MEDITAÇÃO COM IMAGENS – EXPERIÊNCIAS GUIADAS

Duração: 2 horas

Enquadramento do trabalho.

O interesse desta atividade é fazer uma primeira abordagem ao trabalho pessoal com as Experiências Guiadas. Esta é uma das múltiplas ferramentas que usamos com o objetivo do desenvolvimento pessoal. Desenvolvimento pessoal que preconizamos como algo fundamental para a transformação social.

Para que servem?

As Experiências Guiadas permitem reconciliar-se consigo mesmo, superando frustrações e ressentimentos passados, ordenando as atividades presentes e dando ao futuro um sentido que elimine as angústias, os temores e a desorientação. Consideramos as imagens como um apoio interessante para variar o ponto de vista, para agilizar a dinâmica mental e o engenho, para resgatar emoções, para recordar factos da vida, para desenhar projectos.

As nossas experiências guiadas tendem a positivar a existência, a fortalecer o contacto consigo mesmo, a favorecer a busca do sentido da vida.

Cada experiência tem como objetivo a conversão das imagens e dos climas que surgem, através de uma proposta de reconciliação ou de mudança do ponto de vista sobre o problema.

Essa transformação não ficará restrita à experiência interna de cada pessoa, pois expressar-se-á em mudanças de conduta nas situações análogas da vida quotidiana, se existir essa intenção.

Como se trabalha?

Vamos ler dois ou três relatos do livro «Experiências Guiadas» de Silo. Trata-se de pequenos contos (10m a 15m) onde cada pessoa se coloca a si mesma como protagonista, com as suas próprias situações vitais. Para isso, são efetuadas pausas na leitura, para que o participante introduza as suas imagens.

Antes da leitura fazemos um breve relaxamento e serão dadas sugestões sobre o que se pretende conseguir com a experiência.

As dificuldades e resistências que se forem dando ao longo das experiências, são factos muito importantes que quando identificados podem ser estudados. Vencer essas dificuldades é um objectivo destes trabalhos.

Depois de cada de experiência o participante toma notas acerca das dificuldades e do que lhe foi ocorrendo, tratando de relacionar essas dificuldades com o seu quotidiano (ver quadro). De seguida faz-se um pequeno intercâmbio por grupos.

As Nuvens

O que se trabalha: Observar os problemas quotidianos desde uma perspectiva ampla e calma, contribuindo desde esse estado à sua melhor solução.

Objectivo: Corrigir os problemas de deslocações que geralmente estão relacionados com problemas de conduta no que toca à conexão do indivíduo com o seu meio.

Descrição de como vivi o que era sugerido na experiência.	Resistências/dificuldades em seguir as imagens	Correspondência com a vida quotidiana

A Criança

O que se trabalha: Injustiça: as primeiras e as atuais.

Objectivo: Libertar-se de sentimentos negativos que por autocompaixão limitam o comportamento no mundo de relação.

Descrição de como vivi o que era sugerido na experiência.	Resistências/dificuldades em seguir as imagens	Correspondência com a vida quotidiana

As Falsas Esperanças

O que se trabalha: Problemas de futuro, no sentido de clarificar projetos.

Objectivo: Deslocar para o lado as imagens que impedem um sentido adequado da realidade.

Descrição de como vivi o que era sugerido na experiência.	Resistências/dificuldades em seguir as imagens	Correspondência com a vida quotidiana