

Seja **MUITO** bem-vind@

**Doze semanas  
para mudar a nossa vida e...**

consequentemente,  
a vida das pessoas  
com quem convivemos.

1

2ª Semana

**CONTEMPLAR  
O BELO**

2

**Contemplar o belo é:**

1. Educar a emoção para fazer das pequenas coisas um espetáculo aos olhos;



3

**Contemplar o belo é:**

2. Fazer de cada momento uma vivência mágica;



4

**Contemplar o belo é:**

3. Educar a sensibilidade para entender que as gotas de chuva irrigam as flores e as gotas de lágrimas irrigam a existência;



5

**Contemplar o belo é:**

4. Desvendar as coisas lindas, singelas e ocultas que nos rodeiam;



6

**Contemplar o belo é:**

5. Descobrir o sabor da água, a brisa no rosto, o aroma das flores, o balançar das folhas sob a orquestra do vento;



7

**Contemplar o belo é:**

6. Enxergar o que as imagens não revelam e perceber o que os sons não traduzem;



8

**Contemplar o belo é:**

7. Ver com os olhos do coração;



9

## Contemplar o belo é:

8. Aprender a ser ric@  
sem ter grande  
soma de dinheiro.  
Ser alegre  
mesmo sem grandes motivos;



10

## Contemplar o belo é:

9. Viver suavemente,  
ainda que sobrecarregad@  
com responsabilidades;



11

## Contemplar o belo é:

10. Ter um romance com a vida.  
Fazer poesia com a vida,  
sem escrever palavras;



12

## Contemplar o belo é:

11. Abraçar as crianças,  
admirar as pessoas  
da terceira idade,  
ter agradáveis conversas  
com @s amig@s;



13

## Contemplar o belo é:

12. Ler um bom livro, viajar por suas  
páginas, libertar a criatividade.  
Ouvir uma boa música,  
penetrar nos traços de uma pintura,  
de uma arquitetura.  
Navegar pelas águas da emoção.



14

## A ARTE DA CONTEMPLAÇÃO DO BELO ESTÁ MORRENDO

15

Vivemos em uma sociedade  
ansiosa e consumista.  
As crianças e @s adolescentes  
raramente desfrutam  
por muito tempo seus brinquedos,  
suas roupas e objetos.  
As experiências del@s  
são rápidas e fugazes.  
Tudo é pronto. Não exige  
contemplação, desafio, descoberta.

16

As sociedades modernas  
destruíram  
a arte da contemplação do belo.

A consequência?  
Drogas, violência, depressão,  
suicídio, ansiedade.  
E o retorno não é fácil,  
pois contemplar o belo  
é uma conquista, um treinamento  
contínuo da sensibilidade.

17

Existe o belo  
escondido em cada coisa,  
exceto nas violências humanas.

Muitas pessoas pensam  
que contemplam o belo,  
mas na realidade  
apenas admiram o belo  
em alguns momentos.

18

Essa arte é mais do que  
admiração superficial,  
é respirar o belo,  
sentir seu sabor mais profundo.  
Contemplar o belo é um bálsamo  
para o prazer de viver.  
Quem despreza  
a lei da contemplação do belo  
terá uma emoção instável,  
insatisfeita, flutuante, irritada.

## A MATEMÁTICA DA EMOÇÃO E O FENÔMENO DA PSICOADAPTAÇÃO

Existe um  
fenômeno inconsciente  
chamado psicoadaptação  
e que está estreitamente ligado  
às vertentes da emoção:  
prazer de viver, sensibilidade,  
criatividade,  
níveis de ansiedade.

O fenômeno da psicoadaptação  
pode ser construtivo  
ou extremamente destrutivo.

**PSICOADAPTAÇÃO**  
é a incapacidade  
da emoção humana  
de sentir prazer ou dor  
diante da exposição  
de um mesmo estímulo.

O fenômeno da psicoadaptação  
gera uma ansiedade vital,  
inconsciente e positiva  
que impulsiona nossa  
curiosidade, criatividade  
e a procura pelo novo.

Uma criança que perdeu sua  
mãe poderia paralisar sua  
inteligência no velório  
se não houvesse a atuação  
desse fenômeno. A ausência  
da mãe gera uma fonte  
de estímulos contínuos  
que faz com que a criança  
se psicoadapte,  
diminuindo os níveis de sofrimento.

Desse modo, embora a saudade  
nunca seja resolvida,  
ela abrirá um espaço emocional  
para se encantar novamente  
pela vida.

A psicoadaptação  
também pode ser destrutiva.  
Os soldados nazistas,  
pouco a pouco,  
se psicoadaptaram  
aos sofrimentos do povo judeu  
nos campos de concentração  
e, assim, destruíram  
sua sensibilidade  
e sentimento de culpa.

Os ambientes violentos  
levam as pessoas a perder  
a capacidade de se colocar  
no lugar de outra,  
promovendo o ciclo da violência.

Muit@s intelectuais, políticos e líderes empresariais vivem miseravelmente no território da emoção. El@s entraram num ativismo desenfreado. Psicoadaptaram-se a um ritmo de vida alucinante. Só sabem falar de problemas de trabalho, política, economia.

28

Algumas pessoas têm palácios e jardins, mas são incapazes de contemplar prolongadamente uma pequena flor, de rolar no tapete com seus filhos e filhas.

29

E quanto a VOCÊ?  
Você gasta tempo observando entardeceres, o brilho das estrelas e as maravilhas que norteiam a existência ou está ocupad@ demais?

30

## AS ARMADILHAS DA EMOÇÃO

31

A fama é outro terreno perigoso em que o fenômeno da psicoadaptação pode atuar. Pouco a pouco as pessoas se psicoadaptam aos aplausos, assédios e holofotes. A emoção começa, inconscientemente, a ter uma necessidade cada vez maior de grandes estímulos para sentir um pouco de prazer.

32

Diariamente, a TV estimula, doentamente, as pessoas a procurar a fama. Vacine-se contra a paranoia da fama. Procure o sucesso em tudo que você faz, mas não grave em torno da fama.

33

A pessoa que não contempla o belo torna-se mal-humorada e, às vezes, pessimista. Nem ela se suporta.  
Treine apreciar os pequenos eventos da vida, treine refinar sua capacidade de observação.

34

Diversas doenças auto-imunes, cardíacas, alguns tipos de câncer são desencadeados por transtornos emocionais, em especial pelo mau humor.  
Uma pessoa contemplativa e bem-humorada vive melhor e por mais tempo.

35

## REJUVENESCIMENTO DA EMOÇÃO

36

Se você contemplar o belo  
será sempre jovem,  
ainda que o tempo  
sulque seu rosto com rugas.  
Se não contemplar, poderá fazer  
cirurgia plástica, *peelings*,  
lipoaspiração, mas envelhecerá  
no único lugar  
em que é proibido envelhecer:  
no território da emoção!

37

Reclamar, ser impaciente,  
querer muito para sentir pouco,  
ficar vendo defeitos no espelho  
são sintomas do envelhecimento  
precoce. Muit@s jovens  
são emocionalmente velh@s.

38

Muitas mulheres  
têm a coragem de reclamar  
para seus maridos  
das áreas do seu corpo  
que detestam.  
Elas os levam a valorizar  
um defeito que  
eles nem percebiam. Assim,  
eles deixam de contemplá-las.

39

Elas matam o amor deles  
por viver em função  
da paranoia da estética.  
As mulheres precisam sentir-se  
belas, bonitas,  
exaltar suas qualidades  
e não proclamar seus defeitos.  
Cuidado! Todas as suas  
reclamações tornam-se um  
veneno para sua autoestima.

40

Essa lei do contemplar o belo é fácil  
de entender, mas sua assimilação  
depende de um treinamento  
contínuo. Talvez uma em cada  
cem pessoas tenha uma excelente  
capacidade de contemplação do belo.  
Não se esqueça de que a qualidade  
de vida se esconde  
nas coisas mais simples.  
Treine sua sensibilidade!

41

## JESUS CRISTO: LAPIDANDO A PERSONALIDADE HUMANA

Leia em sua Bíblia:

Lc 2.8-20 Mt 2.13-15 Lc 4. 14 e 37 Mt 6.25-34

Jesus nasceu num curral,  
entre os animais. Com dois anos  
de idade devia estar brincando,  
correndo atrás das borboletas,  
procurando os pássaros entre  
as árvores, mas, embora tão novo,  
foi perseguido de morte  
por um rei violento que, alias,  
já havia levado à morte  
dois de seus filhos: o rei Herodes.

Jesus teve de fugir  
com seus pais para o Egito.  
Em alguns trechos  
era carregado pelos pais,  
em outros fazia longas  
e extenuantes caminhadas a pé  
ou em cima do lombo  
desconfortável de um animal.  
Situações estressantes como  
essas faziam parte da sua rotina.

Quando adolescente teve de  
trabalhar cedo para poder  
sobreviver. Carpinteiro  
de profissão, tinha de suportar  
sobre os seus ombros  
pesadas toras e lapidá-las  
pacientemente. O sol escaldante  
refletia-se no seu rosto  
e desidratava-lhe a pele. Foi um  
jovem sem privilégios sociais.

Pelas dificuldades da vida  
e pelos estímulos estressantes  
que atravessou,  
era de se esperar  
que desenvolvesse  
uma personalidade ansiosa,  
irritada, intolerante.

46

Mas quando abriu  
a boca ao mundo,  
nunca se viu alguém  
tão dócil e sereno.  
A paciência e a tolerância  
teciam a colcha de retalhos  
da sua inteligência.

47

Pelo trabalho pesado  
e pelas perseguições sofridas  
era de se esperar  
que sua sensibilidade  
fosse pobre,  
mas a arte da observação  
lhe saciava a alma.

48

Enquanto Jesus lapidava  
as toras de madeira,  
analisava a personalidade  
d@s passantes.  
Enquanto penetrava  
no cerne dos troncos,  
vasculhava os  
porões da emoção humana,  
compreendia os seus  
conflitos e contradições.

49

O carpinteiro de Nazaré se preparou,  
sem que ninguém percebesse,  
para ser o escultor da personalidade,  
o artesão da inteligência humana.  
Embora tivesse plena consciência  
das nossas fragilidades,  
falhas e insanidades, amou  
apaixonadamente a humanidade.  
Dizia orgulhosamente que era um  
ser humano, o filho do homem.

50

Jesus Cristo não se sentou  
nos bancos de uma escola clássica,  
mas foi o mais excelente aprendiz  
da escola da vida, uma escola em  
que muit@s intelectuais fracassam.  
Enquanto golpeava  
os pregos com o martelo,  
exercitava seus pensamentos,  
analisava os eventos da vida,  
extraía grande prazer  
das pequenas coisas.

51

O resultado deste exercício  
clandestino foi que expressou  
uma inteligência e uma oratória  
sem precedentes.  
Não tinha microfone  
nem ambiente adequado para falar.  
Mas quando discursava,  
a multidão se silenciava  
como criança que se delicia  
com o leite materno.

52

Jesus cativava a tod@s  
com suas ideias.  
Até seus opositores  
ficavam maravilhados  
com suas palavras.  
Em pouco tempo  
ficou conhecidíssimo.  
Com isso, sua sensibilidade  
passou por um grande teste.

53

**EXTRAÍDO MUITO  
DO POUCO**

54

O assédio social e o excesso de atividades bateram fortemente à porta de Jesus. Aparentemente Ele não tinha mais tempo para nada. Com isso Ele enfrentou duas provas nas quais as pessoas de sucesso frequentemente fracassam:

55

- 1ª) Ter tempo para o mundo social, mas também ter tempo para si;
- 2ª) Preservar a simplicidade depois de se tornar um homem público, uma estrela social.

56

Muitas pessoas que alcançam o sucesso social, intelectual e financeiro não alcançam o sucesso em ter qualidade de vida. Elas têm tempo para tod@s, mas não para o que lhes dá prazer e para as pessoas que amam.

57

Estas pessoas perdem sua singeleza à medida que se atolam nas atividades. Mendigam o pão da alegria. Há muit@s mendig@s vivendo em luxuosos condomínios e trabalhando em belíssimos escritórios. VOCÊ mendiga esse pão?

58

Vamos relembrar uma história para mostrar como Jesus, o Mestre da qualidade de vida, enfrentou essa situação e trabalhou a arte da contemplação do belo.

59

Certa vez, no auge da fama, milhares de pessoas caminhavam seguindo seus passos, espremendo-se para ouvi-lo e para vê-lo. A comitiva era enorme, os problemas também. Cada pessoa tinha algo que gostaria que Ele resolvesse.

60

A certa altura, Ele parou a comitiva. Tod@s se aquietaram. Esperavam mais um gesto miraculoso, mais um eloquente discurso.

61

Todavia, para o espanto das pessoas presentes, Jesus não abriu a boca. Arregalou seus olhos como se visse algo fenomenal. E lentamente foi em direção ao vazio. As pessoas mais próximas piscavam os olhos para ver o que Ele via, mas não viam nada.

62

Como garimpeiro que achara um precioso veio de ouro, caminhou em direção ao foco. Parou e contemplou. Ninguém entendeu seu gesto.

63

De repente,  
Ele falou poeticamente:  
"Olhem! Vejam!".  
"Ver o que?",  
as pessoas se perguntavam.  
Então Ele disse:  
"Que lírios encantadores!".  
E encorajou @s presentes  
a observá-los atenta  
e embebecidamente.

Em seguida, fez uma  
comparação que só quem viveu  
e nunca perdeu a arte  
da sensibilidade poderia fazer.  
Disse que aquelas pequenas  
flores eram tão belas que nem  
o rei mais esplendoroso  
de Israel, o rei Salomão,  
se vestira sequer como uma delas.

Os discípulos, chocados,  
coçaram a cabeça  
e certamente pensaram:  
"Eu não entendo o Mestre.  
Há tantos problemas para resolver,  
tantos compromissos para cumprir  
e Ele gasta tempo com as flores!".  
Jesus estava querendo  
vaciná-los contra a doença  
do superficialismo emocional.

Infelizmente,  
muitas das pessoas  
que estudaram Jesus Cristo,  
ao longo dos séculos,  
não investigaram  
os meandros da sua psique,  
os bastidores dos seus gestos.

Estas pessoas estudiosas não  
tiveram a oportunidade de estudar  
o território da sua emoção  
e perceber que Jesus atingiu o topo  
da saúde psíquica. Ele foi o Mestre  
da sensibilidade. Muitas pessoas  
queriam milagres, mas Ele  
demonstrou que o maior milagre  
estava em descobrir os segredos  
das coisas simples  
e quase imperceptíveis.

Se você se preocupar  
com os grandes eventos,  
prestígio social e compromissos  
e desprezar  
as coisas mais simples da vida,  
certamente  
não terá saúde emocional.  
Essas leis da qualidade de vida  
são universais.

Jesus contemplava  
tanto os elementos da natureza,  
como as sementes, as árvores,  
o tempo, os pássaros...  
que os utilizava com maestria  
em suas parábolas  
para promover a arte de pensar.

Ele foi o Mestre dos mestres  
da qualidade de vida  
porque sempre achou  
tempo para fazer  
das pequenas coisas  
um espetáculo aos seus olhos.

E VOCÊ?

Este material foi elaborado  
a partir do livro  
**12 Semanas**  
**para Mudar uma Vida,**  
de autoria de **Augusto Cury**  
e compilado por Klaus Dieter Wirth  
(NoemeKlaus@luteranos.com.br),  
pastor na **Igreja Luterana**  
[www.luteranos.com.br/lestesp](http://www.luteranos.com.br/lestesp)



Próximo encontro:  
**Libertar a Criatividade:**  
**superar a rotina**