

## Exercício 7 . Hope Art Reconhecimento – eu vejo-te (generosidade)

**Duração:** 30 minutos

O objetivo da atividade é desenvolver em nós a capacidade de generosidade. Todos nós queremos ser vistos e esperamos que os outros nos "tornem" visíveis, passando o seu precioso tempo connosco e estando presentes com todos os seus sentidos, estando emocionalmente disponíveis. Ver o nosso verdadeiro eu (espírito), e não as nossas formas superficiais e a possível normalidade dos nossos corpos. Ligamo-nos através do que somos, não do nosso intelecto. Este exercício cria intimidade e regenera a corrente de energia e esperança dentro de nós.

**Etapa 1:** Formar pares. É preferível formar pares com pessoas que não conhece. Atribua os papéis de "observador" e de "ser humano". O observador olha para os olhos do ser humano durante 3 minutos. Depois, exprimem a "beleza"(\*) que conseguem VER. No corpo que está à vossa frente. Na alma à vossa frente. No espírito que tem à sua frente.

**Etapa 2:** Trocar de papéis e repetir o procedimento.

**Procedimento de reflexão:** 10 minutos

**Aviso:** Cada casal tenta "reconhecer" o outro, ativando uma visão mais profunda, capaz de ver para além das imagens.

(\*) Neste exercício usamos a palavra beleza com o significado grego antigo de "ωραίος" que significa "aquele que está na hora certa". Podemos dizer aquele que está no momento certo, no corpo certo, com a forma certa, no lugar certo, etc. Um lugar onde nada precisa ou pode ser melhorado. Um lugar onde o espírito se exprimiu na sua forma única e irrepetível.