

Painel I

Pontos sugeridos para reflexão e discussão:

(Não tenha medo de trocar experiências, chorar e contar suas dificuldades.)



- 1 - Contemplar o belo é ser ric@ sem ter grandes somas de dinheiro. Você é emocionalmente ric@ ou falta-lhe o pão da alegria? Contemplar o belo é escrever um romance com a vida. Você tem escrito esse romance?
- 2 - A emoção pode envelhecer rapidamente. Você é jovem no território da emoção ou se sente envelhecid@, estressad@, assaltad@ por preocupações? É uma pessoa mal-humorada? Tem tido sintomas psicossomáticos?
- 3 - Uma das causas da ansiedade, impaciência, insatisfação é a falta de contemplação do belo. Você é especialista em ver seus defeitos no espelho? A paciência tece a sua história?
- 4 - Jesus passou por estresse e perdas desde a sua infância, mas foi saudável e tranquilo. A dor o construiu. Ele tornou-se um artesão da personalidade humana porque foi um grande observador. Você é um(a) grande observador(a)? Consegue extrair o prazer das coisas simples? Tem libertado a criança que vive em seu interior?
- 5 - No auge da fama e dos compromissos, o Mestre da Sensibilidade fez muito do pouco. Você faz muito do pouco? Você vive atolad@ em atividades?

Painel II

Exercícios para prática diária:

- 1 - Faça um relatório das características da lei "Contemplar o belo", a partir do que você se lembra da palestra do último encontro.
- 2 - Faça um relatório das coisas belas que estão ao seu redor. Repare no detalhe dos quadros de pintura, na anatomia das flores dos jardins, no estilo da sua casa, nos comportamentos das pessoas.
- 3 - Cuide de plantas. Escreva poesias. Refine seu prazer de ler, pintar, cantar. Role no tapete com as crianças. Valorize as coisas que são aparentemente simples.
- 4 - Exercite sentir-se uma pessoa bonita interiormente e exteriormente. A beleza está nos olhos de quem a contempla... Não seja escrav@ do padrão de beleza da mídia.
- 5 - Fique 10 minutos por dia em silêncio contemplativo. Ou durante o trabalho, faça pequenos relaxamentos de um ou dois minutos e observe as coisas belas ao seu redor. Contemplar o belo coloca combustível no prazer de viver. Falar de qualidade de vida sem contemplar o belo é construir uma miragem.

☒ Faça um relatório dos exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?