), constituindo sua dinâmica familiar, tendo como matriz espiritual o **ego-alma**.
28. O **ego-alma** é a instância egóica intermediária entre o ego-personalidade e o ego-espírito, que se mantém como individualidade após a morte do corpo físico (ou do ego-personalidade). Ele é o repositório das experiências desta individualidade que sustenta o ciclo samsárico de morte e renascimento (encarnação e reencarnação).
29. O **ego cósmico, ou ego-espírito**, inicia-se com o nascimento do nosso universo, desenvolve-se ao longo da sua história e tem a sua morte como **iluminação**. Nós, como ego-personalidade ou como ego-alma, somos partes deste todo, o ego cósmico.
30. A **cosmogênese do ego** é a teoria que mostra o nascimento, o desenvolvimento e morte da entidade cósmica, que acompanha os movimentos do universo, no seu ciclo de início, meio e fim, mostrando a ascendência psíquica ou espiritual determinante deste processo através das manifestações dos **ego-espírito, ego-alma e ego-personalidade**.
31. A **roda das estações da vida** é apresentação mandálica dos 9 ciclos temporais que coexistem durante a existência como continente precioso do processo de auto-realização do ego.
32. Na **iluminação**, o ego, ilusão que é, transmuta-se na sua essência, o **Ser**, que o acompanha subjacentemente durante toda a sua *Jornada Real*.
33. O **Ser é o que é**, ou o ego-espírito que, genuinamente, diz: **Eu sou o que sou**.

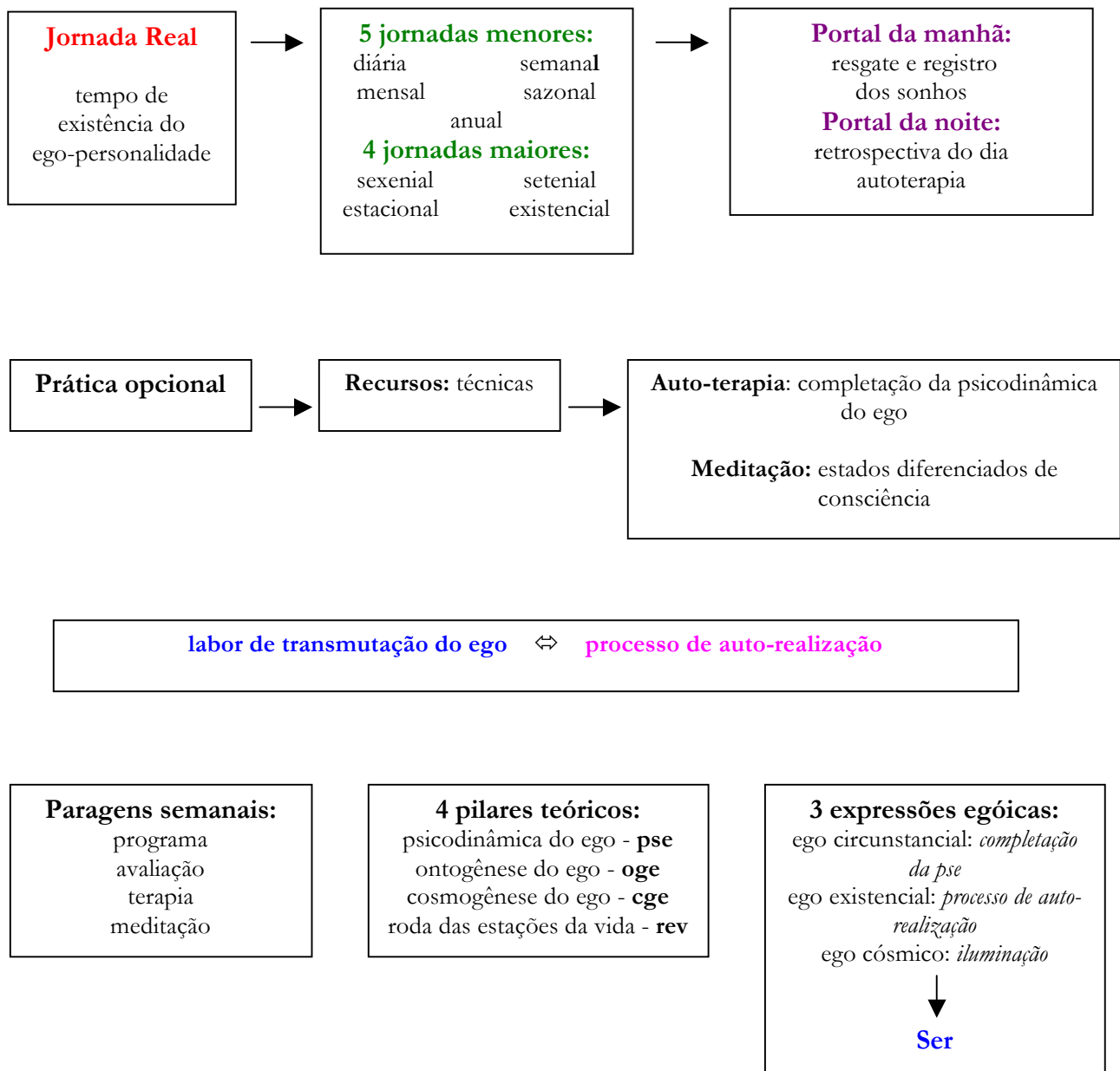
# Jornada Real

para Ser

111 - E.06

## Fluxograma dos Fundamentos da Jornada Real

(informação)



Resumo da Síntese:

Labor da transmutação do ego		
Jornada Real	5 jornadas menores 4 jornadas maiores	Portal da manhã Portal da noite
Prática opcional	<b>Auto-terapia</b> <b>Meditação</b>	Recursos Técnicas
Paragens semanais	4 pilares teóricos	3 expressões egóicas
Processo de auto-realização		

## **Jornada Real** para Ser

**112 - T.01**

**Pergunta crucial - encontro com o mestre espiritual** (vivência - tarefa)

---

Sente-se com a coluna verticalizada, olhos fechados, para fazer uma jornada de encontro com o seu Mestre espiritual.

Tome consciência da sua respiração e do seu corpo.

Imagine-se caminhando ao seu encontro. Ele possui grande conhecimento da vida e sobre do seu processo individual. Você poderá lhe dirigir uma pergunta. Enquanto caminha, você pensa sobre aquilo de mais difícil, de mais desafiador, que vem lhe acontecendo ultimamente para abordar este tema através de uma pergunta endereçada ao seu Mestre.

Agora, você cruza o portal do lugar onde ele se encontra, aproximando-se mais dele.

No próximo estágio, você já se encontra diante dele. Olha nos seus olhos e oferece tal pergunta. Permanece durante mais um tempo, em silêncio, em frente dele.

Em seguida, levanta-se e sai do ambiente da entrevista.

Atravessa de novo o portal deixando o local onde o Mestre se encontra.

Perfaz o caminho de volta.

Toma consciência da sua respiração, do seu corpo, e no seu tempo abre os olhos.

Pegue a caneta e o papel e escreva a pergunta.





# Jornada Real

## para Ser

113 - M.01

### Meditação 1 – nada fazer

(prática)

	Técnica	Descrição
1	Nada fazer (sem técnica)	<b>Meditar é fazer nada.</b> Quietude do corpo, quietude da mente. <b>Indicação da prática ideal:</b> constante e perene. <b>Indicação da prática mínima:</b> sempre que possível.
	Comentário	O ensino desta prática é um não ensinamento, por isto não há técnica a ser transmitida. Não há caminho, pois o lugar em que se quer chegar encontra-se em qualquer lugar, consequentemente, aqui mesmo. Tão longe daqui, tão perto daqui, e aqui mesmo. O tempo para percorrer este transcurso não é o tempo lógico da prática que tem começo, meio e fim. O lugar psíquico que se quer alcançar não é um lugar diferenciado do percurso. É viável que se apresente, como conquista e, ou, como graça, em qualquer instante da prática. O que se quer não é a passagem do tempo, com uma duração pré-estabelecida, que o leve do início ao término da sessão de meditação. O que se pretende alcançar é o diferenciado estado de consciência, que pode ser obtido aqui e agora, já que sua presença é atemporal, não-espacial e não-mental.



**Jornada Real**  
para Ser

**114 - R.01**

**Revisão – mês 1 - primavera**

---

**Conteúdo visto ou revisto**



## **Jornada Real** para Ser

**121 - E.07**

### **RedeUnaViva – uma rede espiritual - 1ª apresentação**

(informação)

1. Há uma rede, a RedeUnaViva, que é una, espiritual e viva, sendo formada a partir de uma matriz que contém o seu sistema.
2. A aplicação dos recursos de auto-investigação deste sistema, à base de questionários e exercícios, favorece a deflagração ou o incremento do processo de autoconhecimento.
3. Os portais do dia, períodos naturalmente dispostos para a mudança do estado de consciência, pela manhã e à noite, são usados para facilitar a integração dos conteúdos conscientes e inconscientes, ajustando a coerência interior em prol da unidade do indivíduo.
4. Com a prática do programa da Rede, a pessoa se habilita como agente transformador, de si mesmo e do mundo, através de suas espontâneas interações com próximo e de suas deliberadas ações no entorno imediato.
5. Os exercícios destes portais, que fazem parte da Jornada diária, servem como preliminares para a meditação, promotora da saúde espiritual pelo acesso que faculta à dimensão amorosa e sábia, própria da essência humana.
6. O código de princípios éticos do sistema se sustenta no desafio da aplicação do amor universal, capaz de sugerir a conduta mais adequada, seja na relação de cooperação, característica dos afins, seja na relação de competição, frequente nos choques divergentes.
7. Seu programa enfatiza a oportunidade de mudança, presente tanto nas ações individuais, de deliberação pessoal, como nas ações grupais, acordadas coletivamente, sejam elas pontuais ou processuais.
8. É sugerido que as ações da Rede, partindo do indivíduo ou do grupo, implícitas em atividades diversas, ou específicas, sejam discretas, com focos precisos e metas objetivas.
9. Os conteúdos do sistema - princípios, doutrina e programa -, que orientam a fase inicial de implantação da Rede, são passíveis de mudança, desde que a consciência coletiva, formada por seus replicadores, visando sua evolução, assim decidam.
10. A realização da Jornada Real, com a duração de um ano, é o procedimento requisitado para se tornar um participante da RedeUnaViva, tempo necessário para a assimilação do seu sistema.







**Jornada Real**  
para Ser

**121 - T.02**

**Avaliação mensal:** pergunta crucial - 1

(questionário - tarefa)

Ano: 1516 – Estação: primavera – <b>Mês: 1</b>		
Pergunta formulada:		
Pergunta elaborada:		
Respondida?		
sim	parcialmente	não
Resposta – compreensão:		
Pergunta:		
mantida	modificada	nova

**Ano: 1516 – Estação: primavera – Mês: 2**

**Pergunta formulada:**

**Pergunta elaborada:**

# **Jornada Real** para Ser

**122 - T.03**

**Raiva**

(vivência – prática)

---

1. Conteúdo:

2. Cena:

3. Conteúdo:

4. Cena:

5. Conteúdo:

6. Cena:

7. Conteúdo:

8. Cena:

9. Conteúdo:

10. Cena:

11. Conteúdo:

12. Cena:

13. Conteúdo: **Raiva sentida**

14. Cena:

15. Conteúdo: **Raiva expressada**

16. Cena:

17. Conteúdo:

18. Cena:

19. Conteúdo:

20. Cena:

21. Conteúdo:

22. Cena:

8 (que sentimentos ou atitudes estão por trás, ou junto, da situação que provocou a raiva?)

7 (descrever a situação que provocou a raiva)

1 **Raiva**  
(descrever a situação em que você sentiu a raiva)

2 **Raiva**  
(imagine você expressando a raiva)

3 (visualize o resultado da sua ação)

4 (o que sente ao ver o resultado?  
Isto é se sentir **mal** ou **bem**?)

5 (se se sentir **mal**, o que gostaria de fazer a seguir?)

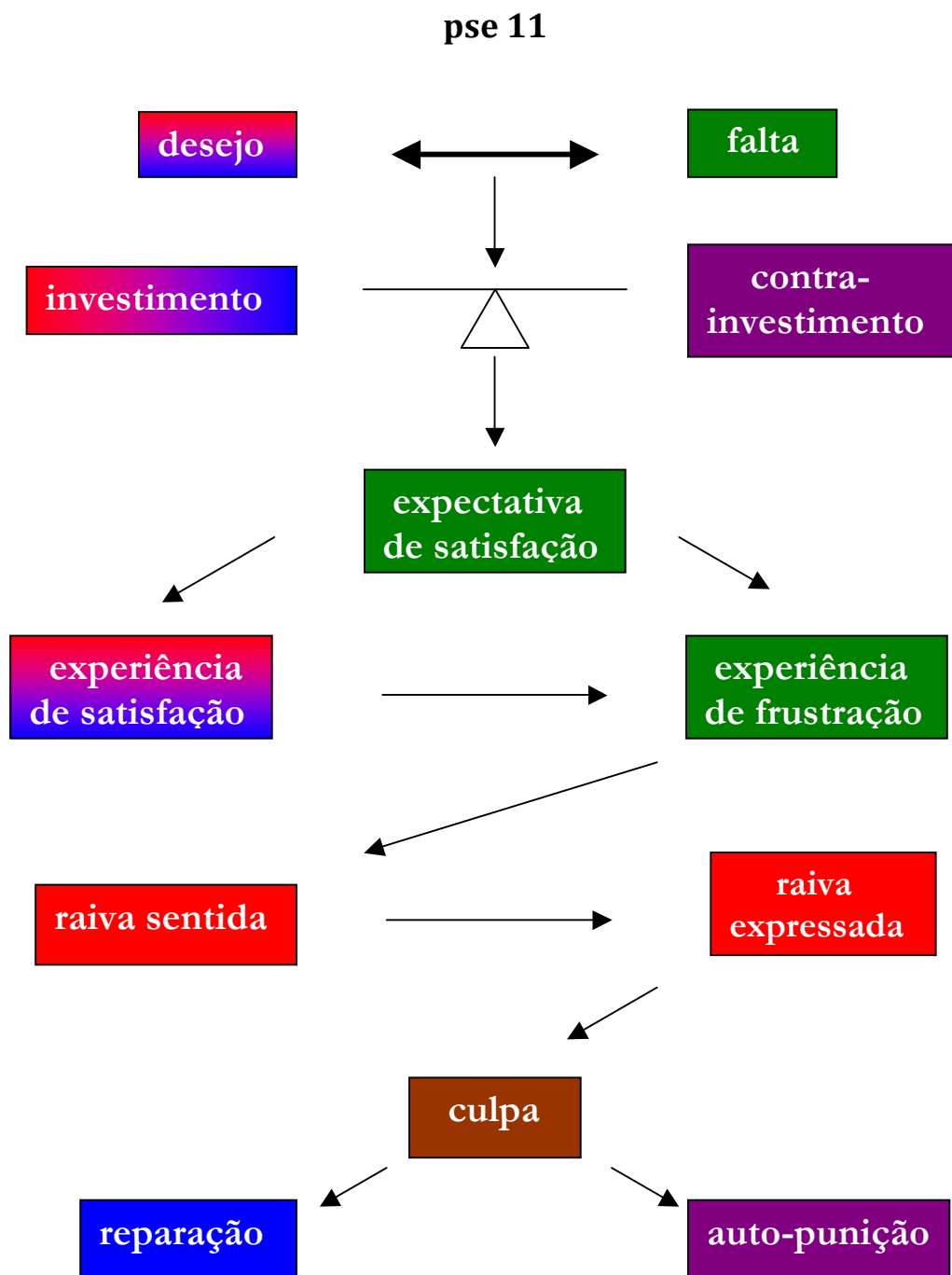
6 (Se sentir **mal**, o que gostaria que lhe acontecesse?)

# Jornada Real para Ser

122 - T.04

Psicodinâmica do ego - lâmina 1

(lâmina - tarefa)





## Jornada Real para Ser

122 - T.05

Psicodinâmica do ego - texto

(teoria)

---

1. Já que a vida humana é permeada, pelos polos da fruição e da adversidade, da alegria e da dor, cabe a pergunta: por que ela é assim?
2. Há muitas maneiras de lidar com esta questão, diversas formas de respondê-la, e provavelmente nenhuma delas completa, nenhuma com o mérito de oferecer a resposta final. Porque, provavelmente, no plano em que se interroga não existe definição final. Não cabe neste campo, próprio das considerações intelectuais, em que se utiliza o recurso da analogia, em que se locupleta de dualidades, a conclusão cabal.
3. No entanto, apesar desta compreensão – mesmo que não de consenso –, continuamos a perguntar, e prosseguimos à cata de respostas. É possível que, desconfiados da certeza desta compreensão, acreditemos na existência de alguma resposta, da resposta verdadeira, e como só sabemos buscá-la através do exercício mental, prosseguimos neste afã, que quiséramos fosse promissor.
4. Estará sendo dado aqui o início da apresentação de um sistema de autoria própria – **a psicodinâmica transpessoal, através da psicodinâmica do ego**<sup>1</sup> – que visa a explicar parte desta questão, e apontar um meio, um tanto quanto inusitado para a nossa cultura ocidental, que ousa a ser, ao mesmo tempo, um caminho para a resposta definitiva e uma explicação do porquê de não se obter esta resposta com a mente.

---

<sup>1</sup> As palavras colocadas em negrito referem-se a conceitos ou idéias importantes da Psicodinâmica do Ego.

## A Psicodinâmica do Ego como resposta

5. Usando-se o referencial da psicodinâmica do ego é válido afirmar que a base da alternância entre as experiências extremas de dor e de prazer, encontra-se no **desejo**. O quê a observação empírica poderia contestar argumentando que, pelo contrário, o desejo se assenta numa forma de desprazer – o sentimento de insatisfação –, gerado pela impressão de incompletude, ou seja, de faltar algo. Sem tentar dirimir o problema, pelo menos por enquanto, a psicodinâmica do ego aceita este conflito como parte de um importante paradoxo e sugere a existência de um desejo primário ou primordial, que não se assentaria no sentimento de falta. Para abordar a sua origem é necessário se adentrar nesse paradoxo, cuja apreciação, por motivos didáticos, fica postergada para um segundo momento desta Disciplina, quando será apresentada “A Cosmogênese do Ego”. Sobre o questionamento se aquilo que surgiu primeiro foi **o desejo** ou **o sentimento de falta**, ou quem é causa e quem é efeito, apenas será dito, que sob certo enfoque, não cabe resposta em termos cronológicos, pois eles são como dois galhos, em forma de forquilha, de um mesmo tronco... e não será cuidado agora de conhecer que tronco é este. [\(diagrama 1\)](#)
6. Ainda a psicodinâmica do ego indica a existência de uma relação entre a condição de falta mais o sentimento de insatisfação com o sintoma **ansiedade**. Esta seria um estado mais rudimentar da falta e da insatisfação – um estado subjacente a elas. Mas ainda há um outro componente da ansiedade que será esclarecido e tornará esta relação mais clara também com a apresentação da Cosmogênese do Ego.
7. Pela riqueza de diversidade daquilo que se encontra à nossa volta, por um lado, e por outro, devido à intensidade e premência das necessidades fisiológicas e a quantidade das carências humanas, torna-se extremamente fácil ocorrer a emergência do desejo. Ele surge célere, espontâneo e peremptório. Quando ele aparece, mesmo que não explicitado, ou não conscientizado, se há a expectativa de se juntar falta e preenchimento, o sujeito (**ego**) com demanda e o objeto com oferta, num par, cuja união termine em satisfação, há também a perspectiva de se experimentar frustração, caso o resultado da relação deste par produza a não-união. Isto é a **expectativa de satisfação**. Assim, já está presente, embutido, embora em



estado germinal, o possível resultado da investida do desejo. Ele é o da **experiência da satisfação** quando há a obtenção do objeto do desejo, e o da **experiência de frustração** quando não se o conquista. **(diagrama 2)**

8. Na expectativa, a presença da satisfação e da insatisfação como possibilidades em alternância, nunca em integração, é traduzida através da **incerteza** e da **insegurança**. A incerteza, por não se saber, a priori, qual dos dois resultados vai prevalecer, e a insegurança, quando o resultado fica em dependência do empenho, ou seja, do que é feito e de como é feito aquilo que possibilita a conquista do objeto. O sujeito, dono do desejo, está se preparando para ser merecedor daquilo que deseja, o objeto. O esboço da solução do problema que a carência engendra provoca um acréscimo de **ansiedade**, ou simplesmente a traz à tona, ou ainda enfocada por outro ângulo, produz uma mudança da qualidade da energia psíquica, que neste ínterim circula pela falta e desejo, pela expectativa de satisfação, modalizada como incerteza e insegurança. **(diagrama 3)**
9. Em tese, a preparação da estratégia e a ação subsequente buscariam a conquista do dito objeto para calar a ansiedade e desfrutar o prazer que deriva deste encontro – falta e preenchimento, desejo e satisfação do desejo. É dito, em tese, porque o ser humano, dual por natureza, apresenta, não raramente, uma divisão com relação aos seus quereres, sendo comum vir a sofrer auto-boicote na busca de satisfação, em função de outros desejos antagônicos, e tantas vezes resultado de uma censura ou de uma proibição inconscientes. De forma que se pode falar também em **contra-investimento** ou em **contra-estratégia**, que passa a ter um peso importante no acréscimo da ansiedade relacionada com a expectativa de ver o seu desejo satisfeito. Agindo em conformidade com o seu desejo explícito e investido, a despeito da força do contra-investimento, pode vir ele a conquistar o que procura e, assim, entrar na vivência do idílio, mesmo que temporário. É o tempo equivalente ao gozo da satisfação por ter sua carência preenchida, e também pelo prazer da recompensa à tensão, presente na espera e na ação que o investimento do desejo exigiu. É o tempo de usufruir o preenchimento da falta que o levou à **identificação**, e poderia ser também o tempo útil para a **desidentificação**, se conseguisse adentrar com mais propriedade no significado transcendente desta experiência de satisfação, que os outros desejos subjacentes, por sua força de demanda, teimam logo em encerrar.

10. A outra possibilidade é a de não ter o desejo satisfeito, não conseguir a conquista do objeto almejado, e entrar na experiência da frustração. O que é também conteúdo essencial no campo de experiência para o fenômeno da identificação e da desidentificação. **(diagrama 4 e 5)**
11. A identificação decorre da quantidade de investimento emocional, racional, sensacional (de sensação) e de ação que é colocada no processo de (tentativa de) realização do desejo – quantidade de investimento que será denominada de **quantum de investimento**. Este quantum de investimento leva em conta também o contra-investimento consciente ou inconsciente, sendo portanto o resultado final do investimento emocional, racional, sensacional e de ação. Em outras palavras poder-se-ia dizer que a identificação é dependente do quantum de investimento colocado no processo pelo indivíduo (ego). Ou seja, enquanto o sujeito vai apondo energia psíquica na falta, que é tomar consciência dela, e dela como algo próprio seu, enquanto vai colocando consciência no desejo, enquanto vai considerando a ação que lhe é decorrente como sendo sua, enquanto vai antecipando o resultado possível, e também sentindo o prazer ou a dor como a realidade do momento, um tempo importante vai fluindo e predispondo a marcação psíquica destes eventos, onde o sujeito sentindo, pensando e agindo vai construindo a sua identidade **(processo de identificação)**. Então, ele é a falta. Uma referência com a qual se identifica, um registro suficientemente intenso para dizer quem ele é. Mas além da falta, todos os elementos do circuito que se segue – desejo, expectativa, quantum de investimento, experiências de satisfação e de frustração – preenchem a função de elementos predisponentes e promovedores da identificação<sup>2</sup>. **(diagrama 6)**
12. À frustração, pela não conquista ou pela perda do objeto do desejo, segue-se um sentimento bastante comum, mas nem sempre admitido, que vem a ser **a raiva (raiva sentida)**. E a raiva, para a discordância de muitos, principalmente daqueles que têm mais dificuldade em lidar com esta emoção, é **a disposição para e a intenção de destruir todo aquele que se interpõe no caminho do desejo como obstáculo à sua satisfação**. Em outras palavras, a emoção que dispõe a pessoa com uma energia pronta para a ação **de matar** o seu oponente, aquele que julga ser o impedimento do seu prazer.

---

<sup>2</sup> A desidentificação, como contra-parte da identificação, ainda será tratada neste texto.

13. Mas como uma ação assim, extremada, poderia retirá-lo da posição de merecedor daquele objeto, ou de outros que espera obter, alimentado por uma série infindável de desejos, ou até mesmo daquele em questão, vai buscar administrar tal emoção, anulando-a, negando-a, disfarçando-a, ou no mínimo, arrefecendo sua expressão.
14. De alguma maneira permanece presente o desejo de destruir o outro, mesmo que sob forma oculta ou inconsciente. Se se o expressa (**raiva expressada**), sua manifestação pode assumir diversos matizes. Para se entender o próximo estágio, seria adequado que se considerasse a raiva no seu máximo grau, provocando a morte daquele que é tido como seu oponente. Também é difícil de se admitir que aquilo que esta emoção reclama, aquilo que é experimentado no momento em que se dá vazão à expressão da raiva, em forma de ação, é o **prazer**. Ou seja, que quando manifestamos a nossa raiva, destruindo aquilo ou aquele que é considerado obstáculo à realização do nosso desejo, o que sentimos é prazer. De alguma forma o prazer é garantido. Se ele não foi viável numa primeira instância, como resultado do quantum de investimento, então, a expectativa é adiada e a sua tensão se transfere para e se transforma em **agressividade**, que pode ser vista também como um outro desejo, que visa à destruição do impedimento do primeiro prazer, e de certa forma ao se destruir este obstáculo, o prazer inviabilizado e adiado flui junto e é compensado com esta ação. **(diagrama 7)**
15. É exatamente esta defesa do direito à satisfação, com destruição e prazer, a responsável pelo estágio seguinte da psicodinâmica do ego, que é o **da culpa**. Enquanto a raiva está sendo expressa só existe o momento presente, caracterizado pelo extravasamento da tensão (descarga), devido à frustração. Tanto a frustração como a tensão acumulada são vivenciadas em forma de desprazer. E o momento presente deste extravasamento, por fazer o sujeito se livrar da tensão, é, pois, experimentado como prazer. Acresce-se que este prazer se deve também ao fato de que o sujeito não ficará apenas livre da tensão, mas a sua liberação estará condicionada ao direcionamento que faz desta tensão àquele reputado como a causa da sua frustração, com a intenção de matá-lo. É certo que a raiva, que possui natureza destrutiva, para ser um fato psíquico não precisa se manifestar com esta gravidade extrema. Não precisa nem mesmo se evidenciar. A marca de sua presença corre por um longo espectro, que vai desde a negação (repressão) até à sua

expressão assassina. Só que enquanto a sua manifestação vai gerar um alívio (mesmo que pontual), que é um prazer substituto do primeiro desejo não satisfeito, a sua contenção aumentará o caudal de desprazer, gerado por outras frustrações não resolvidas. (**diagrama 8**)

16. Elaborando agora o resultado da sua manifestação é pertinente dizer que no momento de extravasamento a consciência se ocupa quase que apenas (a proporção de mais ou de menos vai variar de pessoa para pessoa e vai depender da situação em questão) da descarga emocional da raiva. Mas, no momento seguinte, tendo havido a descarga, com destruição e prazer, a consciência vai se ocupar de olhar para a cena com outro enfoque, considerando a inadequação da atitude<sup>3</sup>. Vem aí, a ansiedade de consciência, ou seja, o sentimento de culpa.
17. A culpa, uma outra modalidade de dor psíquica, vai por sua vez também aumentar o caudal do desprazer e provocar a emergência de novo da fragilidade, da incompletude, que foi responsável por encetar o movimento de busca da satisfação do desejo (estratégia de investimento). A negação da culpa poderá levar a pessoa a recomeçar a busca daquele objeto associado ao primeiro desejo. Porém, abstraindo-se deste retorno ao começo e dando seguimento ao movimento de transformação da energia psíquica, através da psicodinâmica do ego, vem, então, a culpa, que além de aumentar diferencia a fragilidade e tende a se fixar num dos seus **componentes reativos**. A implicação disto é que aquele estado de falta, de carência, com as modalidades mais diversas, ou até apresentado como um estado pouco diferenciado, não vinculado a nenhum objeto e referido como **ansiedade pura**, parece que não mais poderá ser satisfeito, não obstante a presença de todos os esforços aplicados neste sentido. É a culpa se fixando no **segundo** (o primeiro será definido logo em seguida) **componente reativo** da fragilidade, que vem a ser o da **autopunição**, que indica que a pessoa está fadada a não sair deste estado, a não suplantando o mal-estar, por achar que não mereça ter a carência preenchida. Dito de uma outra forma, é a culpa gerando o sentimento de não merecimento do prazer.

---

<sup>3</sup> Também é possível que não surja a culpa. Mas o entendimento da razão de a psicodinâmica do ego parar neste momento depende de outros elementos que serão introduzidos *a posteriori*.

18. Mesmo com esta disposição interna que a culpa influencia, a energia psíquica poderá trilhar dois caminhos distintos, que são os dois componentes reativos da fragilidade. A escolha de um deles dependerá da resultante da competição entre estas duas forças: a anterior, que já estava presente e que a moveu, através do percurso já comentado, da falta para a conquista do objeto de desejo, através da estratégia de investimento (**1º componente reativo**), e a que se instalou depois da culpa, provocando a impressão de que não tem mais o direito à satisfação e gerando a contra-estratégia de investimento (**2º componente reativo**). **(diagrama 9)**
19. Prevalecendo a força positiva (1º componente) o ego fará **movimentos com o intuito de reparar seu crime**, e de se apresentar ainda como **uma pessoa boa**, merecedora do prazer, da consideração, do amor, e do direito à vida.
20. Predominando a força negativa (2º componente) surgirão os **movimentos autodestrutivos que criarão condições para que ele mesmo se puna, ou que receba do meio as sanções que considera justas para a má pessoa**, que a consciência culpada aponta, à sua retaguarda, para a identificação. Ou seja, ele não merece aquilo que lhe daria prazer, e nem mesmo qualquer consideração. E muda a identificação para a **pessoa punida**. É preciso que morra, como uma forma de igualar a punição à natureza do crime. Se matou, é necessário que morra.
21. Estão sendo considerados em grau máximo o crime e o castigo, e quando isto ocorre, a culminância da autodestruição se dá com o suicídio, ou a morte por acidente, ou coisa parecida, em que a pessoa se coloca na rota de choque com a morte, em uma atitude clara ou sutil de auto-imolação. Mas é óbvio que até chegar neste extremo de auto-punição há uma cadeia enorme de gradação e modalização para a expressão e solução da dinâmica do ego. A **completação** consciente da psicodinâmica é rara não somente se levada em conta sua finalização através da morte, seja ela a psíquica ou a física, mas também as outras formas de solução, porque de ordinário a pessoa erra pelos nós marcantes de uma intrincada rede de começo, meio e nem sempre fim, que vem a constituir a matriz problemática de nossa identificação, neurótica e psicótica, de cada dia, de cada hora. Contribuindo para este tipo de resultado se junta o fato de que uma dinâmica interrompida se vincula a uma segunda nova ou à uma terceira já existente, alternando-as entre o

consciente e o inconsciente. Mesmo quando uma finalização se dá de forma a contribuir como subsídio para a saúde mental, isto não é devidamente aproveitado, porque, como já foi dito, há inúmeros outros desejos à espera de investimento, em decorrência das incontáveis dinâmicas incompletas inconscientes, e a vinculação da presente com uma destas, que passa a vigor no consciente, é ato espontâneo, comum e “sonambúlico”. Assim, o ego fica enredado neste ciclo de dinâmicas, compondo o vasto e fértil material da sua matriz de identificação. **(diagrama 10 a 13)**

22. Depois de ter apresentado a díade falta-desejo, presente na retaguarda das experiências de satisfação e de frustração, de prazer e de dor, como polos marcantes e inerentes da vida, e todo o enredamento que os nós marcantes desta malha de identificação produz sobre a pessoa mantendo-a cativa de um processo que parece sem fim, cabe o retorno ao início do texto quando propúnhamos a psicodinâmica do ego como parte da resposta àquelas questões inquietantes.

23. A resposta de que tratamos aqui, por não ser só de caráter intelectual, considera a **técnica terapêutica da vivência** e se utiliza para tal da **completação da psicodinâmica do ego**, cujos estágios – falta e desejo, expectativa de satisfação e quantum de investimento, experiências de satisfação e de frustração, raiva e culpa, e os componentes reativos da fragilidade, o da reparação do erro e o da auto-punição – foram mostrados como pontos de passagem para o processo de identificação e de desidentificação. Para se *desidentificar* é preciso primeiro identificar-se. Para se libertar do ego é necessário primeiro constituí-lo. A identificação básica se dá na infância usando estes elementos da psicodinâmica do ego na relação com as figuras parentais (detalhes mais explícitos deste processo serão tratados na Dinâmica Familiar). Para se desidentificar é imprescindível completar a contento a psicodinâmica do ego.

24. A sua completção se dá basicamente de três modos. **Primeiro**, usando apenas um dos seus estágios (**completação pela via do um**). Em qualquer estágio há a abertura para a desidentificação, mormente quando ele é de satisfação. **Segundo**, usando dois deles (**completação pela via do dois**). Geralmente através de uma polarização de tensão entre as identidades ligadas aos dois estágios, para em seguida se dirigir para a desidentificação. Ou seja, aquilo que se é quando não se é

nenhuma destas duas partes. E **terceiro (completação pela via do múltiplo)**, o uso de todos os estágios, ou de sua maioria seguindo o percurso desde o nascimento até a morte do ego. O ego que nasce é preciso que morra (aliás este é o destino de todo o ego) já que esta identidade, embora imprescindível para se estar no mundo, é também a causa do sofrimento e das enfermidades. Uma das formas de matar o ego é usá-lo sem estar identificado com ele. É ser seu amo e não o seu escravo.

25. O ego, que nasce com o desejo e a falta, pode morrer com a experiência da satisfação, que é o destino principal do quantum de investimento. Mas se esta experiência não se conquista, o que advém é a frustração seguida de raiva, que pode desaguar de novo numa experiência prazerosa com a expressão da raiva, completando a psicodinâmica do ego com apenas alguns dos seus elementos. Se a carência acompanhada do desejo e do seu investimento cria um estado de ansiedade que só se cala com o preenchimento da falta, e se o ego se confunde com a falta-desejo, deduz-se que o não-ego coincide com a ausência de desejo e de falta, que o preenchimento produz. Se com o ego tem-se a identidade, com o não-ego tem-se a ausência de identidade, que é a desidentificação buscada na completação. Que estado psíquico é este onde se experimenta o prazer como resultado da ausência de desejo e de falta? Este estado de prazer, vivenciado com a clara consciência que ativamente não se deixa turvar pela insinuação de novos desejos, ou seja, por eventos mentais de demanda, é uma equivalência do êxtase da **identidade transpessoal**. Esta é uma qualidade que se acrescenta ativamente a partir da consciência de que ela (a identidade transpessoal) existe e pode ser alcançada (não obstante o paradoxo de ter aí um *outro* tipo de desejo e de busca) na completação da psicodinâmica do ego.

26. Outra forma de desidentificação através da terceira modalidade de completação é a que contempla os estágios que se seguem à raiva expressada, como os que contêm a culpa e os componentes reativos da fragilidade. O 1º componente dirige o ego para a reparação do erro que a culpa acusa. E em se o reparando advém a experiência de satisfação, já abordada acima. O 2º componente induz a atitude de auto-punição, cujo extremo máximo é a auto-destruição com o suicídio. Falando em termos de psicodinâmica, o ego nasce com o desejo, ou se quiser, com a falta, e morre, além das formas mencionadas acima, através da morte simbólica neste estágio de auto-

destruição que a punição exige. Muitos, equivocadamente, tentam realizá-la no plano físico com o suicídio. Mas o que está se buscando neste momento de desespero, que não antevê saída na vida, é a morte psíquica do ego. Daquele ego que parece inviável. E isto pode ser vivenciado no plano psicológico, onde a morte psíquica oferece uma visita restauradora e curativa à dimensão da identidade transpessoal.

27. Esta experiência transpessoal é o *tronco* de onde nascem os galhos enforquilhados, que representam todas as formas de dualidade.



## **Jornada Real** para Ser

**122 - T.06**

**Psicodinâmica do ego – exercício**

(texto - tarefa)

---

Seu nome:

Data:

1. Ler a apostila da Psicodinâmica do Ego e em seguida fazer um resumo de uma página, no mínimo.
2. Expor suas dúvidas a respeito deste texto, em forma de perguntas. No mínimo com uma pergunta.
3. Enviar este texto para [luiz.bernal@gmail.com](mailto:luiz.bernal@gmail.com) . Colocar seu nome e data.



# Jornada Real

## para Ser

**123 - M.02**

### Meditação 2 – atenção plena

(prática)

	Técnica	Descrição
2	Auto-observação ( AO ) + Observação- externa (OE)  Atenção plena	<p><b>1ª parte:</b> 1. Contato consciente com a respiração; 2. através da respiração, consciência da sensação presente, acolhendo-a na inspiração e deixando-a ir na expiração; relaxando o corpo físico; 3. através da respiração, consciência da emoção presente, acolhendo-a na inspiração e deixando-a ir na expiração; relaxando o “corpo emocional”; 4. através da respiração, consciência do pensamento presente, acolhendo-o na inspiração e deixando-o ir na expiração; relaxando a mente. Durante um tempo esteja consciente dos 3 fatores: sensação, emoção, pensamento. (após um tempo de uns 5 minutos, entrar na 2ª parte)</p> <p><b>2ª parte:</b> 5. através da respiração, estar consciente dos estímulos que chegam à sua percepção, através dos sentidos: o tato – através da respiração, consciência da sensação presente – o tato –, acolhendo-a na inspiração e deixando-o ir na expiração; 6. paladar - através da respiração, consciência da sensação presente – o paladar –, acolhendo-a na inspiração e deixando-a ir na expiração; no caso há um vazio de sensação, há ausência de gostos; 7. olfato - através da respiração, consciência da sensação presente – o olfato –, acolhendo-a na inspiração e deixando-a ir na expiração (os cheiros); 8. audição - através da respiração, consciência da sensação presente – a audição (os sons) –, acolhendo-a na inspiração e deixando-a ir na expiração; 9. visão (abrindo os olhos e com o pescoço levemente inclinado para baixo) através da respiração, consciência da sensação presente – a visão –, acolhendo-a na inspiração e deixando-a ir na expiração. Fixe os olhos em um ponto no chão e através deste centro veja todo o seu campo visual através de uma única imagem. Permaneça sem piscar. Durante um tempo esteja consciente dos 5 sentidos: tato, paladar, olfato, audição, visão. (após um tempo de uns 5 minutos, entrar na 3ª parte)</p> <p><b>3ª parte:</b> esteja consciente dos 3 fatores, sensação, emoção e pensamento e dos estímulos vindos dos 5 sentidos.</p>
	Prática	<p>Indicação: sentar numa almofada ou num banco sem se encostar, manter a coluna verticalizada e fechar os olhos.</p> <p><b>Indicação da prática ideal:</b> diária, com duração mínima de 40 minutos.</p> <p><b>Indicação da prática mínima:</b> 3 dias na semana, com duração mínima de 15 minutos. Em qualquer horário e lugar.</p>
	Comentário	<p>Esta meditação serve para desenvolver a consciência plena. A pessoa fica presente no momento atual, no aqui e agora, seja naquilo que aconteça fora, que os sentidos lhe apresentam, seja naquilo que acontece dentro.</p> <p>É importante começar a desenvolver a capacidade de meditar com a coluna verticalizada, sem o apoio para as costas. É indicado usar uma almofada para manter o quadril num nível acima dos joelhos, ou sentar numa cadeira sem usar o seu respaldo.</p>



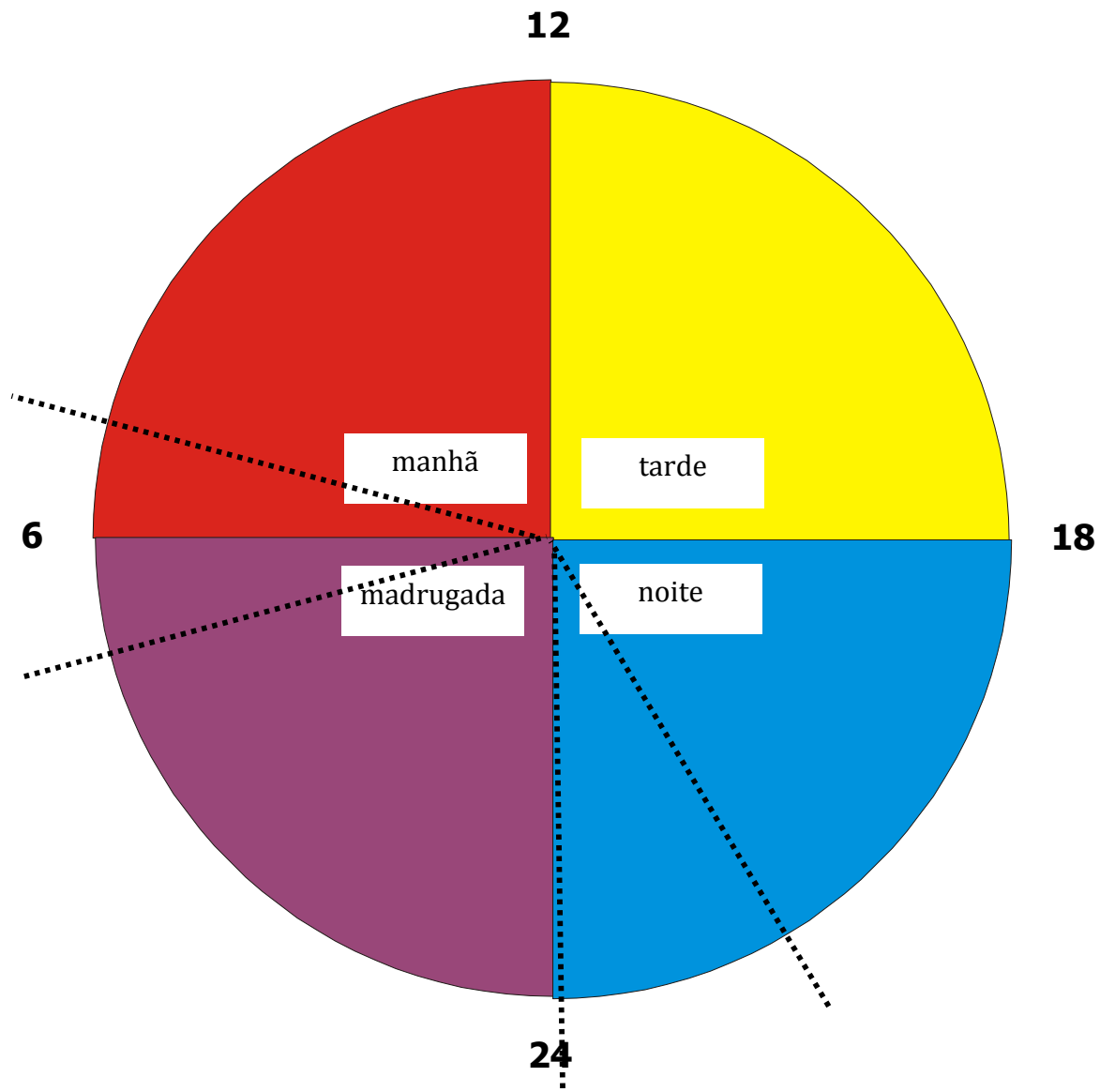
# Jornada Real

para Ser

123 - T.07

Jornada diária com a prática dos portais - exercício

(teoria)



Os 2 portais dispostos na Jornada diária:

**da manhã** (do amanhecer) : resgate e registro dos dos sonhos e completção da sua dinâmica

**da noite** (do anoitecer): retrospectiva do dia e completção de dinâmica aberta

Portal da manhã (PM): do amanhecer. As 2 horas, entre 5 e 7h, são propícias para recordar e resgatar os sonhos da noite, através de registro no diário (um caderno próprio).

Portal da noite (PN): do adormecer. As 2 horas, entre 22 e 24h, são propícias para fazer a retrospectiva do dia, através de registro no diário. Ela poderá ser feita antes das 22h, caso a pessoa durma mais cedo.

Tanto o conteúdo onírico como o da vigília mostram o cenário e as questões que o viajante vem atravessando, como parte do seu desafio atual. Estes conteúdos servirão como contraponto para se obter a resposta da pergunta crucial, e também como indicações para a realização da meta.

É um material bastante fértil para o labor de transmutação do ego, desde que devidamente cuidado. Isto implica o registro para análise, vivência, visando a completção da psicodinâmica, de acordo com a teoria exposta na apostila Psicodinâmica do Ego. Esta análise e vivência servem como preliminares para a prática de meditação.

PM: análise e vivência do sonho → meditação.

PN: análise e vivência do dia → meditação.

Não há problema se no início da JR a prática da meditação for viabilizada apenas em horário fora dos portais.

É sugerido, no início, estabelecer consigo o compromisso da prática dos portais e da meditação em alguns dias da semana e figurar como itens escritos em sua agenda.

## **Jornada Real** para Ser

**123 - T.08**

**Prática dos portais – retrospectiva e sonhos – modelo para registro**

(prática)

Dia:     /     /     (data)     - Retrospectiva dos acontecimentos do dia

<b>pergunta crucial</b>	<b>área:</b>
<b>meta</b>	<b>área:</b>

<b>hora</b>	<b>acontecimento</b>	<b>conteúdo / devaneio</b>
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		
<b>13</b>		
<b>14</b>		
<b>15</b>		
<b>16</b>		
<b>17</b>		
<b>18</b>		

19		
20		
21		

Quais **acontecimentos, lembranças** ou **pensamentos** deste dia (com suas vivências) trouxeram de acréscimo para a **pergunta crucial**, para a **meta**, para o **quem sou eu**?



## Registro dos sonhos

Após o registro do sonho, acima, considerar: o que os sonhos desta noite (com suas vivências) trouxeram de acréscimo para a **pergunta crucial**, para a **meta**, para o **quem sou eu**?

**Jornada Real**  
para Ser

**124 - R.02**

**Revisão – mês 2 - primavera**

---

**Conteúdo visto ou revisto**

**Jornada Real**  
para Ser

**131 - T.09**

**Avaliação mensal:** pergunta crucial - 2

(questionário - tarefa)

Ano: 1516 – Estação: primavera – <b>Mês: 2</b>		
Pergunta formulada:		
Pergunta elaborada:		
Respondida?		
sim	parcialmente	não
Resposta – compreensão:		
Pergunta:		
mantida	modificada	nova

**Ano: 1516 – Estação: primavera – Mês: 3**

**Pergunta formulada:**

**Pergunta elaborada:**

# **Jornada Real**

## para Ser

**131 - E.08**

**RedeUnaViva – perguntas e respostas**

(informação)

---

### **1. O que é a RedeUnaViva (RUV)?**

É um sistema psicológico e espiritual, constituído de princípios, doutrina e programa, aplicáveis para o desenvolvimento pessoal, visando se tornar um agente de mudanças, através de ações pessoais e grupais no seu entorno próximo. Coincide com o processo de auto-realização, no qual estão embutidos os exercícios de auto-investigação e as práticas de autoconhecimento e de autotransformação.

### **2. Como participar desta Rede?**

Seu direito de ingresso é facultado pela prática do programa da Jornada Real (JR), transmitido por um replicante da Rede, durante um ano de preparação. É preciso conseguir um índice mínimo de investimento na JR.

### **3. Por que é necessário um ano de preparação?**

É o tempo necessário para a transmissão dos elementos básicos deste sistema, a fim de que a pessoa, experimentando-os e conhecendo-os, decida se quer fazer parte da Rede. Isto é realizado através da modalidade anual da Jornada Real (Jornada anual).

### **4. O que é o índice de investimento da JR?**

Como a proposta de mudança pela ação do indivíduo está calcada na sua transformação, é preciso conhecer o grau de investimento que ele faz para introduzir este programa na sua vida diária. Na inviabilidade de aferir o real aproveitamento individual, por se tratar de uma realidade íntima e subjetiva, usa-se parâmetros objetivos indicadores da sua dedicação neste treinamento.

### **5. Como é constituído este índice de investimento?**

Ele é medido através de 3 focos: 1) sua presença nos encontros semanais (paragens); 2) a realização de suas tarefas (de questionários de auto-avaliação e de metas para a auto-investigação); 3) a avaliação da sua auto-terapia, através da Prática dos Portais, com recursos para o auto-conhecimento e a auto-transformação, e da meditação, considerada a sua principal atividade).

### **10. Qual é o programa depois de entrar na Rede?**

No 2º ano de treinamento, através de encontros semanais em grupo, a pessoa aprofunda o seu conhecimento sobre o sistema da Rede, para se habilitar a ser um foclaizador de Jornada Real. Esta preparação visa também a encontrar a vocação natural para ação social do seu grupo.

### 11. Há um limite do número de participantes da Rede?

Seu crescimento é orgânico porque se dá a partir da necessidade e da disponibilidade de recursos dos grupos. O conhecimento destes fatores é facilitado pelo critério específico de organização dos grupos que compõem a RedeUnaViva.

### 12. Qual é o compromisso financeiro para participar deste treinamento?

É solicitado ao jornadante uma contribuição de R\$ 50,00 (cinquenta reais) por encontro semanal. Este pagamento deve ser feito no primeiro encontro do mês, que variará entre R\$ 200,00 a R\$ 250,00, dependendo de haver 4 ou 5 encontros naquele mês. É possível fazer o seu treinamento pagando um valor ajustado à disponibilidade do interessado.

### 13. Qual é o tipo de ação social da Rede?

A identidade da RedeUnaViva já a dispõe para uma vocação natural de serviço - o treinamento da meditação e a ação terapêutica (de psicoterapia). Mas cada grupo tem a liberdade de encontrar e de escolher outras atividades, afinadas com a vocação natural de serviço das pessoas que o compõem e com os princípios da RedeUnaViva.

### 14. Por que o nome RedeUnaViva?

É **rede** porque conglomeram um número indefinido de pessoas que se agrupam por afinidade de ideais e de propósitos, estando todas conectadas entre si, através dos seus grupos. É **viva** porque seus elementos constituintes - princípios, doutrina e programa -, como um sistema vivo, estão em desenvolvimento, podendo se modificar por decisão da consciência coletiva. É **una** porque tem um tipo de organização em que todas as pessoas são informadas sobre o que se passa em cada grupo e tem a possibilidade de influenciar suas diretrizes. A cada colaborante é facultado a condição de modificar os elementos básicos que identificam a RedeUnaViva.

Para entrar na Rede é preciso passar por 3 estágios de treinamento: jornadante, simpatizante e aspirante.

1º) Como **jornadante** decide realizar a Jornada anual.

2º) Como jornadante tem informações sobre o que é a RedeUnaViva e se torna **simpatizante** da sua proposta.

3º) Como **aspirante** da RedeUnaViva realiza sua Jornada anual praticando o seu programa, com o objetivo de alcançar o nível mínimo do índice de investimento para se tornar um participante.

4º) Como **participante** inicia os próximos anos do seu treinamento para se tornar um colaborante.

5º) Como **colaborante** se torna um **meditante**.

6º) Como meditante poderá se tornar um **replicante**, um **terapeuta** ou um **servidor** da RedeUnaViva.

## Jornada Real para Ser

132 - T.10

questionário para o auto-conhecimento - área familiar

(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 familiar, respondendo o questionário.

### A) Área familiar:

**Família ascendente:** pais, irmãos, avós, tios, primos... principalmente pais e irmãos.

- 1) Como se encontram as **minhas relações familiares**?
- 2) Que **problemas** venho enfrentando? (doenças; adicção: álcool, drogas, jogos; problemas financeiros; moradia; cuidados domésticos; antipatias e inimizades).
- 3) Com que **pessoa(s)** tenho **mais dificuldade**? Por quê?
- 4) Que **benefícios** pessoais e familiares a **superação dos desafios** desta relação me acrescentaria?
- 5) Com que **pessoa(s)** tenho **mais afinidade**? Por quê?
- 6) Que **benefícios** pessoais e familiares esta relação me acrescenta?

**Família descendente:** filhos, netos, sobrinhos...principalmente filhos. (A relação com o cônjuge é abordada na **área pessoal**, mas poderá ser complementada ou desenvolvida aqui também).

- 7) Como se encontram as **minhas relações familiares**?
- 8) Que **problemas** venho enfrentando? (doenças; adicção: álcool, drogas, jogos; problemas financeiros; moradia; cuidados domésticos; antipatias e inimizades).
- 9) Com que **pessoa** tenho **mais dificuldade**? Por quê?
- 10) Que **benefícios** pessoais e familiares a **superação dos desafios** desta relação me acrescentaria?
- 11) Com que **pessoa** tenho **mais afinidade**? Por quê?
- 12) Que **benefícios** pessoais e familiares esta relação me acrescenta?



13) O que pretendo mudar no campo deste relacionamento, com a **família ascendente** e com a **família descendente**?

14) Como efetivar tais mudanças?

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.

Lista de pessoas indicadas para a Jornada Real.

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

- |    |                         |
|----|-------------------------|
| 1. | meu/minha (parentesco): |
| 2. | meu/minha:              |
| 3. | meu/minha:              |
| 4. | meu/minha:              |
| 5. | meu/minha:              |

b) Aquelas que mostram afinidade com este programa:

- |    |            |
|----|------------|
| 1. | meu/minha: |
| 2. | meu/minha: |
| 3. | meu/minha: |
| 4. | meu/minha: |
| 5. | meu/minha: |

## Jornada Real para Ser

133 - M.03

### Meditação 3 – observar a respiração

(prática)

	Técnica	Descrição
3	Observar a respiração (OR)	<p>A próxima prática é a de observar a própria respiração: a) em 2 tempos: inspiração-expiração; ou em 3 tempos: inspiração-pausa-expiração. A duração desta pausa é de no máximo 4 segundos.</p> <p>A respiração deve estar de acordo com estas 5 indicações: 1) ser <b>suave</b>, tão suave que se houvesse uma penugem de pássaro em frente à narina esta não se mexeria; 2) ser <b>silenciosa</b>, tão silenciosa que você mesmo não a escuta – se a entrada e a saída do ar não provocam ruídos, significa que há mínimo atrito na sua passagem com diminuição do esforço. 3) ser <b>regular</b> – a sua regularidade seria o equivalente da quietude corporal, na respiração; 4) ter sua frequência respiratória diminuída – ajuda o praticante a ficar mais presente; mas, com a prática, há uma tendência para ela ir diminuindo espontaneamente; 5) acrescentar a pausa referida acima.</p> <p>Para iniciar a sessão: 1) observe o ritmo natural do seu ciclo respiratório – inspiração seguida de expiração; 2) inspiração máxima – <b>pausa, contando até 21</b> – expiração total; 3) UMA inspiração máxima, seguida de expiração total sem pausa. Inspiração máxima – <b>pausa, contando até 42</b> – expiração total; 4) DUAS inspirações máximas, seguida de expirações totais sem pausa. Inspiração máxima – <b>pausa, contando até 84</b> – expiração total; 5) TRÊS inspirações máximas, seguida de expirações totais sem pausa. Inspiração máxima – <b>pausa, sem contar</b>, aproveitando para contatar a experiência do vazio – expiração total; 6) a respiração tende retornar ao ciclo basal. Mantenha uma pausa de no máximo 4 segundos depois da expiração.</p>
	Prática	<p>Indicação: sentar numa almofada ou num banco sem se encostar, manter a coluna verticalizada e fechar os olhos.</p> <p><b>Indicação da prática ideal:</b> diária, com duração mínima de 40 minutos.</p> <p><b>Indicação da prática mínima:</b> 3 dias na semana, com duração mínima de 20 minutos.</p> <p>Cultivar o seu <b>lugar de meditação</b>.</p>
	Comentário	<p>Esta prática estabelece a experiência que associa a pausa respiratória com a pausa mental, ou o vazio da mente. Para realizar a pausa é necessário estar presente em cada respiração, senão ela tende acontecer sem pausa. A pausa também favorece a diminuição da frequência respiratória. A diminuição desta frequência favorece o surgimento de outras modalidades de ondas cerebrais.</p> <p>A prática desta modalidade de respiração auxilia a conquista de uma nova condição: com o avanço, em vez de respirarmos nós somos respirados. A respiração acontece com facilidade e parece que ela acontece independente da nossa vontade e do nosso comando.</p>

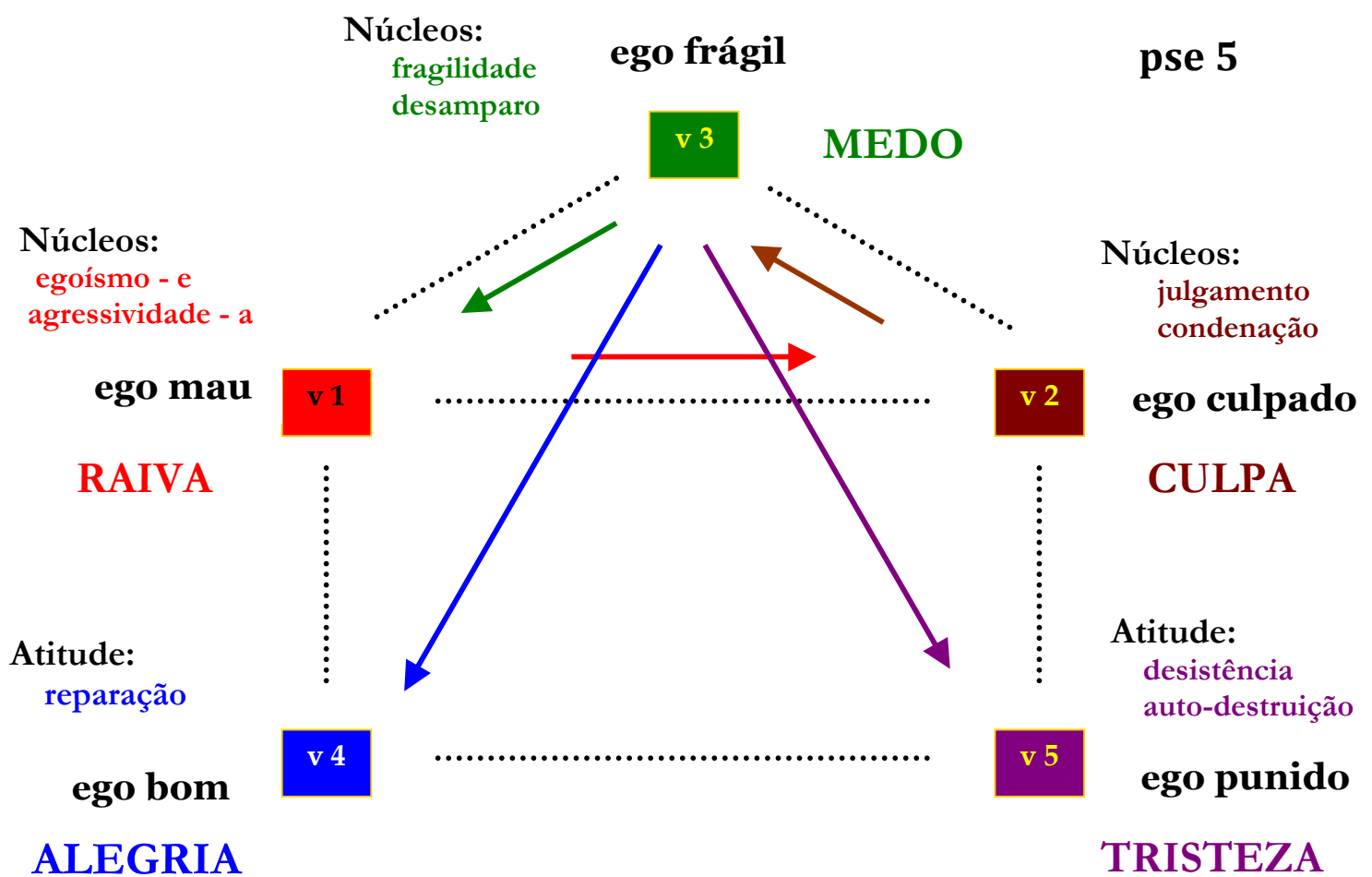


# Jornada Real para Ser

133 - T.11

psicodinâmica do ego 5 - lâmina 2

(lâmina - tarefa)





**Jornada Real**  
para Ser

**134 - R.03**

**Revisão – mês 3 - primavera**

---

**Conteúdo visto ou revisto**

## **Jornada Real** para Ser

**135 - S.01**

### **Semana especial – primavera**

---

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





## **Jornada Real** para Ser

**135 - E.09**

**Informações complementares**

(informação)

1. As folhas de cada paragem apresentam um cabeçalho, que além do seu título, possui uma numeração, com três dígitos, seguidos de hífen e mais uma letra e números.
2. Os três primeiros dígitos referem-se ao calendário usado pela Jornada Real.
3. O primeiro refere-se à estação, que são 4:

1 = primavera	(100)	3 = outono	(300)
2 = verão	(200)	4 = inverno	(400)
4. O segundo algarismo refere-se ao mês. Em cada estação há 3 meses.
5. O início de cada mês não coincide com o sistema convencional, portanto **não** começa no dia 1.

1 = primeiro mês	(10)
2 = segundo mês	(20)
3 = terceiro mês	(30)
6. O terceiro algarismo refere-se à semana. Em cada mês há 4 semanas, com exceção do 3º mês, que tem 5 semanas.

1 = 1ª semana	(1)	2 = 2ª semana	(2)
3 = 3ª semana	(3)	4 = 4ª semana	(4)
5 = 5ª semana	(5)		
7. O início de cada semana **não** coincide com o sistema convencional, portanto não começa na 2ª feira ou no domingo. Começa na 5ª feira, que é o dia do encontro do grupo.

8. Assim, por exemplo, a paragem (encontro) **111** acontece na primavera, no 1º mês e na 1ª semana.
9. A paragem **235** acontece no verão, no 3º mês e na 5ª semana.
10. Cada arquivo da paragem recebe o número da paragem seguido de uma segunda identificação, em a letra indica a categoria do programa.

E = estrutura (faz parte da **estrutura da JR** ou da teoria que sustenta a proposta)

T = terapia

M = meditação

R = revisão

S = especial

A terapia e a meditação são a prática do programa, e na terapia está embutida a teoria que a sustenta.

11. O número que acompanha a letra indica a ordem cronológica de sua apresentação naquela categoria do programa.