

Curso O OLHAR CONTEMPLATIVO

Fundamentos para uma prática meditativa

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

PROGRAMAÇÃO | ENCONTRO 1: A SEMENTE DO OLHAR

Data: 05/03/2026 | Horário: 19h30 - 21h30

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

Objetivo: Introduzir uma concepção prática da capacidade contemplativa. Identificar a diferença entre a experiência sensorial bruta e os comentários mentais automáticos. Dar os primeiros passos no gesto de não-precipitação, retornando para uma atenção apreciativa aberta da experiência.

Ao final do módulo, o participante deve compreender que:

1. O "olhar contemplativo" é uma habilidade de atenção que pode ser treinada.
2. Seu ponto de partida é uma apreciação não-precipitada do fenômeno.
3. Sua primeira função é discernir o fenômeno das histórias que contamos dele.

1. Acolhimento e Experimento inicial

- Boas-vindas e enquadramento do curso.
- **Prática-Demonstração:** Um breve exercício de observação sensorial pura.
Habilidade cultivada: Notar.

2. Investigação em grupo

- Partilha voluntária sobre a experiência vivida. Método: "Aquário" (Fish bowl).
- **Ferramentas conceituais:** Apresentação de conceitos-chave para nomear e elaborar a experiência da Prática-Demonstração.

3. Prática de base: cultivando estabilidade

- **Meditação guiada:** Instruções para treinar a atenção plena (*sati*) em objetos sensoriais, com ênfase na atitude de não-precipitação. Prática base: Shamata.
- Pausa para integração (10 min).

4. Aprofundamento e Integração

- Diálogo final sobre os desafios e descobertas da prática.
- Síntese do aprendizado do dia.
- **Orientação para a prática em casa:** Como manter o treino nos próximos dias e como usar o "Guia de Indicadores" para notar os pequenos progressos.

- Encerramento e previsão do próximo encontro.

Para Trazer: Roupas confortáveis, uma mente aberta dotada com curiosidade investigativa e um caderno de anotações, se desejar.