

CADERNO DA PRIMEIRA PORTA

PERCEBER

PERCEBER É LUZ NA ESCURIDÃO

*Tudo começa
quando você decide
olhar para dentro.*

PERCEBER É LUZ NA ESCURIDÃO

OBSERVAR

ACOLHER

COMPREENDER

DAR O PRIMEIRO PASSO

Dr. Rômulo

CIÊNCIA · CONSCIÊNCIA · VIDA REAL



SUA TRAVESSIA
COMEÇA AGORA

SUA PRIMEIRA PORTA ESTÁ ABERTA

PERCEBER - Perceber é luz na escuridão

Antes de tentar mudar sua vida, existe algo que você precisa aprender a fazer:
enxergar a vida que está vivendo.

Este caderno acompanha a primeira experiência do Caminho da Consciência. Ele não foi criado para produzir respostas perfeitas. Foi criado para ajudá-lo a observar, nomear e registrar aquilo que começa a perceber em si.

Nesta primeira Porta, não tente mudar tudo. Não tente controlar pensamentos ou eliminar emoções. A proposta é mais simples e, ao mesmo tempo, mais profunda: **perceba primeiro.**

Imagine um quarto escuro. Os móveis, os objetos e os obstáculos já estão ali. Quando a luz se acende, ela não cria nada. Apenas torna visível aquilo que já existia.

Perceber funciona assim. Não cria seus pensamentos, emoções ou padrões. Começa a torná-los visíveis.

“Aquilo que você não percebe continua conduzindo você.”

Antes de explicar. Antes de julgar. Antes de corrigir. PERCEBA.

MAPA DA PERCEPÇÃO

O objetivo não é explicar por que tudo aconteceu. É aprender a enxergar a sequência.

1. SITUAÇÃO	O que aconteceu de maneira observável?
2. PENSAMENTO	O que apareceu na minha mente?
3. EMOÇÃO	O que senti?
4. CORPO	O que percebi fisicamente?
5. RESPOSTA	O que fiz ou tive vontade de fazer?

SITUAÇÃO → PENSAMENTO → EMOÇÃO → CORPO → RESPOSTA

Nesta Porta, não procure ainda a causa. Primeiro aprenda a ver a sequência.

PRÁTICA - O OBSERVADOR

Durante as próximas 24 horas, escolha **três momentos do seu dia**. Pare por aproximadamente um minuto. Não precisa corrigir nada.

Pergunte:

- O que estou pensando agora?
- O que estou sentindo agora?
- O que percebo no meu corpo agora?
- O que estou fazendo agora?
- Eu escolhi estar fazendo isso ou simplesmente me percebi fazendo?

MOMENTO 1

MOMENTO 2

MOMENTO 3

MICROPRÁTICA - “EU ESTOU PERCEBENDO...”

Quando algo acontecer, experimente nomear silenciosamente aquilo que está presente, sem transformar imediatamente a experiência em identidade.

“Eu estou percebendo um pensamento.”

“Eu estou percebendo medo.”

“Eu estou percebendo tensão.”

“Eu estou percebendo vontade de responder.”

Não é negar o que você sente. É começar a observar a experiência sem concluir automaticamente: “isso sou eu”.

“Eu sou assim.”

pode começar a se transformar em

“Eu estou percebendo que funciono assim nesta situação.”

O que você percebeu hoje que normalmente passaria despercebido?

MEU PRIMEIRO REGISTRO DA TRAVESSIA

Escolha uma situação real. Registre sem julgar e sem procurar uma explicação perfeita.

1. O que aconteceu?

2. O que pensei?

3. O que senti?

4. O que aconteceu no meu corpo?

MEU PRIMEIRO REGISTRO - CONTINUAÇÃO

5. O que fiz ou tive vontade de fazer?

6. Em que momento percebi que estava funcionando no automático?

7. Se eu não tivesse parado para observar, teria percebido tudo isso?

8. O que consigo enxergar agora que antes talvez chamasse simplesmente de “eu”?

A PERGUNTA DA PRIMEIRA PORTA

“O que eu comecei a perceber em mim que antes chamava simplesmente de ‘eu’?”

Não tenha pressa para responder. O importante é começar a reconhecer que pensamentos, emoções, sensações e respostas podem ser observados.

Você só poderá **RECONHECER** aquilo que primeiro conseguir **PERCEBER**.

Só poderá **SILENCIAR** aquilo que perceber acontecendo.

Só poderá **RENUNCIAR** àquilo que reconhecer que continua alimentando.

E só poderá **ESCOLHER** quando existir consciência suficiente para perceber que existe uma escolha.

PERCEBER É LUZ NA ESCURIDÃO.

A luz não cria aquilo que existe. Ela permite que você finalmente enxergue.

VOCÊ ACENDEU A LUZ.

A primeira Porta não pediu que você mudasse. Pediu apenas que começasse a perceber.

Mas aquilo que você começou a perceber levanta uma nova pergunta:

“QUEM EU APRENDI QUE PRECISAVA SER?”

PORTA 2 - RECONHECER

Os Personagens do Falso Eu

Ao continuar sua Primeira Travessia, você recebe o **Diário da Travessia completo**, com os mapas, exercícios e práticas das cinco Portas.

Você atravessou a primeira Porta.

Agora pode decidir se deseja continuar a Travessia.

CONTINUAR A TRAVESSIA →

Eu construo a ponte. A Travessia é sua.