

# Curso O OLHAR CONTEMPLATIVO

Fundamentos para uma prática meditativa

Ministrante: Breno Xavier ([saiba mais sobre minha formação](#))

## PROGRAMAÇÃO | ENCONTRO 3: A OFICINA DE SI

Data: 02/04/2026 | Horário: 19h30 - 21h30

Local: Espaço Dhyana - R. Graciliano Ramos, 2916 - Capim Macio, Natal

**Objetivo:** Explorar a natureza dinâmica e processual da experiência de ser "eu". Cultivar a capacidade de observar pensamentos, emoções e a própria sensação de identidade a partir de um espaço interno mais amplo e menos precipitado.

Ao final do módulo, o participante deve compreender que:

1. A sensação de "eu" é uma experiência em fluxo, não uma entidade fixa.
2. É possível relacionar-se com os próprios conteúdos internos (pensamentos, emoções) a partir da observação, e não apenas da identificação.
3. Desse espaço de observação, podem surgir respostas internas mais criativas e hábeis.

### **Nota importante:**

Este encontro envolve uma investigação da natureza da identidade e do senso de "eu". Essa abordagem, de caráter desconstrutivo, pode não ser adequada para pessoas que passam por momentos de grande fragilidade psíquica, crise identitária ou que necessitam prioritariamente de fortalecimento e integração do senso de self. Encorajo cada participante a honrar seus próprios limites. Em caso de dúvida ou desconforto, sempre é válido e hábil recuar para as práticas de estabilidade e acolhimento dos encontros anteriores.

### **1. Reconexão e Ponte**

- Partilha de experiências da prática de desfusão (Encontro 2).
- Prática-Demonstração: Um exercício sutil de investigação da própria consciência que observa. Prática-base: vipassanā

### **2. Investigação em grupo**

- Partilha voluntária sobre a experiência vivida. Método "Aquário" (Fish bowl).
- Ferramentas conceituais: Apresentação de um modelo para compreender a "arquitetura" da oficina de si.

### **3. Prática de base: Habitando o espaço de resposta**

- Meditação guiada: Instruções para treinar uma atenção aberta e espacial, que permite observar os fenômenos (incluindo pensamentos sobre si mesmo) surgirem e se dissolverem em um campo amplo de consciência.
- Pausa para integração (5 min).

#### **4. Aprofundamento e Integração**

- Diálogo final sobre os desafios e descobertas desta prática mais sutil.
- Síntese do aprendizado do dia.
- Orientação para a prática em casa: Como integrar a observação aberta com as práticas anteriores, usando o novo "Guia de Indicadores".
- Encerramento e previsão do encontro final.

**Para Trazer:** Roupas confortáveis e uma atitude de curiosidade gentil em relação à própria experiência.