

# Plano de Ensino

## Curso O OLHAR CONTEMPLATIVO

Fundamentos para uma prática meditativa

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

**Formato:** 4 encontros quinzenais, com duração de 2h cada.

**Público-Alvo:** Iniciantes ou pessoas com alguma experiência em meditação, que buscam uma base sólida, prática e não-esotérica.

**Lugar:** Espaço Dhyana.

**Datas:** 5 e 19 de março, 2 e 16 de abril de 2026.

**Horário:** 19h30 às 21h30.

### 1. Apresentação

O curso tem a proposta de cultivar condições para utilizar nossas próprias experiências, sejam quais forem, em combustível para uma presença mais poderosa, dotada de meios hábeis para navegar com maior liberdade os eventos da vida.

Ao longo de quatro encontros, vamos construir as bases para um “**olhar contemplativo**” estruturado no poder das qualidades da atenção, na capacidade de distinguir aparências das histórias que contamos sobre elas, numa prática de oficina lúcida de si e em como podemos integrar o treino da mente em nossas vidas de maneira personalizada.

### 2. Ementa

Introdução à fenomenologia da experiência imediata como fundamento para o treino da mente. Caracterização do olhar contemplativo a partir da distinção entre fenômenos sensoriais brutos (dharmas) e elaboração narrativa precipitada (prapañca). Estudo dos mecanismos de assentimento cognitivo e sofrimento secundário. Experimentação prática da suspensão do juízo (epochê pirrônica) como gesto fundante da atenção não-reativa. Desenvolvimento da capacidade de desfusão entre sensação e interpretação. Investigação dos processos de identificação que constituem o senso de self reativo. Cultivo de um espaço interno de observação aberta e de resposta hábil. Análise dos obstáculos contemporâneos à atenção contemplativa (hipermodernidade, economia da atenção). Integração dos fundamentos da prática meditativa (shamata e vipassanā) à vida cotidiana.

### 3. Objetivos de aprendizagem

Ao final do curso, as pessoas participantes devem poder:

- Estabelecer uma prática pessoal baseada nos fundamentos da atenção plena (shamata) e da visão clara (vipassanā).
- Distinguir sensações brutas das narrativas mentais que as acompanham, reduzindo a identificação automática e o sofrimento secundário.

- Reconhecer os padrões de formação do senso de self e acessar um espaço interno de liberdade para escolher respostas conscientes, em vez de repetir reações condicionadas.
- Integrar os insights contemplativos ao cotidiano, cultivando maior presença, plasticidade emocional e clareza intencional.

#### 4. Metodologia

Cada encontro estrutura-se como um ciclo investigativo, combinando:

1. **Prática-Demonstração:** Experiência guiada curta para vivenciar diretamente o tema em foco.
2. **Ferramentas conceituais:** Apresentação de ideias-chave para nomear e compreender a experiência vivida.
3. **Meditação guiada:** Sessão prática para treinar e aprofundar a habilidade em desenvolvimento.
4. **Diálogo investigativo:** Espaço para compartilhar descobertas e esclarecer dúvidas em grupo, mantendo o ancoramento na experiência imediata. Formato “aquário” (fishbowl) de conversa.
5. **Prática investigativa entre encontros:** Para consolidar e enraizar o aprendizado, o curso oferece um conjunto de indicadores de observação. São pistas simples para ajudar cada pessoa a notar os pequenos frutos da prática em sua vida cotidiana, transformando os quinze dias entre um encontro e outro em um campo contínuo de cultivo do olhar contemplativo e de descoberta pessoal.

#### 5. Programa

##### Encontro 1 | A semente do olhar contemplativo (05/03)

Partindo da experiência direta com as aparências sensoriais, investigamos o apelo das aparências e o princípio da não-precipitação. Diferenciamos a atenção plena da atenção conceitualizada e praticamos o primeiro gesto hábil: interromper a adição de narrativa ao sofrimento primário. Prática base: Cultivo da estabilidade básica (shamata) através da atenção plena (sati) e da suspensão do juízo (epochê).

##### Encontro 2 | O laboratório da experiência (19/03)

Anatomia do sofrimento: de uma sensação bruta a um problema reificado. A ferramenta da desfusão: separando o fato da opinião. Prática base: A função investigativa do olhar contemplativo (vipassanā) aplicada aos sentimentos e emoções.

##### Encontro 3 | A oficina de si (02/04)

Investigação do self processual: da identificação rígida à observação flexível. Saindo do campo de reações automáticas. Prática base: Clareza de percepção (vipassanā) aplicada aos padrões de autocentrimento e o cultivo inicial (bhāvanā) de atitudes internas hábeis.

##### Encontro 4 | O olhar contemplativo na vida (16/04)

Diagnóstico do contexto: os obstáculos da hipermodernidade (economia da atenção na era digital, hiperjuízo, dispersão em emoções artificialmente infladas). A visão integrada: a meditação como um modo de ver contínuo, não como um estado ideal. Prática base: A

atenção contemplativa (sati sampajañña) no fluxo do dia a dia. Estratégias para manter e aprofundar a prática de forma autônoma.

## 6. Referências

### 6.1 Fenomenologia da experiência e o olhar contemplativo:

- **Fenner, Peter (A study of the relationship between analysis and insight):** Uma etiologia da proliferação mental (prapañca) desde a discriminação de características até a construção de histórias reificadas sobre as aparências. Análise da “ultimidade” (paramārtha-vicāra) como método para investigar o status ontológico dos fenômenos.
- **Foucault, Michel (A hermenêutica do sujeito):** Investigação sobre o cuidado de si (epiméleia heautoú) como fundamento ético que precede o 'conhecer-se a si mesmo', analisando a “conversão do olhar” (epistrophé) e as técnicas de ascese que permitem a constituição do eu como uma obra de arte imanente.
- **Han, Byung-Chul (Vita contemplativa):** O conceito de “atenção contemplativa” como meio de acesso à realidade, em oposição ao olhar do “caçador” contemporâneo que apenas escaneia o ambiente em busca de utilidade.
- **Husserl, Edmund (Ideias para uma fenomenologia pura e para uma filosofia fenomenológica):** A análise da “atitude natural” como o nosso estado ordinário de consciência e a introdução da redução fenomenológica (epochê husserliana) para suspender pré-juízos, permitindo o estudo das aparições.
- **Maitreya (Dharmadharmatāvibhaṅga):** Imputação e formulação como processos de construção conceitual da aparência imediata.
- **Nāgārjuna (Mūlamadhyamakakārikā):** A desconstrução dialética dos conceitos e a visão da vacuidade (śūnyatā) como antídoto à reificação.
- **Sexto Empírico (Esboços pirrônicos):** Crítica da precipitação (propetea) em visões dogmáticas, considerando seus efeitos perturbadores. Apresentação da suspensão do juízo (epochê pirrônica) como atitude epistemológica e terapêutica conducente a tranquilidade (ataraxia).

### 6.2 Treinamento da atenção:

- **Wallace, B. Alan (A revolução da atenção):** Um comentário dos estágios de qualificação da atenção de acordo com Kamalashila.
- **Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10):** A fundamentação clássica proposta pelo Buda para o treino da atenção plena.

### 6.3 Crítica do contexto contemporâneo:

- **Lipovetsky, Gilles (Os tempos hipermodernos):** Análise da hipermodernidade e da angústia gerada pela vivência a partir dos pré-requisitos dela.
- **Safatle, Silva Junior & Dunker (Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico):** A lógica do “enhancement” (aprimoramento), que substitui a busca pela cura ou pelo equilíbrio pela exigência de potencializar funções psíquicas (atenção, memória, humor) para atender às demandas de competitividade do mercado.