



**REENCONTROS  
NOVOS ESPAÇOS  
OPORTUNIDADES**

**XXXIV SIC** Salão Iniciação Científica

**26 - 30**  
SETEMBRO  
CAMPUS CENTRO

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2022
<b>Local</b>	Campus Centro - UFRGS
<b>Título</b>	Transbordar: uma experiência sobre as sensações d'água
<b>Autor</b>	PAULA SOPHIA ROSA
<b>Orientador</b>	NIURA APARECIDA LEGRAMANTE RIBEIRO

Na meditação focamos em perceber a existência na sua completude de maneira lúcida e somos postos a admirar o mundo físico ao nosso redor com apreço. Dessa forma, é desenvolvido o maior conhecimento sobre o funcionamento de nossa mente e de como percebemos as coisas, aprimorando, assim, o encontro com sentimentos de atenção plena, equilíbrio emocional, altruísmo e paz interior, como descreve Matthieu Ricard em seu livro “A arte da meditação” (2008). Transbordar trata de uma experiência construída com base na contemplação meditativa da substância hídrica e seu poder de descobrimento sobre si a partir da introspecção durante a imediaticidade do instante, procurando sentir, registrar e interpretar. A pesquisa é dividida em três momentos com fotos e vídeos juntos que sintetizam os sentimentos envolvidos no autoconhecimento implícito na meditação: a contemplação, a introspecção e o descobrimento. A contemplação valoriza a reflexão a partir do meio aquático, a admiração sobre o ambiente de forma a realmente contemplar a ação do rio, seu movimento e fluxo, aguçando nossa atenção plena de forma que ela se torne mais estável e límpida. A introspecção, silenciosa, embora, internamente turbulenta e, principalmente sábia, provocadora de mudanças profundas, está diretamente vinculada com as águas dos rios indianos descritos por “Sidarta” (1976), no livro de Hermann Hess. Por fim, o resultado dos dois momentos iniciais do autoconhecimento: a descoberta, que se relaciona com o instante em que a mente se torna mais livre, clara e equilibrada. A pesquisa visual é uma metáfora para a reflexão interior que vivemos quando acontece o autoconhecimento por meio da meditação ou da análise. São desbravamentos de mares desconhecidos, poéticas líquidas que transbordam o conhecimento a respeito de si, do outro e do mundo. Aprendemos com a água a arte de sermos efêmeros.

Palavras-chave: Água. Contemplação. Introspecção. Descoberta. Filosofia Oriental.