



Aberturas & Encerramentos

Apresentamos a seguir uma seleção de aberturas e encerramentos que você poderá querer usar em seus processos circulares. Este material é somente um trampolim para sua própria pesquisa de possibilidades de aberturas e encerramentos que podem servir como assunto e foco do Círculo. Nós gostaríamos de ter incluído mais materiais envolvendo humor, por exemplo. Outros temas que podem ser bons nas escolas incluem: gratidão, amizade, relacionamentos, confiança e credibilidade, cooperação e trabalho em conjunto. Muitas ideias maravilhosas, citações, vídeos curtos estão disponíveis na internet.

As aberturas e encerramentos para lhe ajudar a começar, estão organizados em cinco categorias:

- I. Leituras Organizadas por Temas
- II. Meditações e Visualizações
- III. Exercícios de Valorização e Construção de Grupos
- IV. Exercícios de Movimento
- V. Músicas

I. LEITURAS ORGANIZADAS POR TEMAS

(Veja no Índice a lista de temas.)

CÍRCULOS

“O Círculo é...”

O Círculo talvez seja o mais antigo dos símbolos míticos e a mais universal de todas as danças. É a terra e o sol em eterno movimento, uma linha contínua, simbolizando a continuidade e a eternidade. O Círculo cria solidariedade. Como é preciso mais de duas pessoas para completar um círculo, o círculo cria comunidade. É a democracia perfeita: existe igualdade. O círculo é encantado porque ele encerra o vazio – um vazio construído e carregado com a energia concentrada de nossos corpos em movimento e conectados. Estar em círculo é incorporar o dar e o receber do poder. No processo, um ser superior é descoberto: a alma do grupo.

— Iris J. Stewart, em *Sacred Women, Sacred Dance (Mulheres Sagradas, Dança Sagrada)*, Professora Americana de dança e estudos feministas.

O Círculo em si é uma cerimônia

Para além das cerimônias de abertura e encerramento, o Círculo em si é um ritual que transmite significado. Sentar-se em roda mostra que todos estão incluídos de maneira igual, sem levar em conta graduação, condição ou hierarquia. Despir-se dos títulos exprime mais uma mensagem de igualdade e um olhar para quem nós somos em nossos corações, que vai além dos papéis que desempenhamos em nossas vidas. Dar-se as mãos expressa comunidade. A cerimônia de abertura convida à reflexão e ao sentido espiritual de conexão. O objeto da palavra cultiva a capacidade tanto de escutar como de falar com respeito. As diretrizes indicam a propriedade compartilhada do processo e a responsabilidade pelo seu resultado. E a cerimônia de encerramento inspira gratidão pelo bem alcançado. Juntos, esses rituais criam um espaço seguro onde se pode compartilhar histórias pessoais, expressar emoções, ser honesto, arriscar-se e buscar soluções para questões muito difíceis.

— Kay Pranis, Barry Stuart & Mark Wedge, *Peacemaking Circles (Círculos de Construção de Paz)*, 119. Esses autores - dos Estados Unidos, Canadá e das Primeiras Nações – há muito tempo usam essa prática e são instrutores.

“... Até que os Círculos pareçam quase invisíveis — simplesmente uma segunda natureza”

Cada Círculo é diferente, e ninguém pode prever o que vai acontecer num dado encontro. Por um lado, os Círculos não têm uma fórmula fixa. Por outro, fatores definidos – internos e externos, percebidos e não percebidos – ajudam a criar sua dinâmica singular. Quanto mais um grupo vem a conhecer e a usar os Círculos, esses fatores ficam menos óbvios. Eles se entrelaçam com a maneira que a comunidade se reúne, até que eles pareçam quase invisíveis – simplesmente uma segunda natureza.

— Kay Pranis, Barry Stuart & Mark Wedge, *Peacemaking Circles (Círculos de Construção de Paz)*, 7.

“Tudo o que a Força do Mundo faz é feito em Círculo”

Tudo o que a Força do Mundo faz é feito em Círculo. O céu é redondo, e ouvi dizer que a Terra é redonda como uma bola, e as estrelas também. O vento, na sua maior potência, rodopia. Os pássaros fazem seus ninhos em círculo, pois a sua religião é a mesma que a nossa. O sol surge e se põe novamente em círculo. A lua faz o mesmo, e ambos são redondos. Até mesmo as estações formam um grande círculo em sua mudança... e sempre voltam para onde estavam. A vida de uma pessoa é um Círculo de infância a infância, e assim é em tudo onde a força está em movimento.

— Black Elk, de Neihardt, *Black Elk Speaks (O Alce Negro Fala)*, 194–95.
Black Elk, Alce Negro, foi um homem sagrado da tribo Oglala Tituwan (Lakota), 1863 - 1950.

“A Canção da Cura”

Eu ouvi você cantar –
Eu vi seu fogo crepitando –
E eu me arrastei, exausta e enlameada
Até seu Círculo.

Você me nutriu.
Você me purificou.
Você me acolheu em seu abraço de aceitação.
Você cantou a Canção da Cura
Até que as brasas esmaecidas em meu coração explodiram,
Consumindo o vazio escuro.
Você me deu coragem
Para galopar novamente até as colinas –
Para cantar a Canção da Cura,
Para ser Fogo na escuridão.

— Mary Skillings, trecho de *The Healing Song (A Canção da Cura)*.
Euroamericana facilitadora de Círculos e práticas restaurativas. Reimpresso
com permissão.

“O círculo completo do mundo”

Então, eu estava em pé na montanha mais alta de todas, e ao meu redor e abaixo de mim estava o círculo completo do mundo. E enquanto eu estava lá, eu vi mais do que posso contar e eu entendi mais do que eu vi; pois eu estava vendo de uma maneira sagrada os modos e as formas de todas as coisas no espírito, e a maneira como todas as formas devem conviver como um único ser. E eu vi que o círculo sagrado de meu povo era um de muitos círculos que formavam um círculo, amplo como a luz do dia e como a luz das estrelas, e no centro cresceu uma árvore de flores grandiosa para abrigar todos os filhos de uma mãe e de um pai. E eu vi que era santa.

— Black Elk, Alce Negro, em Neihardt, *Black Elk Speaks (O Alce Negro Fala)*, 43.

“Poema do Círculo”

As pessoas em um Círculo
Compartilham histórias, valores, sonhos
Criam uma unidade
De vida que segue
Sabedoria universal
Casada com a esperança
De um mundo renovado
E ninguém fica de fora.

— William Tweed Kennedy, escrito em uma oficina de Círculos em Virgínia.
Reimpresso com autorização.

O poder do cuidado coletivo

As crenças e tradições podem variar, e com certeza variam, mas o fio condutor comum é o poder do cuidado coletivo, seu poder de derrubar ou penetrar nas paredes da separação, seu poder de cura, de trazer tranquilidade, e paz, e seu poder de unir nossas vidas separadas formando uma comunidade de unidade profunda e eterna.

— Holly Bridges, jornalista eurocanadense, escritora, repórter e apresentadora de um programa de entrevistas.

Círculo de Confiança: sentar-se em silêncio e esperar que a alma tímida apareça

A alma é resistente, resiliente, sagaz, criativa e autossuficiente como um animal selvagem: sabe como sobreviver em lugares difíceis. Eu aprendi sobre essas qualidades durante minhas crises de depressão. Naquela escuridão mortal, as faculdades de que eu sempre dependi entraram em colapso. Meu intelecto era inútil; minhas emoções estavam acabadas; minha vontade era impotente; meu ego ficou destroçado. Mas de tempos em tempos, nas profundezas da mata selvagem, dentro de mim, eu conseguia sentir a presença de algo que sabia como se manter vivo, mesmo quando todo o resto de mim queria morrer. Esse algo era minha alma resistente e tenaz.

Porém, apesar de sua resistência, a alma também é tímida. Assim como um animal selvagem, ela busca pela segurança na densa vegetação rasteira, principalmente quando há outras pessoas por perto. Se quisermos ver um animal selvagem, sabemos que a última coisa que deveríamos fazer seria entrar na mata intempestivamente, gritando para que ele aparecesse. Mas, se falarmos suavemente para dentro da mata, sentarmos pacientemente à sombra de uma árvore, respirarmos com a terra e nos fundirmos com nosso entorno, a criatura selvagem que buscamos poderá aparecer. Pode ser que a vejamos por um momento muito breve e só pelo canto do olho – mas a visão é um presente que vamos guardar na memória como um fim em si mesma.

Infelizmente, na nossa cultura, comunidade significa, com muita frequência, entrar na mata juntos, de qualquer jeito, assustando e afastando a alma. Em espaços que vão de congregações a salas de aula, nós pregamos e ensinamos, afirmamos e argumentamos, clamamos e proclamamos, censuramos e aconselhamos - e geralmente nos comportamos de maneira que fazemos com que tudo que é original e selvagem se esconda. Sob essas condições, o intelecto, as emoções, a vontade e o ego podem emergir, mas não a alma: nós assustamos todas as coisas da alma, como relacionamentos respeitosos, boa vontade e esperança.

Um Círculo de confiança é um grupo de pessoas que se sentam em silêncio “na mata” uns com os outros e esperam pela aparição da alma tímida... Em um lugar assim, nós estamos libertos para ouvir nossa própria verdade, tocar o que nos traz alegria, ficamos autocríticos a respeito de nossas falhas e nos arriscamos em direção à mudança – sabendo que seremos aceitos independente do resultado.

— Parker J. Palmer, em *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life (A Integralidade Escondida: A Jornada para uma Vida Não Dividida)*, pp. 58–59. Parker Palmer é um escritor euroamericano, educador e ativista com foco na educação, comunidade, liderança, espiritualidade e mudança social.

UNIÃO E INTERCONEXÃO

“Aquilo que fazemos à teia, fazemos a nós mesmos”

Vocês devem ensinar às suas crianças que o solo a seus pés abriga as cinzas de nossos ancestrais. Para que respeitem a terra, digam a seus filhos que ela foi enriquecida com as vidas de nosso povo. Ensinem às suas crianças o que ensinamos às nossas: que a terra é nossa mãe. Tudo que acontece à terra, acontece aos filhos da terra. Se o homem cuspe no solo, está cuspidando em si mesmo. Isto sabemos: a terra não pertence ao homem; o homem pertence à terra. Isto sabemos: todas as coisas estão ligadas, como o sangue que une uma família. Tudo está conectado. O que ocorrer com a terra recairá sobre os filhos da terra. O homem não teceu o tecido da vida: ele é simplesmente um de seus fios. Tudo que fizermos à teia, estaremos fazendo a nós mesmos. Todas as coisas estão interligadas. Todas as coisas estão conectadas.

— Chefe Si'ahl (Seattle), da tribo duwamish, 1780–1866. Texto extraído do site *California Indian Education (Educação Indígena na Califórnia)*.

“Ampliando nosso círculo de compaixão”

"O Ser Humano é parte de um todo por nós chamado de universo, uma parte limitada no tempo e no espaço. Ele vivencia a si mesmo, seus pensamentos e sentimentos, como alguma coisa separada do resto - uma espécie de ilusão de ótica de sua consciência. Essa ilusão é uma forma de prisão para nós, restringindo-nos a nossos desejos pessoais e à afeição por umas poucas pessoas próximas. Nossa tarefa deve ser a de nos libertar dessa prisão, alargando nossos círculos de compaixão para envolver todas as criaturas vivas e o todo da natureza em sua beleza."

— Albert Einstein, nascido na Alemanha, físico teórico, 1879 - 1955.

A pedra da mulher sábia

Uma mulher sábia que estava viajando nas montanhas encontrou uma pedra preciosa em um riacho. No dia seguinte ela encontrou outro viajante que estava com fome, e a mulher sábia abriu seu farnel para compartilhar sua comida. O homem faminto viu a pedra preciosa e pediu à mulher que a entregasse a ele. Ela assim o fez, sem hesitar. O viajante partiu, dando graças por sua sorte. Ele sabia que a pedra valia tanto, que lhe daria segurança pelo resto da vida. Alguns dias depois, porém, ele voltou para devolver a pedra à mulher sábia. “Eu estive pensando”, disse ele, “e eu sei o quanto esta pedra é valiosa; mas eu a devolvo na esperança de que você me dê algo ainda mais precioso... Me dê o que tem dentro de você mesma que lhe permitiu me entregar a pedra.”

— Anônimo

“Levar em consideração os interesses dos outros é a melhor forma de agir em interesse próprio”

Eu acredito que, para vencer os desafios de nosso tempo, os seres humanos têm de desenvolver um sentido maior de responsabilidade universal. Cada um de nós tem de aprender a trabalhar não para si mesmo, para sua família ou nação, mas para o benefício de toda a humanidade. A responsabilidade universal é a chave verdadeira para a sobrevivência humana...

Quer gostemos, quer não, nós nascemos nesta terra como parte de uma grande família. Rico ou pobre, com escolaridade ou sem, pertencendo a uma nação, ideologia ou outra, no final cada um de nós é um simples ser humano como qualquer outro. Além disso, cada um de nós tem o mesmo direito de buscar a felicidade e evitar o sofrimento. Quando você reconhece que todos os seres são iguais nesses aspectos, você, automaticamente, sente por eles empatia e um sentimento de cumplicidade. Desses sentimentos, por sua vez, brota um senso genuíno de responsabilidade universal; o desejo de ajudar os outros ativamente para que superem seus problemas...

A necessidade de que haja um senso de responsabilidade universal afeta cada aspecto da vida moderna. Atualmente, acontecimentos importantes numa parte do mundo afetam

todo planeta. Sendo assim, nós temos de lidar com cada problema local grave como uma preocupação global desde o início. Nós não podemos mais invocar as barreiras nacionais, raciais ou ideológicas que nos separam sem repercussões devastadoras. No contexto de nossa nova interdependência, levar em consideração os interesses dos outros é a melhor forma de agir em interesse próprio.

- O 14º Dalai Lama do Tibet, considerado uma santidade e líder do Budismo e do Povo Tibetano. Disponível em: <http://www.dalailama.com/messages/environment/global-environment>.

“Integralidade. Todas as coisas estão interligadas”

Integralidade. Todas as coisas estão interligadas. Tudo no universo é parte de um único todo. Tudo está, de alguma forma, conectado a todo o resto. Portanto, é possível entender algo somente se entendermos como está conectado a tudo o mais.

- Bopp, Bopp, Brown e Lane, Jr., *The Sacred Tree (A Árvore Sagrada)*, 26, Co-fundadores do *Four Worlds International Institute (Instituto Internacional dos Quatro Mundos)* das Primeiras Nações.

Quando a dignidade e a segurança de um indivíduo é atacada, a dignidade e o tecido do grupo como um todo fica enfraquecida.

- William M. Bukowski e Lorrie K. Sippola, *Groups, Individuals, and Victimization: A View of the Peer System (Grupos, Indivíduos e Vitimização: Uma Visão do Sistema de Pares)*. (*Assédio de Pares na Escola*).

Explorando todos os fatores que podem ter contribuído para um comportamento específico

O ensino tradicional sugere que o princípio – ou a lei – da integralidade se aplica não só ao âmbito não humano, mas também ao humano. Quando as pessoas causam problemas, por exemplo, essa lei da interligação pede que investiguemos todos os fatores que podem ter contribuído para o mau comportamento. A investigação deve voltar atrás no tempo para além do que é costume em nossos tribunais ocidentais, e deve abranger um círculo bem amplo de amigos, família, empregadores e outras influências. Além disso, qualquer plano de ação deve envolver não só o indivíduo fazendo o que ele ou ela pode fazer com o seu problema, mas todo o grupo fazendo o que pode a respeito do problema. A desarmonia dentro de um indivíduo é a desarmonia de todos, pois ela “contagia” todos os relacionamentos que envolvem aquela pessoa. O princípio, assim, pede que procuremos pelas interconexões complexas e que seja dada uma resposta – não a atos isolados de indivíduos tomados separadamente. Qualquer coisa que seja menos do que isso é vista como ingênua e fadada ao fracasso...

“Em nossos ensinamentos”, disse um amigo da tribo Ojibway, “as pessoas se curam melhor quando se curam uma com a outra”.

— Rupert Ross, *Returning to the Teachings: Exploring Aboriginal Justice (Voltando aos ensinamentos: Explorando a Justiça Aborígine)*, 65 - 66. Hoje aposentado, o euro-canadense Rupert Ross viajou a áreas remotas do Canadá como Procurador da Coroa e aprendeu com os povos indígenas a respeito de suas formas de reparar danos.

Conectados a todos e a tudo

Nós fomos criados para sermos libertadores indispensáveis, dependentes. Mas tal autoconceito não será facilmente alcançado pela maioria de nós. Uma reviravolta radical... será necessária. Dependência, a pedra angular, não é um estado que nós tenhamos sido ensinados a reconhecer como uma realidade saudável. Há muito tempo estamos sendo lembrados que temos de nos virar sozinhos, uma postura tragicamente impossível para nós... As nossas noções arraigadas de separação devem ser vistas como fantasia – sonhos ilusórios e perigosos. Quando chegarmos ao grau em que podemos ver a nós mesmos conectados a todos e a tudo na criação, nós podemos ser libertados da carga terrível de termos de estar certos, ou termos de ser adequados. Nós podemos falhar – ou melhor, nós podemos admitir o fracasso, porque vamos fracassar. Nossas perguntas podem ser outras: Como você discorda de mim? Como eu discordo de você? De que maneira minha compreensão é parcial ou errônea? O que você sabe que eu não sei? Juntos nós podemos falar a verdade.

— Caroline A. Westerhoff, *Conflict: The Birthing of the New em Conflict Management in Congregations, (Conflito, O Nascimento do Novo em Gerenciamento de Conflitos nas Congregações)*, 55–56.

ESCUTAR

“Escutar é uma coisa magnética e estranha”

Escutar é uma coisa magnética e estranha, uma força criativa. Pense como os amigos que realmente nos escutam são os que nós procuramos e nós queremos sentar perto deles, como se isso nos fizesse bem, como raios ultravioleta.

A razão é essa: quando somos escutados, isso nos cria, nos faz desabrochar e expandir. As ideias realmente começam a crescer dentro de nós e ganham vida.

— Brenda Ueland, euroamericana, feminista, jornalista e escritora, 1891-1985, trecho encontrado em *Tell Me More: On the Art of Listening (Conte-me Mais: Sobre a Arte de Escutar)*. Disponível em: http://wickwoodinn.com/spring08notebook/tell_me_more.htm.

Escutar parece fácil, mas não é simples. Cada mente é um mundo.

— Provérbio cubano.

Escutar é algo que acontece conosco. Escutar é uma coisa da qual escolhemos participar.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 10. Jim Miller é americano, fotógrafo, escritor, diretor espiritual e conselheiro em situações de luto.

Trazendo nossos valores para nossa maneira de escutar

Escutar de maneira curativa é escutar cuidadosamente, prestando atenção de verdade a tudo que está e não está sendo dito. Você escuta respeitosamente, demonstrando claramente que você tem consideração pela pessoa e por tudo que ela tem a dizer. Você escuta carinhosamente, permitindo que entre vocês haja cordialidade e carinho, se isso lhe parecer natural, sempre desejando o que é melhor para o outro. Você escuta com compaixão, aceitando aquele com quem você está simplesmente como ele é, sem compará-lo aos outros ou a você mesmo. E você escuta, acreditando, confiando no potencial de cura daqueles que de forma verbal e não verbal compartilham sua vida com você.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 21.

“Os que escutam transformam-se em fagulhas de esperança...”

Durante minha rica infância de tradição oral, os anciãos e familiares me prepararam, me guiaram e me deram uma forma de valorizar como a vida pode ser de relacionamentos bons, quando as pessoas escutam respeitosamente. Eu acredito que as pessoas podem aprender a escutar. As histórias nos ajudam a lembrar com alegria, mesmo quando as canções, as histórias e os contadores mudam. No coração de cada ser existe um “ouvinte” que tem fome, sede e que, possivelmente está doente. Os ouvintes todos querem uma coisa: algo que lhes dê esperança. Algo que satisfaça a fome que corrói, sacie a sede profunda, cure e restaure a vida. Mesmo em um tempo tremendamente escuro, contra todas as probabilidades, a esperança tremula. Pode ser uma chama minúscula, sim, porém uma chama pode ser alimentada, transformando-se num fogo pequeno para aproximar-se e desfrutar. As canções e histórias das pessoas são uma semente potente que precisa de ouvintes. Os que escutam transformam-se em fagulhas de esperança que reavivam o fogo e fazem com que surjam novas vidas das cinzas.

— Larry Littlebird, Pueblo de Laguna e Santo Domingo Pueblos, escritor, palestrante, instrutor, cinematógrafo, artista e diretor fundador da HAMAATSA. Trecho extraído de *Hunting Sacred, Everything Listens (Caçada Sagrada, Tudo Escuta)*, 15-16.

“Eu comecei a escutar e a ser”

Eu parei de odiar e comecei a simplesmente ser. Minha vida inteira eu havia sido a pessoa com a postura mais defensiva que você já conheceu, incapaz de tolerar qualquer crítica. Mas agora eu comecei a escutar e a ser.

— Anthony Kiedis, músico euroamericano, vocalista principal da banda *Red Hot Chili Peppers*, em sua autobiografia, *Scar Tissue*.

Ser escutado está tão perto de ser amado que, para a pessoa comum, são quase indistinguíveis.

— David Augsburger, escritor euroamericano, anabatista, pastor menonita.

Um amigo pede: “Digam-me uma palavra que seja significativa em qualquer tipo de relacionamento.” Um outro amigo responde: “ESCUTAR!”

— Santosh Kalwar, poeta nepalês, extraído de sua coleção de poemas, *Adventus*.

Deixando de lado qualquer tentativa de controlar quem está falando

É difícil de superestimar a importância de um aspecto de ser um ouvinte curativo: você libera sua própria vontade, a fim de poder seguir a condução da vontade do outro, no que se relaciona à comunicação entre vocês.

Você deixa de lado qualquer tentativa de controlar quem está falando e de estruturar o que está dizendo. A agenda é dele, não sua. É a orientação dele que deve ser seguida, sua sabedoria honrada, sua vida testemunhada, os pensamentos e a condução dele devem tomar forma...

A escuta curativa pede que você fique fora do caminho, de maneira que o que for mais curativo para o outro tenha a melhor chance possível de aparecer e crescer.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 47.

Escutar com o coração

Quando você escuta com seu coração, você se concentra naquilo que o coração sabe mais e responde da forma mais natural. Você foca nos sentimentos...

Um lugar profundo no outro, busca alcançar um lugar profundo em você, com a esperança de uma conexão. O coração de quem fala chama pelo seu, e quando você está na sua melhor capacidade de escutar, seu coração responde: “Eu estou aqui”.

Escutar com seu coração convida você a estar aberto para o outro, mesmo que os sentimentos dessa pessoa sejam muito diferentes dos seus, mesmo se a expressão desses

sentimentos seja mais forte do que você esperava. Agindo assim, seu coração guiará você para encontros com sua própria totalidade também. Você não pode separar um do outro.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 41.

O Outro Jeito de Escutar

Considere um pequeno lagarto do deserto. Se você acha que é melhor do que esse lagarto, você nunca escutará sua voz, mesmo que sente debaixo do sol para sempre.

— Byrd Baylor, escritor americano de livros infantis. Texto extraído de *The Other Way You Listen (O Outro Jeito de Escutar)*.

“Fique em Silêncio e Escute”

A inspiração que você busca
Já está dentro de você.
Fique em silêncio e escute.

— Jalâl al-Dîn Rumi, poeta persa e místico sufi, 1207-1273, conhecido entre os falantes de inglês simplesmente como Rumi.

Quanto mais quieto você ficar, mais você conseguirá ouvir.

— Ram Dass, ou Richard Alpert, professor espiritual e escritor euroamericano.

“Não ouse apressar a escuta curativa”

Não ouse apressar a escuta curativa. Se você porventura tentar fazer isso, será menos curativa. Aquele que estiver falando não se abrirá de forma natural e confortável. Pode não tocar em tudo que é importante, e algo importante continuará faltando. Com frequência, o crescimento humano requer períodos em que a mudança desabroche como tem de desabrochar, o que quer dizer que, temporariamente pode ser que não desabroche de maneira alguma. Tudo isso demanda tempo, e tempo demanda paciência.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 63.

FALAR DE CORAÇÃO

Fale a partir de seu coração

Um Natal eu fiz uma trilha que descia até a parte inferior do Grand Canyon, e o sopé localizava-se a 1600 m verticais abaixo do topo. Suas paredes eram em camadas, como

numa torta, e uma faixa de 35 cm de rocha vermelha ou cinza indicava mais de um milhão de anos de erosão pelo rio Colorado. Pensem em água – tão leve e suave – gradualmente esculpindo na rocha mais dura para revelar sua beleza. Às vezes, o que parece ser o mais fraco é, na verdade, o mais poderoso.

Da mesma forma, falar de coração aberto pode parecer vulnerável demais; é, porém, o movimento mais forte de todos. Falar a verdade – particularmente os fatos de sua experiência, que ninguém pode refutar – com simplicidade e sinceridade, sem polêmica ou acusação, tem uma força moral imensa. Você pode ver os efeitos grandes e pequenos, desde uma criança dizendo a seus pais “Eu me sinto mal quando vocês brigam”, até o impacto profundo das pessoas descrevendo as atrocidades que sofreram no Kosovo ou em Ruanda.

Recentemente me encontrei com um homem cujo casamento estava sendo sufocado pelo peso das coisas não ditas. O que não é dito são coisas normais – como desejar que sua esposa fosse menos irritada com os filhos e lhe desse mais carinho. Porém, existe uma espécie de medo de encarar isso, como se pudesse terminar com o relacionamento – e, na verdade, quando as pessoas acabam se comunicando de uma maneira sincera, de coração, essa maneira é digna e envolvente, o que estimula que o outro ofereça apoio e fale de coração aberto também.

— Rick Hanson, Ph.D., neuropsicólogo euroamericano, autor de *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence* (*Programando a Felicidade: A Nova Ciência do Cérebro de Contentamento, Calma e Confiança*). Disponível em: <http://www.psychologytoday.com/blog/your-wise-brain/201105/speak-the-heart>.

O que significa falar de coração?

O que significa falar de coração? É uma metáfora para falar com emoção genuína. Não quer dizer que vamos inserir deliberadamente material emocional para produzir respostas emocionais da audiência. Não é só contar histórias tristes. Quem diz que a única emoção do coração é a tristeza? Se seu coração estiver contente, deixe-o estar contente! Falar de coração é estar completamente presente e no momento. É estar centrado. É compartilhar a partir de sua essência, a cada momento. É ser autêntico, ser real. É compartilhar seus sentimentos com a plateia e convidá-los a compartilhar com você.

— Craig Senior, euro-canadense, instrutor e professor de oratória. Disponível em: <http://craigsenior.wordpress.com/2007/12/18/speaking-from-the-heart-vs-using-techniques/>.

Nunca se desculpe por demonstrar sentimentos. Quando você faz isso, você está se desculpando pela verdade.

— Benjamin Disraeli, 1º Conde de Beaconsfield, político britânico da ala conservadora, foi por duas vezes Primeiro-Ministro Britânico, 1804-1881.

Para além das ideias do que é fazer errado e fazer certo, existe uma clareira. Eu te encontro lá.

— Rumi, Barks com Moyne, tradutores, *The Essential Rumi (Rumi Essencial)*, 36.

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

“A história... é uma coisa pela qual as pessoas estão famintas”

A história é mais do que uma lembrança da humanidade ou uma professora dos costumes tribais. É uma coisa pela qual as pessoas estão famintas. Precisam permanecer vivas, como uma porção natural de água fresca, ar limpo, boa comida. Se o ar americano se tornou estranho, a água turva e a comida cheia de aditivos artificiais, você consegue ter a imagem de como a história contada está doente?

— Larry Littlebird, em sua página eletrônica: <http://www.hamaatsa.org/index.html>

“A história faz de você quem você é”

É como se todos contassem a história sobre si mesmos dentro de suas cabeças. Sempre. O tempo todo. Essa história faz de você quem você é. Nós nos construímos através dessa história.

— Patrick Rothfuss, escritor euroamericano. Trecho extraído de *The Name of the Wind (O Nome do Vento)*.

“Histórias andam em círculos”

Escute. Histórias andam em círculos. Elas não andam em linhas retas. Então, ajuda se escutarmos em círculos - porque existem histórias dentro das histórias e entre as histórias -, e encontrar o caminho entre elas fica tão fácil ou tão difícil quanto encontrar o caminho de casa. E parte da descoberta é perder-se. E quando você está perdido, você realmente se abre e escuta.

— Corey Fischer et al. *Coming from a Great Distance (Vindo de Muito Longe)*, 1978, judeu-americano, ator, diretor e escritor.

Se nós pudermos compartilhar nossa história com alguém que responde com empatia e compreensão, a vergonha não consegue sobreviver.

— Brené Brown, estudioso euroamericano, escritor, palestrante.

Todas as tristezas podem ser suportadas se você as colocar numa história e contar a história sobre elas.

— Karen Blixen, escritora dinamarquesa, conhecida pelo nome de Isak Dinesen, 1885-1962.

“Às vezes a pessoa precisa de uma história mais do que de comida”

“As histórias que as pessoas contam têm um jeito de cuidar delas. Se as histórias vêm até você, você cuida delas. E aprende a oferecê-las quando forem necessárias. Às vezes uma pessoa precisa de histórias mais do que de comida para continuar viva. E é por isso que colocamos essas histórias nas memórias uns dos outros. É assim que as pessoas cuidam umas das outras”.

— Barry Lopez, trecho extraído de *Crow and Weasel (O Corvo e a Doninha)*. Barry é autor euroamericano, ensaísta, escritor de ficção, cujo trabalho é reconhecido por sua preocupação com as questões humanitárias e ambientais.

PERTENCIMENTO

“Nós estamos programados para amar, ser amados e pertencer”

Um sentido profundo de amor e pertencimento é uma necessidade irredutível de todas as pessoas. Nós estamos programados biologicamente, cognitivamente, fisicamente e espiritualmente para amar, ser amados e pertencer. Quando essas necessidades não são atendidas, não funcionamos como deveríamos. Nós quebramos. Nós desmoronamos. Nós ficamos entorpecidos. Nós ficamos machucados. Nós ferimos os outros. Nós ficamos doentes.

— Brené Brown

“O pertencimento começa pela autoaceitação”

A verdade é: o pertencimento começa pela autoaceitação. O seu nível de pertencimento, na verdade, não pode nunca ser maior do que o seu nível de autoaceitação, porque acreditar que você é suficiente é o que lhe dá a coragem de ser autêntico, vulnerável e imperfeito.

— Brené Brown

“Entendendo as maneiras como você é diferente”

Eu não sou praticante, não vou à igreja, mas o que eu consegui com isso foi uma sensação de pertencer a algo maior. Eu sinto falta de ser obrigado a estar numa comunidade com as pessoas que não são como eu. Porque então, você realmente tem de entender as maneiras como você é diferente.

— Edwin Farnham “Win” Butler, euroamericano, vocalista principal e compositor da banda *Arcade Fire*, de Montreal.

Diferente e com sentimento de pertencimento

Quando eu tinha quatro anos de idade, tentaram testar meu QI. Me mostraram essa figura com três laranjas e uma pera. Eles me perguntaram qual era diferente e não pertencia àquele grupo; me ensinaram que diferente era errado.

— Ani DiFranco, cantora americana, guitarrista, poeta e liricista.

RESPEITO

“Respeito é o principal”

Johnny Johns, um ancião da Primeira Nação Carcross/Tagish disse que “respeito é a coisa principal. Se você não tiver respeito, você não tem nada”. Um defensor público de Minnesota disse o mesmo: “Num Círculo, o respeito vem primeiro. Nós podemos não concordar sempre, mas sempre temos respeito”. Respeito significa honrar a nós mesmos, agindo de acordo com nossos valores. Honrar os outros, reconhecendo seu direito de ser diferente e tratar os outros com dignidade. Nós expressamos respeito não só na maneira como falamos e agimos, mas também pelas nossas emoções e linguagem corporal. O respeito vem de um lugar interno profundo de reconhecimento do valor inerente em cada aspecto da criação.

— Kay Pranis, Barry Stuart e Mark Wedge, *Peacemaking Circles (Círculos de Construção de Paz)*, 34-35

AMAR A SI MESMO E DESCOBRIR SEU EU VERDADEIRO

Você merece seu amor e sua afeição

Você pode buscar em todo o universo por alguém que seja mais merecedor do seu amor e sua afeição do que você mesmo é, e essa pessoa não é encontrada em qualquer lugar. Você mesmo, tanto quanto qualquer pessoa no universo inteiro, merece seu amor e sua afeição.

— Atribuído a Gautama/Siddhārtha Buddha, sábio indiano, 563–483 AC.
http://www.goodreads.com/author/quotes/2167493.Gautama_Buddha

Gostar de você mesmo

É gratificante encontrar alguém de quem você goste, mas é essencial que você goste de si mesmo. É revigorante reconhecer que alguém é um ser humano bom e decente, mas é indispensável ver a si mesmo como aceitável. É uma alegria descobrir que as pessoas merecem respeito, admiração e amor, mas é vital que você acredite que é merecedor. Pois você não pode viver no outro. Você não pode encontrar-se dentro do outro. Não lhe

pode ser dada uma vida por meio do outro. De todas as pessoas que você venha a conhecer durante sua vida, você é a única pessoa a quem nunca perderá ou abandonará. Para a pergunta de sua vida, você é a única resposta. Para os problemas de sua vida, você é a única solução.

— Jo Coudert, *Advice from a Failure (Conselhos de Um Fracassado)*, autor euroamericano.

“Você nunca conseguirá amar alguém, se não amar a si mesmo”

Um dos melhores guias para amar a si mesmo é dar a nós mesmos o amor que sonhamos em receber dos outros. Houve uma época em que eu me sentia péssimo a respeito de meu corpo de mais de quarenta anos, me via gordo demais, muito isso ou muito aquilo. Mesmo assim, eu fantasiava sobre encontrar uma amante que me daria o presente de ser amado como sou. Era tolice que eu sonhasse com alguém me oferecendo a aceitação e valorização que eu estava me privando de dar a mim mesmo.

Esse foi um momento em que a máxima “Você nunca conseguirá amar alguém se não amar a si mesmo” fez todo o sentido. E eu acrescento: “Não espere receber o amor de alguém se você não der amor a si mesmo”.

— bell hooks, autora afroamericana e ativista social.

“As máscaras que eu uso”, na verdade intitulado “Por favor, escute o que eu não estou dizendo”

Charles C. Finn, euroamericano, escreveu esse poema em 1966, e tornou-se um clássico. Versões do poema foram passadas pelo mundo. O texto original – bem como a história ímpar – estão disponíveis na página eletrônica de Charles Finn, disponível em: <http://www.poetrybycharlesfinn.com/>.

N.T.: Em português você encontra disponível em: <http://www.recantodasletras.com.br/ensaios/95281>.

O convite

Este conhecido poema de Oriah, eurocanadense, contadora de histórias e autora, está disponível na página eletrônica <http://oriahmountaindreamer.com/>.

“Nosso medo mais profundo é de que sejamos poderosos além da medida”

Esse poema bem conhecido do livro de Marianne Williamson, *A Return to Love (De Volta ao Amor)*, 190, está disponível na página eletrônica: https://en.wikiquote.org/wiki/Marianne_Williamson, entre outros endereços. Marianne Williamson é euroamericana, professora espiritual, autora e palestrante.

N.T.: Em português está disponível em: <https://pensador.uol.com.br/frase/NTkwMzIS/>.

“Nós somos aqueles por quem estávamos esperando”

Nós não precisamos de alguém para nos mostrar as cordas. Nós somos aqueles por quem estávamos esperando. Profundamente dentro de nós, sabemos de quais sentimentos precisamos para nos guiar. Nossa tarefa é aprender a confiar em nossa sabedoria interior.

— Sonia Johnson, feminista euroamericana, ativista social e escritora. Trecho extraído de *Going Out of Our Minds: The Metaphysics of Liberation (Perdendo a cabeça: A Metafísica da Liberação)*.

“Mais do que isso...”

Duas turmas da *Todd County High School* na terra da tribo Sicangu Lakota, Reserva de Rosebud, produziram esse vídeo no YouTube em resposta ao documentário da rede ABC, “Filhos das Planícies”: <http://www.youtube.com/watch?v=FhribaNXr7A>

“Continue batendo”

Continue batendo, e a alegria interior
vai finalmente abrir uma janela
e olhar para fora para ver quem está lá.

— Rumi, Barks com Moyne, tradutores, *The Essential Rumi (O Rumi Essencial)*, 101.

“Você já é isso”

Você sabe o que você é?
Você é um manuscrito de uma carta divina.
Você é um espelho refletindo um rosto nobre.
O universo não está fora de você.
Olhe para dentro de você;
Tudo que você quer ser
Você já é.

— Rumi, Shahram Shiva, tradutor, *Hush, Don't Say Anything to God (Silêncio, Não Diga Nada a Deus)*.

“O oceano inteiro numa gota”

Você não é uma gota no oceano.
Você é o oceano inteiro
Numa gota.

— Rumi

“Sem estudo você não vai a lugar nenhum neste mundo”

Minha *alma mater* eram livros, uma boa biblioteca... Eu poderia passar o resto de minha vida lendo, só satisfazendo minha curiosidade. Sem estudo você não vai a lugar nenhum neste mundo.

— Malcolm X, ministro muçulmano afroamericano e ativista dos direitos humanos, 1925-1965.

Neuroplasticidade: desenvolvendo nosso cérebro a vida toda

- Neuroplasticidade refere-se à capacidade de nosso cérebro, durante toda nossa vida, de mudar e reprogramar-se em resposta à estimulação da aprendizagem e experiências de vida. Neurogênese é a habilidade de criar novos neurônios e conexões entre os neurônios durante toda a vida.
- Pensa-se que a aprendizagem é “neuro-protetora”. Por meio da neuroplasticidade, a aprendizagem aumenta as conexões entre os neurônios, aumenta o metabolismo celular, e aumenta a produção do fator de crescimento de nervos, uma substância produzida pelo corpo para ajudar a manter e a reparar os neurônios.
- Não existe uma “atenção” única, mas três funções separadas da atenção: alertar, orientar e executar.
- O medo de fracassar, o medo de não parecer esperto, é um obstáculo chave para a aprendizagem que eu vejo acontecer demais, especialmente com pessoas que querem proteger as reputações percebidas a um ponto que eles não se permitem tentar novos ciclos de aprendizagem.
- Emoção é o sistema que nos diz o tamanho da importância de alguma coisa. A atenção foca no importante e afasta as coisas não importantes. A cognição nos diz o que fazer a respeito disso. As habilidades cognitivas são o que quer que seja necessário para fazer essas coisas.
- O exercício aumenta o volume de substância cinza (os neurônios reais) e substância branca (conexão entre os neurônios) no cérebro.
- As recomendações atuais sugerem que um estilo de vida para um cérebro saudável deveria incluir, pelo menos, uma nutrição balanceada, gerenciamento do estresse, exercício físico e exercício cerebral... O sono e as condições de saúde em geral também são importantes..

— Avaro Fernandez, Dr. Elkhonon Goldberg e outros, *The SharpBrains Guide to Brain Fitness (O Guia do SharpBrains para Um Cérebro em Forma)*. Disponível em: <http://sharpbrains.com/blog/2011/12/06/top-10-quotes-on-lifelong-neuroplasticity-neurogenesis-and-brain-fitnessand-a-call-to-ebook-readers/>. *SharpBrains* é um negócio formado por médicos e pessoas de negócios que explora as implicações práticas da neurociência.

Neuroplasticidade: as emoções positivas podem ser cultivadas

Entre outras coisas, a neuroplasticidade significa que as emoções como a felicidade e a compaixão podem ser cultivadas basicamente da mesma forma que uma pessoa pode, pela repetição, aprender a jogar golfe ou basquete, ou dominar um instrumento musical, e que tal prática muda a atividade e os aspectos físicos de áreas específicas do cérebro.

— Andrew Weil, *Spontaneous Healing (A Cura Espontânea)*. Dr. Weil é médico euroamericano e naturopata, que também ensina e escreve sobre a saúde holística.

“Uma pessoa pode aprender muito com um cão”

“Uma pessoa pode aprender muito com um cão, mesmo com um cão estabonado como o nosso. Marley me ensinou a viver cada dia com alegria e exuberância desenfreadas, aproveitar cada momento e seguir o que diz o coração. Ele me ensinou a apreciar coisas simples – uma caminhada na mata, a neve que acabou de cair, uma soneca numa mancha de sol de inverno. E enquanto envelhecia e adoecia, ensinou-me a manter o otimismo diante das adversidades. Principalmente, ele me ensinou sobre a amizade e o altruísmo e, acima de tudo, sobre a lealdade inabalável.”

— John Grogan, *Marley e Eu*.
John Grogan é euroamericano, jornalista e escritor de não ficção.

O interesse, não o medo, produz aprendizagem

“Eu acho que o grande erro nas escolas é tentar ensinar às crianças qualquer coisa usando o medo como a motivação básica. Medo de tirar notas baixas, medo de não continuar com sua turma da escola, etc. O interesse pode produzir aprendizagem numa escala comparada ao medo como uma explosão nuclear comparada a uma bombinha”.

— Stanley Kubrick, cineasta judeu-americano, 1928-1999.

“Tenha paciência com tudo que não está resolvido em teu coração”

Eu te suplico... Tenha paciência com tudo que não está resolvido em teu coração e tente amar as próprias perguntas, como se elas fossem quartos trancados ou livros escritos em uma língua muito estranha. Não busque as respostas, que poderiam não ser dadas a você agora, porque você não conseguiria viver com elas. E o principal é viver tudo. Viver as perguntas agora. Talvez então, algum dia num futuro distante, você irá, gradualmente, sem nem mesmo notar, viver à sua maneira até chegar à resposta.

— Rainer Maria Rilke, poeta e novelista austríaco, 1875–1926. Extraído de *Letter Four*, Worpswede, próximo a Bremen, 16 de julho de 1903.

Saiba mais hoje e diminua o sofrimento

Para mim, eu sou guiado por duas filosofias principais: saiba mais sobre o mundo hoje do que sabia ontem e diminua o sofrimento dos outros. Você ficará surpreso em ver até onde isso pode te levar.

— Neil deGrasse Tyson, astrofísico afroamericano, autor e comunicador de ciências.

“Deixe que tudo amadureça lentamente dentro de você”

“Lentamente, mas de maneira segura, eu venho absorvendo Rilke nestes últimos meses: o homem, seu trabalho e sua vida. E provavelmente esse é o único jeito com a literatura, com o estudo, com as pessoas ou com qualquer outra coisa: deixar que tudo fique sendo absorvido, deixando que amadureça lentamente dentro de você, até que se torne parte de seu ser. Isso, também, é um processo de crescimento. E, enquanto isso, emoções e sensações o atingem como relâmpagos. Mas ainda assim, a coisa mais importante é o processo orgânico de crescer”.

— Etty Hillesum, 1914-1943, judia-holandesa cujas cartas e diários, mantidos entre 1941 e 1943, descrevem a vida em Amsterdã durante a ocupação alemã. Morreu em Auschwitz. Esse trecho é de *Uma Vida Interrompida: Os Diários, 1941-1943*; e *Cartas de Westerbork*, p. 102.

“Cada um faz aquilo que sabe”

Eu acredito que cada um faz o melhor que pode. Cada um faz aquilo que sabe. Se as pessoas agem de maneiras impróprias, não é devido a uma falha em seu espírito, mas devido à falta de informação, falta de incentivos. É por isso que eu tento não ser duro em meus julgamentos, ou dizer-lhes o que fazer. E entendo que cada um enxerga uma parte diferente do quebra-cabeça.

— Carlos Miceli, nascido na Argentina, descreve a si mesmo como um aprendiz para a vida toda com um forte espírito empresarial. Disponível em: <http://carlosmiceli.com/philosophies/>.

James Baldwin falando a respeito da vida e da aprendizagem

James Baldwin foi um romancista afroamericano, articulista, dramaturgo, poeta, crítico social e ativista dos direitos humanos, 1924-1987.

Você acha que a sua dor e seu coração partido são inéditos na história do mundo, mas aí você lê. Foram os livros que me ensinaram que as coisas que mais me atormentavam eram as coisas que me conectavam com todas as pessoas vivas, ou que já tinham estado vivas.

— Do filme James Baldwin: *The Price of the Ticket*, 1990.

A História Americana é mais longa, maior, mais variada, mais bonita e mais terrível do que qualquer coisa que qualquer um já tenha dito a esse respeito.

— “Uma Conversa com Professores”, 1963.

AUTODETERMINAÇÃO E EMPODERAMENTO

As pessoas não resistem à mudança. Elas resistem a serem mudados.

— Peter Senge, euroamericano, cientista de sistemas que se dedica à aprendizagem organizacional.

“A liberdade de escolher sua própria atitude... seu jeito de ser”

Nós, que vivemos em um campo de concentração, podemos lembrar das pessoas que caminhavam entre os barracos, consolando os outros, entregando seu último pedaço de pão. Eles podem ter sido poucos em número, mas oferecem prova suficiente de que tudo pode ser tirado de uma pessoa, menos a última das liberdades humanas: escolher a própria atitude diante das circunstâncias... escolher seu jeito de ser.

— Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning (O Homem em Busca de um Sentido)*, 75. Frankl foi um psiquiatra austríaco, sobrevivente do Holocausto, fundador da logoterapia, 1905-1997.

Se você escutar uma voz interna lhe dizendo “você não consegue pintar”, então busque pintar de todas as maneiras, e aquela voz será silenciada.

— Vincent Van Gogh, nascido na Holanda, pintor pós-impressionista, 1853-1890.

Escolhendo aprender e praticar a compaixão, a bondade e a felicidade

Uma crença perigosa em nossa cultura é a de que não conseguimos mudar. Nós todos já ouvimos as afirmações que lhe tiram a competência: “Ele é rabugento. Simplesmente. Ele não consegue mudar isso”; ou “Eu sempre vou ser ansioso. Eu nasci assim”. Se por um lado temos com certeza predisposições genéticas, os cérebros dos indivíduos, tanto dos jovens como dos velhos, podem mudar de formas impressionantes.

Neuroplasticidade é um jeito sofisticado de dizer que nossos cérebros podem mudar... Nós somos criadores com competência para definir nossos estados mentais. A crença errônea de que somos “talhados em pedra” pode fazer com que as pessoas parem de tentar mudar e tira delas sua responsabilidade por fazer mudanças. Da mesma forma que a teoria dos germes alterou a maneira como enxergamos o saneamento e a higiene, penso que espalhar o conhecimento a respeito da habilidade que nosso cérebro tem de mudar pode alterar a maneira como nossa cultura aborda emoções, atitudes, valores...

Sabendo que nossos cérebros podem mudar, nós fazemos as perguntas: o que nós queremos em nossos cérebros? Como resultado, o que queremos em nosso mundo? A maioria das pessoas anseia por felicidade, compaixão e amor. Vamos começar a praticar.

Refletir sobre gratidão, preparar para a compaixão e fazer intervenções de meditação são algumas das estratégias que se descobriu que aumentam o bem-estar e o comportamento pró-social. Vários estudos têm demonstrado o impacto positivo de fazer um diário para escrever sobre gratidão, envolvendo uma lista feita por você das coisas pelas quais você é agradecido.

Os indivíduos que mantiveram o diário da gratidão relataram níveis mais altos de emoções positivas, inclusive de estarem mais atentos, determinados, com mais energia, entusiasmados, empolgados, interessados, alegres e fortes, quando comparados aos que mantiveram um diário para relatar as correrias diárias ou as maneiras como um era mais bem-sucedido que outro (comparação social negativa). Além disso, os indivíduos que mantiveram diários de gratidão tiveram mais probabilidade de oferecer apoio emocional aos outros e ajudar alguém passando por um problema...

Na minha experiência, aprender sobre o conceito de neuroplasticidade e encontrar as habilidades para mudar minhas respostas emocionais, melhorou imensamente a minha vida. Antes de entender isso, eu achava que minha mente era uma caixa preta. Eu não entendia por que eu sentia certas coisas que iam além das circunstâncias externas. Eu não fazia ideia de como mudar as coisas. . .

A prática da meditação me forneceu o conjunto de habilidades para guiar a minha própria transformação. A meditação foi a habilidade que eu desenvolvi que mais alterou minha vida. Eu fiz a mudança de achar que minhas emoções e pensamentos eram donos de mim, para sentir que eu podia desempenhar um papel a fim de mudar meu estado. Esse é um trabalho desafiador e requer a prática com paciência; mas, à medida que eu vou provando os frutos dessas habilidades, como relacionamentos harmoniosos, uma perspectiva alegre da vida, e um porto seguro dentro de mim mesmo durante tempos difíceis, estou determinada a trabalhar nisso ainda mais.

— Joanna Holsten, *Neuroplasticity: Changing Our Belief about Change* (*Neuroplasticidade: Mudando Nossa Crença sobre Mudança*), extraído de seu blog, *Let's Live Nice*: <http://www.letslivenice.com/2012/01/neuroplasticity.html>.

A promoção da paz mundial pela transformação interna dos indivíduos

Embora a tentativa de promover a paz mundial por meio da transformação interna dos indivíduos seja difícil, é o único caminho. Por onde eu vou, eu expresso isso e me sinto encorajado pelas pessoas de origens diferentes que recebem bem essa ideia. A paz tem de ser desenvolvida primeiro dentro do indivíduo. E eu acredito que o amor, a compaixão e o altruísmo sejam a base fundamental para a paz. Uma vez que essas qualidades tenham sido desenvolvidas dentro do indivíduo, ele ou ela será então capaz de criar uma atmosfera de paz e de harmonia. Essa atmosfera pode ser expandida do indivíduo para a família, da família para a comunidade e, por fim, para o mundo todo.

— SS Dalai Lama, no prefácio ao livro de *Thich Nhat Hanh, Paz a Cada Passo*.

“A Arte da Paz inicia por você”

A Arte da Paz inicia por você. Trabalhe-se e trabalhe na tarefa designada na Arte da Paz. Todos têm um espírito que pode ser refinado, um corpo que pode ser treinado de alguma maneira, um caminho adequado a seguir. Você está aqui para nenhum outro propósito que não seja realizar sua divindade interior e manifestar seu esclarecimento inato. Promova a paz em sua própria vida e, então, aplique a Arte da Paz a tudo que você encontrar.

— Morihei Ueshiba, japonês, fundador da arte marcial Aikido, 1883-1969.

“Uma grande oficina dentro de mim”

Às vezes, é como se houvesse uma grande oficina dentro de mim, onde o trabalho árduo está sendo feito, muitas marteladas e sabe-se lá o que mais. E às vezes é como se eu fosse de granito por dentro, um bloco de rocha que está sendo açoitada e escavada incessantemente pelas correntes poderosas. Uma caverna de granito escavada mais e mais, com contornos e formas esculpidas nela. Talvez as formas prontas fiquem localizadas bem dentro de mim um dia, com seus contornos definidos claramente, e tudo que eu vou precisar fazer então será copiar o que eu encontro dentro de mim mesmo.

— Etty Hillesum, 10 de junho de 1942, *Uma Vida Interrompida: Os Diários*.—
Etty Hillesum, 10th of June 1942, *An Interrupted Life: The Diaries*.

“Um dever moral: reivindicar grandes áreas de paz dentro de nós mesmos”

Em última análise, nós só temos um dever moral: reivindicar grandes áreas de paz dentro de nós mesmos, mais e mais paz, e refleti-la na direção dos outros. E quanto mais paz houver dentro de nós, mais paz também haverá em nosso mundo turbulento.

— Etty Hillesum, 29 de setembro de 1943, *Uma Vida Interrompida: Os Diários*.

Nossa Luta

Nós todos somos amantes e destruidores. Todos estamos amedrontados e, ao mesmo tempo, queremos desesperadamente poder confiar. Isso é parte de nossa luta. Nós temos de ajudar a fazer com que o que é mais belo possa emergir em nós e desviar os poderes da escuridão e da violência. Eu aprendo a poder dizer: “Essa é a minha fragilidade. Eu tenho de conhecê-la e usá-la de maneira construtiva”.

— Jean Vanier, canadense, católico, teólogo e humanitário.

E isso tudo é tentar chegar em casa para nossa humanidade, e ajudar os outros a chegarem em casa para sua humanidade.

— Anônimo

...Que não tem a ver em fazer o bem para os outros, mas aprender a como ser bom com os outros.

— Rhidian Brook, *More Than Eyes Can See (Mais do que os olhos conseguem ver)*.
Novelista, roteirista e radialista.

A Poesia de Mary Oliver

Mary Oliver é uma poetisa euroamericana que se inspira fortemente nas imagens do mundo natural. Seus poemas podem ser lidos nos livros bem como online. Considere, por exemplo, os seguintes poemas, todos que podem ser encontrados em: <http://peacefulrivers.homestead.com/maryoliver.html>.

“**A Jornada**” disponível em: <https://brincandodedeus.wordpress.com/tag/poemas-traduzidos-de-mary-oliver/>

“**Gansos Selvagens**” disponível em: <http://ofemininoeosagrado.blogspot.com/2011/08/poesia-e-remedio-ganso-selvagem-de-mary.html>

“**Song of the Builders**” do livro *Why I Wake Early (Por que Acordo Cedo)* de 2004.

“Tire tempo para viver – é para isso que a vida serve”

de Stanislaus Kennedy

Irmã Stanislaus Kennedy, “Irmã Stan”, é irlandesa e membro de uma congregação de Irmãs de Caridade. Autora de muitos livros, ela descreve a si mesma como uma visionária e inovadora social. Um dos lugares para encontrar este poema online é nessa página do *facebook*: <https://www.facebook.com/danceofenergyconscioushealing/posts/405636492870174>.

Eu sou só um; mas, assim mesmo, sou um. Eu não consigo fazer tudo; mas, mesmo assim, eu ainda posso fazer alguma coisa. E só porque eu não consigo fazer tudo, eu não vou me recusar a fazer alguma coisa que eu consigo fazer.

— Edward Everett Hale, euroamericano, autor e sacerdote unitarista, 1822-1909.

INCLUSÃO E EXCLUSÃO

O que é inclusão?

Neste país, nos é oferecida uma definição de inclusão. De maneira geral, aceita-se que “inclusão” significa convidar-se aqueles que foram historicamente deixados de fora para que “entrem”. Esse significado bem-intencionado tem de ser fortalecido. A fraqueza dessa definição está bem evidente. Quem tem a autoridade ou o direito de “convidar” os outros? E como os “promotores” desse convite entraram? E finalmente, quem está excluindo? Já está na hora de que reconheçamos e aceitemos o fato de que todos nascemos “dentro”! Ninguém tem o direito de convidar os outros a entrar! Definitivamente, é nossa a responsabilidade de, como sociedade, remover todas as barreiras que preservam a exclusão, já que nenhum de nós tem autoridade para “convidar” os outros a “entrar”!

Então, o que é inclusão? Inclusão é reconhecer a nossa “unicidade” e interdependência. A inclusão é reconhecermos que somos “um”, mesmo que não sejamos “o mesmo”. O ato de inclusão significa batalhar contra a exclusão e contra todas as doenças sociais a que a exclusão dá à luz – racismo, sexismo, limitações físicas e mentais, etc. Batalhar pela inclusão envolve também assegurar-se de que todos os sistemas de apoio estão à disposição daqueles que necessitam desse apoio. Proporcionar e manter esses sistemas funcionando é uma responsabilidade cívica, não um favor. Nós todos nascemos “dentro”.

— Shafik Asante, afroamericano, ativista e organizador comunitário, batalhador pela justiça social, antigo líder da organização *New African Voices (Novas Vozes Africanas)* na Filadélfia, Pensilvânia, 1948-1997. Extraído de *What Is Inclusion?* Disponível em: <http://www.inclusion.com/inclusion.html>.

“Enganado”

Ele desenhou um círculo que me deixou de fora,
Herege, rebelde, uma coisa a ignorar.
Mas o amor e eu tivemos a esperteza de ganhar:
Nós desenhamos um círculo que o incluiu na roda.

— Edwin Markham, poeta euroamericano, 1852-1940.

PODER

“Tomando consciência de nossa vontade de ter poder”

Já que o racismo tem a ver com poder, sempre convém que aqueles de nós que estivermos em grupos subordinados tenhamos consciência de nossa própria vontade de ter poder; de outra maneira, nós corremos o risco de impor o poder de formas prejudiciais em qualquer situação em que estejamos em posição de superioridade. Martin Luther King entendeu isso. Em seu sermão “Amando seus Inimigos”, ele sabiamente afirmou: “Não haverá solução permanente para o problema de raça até que os oprimidos desenvolvam a capacidade de amar seus inimigos... Por mais de três séculos, os negros americanos têm sido golpeados com o bastão de ferro da opressão, frustrados de dia e desorientados à noite pela injustiça insuportável e sobrecarregados com o peso terrível da discriminação. Forçados a viver com essas condições vergonhosas, temos a tendência a nos tornarmos amargos e a retaliar com ódio correspondente. Mas se isso acontece, a nova ordem que buscamos será um pouco mais do que a duplicata da velha ordem”. O desejo de dominar não conhece cor. Cada cidadão em uma cultura de dominação foi socializado para crer que a dominação é a fundação de todas as relações humanas.

— bell hooks, *Teaching Community*, 75.

Dando nome à cultura do poder

Por que as pessoas brancas não enxergam os benefícios brancos? Sempre que um grupo de pessoas tem benefícios às custas de outro grupo, o grupo privilegiado cria uma cultura que coloca seus membros no centro e outros grupos nas margens. As pessoas dentro do grupo são aceitas como a norma; assim, se você fizer parte desse grupo, pode ser muito difícil de ver os benefícios que você recebe.

Já que eu sou do sexo masculino e vivo em uma cultura na qual os homens têm mais poder social, político e econômico do que as mulheres, eu muitas vezes nem noto que as mulheres são tratadas de um jeito diferente do que eu sou tratado. Estou dentro de uma cultura masculina de poder. Eu espero ser tratado com respeito, ser escutado e que minhas opiniões sejam valorizadas. Eu espero ser acolhido. Eu espero ver as pessoas como eu em posições de autoridade. Eu espero encontrar livros e jornais que sejam escritos por pessoas como eu, que reflitam a minha perspectiva e que me mostre nos papéis principais. Eu não reparo, necessariamente, que as mulheres a minha volta são tratadas menos

respeitosamente, são ignoradas ou silenciadas; que elas não são visíveis em posições de autoridade nem são bem-vindas em certos espaços; e que são cobradas mais por uma variedade de mercadorias e serviços e nem sempre se sentem seguras em situações onde eu me sinto perfeitamente confortável.

— Paul Kivel, *The Culture of Power, Uprooting Racism*, 38. Paul Kivel é euroamericano, educador em justiça social, ativista, escritor e líder na prevenção da violência.

ANTIBULLYING

Os problemas com as vítimas de *bullying* dizem respeito aos nossos valores e pressupostos básicos

Os problemas com as vítimas de *bullying* nas escolas realmente dizem respeito aos nossos valores e pressupostos básicos. Há muito tempo eu venho argumentando que é um direito democrático fundamental da criança e do adolescente de se sentirem seguros na escola e de serem poupados da opressão e da humilhação geradas pelo *bullying*. Nenhum aluno deveria sentir a preocupação de ir para a escola por medo de ser assediado ou degradado, e nenhum pai deveria precisar preocupar-se a respeito de tais coisas acontecendo com seu filho ou sua filha.

— Dr. Dan Olweus em Sweden, *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective (A natureza do bullying nas escolas: uma perspectiva transnacional)*. Dr. Olweus é norueguês, professor de psicologia que há décadas pesquisa tanto o fenômeno do *bullying* quanto sua prevenção nas escolas.

Eu percebi que o *bullying* não tem a ver com você. É o que pratica *bullying* que é inseguro.

— Shay Mitchell, atriz e modelo canadense.

“Todos eles estão sofrendo”

O *bullying* está matando nossos filhos. Ser diferente está matando nossos filhos, e os jovens que praticam o *bullying* estão morrendo por dentro. Nós precisamos salvar nossos jovens, quer estejam praticando ou sofrendo *bullying*. Todos eles estão sofrendo.

— Catherine Ann “Cat” Cora, chef euroamericana.

“Ao defendê-lo, eu aprendi a defender a mim mesmo”

Eu sofri bastante *bullying* quando estava na Escola de Opera de Pequim. Eu deixava que os outros praticassem *bullying* comigo porque tinha medo e não sabia como me defender. Sofri *bullying* até que um dia eu evitei que um aluno novo sofresse *bullying*. Ao defendê-lo, eu aprendi a defender a mim mesmo.

— Jackie Chan, ator de Hong Kong, coreógrafo, comediante, diretor, produtor, praticante de artes marciais, roteirista, cantor e dublê.

LIDANDO COM CONFLITOS, MÁGOAS E DANOS

Nem tudo que se enfrenta pode ser mudado, mas nada pode ser mudado até que seja enfrentado.

— James Baldwin, “As Much Truth As One Can Bear,”
New York Times Book Review

Eu imagino que uma das razões para as pessoas se agarrarem a seus ódios com tanta teimosia seja porque pressintam que, uma vez que o ódio acabe, elas serão obrigadas a lidar com a dor.

— James Baldwin, *The Fire Next Time*, 1963.

Um princípio de conversar

A justiça tradicional do povo Navajo baseia-se no princípio de manifestação oral, de modo que haja uma discussão de grupo a respeito de um dado problema, e este possa ser discutido para se saber a natureza do problema, identificar quem sofreu o dano e como o dano afeta as pessoas. Se você consegue se manifestar a respeito da natureza do dano, então as soluções devem se apresentar.

— Juiz Robert Yazzie, diné, Juiz Emérito do Tribunal de Justiça da Nação Navajo.
Em *Whose Criminal Justice System? New Conceptions of Indigenous Justice (De quem é o Sistema de Justiça? Novas Concepções da Justiça Indígena)*.

Libertando cada pessoa para que seja quem nasceu para ser

Para ser quem nós somos... temos de nos engajar na libertação de cada pessoa para que seja quem ele ou ela nasceu para ser: alguém diferente de quem nós somos, alguém que vai ver o mundo por outra perspectiva, alguém que não vai concordar conosco. Qualquer coisa menor que essa libertação será supressiva e destrutiva e acabará por produzir morte...

O conflito não é só inevitável, como temos a tendência a dizer com sabedoria e com um suspiro de resignação. Em vez disso ele é... um presente... O conflito às vezes não nos dá a energia, o discernimento e novas possibilidades como subprodutos relutantes; a novidade

não pode chegar sem conflito. Não é um preço a ser pago e suportado, mas uma condição a ser buscada e acolhida e cultivada...

Gerenciar o conflito seria então permiti-lo, não suprimi-lo; abrir nossas portas e janelas ao vento fresco. Seguindo essa linha de pensamento à sua conclusão final, a violência e a guerra tornam-se não um conflito ensandecido, conflito fora de todos os limites, mas o resultado final do conflito sufocado. *Resultam quando não permitimos que o outro seja diferente, quando negamos, com todas as nossas forças e meios, que dependemos da vida do outro que é diferente.* [Itálico aditado]

— Caroline A. Westerhoff, *Conflict: The Birthing of the New (Conflito: O Nascimento do Novo)*. Carolyn Westerhoff, euroamericana, aposentada como cãnone na Diocese Episcopal de Atlanta, Geórgia.

“Como podemos reivindicar um relacionamento correto com o mundo”?

Por onde começamos? Como podemos reivindicar um relacionamento correto com o mundo? Dizem que na tribo Babemba na África do Sul, quando uma pessoa age de forma irresponsável ou injusta, é colocada no centro da vila, só e sem restrições. Todo o trabalho é interrompido e cada homem, cada mulher e cada criança da vila se reúne em um grande círculo em volta do indivíduo acusado. Então, cada pessoa da tribo fala ao acusado, uma por vez, sobre todas as coisas boas que aquela pessoa fez durante sua vida. Cada incidente, cada experiência que pode ser lembrada com algum detalhe e rigor é recontada. Todos seus atributos positivos, boas ações, capacidades e atos de bondade são recitados, cuidadosa e detalhadamente. A cerimônia tribal às vezes pode durar vários dias. No final, o círculo tribal é desfeito, uma celebração acontece com muita alegria, e a pessoa é simbólica e literalmente acolhida de volta na tribo.

— Alice Walker em *Sent by Earth: A Message from the Grandmother Spirit after the Attacks on the World Trade Center and Pentagon*. Alice Walker, afroamericana, ganhadora do prêmio Pulitzer, romancista, poeta e ativista reconhecida internacionalmente.

RAÇA

“O racismo surge da mentira”

O racismo decorre da mentira que afirma que certos seres humanos são menos que totalmente humanos. É uma inverdade que corrompe nossas mentes para que acreditemos que estamos certos ao tratar os outros como nós gostaríamos de ser tratados.

— Alveda King, afroamericana, ativista pelos direitos civis, pastora religiosa e autora.

Há variações genéticas maiores dentro das chamadas populações “raciais” do que entre elas

Existem maiores variações genéticas dentro das populações tipicamente rotuladas de Negras e Brancas do que entre essas populações. Essa descoberta desmente a suposição de que a divisão racial reflita as diferenças genéticas fundamentais. Mais propriamente, a noção de que a humanidade possa ser dividida em linhas Branca, Negra e Amarela revela a origem social e não a origem científica de raça.

— Ian F. Haney López, professor de direito, latino, em *The Social Construction of Race (A Construção Social da Raça)*, 166.

James Baldwin falando a respeito de raça, progresso racial e pobreza

Neste país, ser negro e ter uma consciência relativa disso é sentir raiva quase que o tempo todo.

— Entrevista para *The New Negro (O Novo Negro)* (Ahmann, 1961).

A ideia americana de progresso racial é medida pela rapidez com que você se torna branco.

— “On Language, Race, and the Black Writer,” *The Cross of Redemption*.

Qualquer pessoa que tenha lutado com a pobreza sabe extremamente bem como é caro ser pobre.

— *Nobody Knows My Name (Ninguém Sabe meu Nome)*, 1961.

“O nome remonta ao tempo em que a população nativa americana estava sendo exterminada”

O nome é uma definição encontrada em livros didáticos – é uma definição da palavra que é um insulto racial, e é um nome depreciativo em relação ao povo americano nativo. E, você sabe, na minha comunidade nós não chamamos um ao outro pela palavra “PV”. Simplesmente não é o que fazemos. Nós temos outras palavras, como nativo americano, índio americano, ou até mesmo índio, mas nós nunca usamos a palavra “PV” para nos identificarmos. E então, a própria palavra na verdade remonta à época em que a população nativa americana estava sendo exterminada, e caçadores de recompensas eram contratados para matar os nativos americanos. E assim alguém podia ganhar a vida simplesmente matando pessoas americanas nativas. E havia uma progressão sendo paga. O pagamento mais alto era por um homem nativo americano, depois por uma mulher, depois por uma criança. E então, com base nisso, havia comunicados na imprensa, folhetos e essas coisas sendo anunciadas, pedindo que as pessoas fossem matar índios e que trouxessem a pele

vermelha de volta. Então, a fim de mostrar que eles haviam feito sua matança, eles tinham de trazer de volta um escalpo ou a pele. É daí que vem a palavra “pele-vermelha” que foi meio que transmitida. Então, na nossa comunidade, nós não usamos essa palavra.

— Amanda Blackhorse, diné, assistente social e membro da Nação Navajo, autora da ação *Blackhorse et al. v. Pro-Football Inc.*, falando em *Democracy Now!* 19 de junho 2014.

James Baldwin falando sobre ser negro

Você nasceu onde nasceu e encarou o futuro que encarou porque você era negro e por nenhuma outra razão. Esperava-se, portanto, que os limites de sua ambição fossem estabelecidos para sempre. Você nasceu em uma sociedade que esclareceu de forma brutal, e de todas as maneiras possíveis, que você não valia nada como ser humano. Não se esperava que você aspirasse à excelência: esperava-se que você fizesse as pazes com a mediocridade. Para onde quer que você se voltasse, James, em sua curta vida na terra, foi-lhe dito onde você podia ir e o que você podia fazer (e como você podia fazer) e onde você podia morar e com quem podia casar. Eu sei que seus compatriotas não concordam comigo nisso, e eu os escuto dizendo “Você exagera”. Eles não conhecem o Harlem, mas eu conheço. E você também. Não acredite na palavra de ninguém, nem na minha – mas confie em sua experiência. Saiba de onde você veio.

— *The Fire Next Time*, 1963.

Transformando-nos de lagartas medrosas em corajosas borboletas

Raça é um grande tabu em nossa sociedade. Nós temos medo de falar sobre isso. Gente branca tem medo de que seus pontos de vista não verbalizados sejam considerados racistas. As pessoas de cor estão cheias de tristeza e raiva pelos erros não corrigidos. Afogando-se em silêncios, nós somos irmãos e irmãs afogando um ao outro. Quando decidirmos nos transformar de lagartas medrosas em corajosas borboletas, conseguiremos construir a ponte sobre o golfo racial e seguir em frente juntos em direção a um futuro brilhante e colorido.

— Eva Paterson, afroamericana, ativista pelos direitos civis, CEO e co-fundadora da organização Equal Justice Society.

AMOR

“Se conseguem aprender a odiar, podemos ensiná-las a amar”

Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, elas

podem ser ensinadas a amar, porque o amor chega mais naturalmente ao coração humano que o seu oposto.

— Nelson Mandela, nascido no clã Madiba, ex-presidente da África do Sul, revolucionário anti-apartheid, 1918-2013.

“O amor deixa as máscaras caírem”

O amor deixa as máscaras caírem, as máscaras de que nós temos medo de não conseguir viver sem, e sabemos que não conseguimos viver dentro delas. Eu uso a palavra “amor” aqui não meramente no sentido pessoal, mas como um estado de ser, um estado de graça – não no sentido americano infantilizado de deixar feliz, mas no sentido árduo e universal de busca e de ousadia e de crescimento.

— James Baldwin, em *The Fire Next Time*, 1963.

O ódio paralisa a vida; o amor a liberta. O ódio confunde a vida; o amor a harmoniza. O ódio escurece a vida; o amor a ilumina.

— Rev. Dr. Martin Luther King, Jr., pastor religioso afroamericano, ativista dos direitos civis, autor, recebeu o Prêmio Nobel da Paz de 1964, 1929-1968.

bell hooks falando sobre amor

bell hooks é afroamericana, autora, feminista e ativista social. Essas citações são de seu livro *All About Love: New Visions (Tudo Sobre o Amor: Novas Visões)*.

A criança machucada dentro de muitos homens é um menino que, quando falou suas verdades pela primeira vez, foi silenciado pelo sadismo paterno, por um mundo patriarcal que não queria que ele reivindicasse seus sentimentos verdadeiros. A criança machucada dentro de muitas mulheres é uma menina que foi ensinada desde cedo que ela tinha de se tornar alguém que não fosse ela mesma, negar seus verdadeiros sentimentos, a fim de atrair e agradar aos outros. Quando homens e mulheres punem um ao outro por dizerem a verdade, nós reforçamos a noção de que as mentiras são melhores. Para sermos amorosos nós nos dispomos a escutar a verdade do outro e, mais importante ainda, nós afirmamos o valor de falar a verdade. As mentiras podem fazer com que as pessoas se sintam melhor, mas não as ajuda a conhecer o amor.

Com demasiada frequência as mulheres acreditam que um sinal de comprometimento, uma expressão de amor suportar grosserias ou crueldade, perdoar e esquecer. Na verdade, quando amamos corretamente, sabemos que a resposta amorosa e saudável à crueldade e abuso é nos colocar fora de perigo, em segurança.

Tudo se move. Menos o amor – apegue-se ao amor. Faça o que o amor lhe pede.

— Irmã Helen Prejean, *Dead Man Walking*, 244. Helen Prejean é freira católica e líder na defesa da abolição da pena de morte.

Toda vida é a manifestação do espírito, a manifestação do amor. E a Arte da Paz é a forma mais pura desse princípio. O amor universal funciona de muitas formas; cada manifestação deveria ter a permissão para sua livre expressão. A Arte da Paz é a verdadeira democracia.

— Morihei Ueshiba, japonês, fundador da arte marcial Aikido, 1883-1969.

PERDÃO

O poder de perdoar é o poder do amar

Nós devemos desenvolver e manter nossa capacidade de perdoar. Aquele que não tem o poder de perdoar está desprovido do poder de amar. Existe algo de bom no pior de nós e algo de mau no melhor de nós. Quando descobrimos isso, estamos menos propensos a odiar nossos inimigos.

— Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.

O perdão não é um ato ocasional: é uma atitude.

— Martin Luther King, Jr.

O que o perdão faz por nós

Independentemente de nossa história, que é única, o perdão contém a promessa de que encontraremos a paz que nós realmente queremos. O perdão nos promete a libertação das atitudes e ações dos outros que nos prendem. Nos faz acordar de novo para a verdade de nossa própria bondade e amabilidade. Encerra em si a promessa certa de que conseguiremos, de maneira crescente, sentir alívio de nosso tumulto emocional e seguir adiante nos sentindo cada vez melhor a respeito de nós mesmos e a respeito da vida.

— Robin Casarjian, *Forgiveness: A Bold Choice for a Peaceful Heart*, 10.
Palestrante euroamericana e escritora sobre competência emocional e perdão, fundadora e diretora da Fundação Lionheart.

O que o perdão não é

Perdoar *não* é desculpar o comportamento negativo, inadequado – o seu próprio ou o de outra pessoa.

Perdoar *não* é fazer de conta que está tudo bem quando você sente que não está.

Perdoar *não* é assumir uma atitude de superioridade e de presunção.

Perdoar *não* significa que você vai ou deve mudar seu comportamento.

Perdoar *não* exige que você comunique com palavras diretamente à pessoa que você perdoou.

— Robin Casarjian, *Forgiveness*, pp. 12–14.

“Nós restauramos o relacionamento que de outra forma estaria perdido para sempre”

Perdoar é a revolução do amor contra a injustiça do amor. Quando perdoamos, ignoramos as leis normais que nos prendem à lei natural de acertar as contas e, pela alquimia do amor, nós nos libertamos de nossos passados dolorosos. Nós voamos por cima da moralidade de pagamento de dívidas, a fim de criar um novo futuro saindo de nosso passado de injustiças. Nós nos permitimos ficar livres dos erros presos em nossas histórias particulares; libertamos nossos espíritos da malícia; e, talvez, se tivermos sorte, nós também restauramos um relacionamento que de outra forma estaria perdido para sempre.

— Lewis B. Smedes, euroamericano, autor cristão, especialista em ética e teólogo, 1921-2002.

Perdoar é uma decisão

Perdoar é uma decisão de ver além dos limites da personalidade do outro. É uma decisão para ver além dos medos, idiossincrasias, neuroses e erros – para ver a essência pura, incondicionada pela história pessoal, ver uma pessoa que tem potencial ilimitado e que sempre merece respeito e amor.

— Casarjian, *Forgiveness*, p. 23.

DANDO APOIO UM AO OUTRO

Eu sempre tento acreditar no melhor de cada um – poupa muitos problemas.

— Rudyard Kipling, inglês, contista, poeta, romancista, 1865-1936.

“Prover sistemas de apoio é uma responsabilidade cívica”

Lutar por inclusão também envolve a garantia de que todos os sistemas de apoio estejam disponíveis para aqueles que precisam desse apoio. Prover e manter sistemas de apoio não é um favor; é uma responsabilidade cívica.

— Shafik Asante, “*What Is Inclusion?*”

As pessoas não vão lembrar do que você fez. As pessoas não vão lembrar do que você disse. Mas as pessoas sempre vão lembrar de como você as tratou.

— Maya Angelou, renomada autora e poeta americana, 1928-2014.

Poucas coisas podem ajudar mais um indivíduo do que dar-lhe responsabilidade e fazer com que saiba que você confia nele.

— Booker T. Washington, educador afroamericano, autor, orador, e conselheiro de presidentes dos Estados Unidos, 1856–1915.

Nós todos tomamos caminhos diferentes na vida, mas não importa para onde formos, levamos um pouco um do outro por toda parte.

— Tim McGraw, euroamericano, cantor de música country, compositor e ator.

“Nossa oferta é... simplesmente um jeito de ser pacífico”

Há momentos em que nossas oferendas não são necessariamente algum presente tangível ou ato de ajuda, mas pode ser simplesmente um jeito de ser pacífico. Se formos claros e presentes, se estivermos em silêncio e centrados, então os outros podem ser nutridos simplesmente pela nossa falta de agito. Nosso mundo está tão agitado que estar na presença de uma única pessoa que esteja em paz pode passar a sensação extraordinária de recuperação, uma grande bênção. Se nós estivermos parados, quietos, outros virão quando precisarem lembrar de quem eles são.

— Wayne Muller, euroamericano, pastor e terapeuta, em seu livro *How, Then, Shall We Live? (Como devemos viver, então?)*.

“Caminha ao meu lado”

Não caminha à minha frente. Pode ser que eu não te siga.
Não caminha atrás de mim. Pode ser que eu não conduza.
Simplesmente, caminha ao meu lado e seja meu amigo.

— Trecho de uma canção judia para crianças

Seja gentil, pois cada um que você encontra está em uma grande batalha.

— Philo da Alexandria, filósofo judeu helenístico, 20 BCE–c. 50 CE.

“A luta faz com que suas asas fiquem suficientemente fortes para voar”

Detesto ver os outros sofrerem. Eu vejo isso como uma fraqueza em mim, porque provavelmente indica que eu tenho medo de que a dor deles me faça lembrar de toda a dor que vive em mim. E então tenho sido culpada por tentar afastar as lágrimas de todos, para que parem de chorar e curem suas feridas – prematuramente. E fico pensando em quantas borboletas eu matei abrindo seus casulos antes do tempo e negando-lhes a batalha que faz com que suas asas fiquem suficientemente fortes para voar.

— Margaret Wold, *The Critical Moment: How Personal Crisis Can Enrich a Woman's Life (Como uma Crise Pessoal Pode Enriquecer a Vida de Uma Mulher)*.
Autora americana.

Presença: o dom da conexão

Presença é uma maneira de estar disponível em uma situação com a totalidade de um ser individual único. É o reconhecimento da qualidade sagrada operando dentro de nós que pode intencionalmente conectar com a qualidade sagrada dos outros. Desse processo resulta uma conscientização significativa autêntica e uma ligação de essência que pode oferecer integração e equilíbrio no relacionamento de cura.

Ao nível espiritual, estar totalmente presente com outra pessoa é comunicar a energia de amor incondicional - ou o que alguns chamariam de valorização positiva incondicional. É deixar de lado os julgamentos exteriores e aceitar completamente as pessoas onde estiverem naquele momento, acreditando que estejam fazendo o seu melhor naquela situação e trazendo seus próprios padrões e crenças. Quando alguém está rodeado de amor incondicional, o que requer a intenção de presença pela outra pessoa, ele fica empoderado para acessar suas próprias habilidades de cura.

— Atribuído a McKivergin e Day, 1998. Encontrado em Mark Umbreit, *“Peacemaking and Spirituality: A Journey Toward Healing & Strength,”* Saint Paul, MN: *Center for Restorative Justice & Peacemaking*, 2000.

Eu gostaria de poder te mostrar, quando você está solitário ou na escuridão, a luz incrível de seu próprio ser.

— Hafez (também escrito Hafiz), poeta persa nascido em Shiraz, Irã, cujos trabalhos coletados são considerados o pináculo da literatura persa, c. 1325–c. 1390 DC.

FILHOS E ANCESTRAIS

“Seus filhos não são seus filhos”

Vossos filhos não são vossos filhos.
São os filhos e as filhas da ânsia da vida por si mesma.
Vêm através de vós, mas não de vós.
E embora vivam convosco, não vos pertencem.
Podeis outorgar-lhes vosso amor, mas não vossos pensamentos,
Porque eles têm seus próprios pensamentos.
Podeis abrigar seus corpos, mas não suas almas;
Pois suas almas moram na mansão do amanhã,
Que vós não podeis visitar nem mesmo em sonho.
Podeis esforçar-vos por ser como eles, mas não procureis fazê-los como vós,
Porque a vida não anda para trás e não se demora com os dias passados.
Vós sois os arcos dos quais vossos filhos são arremessados como flechas vivas.
O arqueiro mira o alvo na senda do infinito e vos estica com toda a sua força
Para que suas flechas se projetem, rápidas e para longe.

Que vosso encurvamento na mão do arqueiro seja vossa alegria:
Pois assim como ele ama a flecha que voa,
Ama também o arco que permanece estável.

— Kahlil Gibran, libanês, artista, poeta e escritor, 1883–1931. *O Profeta* foi publicado pela primeira vez em 1923.

“E como estão as crianças?”

Entre as tribos da África mais afamadas e de maiores feitos, nenhuma tribo tinha guerreiros mais destemidos ou mais inteligentes do que os poderosos massai. Talvez possa então parecer surpreendente saber a respeito da saudação tradicional passada entre os guerreiros massai. “Kasserian ingera”, um sempre dizia ao outro. Significa “E como estão as crianças”?

Ainda é a saudação tradicional entre os massai, reconhecendo o grande valor que colocam no bem-estar de suas crianças. Mesmo os guerreiros sem filhos sempre dão a resposta tradicional: “Todas as crianças estão bem”. Querem dizer, é claro, que a paz e a segurança prevalecem, que existem as prioridades de proteger os jovens, os indefesos, que o povo massai não esqueceu sua razão de ser, suas funções e responsabilidades. “Todas as crianças estão bem” significa que a vida é boa. Significa que as batalhas diárias da existência, mesmo entre os pobres, não impossibilitam o cuidado adequado para seus pequenos.

Eu fico imaginando como poderia afetar nosso entendimento do bem-estar de nossas próprias crianças se em nossa cultura nós começássemos a nos cumprimentar com essa mesma pergunta diária: “E como estão as crianças”? Fico pensando: se nós ouvíssemos essa pergunta e a passássemos adiante um para outro uma dúzia de vezes por dia, será que isso começaria a fazer uma diferença na realidade de como as crianças são vistas e cuidadas neste país?

Eu fico imaginando se cada adulto entre nós, pais e não pais igualmente, sentisse um peso igual pelo cuidado diário e pela proteção de todas as crianças em nossa cidade, em nosso estado, em nosso país, fico pensando se poderíamos dizer, verdadeiramente, sem hesitar: “As crianças estão bem. Sim, todas as crianças estão bem”. Como seria? Se o presidente começasse cada entrevista coletiva, cada aparição pública, respondendo à pergunta “E como estão as crianças, senhor presidente”? Se cada governador de cada estado tivesse de responder à mesma pergunta a cada entrevista: “E como estão as crianças, governador? Elas estão bem”? Não seria interessante ouvir suas respostas?

— Rev. Dr. Patrick T. O’Neill, ministro unitário euroamericano, em um sermão proferido pela primeira vez em 1991 na Primeira Paróquia de Framingham, Massachusetts.

“Mãe para Filho” por Langston Hughes

Este poema faz parte da obra *The Collected Poems of Langston Hughes*, 30, e também está disponível *online*: <https://www.andrews.edu/~freed/ppdfs/4-19OLEITOR.pdf>. Langston, poeta afroamericano, ativista social, romancista, dramaturgo e colunista, 1902–1967.

“Todas as crianças são criadas para serem seres completos”

Consideramos essas alegrias como sendo evidentes por si mesmas: que todas as crianças são criadas como seres completos, providos de inteligência inata, de dignidade e encanto, merecedores de respeito... Nós nos comprometemos a seguir caminhos de paz e juramos mantê-las afastadas do perigo e da negligência, pois esses são nossos cidadãos mais vulneráveis.

— Raffi Cavoukian, mais conhecido como Raffi. Canadense nascido no Egito, compositor, autor, ensaísta e palestrante descendente de armênios.

“A linha da vida se estende para trás no tempo”

Agradecer aos nossos ancestrais significa que estamos conscientes de que não nos fizemos, que a linha da vida se estende e nos leva para trás no tempo, talvez até Deus; ou até Deuses. Nós lembramos deles porque é uma coisa fácil de esquecer: que não somos os primeiros a sofrer, a nos rebelar, lutar, amar e morrer. A graça com que abraçamos a vida, apesar da dor, das tristezas, é sempre uma medida do que foi antes.

— Alice Walker.

“Os ancestrais e as gerações futuras estão presentes em nós”

Nós temos consciência de que todas as gerações de nossos ancestrais e todas as gerações futuras estão presentes em nós.

Nós temos consciência das expectativas que nossos ancestrais, nossos filhos e os filhos de nossos filhos têm a nosso respeito.

Nós temos consciência de que a nossa alegria, paz, liberdade e harmonia são a alegria, paz, liberdade e harmonia de nossos ancestrais, dos nossos filhos e dos filhos de nossos filhos.

Nós temos consciência de que a compreensão é o alicerce do amor.

Nós temos consciência de que culpar e discutir nunca nos ajudam e só criam uma distância maior entre nós; que só a compreensão, a confiança e o amor podem nos ajudar a mudar e a crescer.

— Thich Nhat Hanh, monge zen budista vietnamita, professor, poeta e ativista da paz em *Ensinamentos Sobre o Amor*, 98. *Teachings on Love* (1998, 2007 ed. Rev.) de Thich Nhat Hanh com permissão de Parallax Press, Berkeley, Califórnia www.parallax.org.

“Se você veio até aqui para me ajudar...”

Se você veio até aqui para me ajudar, você está perdendo seu tempo. Mas se você veio porque a sua libertação está interligada à minha, então vamos trabalhar juntos.

— Grupo de ativistas aborígenes, Queensland, anos 1970, do qual participou Lilla Watson, nativa australiana da comunidade Murri, artista Gangulu, ativista e acadêmica.

“Me chame pelos meus nomes verdadeiros” por Thich Nhat Hanh

Esse famoso poema de Thich Nhat Hanh expressa a essência da “interseção”, a conexão interna de todas as coisas, e esta verdade implica em como trabalhamos juntos por um mundo melhor. Publicado em seu livro *Paz a Cada Passo: Como Manter Sua Mente Desperta no Seu Dia-a-dia*, esse poema também é encontrado *online*, por exemplo, em: <http://www.budavirtual.com.br/chamem-pelos-meus-verdadeiros-nomes/>

Um ancião hopi fala

Poderia ser uma época boa! Existe um rio correndo agora muito rápido. Ele é tão grande e ligeiro que há aqueles que sentem medo. Esses vão tentar se segurar nas margens. Vão sentir que estão sendo despedaçados e vão sofrer muito.

Saiba que o rio tem seu destino. Os anciãos dizem que devemos nos desprender das margens, nos deixar levar ao meio do rio, manter nossos olhos abertos e nossas cabeças acima da água. E eu digo, veja quem está com você e celebre. Nessa época da história, nós não devemos levar nada para o lado pessoal, muito menos nós mesmos. Pois no momento em que o fizermos, nosso crescimento pessoal e nossa jornada cessam.

A hora do lobo solitário acabou. Unam-se! Eliminam a palavra “luta” de suas atitudes e de seu vocabulário. Tudo que fizermos agora deverá ser de maneira sagrada e em celebração. Nós somos aqueles por quem estávamos esperando.

— Atribuído a um ancião do povo hopi, Nação Hopi, Oraibi, Arizona, Junho 2000.

“Eu sonho com um Mundo” por Langston Hughes

Este poema está em *The Collected Poems of Langston Hughes*, 311, e é também encontrado online, por exemplo em: <http://www.learningfromlyrics.org/Langstones.html>.

“Não há poder maior do que uma comunidade descobrindo o que lhe importa...”

Não há poder maior do que uma comunidade descobrindo o que lhe importa.
Pergunte: "O que é possível?" e não "O que está errado?"
Continue perguntando.
Perceba aquilo que importa para você.
Suponha que muitos outros compartilhem o seu sonho.
Seja corajoso o suficiente para iniciar conversas que tenham significado.
Converse com as pessoas que você conhece.
Converse com pessoas que você não conhece.
Converse com pessoas com quem você nunca conversa.
Fique intrigado com as diferenças que você ouvir.
Espere ser surpreendido.
Valorize a curiosidade mais do que a certeza.
Convide a todos que se importam para trabalhar no que é possível.
Reconheça que todos são especialistas em alguma coisa.
Saiba que soluções criativas surgem de novas conexões.
Lembre-se, você não teme as pessoas de quem você conhece as histórias.
Escutar de verdade sempre aproxima as pessoas.
Tenha confiança de que conversas significativas possam mudar o seu mundo.
Conte com a bondade humana.
Fiquem juntos.

Este poema de Margaret Wheatley, foi extraído do livro *Turning to One Another*, 145. Margaret é escritora euroamericana e consultora gerencial que estuda o comportamento organizacional.

“Nós realmente podemos transformar o mundo”

E acho que podemos realmente transformar o mundo de várias maneiras. Poderia haver um novo movimento crescendo, brotando do chão, se alongando em direção à luz, como uma árvore.

— Peter Gabriel, “Peter Gabriel: *Fight Injustice with Raw Video*,” TED Talk, fevereiro, 2006. Inglês, cantor e compositor, músico e ativista humanitário.

“Pequenas ações podem silenciosamente vir a ser um poder”

Nós não precisamos nos engajar em ações grandes e heróicas para participar do processo de mudança. Pequenas ações, quando multiplicadas por milhões de pessoas, podem silenciosamente vir a ser um poder que nenhum governo poderá reprimir, um poder que pode transformar o mundo...

E se nós realmente agirmos, por menor que seja nossa ação, não vamos precisar esperar por algum grande futuro utópico. O futuro é uma sucessão infinita de presentes, e viver agora como nós achamos que seres humanos deveriam viver, a despeito de todas as coisas ruins à nossa volta, é, por si só, uma vitória maravilhosa.

— Howard Zinn, *A Power Governments Cannot Suppress (Um Poder que os Governos não conseguem Reprimir)*, 270. Historiador euroamericano, autor, dramaturgo e ativista social, 1922–2010.

Você não pode mudar o mundo lutando contra ele. Você deve construir um modelo novo que faça com que o velho fique obsoleto.

— R. Buckminster Fuller, arquiteto neo-futurista euroamericano, teórico de sistemas, autor, designer e inventor, 1895–1983.

“Quem dobrou seu paraquedas”

O Capitão Charlie Plumb, euroamericano, foi piloto de jatos da marinha americana no Vietnã. Depois de 75 missões de combate, seu avião foi destruído por um míssil. Charlie Plumb foi ejetado para então cair nas mãos do inimigo. Ele foi capturado e passou 6 anos em uma prisão vietnamita comunista, onde foi torturado. Charlie Plumb descreve o encontro — décadas depois — com o homem que dobrou seu paraquedas.

Recentemente, eu estava sentado em um restaurante em Kansas City. Um homem sentado a umas duas mesas de distância não parava de olhar para mim. Eu não o reconheci. Alguns minutos após a refeição, ele se levantou e veio em direção a minha mesa, olhou para mim, apontou o dedo na minha cara e falou:

— Você é o Capitão Plumb.

Eu olhei para ele e respondi:

— Sim senhor, sou o Capitão Plumb.

— Você voava em jatos de combate no Vietnã. Você estava no porta-aviões Kitty Hawk. Você foi atingido e derrubado. Você voou de paraquedas para as mãos do inimigo e passou seis anos como prisioneiro de guerra, disse-me ele.

Perguntei então:

— Como diabos você sabe sobre isso tudo?

— Porque eu dobrei seu paraquedas, foi a resposta.

Eu fiquei sem palavras. Eu cambaleei e ofereci o meu muito obrigado coberto de gratidão. Esse cara veio com as palavras certas. Ele pegou minha mão, apertou meu braço e falou:

— Acho que funcionou, então!

— Sim senhor, realmente funcionou, eu disse. E devo dizer a você que eu rezei muito, agradecendo por seus dedos ágeis; mas nunca imaginei que teria a oportunidade de expressar minha gratidão pessoalmente.

Ele perguntou então:

— Todos os painéis estavam lá?

— Bem, eu vou ser sincero com o senhor, respondi. Dos dezoito painéis que deveriam estar no paraquedas, quinze deles estavam em boas condições. Três estavam danificados, mas a culpa não foi sua, foi minha. Eu pulei do jato numa velocidade acima da média, muito próximo do chão. Foi isso que danificou os painéis do paraquedas. Não foi pela maneira como você os dobrou. Mas... deixa eu perguntar uma coisa: você mantém o controle de todos os paraquedas que dobrou?

— Não, ele respondeu. Para mim já é gratificante o suficiente apenas saber que eu servi.

Eu não consegui dormir bem naquela noite. Eu continuei pensando naquele homem. Fiquei imaginando como era a aparência dele com o uniforme da marinha — o chapéu Dixie, a toalhinha no bolso de trás e a calça boca de sino. Eu me perguntei quantas vezes eu posso ter passado por ele a bordo do porta-aviões Kitty Hawk. Imaginei quantas vezes eu devo tê-lo visto e não dado nem um “bom dia”, “como vai você”, ou qualquer coisa, porque, veja bem, eu era um piloto de caça e ele era um simples marinheiro. Quantas horas ele passou naquela longa mesa de madeira nas entranhas daquele navio tecendo as cordas e dobrando as sedas daquele paraquedas? Eu simplesmente não me importava. . . até o dia em que meu paraquedas apareceu e ele o empacotou para mim.

Então a pergunta filosófica aqui é a seguinte: Como anda o empacotamento do seu paraquedas? Quem te procura quando precisa de ajuda? E talvez, ainda mais importante, quem são as pessoas especiais da sua vida que te dão coragem quando você perde o chão? Talvez agora seja a hora certa para ligar e agradecer por dobrarem seu paraquedas.

— Reproduzido com permissão de Charlie Plumb, charlieplumb.com.

Nós certamente vamos chegar ao nosso destino se nos dermos as mãos.

— Aung San Suu Kyi, líder birmanesa e vencedora do Nobel da Paz, em 1991.

“Você precisa ter senso de humor”

“Você precisa ter senso de humor. Do contrário, você vai acabar chorando na sua lápide. Você vai morrer de coração partido.” [arcebispo Desmond] Tutu nos disse. Ele contou histórias e gargalhou... muito. “Eu sou velho, às vezes eu repito as histórias”. Ele começou com uma história fantástica sobre ele mesmo e Mandela. “Vocês são todos africanos”, ele teria dito, referindo-se às origens da humanidade, e então ele gargalhou ainda mais...

“As mudanças climáticas são a guerra moral que vai definir a humanidade deste século. Eu espero que você se encontre no lado certo dessa guerra—aquele que diz não ao oleoduto e à emissão de carbono”.

Na visão amplamente filosófica do mundo”, ele também disse que “...a habilidade de ser generoso é essencial...”

Ele então fez a pergunta retórica que coloca o ônus em cada um de nós. “Quem pode parar isso? Nós podemos parar isso. Nós podemos. Você, eu e você podemos parar isso” ...“E não é só como se tivéssemos o poder de parar. Nós temos a responsabilidade de fazer

isso”... Então, para finalizar, [parafrazeando o Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.]: “... Se não aprendermos a viver juntos como irmãos, vamos perecer juntos como tolos”.

— De Winona LaDuke, “LaDuke: Suas Gargalhadas Iluminaram Sua Sabedoria”. Winona LaDuke é a diretora executiva da *Honor the Earth* (*Honre a Terra*), escritora ojibua e economista na reserva *White Earth* no estado de Minnesota. Desmond Mpilo Tutu é um ativista dos direitos sociais na África do Sul, pastor Anglicano aposentado, e famoso oponente ao apartheid.

ESPERANÇA

“Hope is a state of mind”

Esperança é um estado mental, não um estado do mundo ou de uma situação em particular

Esperança é uma escolha que fazemos

Nós podemos mantê-la viva dentro de nós, ou podemos deixá-la morrer

É uma dimensão da alma

É uma orientação do coração

É uma motivação do espírito

A esperança transcende o mundo e as situações que foram vividas

Está ancorada em algum lugar além de seu horizonte

A esperança é profunda e poderosa em seu sentido maior

Não é o mesmo que alegria quando as coisas dão certo e levam ao sucesso

É a habilidade de trabalhar por algo

Porque é bom e porque vale a pena

A esperança é a vitalidade que mantém a vida em movimento

É a coragem de ser

A esperança faz com que o espírito seja maior do que os problemas que enfrentamos

A esperança é a qualidade que ajuda você a ir em frente, apesar de tudo

Eu posso iluminar meu caminho com esperança passando pela alegria, tristeza e pelas dificuldades

Abraçando tanto a alegria quanto a tristeza

É estar em paz e viver a vida em toda sua plenitude.

— Carlos De Pina, 13 anos de idade, mesclou esse texto diretamente a partir dos escritos do ex-presidente da Checoslováquia Vaclav Havel com textos do Reverendo Dr. Martin Luther King, Jr.

“A esperança é um dos melhores antídotos contra a violência”

Eu acredito que a esperança seja um dos melhores anticoncepcionais para a gravidez na adolescência e um dos melhores antídotos para violência. Crianças e adolescentes precisam ter a sensação de um futuro alcançável a fim de fazer boas escolhas. Também precisam de boas escolhas, [como também] famílias, comunidades e uma nação que os valorize e proteja o suficiente para dar-lhes o tempo, a atenção às necessidades de que precisam para que sejam bem-sucedidos. Os pais são as pessoas mais importantes nas vidas das crianças, mas os pais precisam de empregos e do apoio da comunidade para cumprir com suas responsabilidades junto a suas famílias.

— Marian Wright Edelman, *Guide My Feet*, em versão digital. Marian Wright Edelman é advogada e ativista afroamericana para justiça social e direitos da criança, presidente e fundadora do *Children's Defense Fund* (*Fundo para Defesa da Criança*).

“A esperança movimenta a vida”

“Se você perde a esperança, de alguma forma você perde a vitalidade que mantém a vida em movimento, você perde a coragem de ser - aquela qualidade que ajuda você a seguir em frente apesar de tudo”.

— Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.

SEXUALIDADE SAUDÁVEL

Sexo não é um jogo
Eu não sou um brinquedo
Sexo significa que compartilhamos
Nossos corpos, nossos corações e
Nossa alegria!

— Poema por Migdalia, 17 anos de idade.

FELICIDADE

Nós podemos ser extremamente felizes simplesmente ficando sentado e inspirando e expirando. Nós não precisamos fazer ou alcançar nada. Nós desfrutamos o milagre de simplesmente estar aqui.

— Thich Nhat Hanh.

Uma razão para ser feliz

Para os Europeus, é uma característica da cultura americana que, sempre e sempre, recebe-se o comando e a ordem de “ser feliz”. Mas a felicidade não pode ser perseguida; precisa ser resultado. Deve-se ter uma razão para se “estar feliz”. Uma vez que a razão seja encontrada, porém, fica-se feliz automaticamente.

Como vemos, o ser humano não é um ser perseguindo a felicidade, mas antes um ser em busca de uma razão para se tornar feliz, por meio da concretização do significado potencial inerente e latente em dada situação.

— Viktor E. Frankl, *O Homem em Busca de um Sentido*.

FORÇA E RESILIÊNCIA

O que a vida espera de nós?

Não importava realmente o que nós esperávamos da vida, mas sim o que a vida esperava de nós. Nós tínhamos de parar de perguntar sobre o significado da vida e pensarmos em nós mesmos como aqueles que estavam sendo questionados pela vida – diariamente e a cada hora. Nossa resposta não deve consistir em conversa e meditação, mas em ação correta e conduta correta. A vida, em última instância, significa assumir a responsabilidade de encontrar a resposta certa para os problemas que ela nos apresenta e realizar as tarefas que ela estabelece constantemente para cada indivíduo”.

— Viktor E. Frankl, *O Homem em Busca de um Sentido*.

A morte não é a maior perda na vida. A maior perda é o que morre dentro de nós enquanto ainda estamos vivos. Nunca se entregue.

— Tupac Shakur, rapper e ator afroamericano, 1971–1996.

Poesia de Tupac Shakur:

“A Rosa que Nasceu do Concreto”

“E Amanhã”

Estes e outros poemas de Tupac Shakur estão disponíveis em:

<http://www.2pac2k.de/poems.html>

N.T. Poemas traduzidos disponíveis em: https://pensador.uol.com.br/poemas_de_tupac/

Você precisa passar um tempo rastejando sozinho pelas sombras para apreciar verdadeiramente o que é estar em pé ao sol.

— Shaun Hick, Contador de histórias e autor neozelandês.

“Impossível é só uma palavra grande”

Impossível é só uma palavra grande jogada pra lá e pra cá por homens pequenos que acham mais fácil viver em um mundo que lhes foi dado do que explorar o poder que têm para mudá-lo. Impossível não é um fato. É uma opinião. Impossível não é uma declaração. É uma ousadia. Impossível é potencial. Impossível é temporário. Impossível não é nada.

— Muhammad Ali, afroamericano, foi profissional do box e ativista para justiça racial e princípios acima da conveniência.

“Eu aprendi”

EU APRENDI: De tanto perder, eu aprendi a vencer.

As lágrimas desenharam o sorriso que trago.

Eu conheço o chão tão bem, que eu só vejo o céu.

Eu cheguei ao fundo tantas vezes, que cada vez que chego mais baixo,

Eu já sei que amanhã me erguerei.

Eu sou tão deslumbrada com a natureza da humanidade,

Que eu aprendi a SER EU MESMA.

Eu precisei sentir a profunda solidão para aprender a ser eu mesma

E saber que sou boa companhia.

EU APRENDI: Que ninguém encontra o outro por acaso...

As pessoas entram em sua vida por uma razão.

Quando você começa a distinguir a razão por que está com você,
você saberá o que fazer com essa pessoa.

Quando alguém está em sua vida por uma razão,
geralmente é para preencher uma necessidade que você demonstrou ter.

Elas aparecem para te ajudar a vencer uma dificuldade

Dando orientação e apoio

Apoio físico, emocional ou espiritual

Elas podem ser um presente de Deus... na verdade, são!

Quando as pessoas tomam caminhos diferentes, devemos entender que aquelas
necessidades foram atendidas,

Nossos desejos foram realizados,

E o trabalho delas está concluído.

Cada ser humano tem uma experiência única.

Elas podem lhe mostrar coisas que você nunca havia feito...

Relacionamentos que valem vidas...

Vidas que valem lições de vida,

As pequenas coisas que podem ajudar você a construir um sólido alicerce emocional.

Nossa tarefa é aceitar a lição

E colocar em prática o que aprendemos de tudo,

Saber que você cresceu como ser humano.

— Jennifer Lopez Olivero, escrito para um treinamento em Círculos em Boston.

“The Guest House”

Por Rumi, Barks com Moyne, tradutores

Em *The Essential Rumi*, 109, também encontrado na internet em várias páginas, por exemplo: http://www.gratefulness.org/poetry/guest_house.htm.

(N.T. Poemas traduzidos disponíveis em: <https://umcaminhoparaatransformacaodamente.wordpress.com/2011/02/20/a-casa-de-hospedes-rumi/>)

PERSEVERANÇA

Caia sete vezes, levante-se oito.

— Provérbio japonês.

Quem nunca cometeu um erro, nunca experimentou algo novo.

— Albert Einstein.

“Eu falhei muitas e muitas vezes...”

Eu perdi mais de 9000 cestas em minha carreira. Perdi quase 300 jogos. Por 26 vezes me foi dada a chance de fazer a cesta da vitória e eu errei. Falhei muitas e muitas vezes na minha vida. E é por isso que eu tenho sucesso.

— Michael Jordan, afroamericano, ex-jogador de basquete profissional.

AS PROVAÇÕES DA VIDA

Yamiley Mathurin é uma jovem cumprindo pena na Penitenciária do Condado de Suffolk, Boston, Massachusetts. Alguns de seus poemas foram publicados em *Not Beyond Hope: Arte, Poesia e Prosa Apresentados por Internos da Penitenciária South Bay e Internos da Prisão Nashua Street*, Boston, MA: Departamento de Polícia do Condado de Suffolk, Outono de 2013. Seus poemas podem ser encontrados em: <http://www.scsdma.org/news/notbeyondhope/13fallNBH.pdf>.

Nós apreciamos especialmente esses dois:

“Life Exchange”

“Forever”

II. MEDITAÇÕES E VISUALIZAÇÕES

MEDITAÇÃO BÁSICA

Leia a seguinte meditação básica em ritmo relaxado, sem pressa.

Sente-se confortavelmente. Pode fechar os olhos, se você se sentir à vontade para fazê-lo. Se preferir não fechá-los, encontre um ponto à sua frente para repousar seu olhar, talvez no chão, no centro ou na parede a sua frente.

Agora, respire profundamente quatro vezes. Sinta como seu peito levanta e abaixa quando você absorve o ar e quando o solta. Cada vez que você inspira, imagine que está inspirando um sentimento de calma e de paz. Quando você solta o ar, permita que todo o estresse deixe seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente.

Meditar é simplesmente prestar atenção na sua respiração. Um ponto de seu corpo para seguir a sua respiração é o nariz. Perceba a sensação do ar entrando através de suas narinas. Talvez ele seja um pouco mais frio quando você inspira, mas levemente mais quente quando você o solta. Siga sua respiração enquanto você expira, completamente.

Outra parte do corpo para prestarmos atenção durante a respiração é nosso ventre. Podemos perceber melhor, colocando nossas mãos suavemente sobre o ventre – quase como segurando uma bola de basquete. Perceba como seu abdômen se expande, ou fica maior, quando você inspira e o ar enche seus pulmões. Quando você solta o ar, você percebe que seu peito e seu abdômen baixam – como quando esvaziamos uma bola. Respire naturalmente. Você não precisa “tentar” respirar profundamente. Simplesmente deixe que seu corpo mantenha o ritmo natural de sua respiração. Você não precisa mudar sua respiração; simplesmente preste atenção no que já acontece.

Enquanto você medita, sua mente vai naturalmente divagar. Esse é o jeito que o cérebro funciona. Cada vez que isso acontecer, sua tarefa é simplesmente trazer sua atenção de volta para sua respiração. Se você ouvir um som, diga simplesmente “som” para si mesmo e volte-se para sua respiração. Sua mente pode divagar muitas vezes enquanto você medita. Está tudo bem. Cada vez que você perceber que acontece, volte gentilmente a concentrar-se novamente na respiração.

Quando estiver pronto, abra os olhos lentamente e traga sua consciência de volta à sala e a todos nós sentados aqui.

MEDITAÇÃO DO GRANDE CÉU

Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar à sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado.

Agora, respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranquilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente.

Depois de ter focado na sua respiração por um tempo, imagine um grande céu azul. Tente visualizar um espaço aberto, amplo que parece estender-se infinitamente sem nada mais à vista. O vazio é de calma e de paz. Não há árvores, casas ou pessoas. Não há sons que interrompam o silêncio do grande céu. Por milhas e milhas, não há nada a não ser o grande céu azul aberto. Agora imagine que sua mente é exatamente como esse céu – ampla, calma, tranquila.

Às vezes, uma nuvenzinha aparece acima de você e flutua pelo grande céu. Embora você consiga vê-la, é só um objeto minúsculo se comparada à vastidão do grande céu. A nuvem encontra seu caminho através do espaço aberto, até que vai diminuindo, ficando mais suave e depois desaparece. Enquanto medita, pense em si mesmo como o grande céu. Pensamentos podem vir à mente – como uma nuvenzinha – mas não ficam para sempre. Logo desaparecem, do mesmo jeito que chegaram.

Mas não importa o que aconteça, o céu infinito, tranquilo e calmo ainda estará lá. Você pode perceber sons enquanto medita. Sem problemas. São só outras nuvenzinhas que logo vão desaparecer. Pensamentos, lembranças ou grandes ideias podem surgir, mas não é nada demais. Simplesmente diga a si mesmo: “Ah, mais uma nuvenzinha no grande céu”, e volte a focar em sua respiração e na paz e tranquilidade do grande céu.

Por vezes, perdemos a nossa perspectiva do grande céu. Nós olhamos para o alto, esperando ver um espaço aberto, amplo; mas tudo que vemos são nuvens carregadas e escuridão. Isso, porém, é só uma ilusão. Acima das nuvens, está o mesmo grande céu – azul, infinito e cheio de luz.

As nuvens podem cobrir o céu temporariamente; mas acima de tudo, a chama perfeita do grande céu está lá. No transcorrer de seu dia, você pode dedicar um tempo para lembrar que o grande céu lhe rodeia. Se alguma coisa perturbadora ou irritante acontecer, você pode visualizar o grande céu claro, calmo, vasto e ficar com essa imagem, até que se sinta pronto para lidar com a situação que tiver de enfrentar.

Agora, traga sua consciência de volta para nosso espaço. Se estiver de olhos fechados, pode abri-los, quando estiver pronto. Olhe à sua volta e perceba a sala e as pessoas que estão aqui. Bem-vindos.

— Casarjian and Casarjian, *Power Source Facilitator’s Manual*, pp. 17–18.

MEDITAÇÃO DA MONTANHA

Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar à sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado.

Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranquilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente.

Meditar é simplesmente prestar atenção na sua respiração. Um ponto de seu corpo para seguir a sua respiração é o nariz. Perceba a sensação do ar entrando através de suas narinas. Talvez ele seja um pouco mais frio quando você inspira, mas levemente mais quente quando você o solta. Siga sua respiração enquanto você expira, completamente.

Quando estiver pronto, imagine que você se transformou em uma grande montanha longe da civilização. De longe, você se ergue como um gigante, quase arranhando o céu. Talvez você seja uma montanha cujo pico está coberto por profundas camadas de gelo e neve. Ou talvez você se encontre na região de floresta tropical, e árvores, matas densas crescem em sua superfície. Talvez você seja uma montanha no deserto, composta de areia e rocha. Qualquer que seja sua aparência, saiba que você é milenar e magnífica. Você está profundamente enraizada na terra, de maneira que nada pode lhe tirar de onde você está localizada. Por milhares de anos você repousa aí, tão calma e tranquila como as estrelas acima de você. Você não tem companhia; porém, não se sente só.

Com o decorrer do tempo, muitas mudanças aconteceram nessa montanha e em seu entorno. A temperatura muda quando as estações passam do verão para o inverno, mas nada disso afeta você. As tempestades vêm e vão. Animais se abrigam em você. Estão constantemente se movimentando em busca de comida e abrigo, mas você permanece firme e poderosa como no dia em que foi criada. As criaturas que fazem seus abrigos em você enxergam somente o chão, à sua frente, mas você se ergue acima da terra. Você enxerga milhas e milhas de distância.

Não importa o que aconteça em torno da montanha, você permanece como sempre foi. Sua força vem de ser quem você é – algo que permanece constante dia a dia, ano a ano.

No transcorrer de seu dia, imagine que você seja essa grande montanha. Pequenas incomodações ou pequenos problemas poderão surgir, mas eles não têm o poder de sacudir a montanha. Não importa o que aconteça, mantenha a perspectiva. Veja o problema como a montanha o faria.

— A Meditação da Montanha foi adaptada de “*Mountain Meditation*” por Jon Kabat-Zinn. Veja no Apêndice 4, Seção II, *Websites*, Kabat-Zinn para obter um áudio e versões desta e de outras meditações por Jon Kabat-Zinn.

MEDITAÇÃO: MOMENTO PRESENTE, MOMENTO MARAVILHOSO

Em nossa sociedade agitada, é muita sorte conseguirmos sentar e respirar de forma consciente de tempos em tempos...

Existem muitos exercícios que podemos usar para nos ajudar a respirar de forma consciente. Além dos exercícios breves de inspirar e expirar, temos as *gathas* de quatro linhas, ou poemas de prática, que podemos recitar silenciosamente, enquanto respiramos:

Inspirando, eu acalmo meu corpo
Expirando, eu sorrio.
Pousado no momento presente,
Sei que esse é um momento maravilhoso!

“Inspirando, eu acalmo meu corpo”. Recitar essa linha é como tomar um copo de água gelada em um dia quente – você consegue sentir o frescor permear seu corpo. Quando inspiro e recito essa linha, eu consigo realmente sentir minha respiração acalmando meu corpo e minha mente.

“Expirando, eu sorrio”. Um sorriso consegue relaxar centenas de músculos em seu rosto. Um sorriso mostra que você está no controle de si mesmo.

“Pousado no momento presente”. Enquanto estou sentado aqui, eu não penso em nada mais. Eu sento aqui, e sei exatamente onde estou.

“Sei que esse é um momento maravilhoso!”

É uma alegria sentar, estabilizar e tranquilizar-se, e voltar à nossa respiração, aos nossos sorrisos relaxados e nossa natureza verdadeira. Nosso compromisso com a vida é o momento presente. Se não tivermos paz e alegria neste exato momento, como podemos ter paz e alegria amanhã, ou depois de amanhã? O que nos impede de sermos felizes neste instante? Enquanto observamos nossa respiração, podemos dizer simplesmente:

“Acalmando,
Sorrindo,
Momento presente
Momento maravilhoso”.

Enquanto praticamos a respiração consciente, nosso pensamento desacelera e podemos dar aos nossos corpos e a nossas mentes um descanso de verdade. Quando continuamos a respirar assim, prestando atenção ao inspirar e expirar, nos sentimos renovados.

— Thich Nhat Hanh, *Making Space*, Capítulo Dois. Reimpresso de *Making Space: Creating a Home Meditation Practice* (2012) por Thich Nhat Hanh com permissão de *Parallax Press*, Berkeley, California, www.parallax.org.

SANTUÁRIO: UM LUGAR DE ACEITAÇÃO DE QUEM SOMOS

Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar à sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado.

Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranquilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente. Enquanto você medita, sua mente vai naturalmente divagar. Cada vez que você perceber que isso está acontecendo, volte sua atenção gentilmente de volta para sua respiração.

Agora você pode relaxar. Imagine que está em seu lugar especial. Só seu. Pode ser um lugar ao ar livre ou uma peça interior. Coloque nesse lugar o que você quiser: uma poltrona confortável, uma cama macia, um abajur com luz suave... ou um lago, uma praia, um rio, árvores, flores, pássaros... o que você quiser.

Imagine agora um muro à volta desse espaço. Esse muro mantém esse lugar especial totalmente seguro para você. Lhe traz conforto e protege tudo que você precisa para ser o seu melhor eu. Você pode construir esse muro tão alto ou tão baixo quanto você quiser. O portão está trancado e você está com a chave.

Você está livre para ir e vir, conforme sua vontade. Você tem liberdade para permitir que entrem visitantes, ou você pode ficar só. Você está com a chave.

Curta a sensação de conforto e segurança neste lugar. Perceba e desfrute da luz em seu lugar especial e também os sons suaves do silêncio. Se você quiser acrescentar qualquer coisa, ou mudar qualquer coisa, o lugar é seu e você pode fazer o que quiser. Você pode deixar todos os medos, preocupações e inquietações afastadas. Preste atenção nas coisas boas desse lugar. É o seu santuário.

Olhe à sua volta e veja toda a beleza de seu santuário. Saiba que você pode voltar a esse lugar em que está agora no momento que o desejar. É um lugar lindo, um lugar de conforto, um lugar onde você pode ser verdadeiramente você mesmo. O seu melhor eu.

Agora chegou a hora de pegar sua chave e encaminhar-se até o portão. Enquanto você caminha e tranca o portão atrás de si, você pode ter certeza de que esse santuário ficará exatamente como você o deixou, até que você volte novamente.

Agora comece a se mexer um pouco. Quando estiver pronto, abra seus olhos, pode se alongar e voltar ao Círculo.

SENTANDO-SE EM SILÊNCIO

Convide os participantes a sentarem-se em silêncio. Enquanto fazem silêncio, peça-lhes que percebam, sem falar, o que eles ouvem fora de si mesmos. Faça uma pausa. Peça-lhes que percebam o que ouvem dentro de si mesmos. Faça uma pausa. Peça-lhes que percebam o que sentem dentro de seus corpos, enquanto estão sentados em silêncio. Faça uma pausa. Pergunte-lhes que palavra lhes vem à mente para descrever como se sentem sentando em silêncio. Passe o objeto da palavra, convidando-os a compartilharem a palavra que melhor descreve o silêncio para eles.

VISUALIZAÇÃO DA FORÇA INTERIOR

Respire profundamente três ou quatro vezes. Cada vez que você soltar o ar, visualize todos os barulhos e problemas de sua vida saindo de seu corpo. Tudo que permanece é a calma, tranquilidade e serenidade de seu eu interior. [Pausa].

Imagine que essa energia calma está no centro de seu corpo, próxima ao seu coração. É como uma luz resplandecente brilhando dentro de você. Quando você solta o ar, sinta que essa luz vai ficando mais brilhante. Cada vez que você inspira e expira, essa luz fica mais forte, como a luz do sol se expandindo. Todos os problemas que você precisa enfrentar na sua vida não conseguem lhe tirar essa luz. Na verdade, todas as batalhas lhe fizeram mais sábio e mais poderoso. Essas dificuldades fizeram com que sua vida ficasse mais brilhante e mais forte.

Na próxima vez que você se deparar com uma situação difícil, um problema doloroso, lembre-se dessa luz que está sempre dentro de você. Deixe que essa energia de paz ajude a acalmá-lo e guiá-lo para tomar decisões positivas. Pense em como sua vida até agora fez com que essas qualidades poderosas ficassem ainda mais fortes em você. Enxergue-se lidando com os desafios de sua vida, usando a força que você já possui.

— Casarjian, *Power Source Facilitator's Manual*, p. 86.

VISUALIZAÇÃO DE UMA VIDA BOA

Respire profundamente. Continue respirando profunda e lentamente de maneira confortável. Você pode fechar seus olhos ou focar seu olhar num ponto no chão ou na parede. Perceba o ar entrando e saindo. Cada vez que você solta o ar, permita que seu corpo relaxe um pouco mais. Os ombros relaxam; o pescoço relaxa; braços e mãos relaxam; a face relaxa. Continue respirando profunda e lentamente de maneira confortável. Perceba o ar entrando e saindo. Agora imagine que você está dez anos à frente no futuro. Você tomou decisões boas em sua vida e está vivendo de jeito que lhe faz bem. Você está conectado com seu eu interior e consegue ver o eu interior dos outros. Enxergue-se nessa vida. [Pausa]. Perceba a imagem que vem até você de como é essa vida. Perceba os detalhes de sua vida. Sinta a paz interior que faz parte de sua vida futura. Perceba partes especiais dessa vida. [Pausa]. Agora, volte sua atenção para a respiração. Sinta quando você está inspirando e quando está expirando o ar. Perceba a cadeira em que está sentado, perceba as outras pessoas que estão na sala com você. Aos poucos traga sua consciência para o nosso espaço neste momento. Abra seus olhos quando estiver pronto.

VISUALIZAÇÃO DAS CONEXÕES FAMILIARES

Eu convido vocês a inspirar profundamente e depois soltar o ar lentamente. Continuem a respirar profunda e lentamente enquanto eu falo. Fechem os olhos se assim se sentirem confortáveis. Imagine à nossa volta um círculo de seus ancestrais – avós, bisavós, tataravós - que se importam muito com vocês. Imaginem que eles os observam com orgulho e amor... Eles nos rodeiam, formando um círculo de amor e proteção. . . Sintam seu apoio e sua completa aceitação de vocês como são... Veja a luz em seus olhos enquanto olham para vocês com amor incondicional...

Tragam sua atenção de volta à respiração. Respirem profunda e lentamente três vezes mais... Voltem sua atenção para esta sala e para nosso espaço juntos, trazendo com vocês o amor dado por seus ancestrais. Respirem profundamente, sabendo que eles conseguem ver a bondade que existe dentro de vocês.

Permaneçam em silêncio por alguns momentos.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Respire profundamente e feche os olhos, se isso for confortável para você. Se preferir, pode focar num ponto no chão ou na parede à sua frente. Queremos tirar o foco do olhar e focar em nossos ouvidos. Continue respirando profundamente, expirando lentamente. Escute sua respiração com o ar que entra e sai. Inspire e expire lentamente, escutando... escutando... escutando... a sua respiração. Deixe o resto de seu corpo parado e relaxado. Relaxe seus ombros e pescoço. Enquanto você solta o ar, relaxe suas pernas e seus pés. Agora, escute as batidas de seu coração, sinta o ritmo de seus batimentos. À medida que relaxa, sinta como os batimentos desaceleram levemente. Escute... escute... escute... o seu coração. Respire profundamente, relaxando ainda mais seus ombros, braços e costas... Agora escute sua cabeça. O que está acontecendo em sua cabeça? Escute... escute... escute... Volte sua atenção mais uma vez para sua respiração e escute. Agora vamos focar nos olhos e trazer sua atenção ao nosso espaço. Perceba quem está sentado à sua esquerda... Perceba quem está sentado à sua direita... Perceba-se por dentro e por fora. Bem-vindos ao nosso Círculo!

III. EXERCÍCIOS DE VALORIZAÇÃO E CONSTRUÇÃO DE GRUPO

ATIVIDADE DA REDE PARA AS DIRETRIZES

Fique em pé e em círculo. Uma pessoa segura uma bola de barbante/lã para iniciar. Ele/ela segura na ponta do fio e se compromete a praticar uma das diretrizes. Ele/ela joga a bola para outra pessoa no Círculo. Cada pessoa diz qual diretriz se compromete a pôr em prática, segura sua ponta do fio, e joga a bola para outra pessoa que ainda não teve a vez. A atividade continua até que todos no Círculo tenham se comprometido.

O exercício cria uma rede de conexões baseada nas diretrizes compartilhadas.

DEIXAR UM MUNDO MELHOR PARA ALGUÉM

Convide os participantes a pensar em alguém por quem eles gostariam de fazer do mundo um lugar melhor. Peça-lhes que anotem o nome dessa pessoa em um pedaço de papel e que coloquem esse papel no centro do Círculo. Convide-os a fecharem os olhos, se for confortável para eles, ou a focar o olhar no chão ou na parede. Convide-os a respirarem profundamente várias vezes em silêncio, usando o seguinte roteiro: “Inspire profundamente, expire lentamente. [Repita isso lentamente quatro vezes]. Visualize a pessoa cujo nome você colocou no centro do Círculo... Imagine essa pessoa sorrindo e feliz... Visualize a si mesmo como fonte de apoio e de força para essa pessoa. Sinta a forte energia em seu corpo para fazer do mundo um lugar bom para essa pessoa. Inspire profundamente, expire lentamente. [Repita isso lentamente por duas vezes].

Abra seus olhos e volte a focar neste espaço. Agradeça a todos por compartilharem as pessoas que eles nomearam. Sugira que a boa energia de nosso Círculo envolve essas pessoas especiais e que, juntos, nós podemos fazer do mundo um lugar melhor. Quando as coisas ficam difíceis, nós podemos lembrar daqueles para quem nós queremos um mundo melhor, e isso poderá nos ajudar a seguir em frente.

AUTOVALORIZAÇÃO

Passa um rolo de papel higiênico ao redor do Círculo, convidando os participantes a pegarem tantas partes picotadas quantas eles quiserem antes de passar o rolo para a próxima pessoa. Peça-lhes que separem as partes que pegaram e façam uma pilha. Passe o objeto da palavra a cada participante para que façam uma afirmação positiva sobre si mesmos para cada pedaço de papel higiênico que pegaram. Encoraje-os a se manifestarem a respeito de seu ser físico, seu ser mental, seu ser emocional e seu ser espiritual. Sugerimos que o guardião inicie para modelar a atividade.

PASSE SUA FORÇA ADIANTE E ADIANTE

Distribua cartelas. Peça que cada pessoa escreva uma palavra ou uma frase de “força” na cartela. Pode ser uma força que possuam ou que gostariam de ter; ou pode ser uma força que eles admiram em outra pessoa. Alguns exemplos: Corajoso. Forte. Paciente. Eu sou determinada. Quando decido fazer alguma coisa, sou persistente. Eu sou um sobrevivente. Emocionalmente consciente. Tenho empatia pelos outros. Eu entendo os outros que estão passando por dificuldades.

Uma pessoa começa lê o que escreveu em sua cartela em voz alta e entrega essa cartela para a próxima pessoa guardar com ela. Essa pessoa lê a cartela que escreveu e a entrega à pessoa seguinte para que a guarde. Isso se repete até que se complete a volta no Círculo. Cada pessoa tem, então, a força que escreveu na cartela dentro de si e tem uma cartela que outro participante compartilhou e lhe passou. Dependendo do tamanho do Círculo, você poderá fazer mais rodadas.

GRATIDÃO

Passe o objeto da palavra e convide cada um a respirar profundamente uma vez, enquanto seguram o objeto da palavra e, então, usando uma palavra ou frase, expressar algo pelo qual sintam gratidão.

COLAGEM DE AUTOVALORIZAÇÃO NA RODA DA MEDICINA

Convide cada participante a criar uma Colagem de Autovalorização na Roda da Medicina. Recorte círculos em número suficiente para que cada pessoa no grupo tenha o seu. Peça aos participantes que dividam o círculo em quatro quadrantes. Explique que cada quadrante representa um dos quatro aspectos do ser: mental (intelectual), físico, emocional e espiritual. Os participantes devem identificar cada quadrante, começando pelo mental no quadrante superior à direita.

Peça aos participantes que fechem os olhos por um minuto e que respirem profundamente dez vezes. Peça-lhes, então, para pensar nas maneiras como eles cuidam de si mesmos em cada um desses aspectos. Os participantes podem decorar cada quadrante de modo que represente quem eles são. Essas colagens podem ser compartilhadas na rodada de *check-in*.

RESPEITO

Convide os participantes a criar um acróstico com R-E-S-P-E-I-T-O, com cada letra representando uma palavra que seja importante e significativa para eles quanto ao respeito. Os participantes podem usar canetas coloridas para suas criações. Passando o objeto da palavra, convide-os a compartilhar as palavras em seu acróstico e depositá-los no centro do Círculo.

ATIVIDADE COM FITAS PARA FALAR DE UMA PESSOA EXEMPLAR

Coloque uma fita de mais ou menos um metro de comprimento em cada cadeira. Convide o grupo a se levantar e a pegar a fita que está em sua cadeira (se alguém tiver dificuldade para permanecer em pé durante essa atividade, podem permanecer sentados). Convide os participantes a pensar em alguém que os ajudou ou que foram um exemplo para eles. Qual foi o presente que receberam dessa pessoa? Explique que faremos a rodada no sentido horário, e que cada pessoa terá a oportunidade de dizer o nome da pessoa e o presente que foi em sua vida. Em seguida, vai amarrar a sua fita à fita da pessoa à sua esquerda. No final, todas as fitas estarão conectadas.

Quando as fitas estiverem todas conectadas, agradeça a todos por terem compartilhado essas pessoas importantes em suas vidas. Convide-os a refletir que esses presentes estarão em nossas vidas para sempre. Convide-os a dar um passo à frente e a depositar as fitas em torno do centro do Círculo.

VALORES INCORPORADOS

Peça aos participantes para que olhem os valores escritos nas cartelas no centro do Círculo e que pensem em alguém que eles conheçam que incorpora muitos desses valores. Convide-os a escreverem o nome dessa pessoa em um recorte de papel (que já está em suas cadeiras). Passando o objeto da palavra, convide os participantes a dizerem o nome da pessoa que eles escreveram no papel e, então, depositar no centro do Círculo. O guardião inicia para modelar a resposta.

ATIVIDADE DE INCENTIVO COM FITAS

Distribua uma fita para cada pessoa. Volte-se para a pessoa à sua esquerda. Enquanto estiver amarrando sua fita à fita da outra pessoa, diga palavras de incentivo àquela pessoa. Quando tiver terminado de falar, convide a pessoa à sua esquerda a voltar-se para a pessoa ao lado, amarrar sua fita à dela e a dizer-lhe palavras de incentivo e, assim, sucessivamente, até que as fitas estejam todas conectadas, e cada pessoa tenha dado e recebido palavras de incentivo.

O OBJETO DA PALAVRA: A IMPORTÂNCIA DE ESCUTAR E FALAR

Descreva a função do objeto da palavra em um Círculo e explique que a cerimônia de abertura para este Círculo será criar um objeto da palavra juntos. Use um graveto, galho seco, de mais ou menos 30 cm e uma cesta com materiais como: fios de lã, barbantes, pedaços de couro, penas, contas, conchas, botões, etc. Explique que o galho e a cesta passarão em volta do Círculo e que cada pessoa terá a oportunidade de acrescentar alguma coisa a esse objeto da palavra, e também a dizer o que eles pensam que é importante a respeito de falar e escutar um ao outro.

A ENERGIA DO CÍRCULO

Convide os participantes a ficarem em pé e a se darem as mãos da seguinte maneira: palma da mão esquerda para cima, palma da mão direita para baixo. Com todos de mãos dadas, convide-os a inspirarem lentamente e a soltarem o ar lentamente. Enquanto continuam a respirar profundamente, convide-os a pensar que sua mão esquerda está recebendo energia, e sua mão direita está dando energia. Convide-os a sentir a energia passando em volta do Círculo de mão em mão. Convide-os a sentir o poder do objetivo conectado. Convide-os a imaginar (os que foram impactados pelo objetivo deste Círculo) no centro do Círculo, protegidos pelo poder de seu Círculo de cuidado. Permaneçam com essa imagem por um momento. Agradeça a todos por terem vindo e por fazerem parte do Círculo. Quando estiverem prontos, convide-os a soltarem as mãos.

VALORIZANDO OS OUTROS NO CÍRCULO

Convide os participantes a ficarem em pé. Entregue a bola de lã/barbante a um participante. Peça ao participante que compartilhe uma experiência positiva com outra pessoa que está no Círculo. Feito isso, segurando firme na ponta do fio, ele joga a bola de lã/barbante para essa pessoa.

A segunda pessoa agora compartilha uma experiência positiva com mais alguém no Círculo e joga a bola, sempre segurando uma ponta antes de jogar. Continue com cada pessoa compartilhando uma experiência positiva que teve com alguém que ainda não foi chamado.

Para cada compartilhamento, a bola é atirada para uma pessoa, e quem atirou segura firme na sua ponta. Quando a atividade terminar, os fios vão estar entrelaçados e vão incluir todos no Círculo. Convide a todos para depositarem essa rede de fios, gentilmente, no centro do Círculo e para colocarem as peças que compõem o centro sobre essa teia.

CRIANDO UMA HISTÓRIA EM GRUPO

Uma pessoa começa com: “Era uma vez um time...” e completa a frase. Cada pessoa vai acrescentar uma frase significativa que constrói sobre a frase que veio antes. A história deve andar em volta do Círculo uma vez – duas vezes se o grupo for menor – com a última pessoa no Círculo contribuindo com a frase final e, então, acrescentando: “... e isso, por enquanto, é o FIM”!

CÍRCULO DE GENTE

Convide os participantes a ficarem em pé e a darem-se as mãos. Observem o Círculo que formaram. Indo no sentido horário em torno do Círculo, peça que cada participante diga uma palavra ou frase que lhes vem em mente quando pensam em um Círculo de gente. Agradeça a todos por essas imagens e convide-os a sentar.

SOMOS UTENSÍLIOS DE COZINHA

Use uma cesta com utensílios de cozinha. Passe a cesta em torno do Círculo, convidando cada participante a pegar um dos objetos da cesta. Fazendo a rodada no sentido horário, peça a cada pessoa que diga de que forma ela é como esse utensílio que ela pegou na cesta.

EU POSSO ESCOLHER...

Distribua uma folha com a afirmação abaixo. Peça aos participantes que preencham o espaço em branco na primeira linha com uma emoção baseada no medo ou um sentimento negativo. Usando o objeto da palavra, convide cada participante a ler o poema que ele ou ela criou preenchendo o espaço em branco. O guardião fala primeiro para dar o exemplo de como funciona.

Eu posso escolher _____.
(Preencha o espaço em branco com uma emoção baseada no medo ou uma reação negativa, por exemplo raiva, frustração, ansiedade...)

Eu posso escolher _____.
(Preencha o espaço em branco com uma emoção positiva como amor, paciência, compaixão, compreensão.)

Qual delas vou escolher, depende de mim.

Hoje eu vou deixar tudo de lado e ser eu mesmo:

calmo, transparente e consciente.

Existe outro jeito de ver o mundo.

IV. EXERCÍCIOS DE MOVIMENTO

NOME, MOVIMENTO E MEMÓRIA

Todos ficam em pé no Círculo (conforme possam). A primeira pessoa diz seu nome e faz um movimento. A pessoa seguinte repete o nome da primeira e o movimento que ela fez; em seguida, diz seu nome e faz seu movimento. A terceira pessoa repete os nomes e movimento das pessoas que o antecederam, antes de dizer seu nome e fazer seu movimento. Continue a rodada até que todos tenham tido sua vez. Se alguém precisar de ajuda, pode pedir, e os participantes do Círculo ajudam. Finalmente, a pessoa que foi a primeira terá de repetir os nomes e os gestos de todos.

A ONDA DO NOME

A primeira pessoa começa dizendo seu nome e fazendo um movimento. Um por um em torno do Círculo, os outros membros repetem o nome e fazem o mesmo movimento, como uma onda. A onda termina na pessoa que iniciou. A pessoa seguinte no Círculo fala seu nome e faz um movimento. O nome e o movimento vão passando em volta do Círculo como uma onda. Continue a volta no Círculo, com cada pessoa dizendo seu nome e fazendo um movimento, até que todos tenham falado seu nome. O guardião inicia para demonstrar a atividade e para fazer uma rodada de prática.

ATIVIDADE DA TEMPESTADE DE CHUVA

O guardião inicia batendo com a palma das mãos em suas coxas. A pessoa seguinte inicia o mesmo movimento e, assim, sucessivamente, até que todos estejam batendo as palmas das mãos nas coxas. Quando o movimento chegar ao guardião novamente, este começa a bater seus pés, alternadamente. A pessoa ao seu lado segue o movimento, a próxima pessoa ao seu lado repete o movimento e, assim, sucessivamente. Uma a uma, cada pessoa segue a mudança de movimento da pessoa sentada antes dela. Quando o movimento retorna ao guardião, este para de bater os pés e começa a esfregar suas mãos no peito, para cima e para baixo. Esse movimento é imitado por cada membro do Círculo, cada um na sua vez. O guardião, então, volta a fazer o primeiro movimento de bater as palmas das mãos nas coxas, e todos o imitam, cada um na sua vez. Quando o movimento chega até ele novamente, ele senta imóvel. Um a um, os participantes o imitam, até que todos ficam quietos.

MALABARISMO EM GRUPO

Convide a todos a ficarem em pé no círculo em um espaço aberto, se possível, ou em frente a suas cadeiras, se não houver espaço diferente. Peça a todos que ergam uma mão. Dê um bichinho à pessoa ao seu lado e peça-lhes que chame o nome de alguém no grupo e, então, jogue o bichinho para aquela pessoa. A pessoa que foi chamada e pegou o bichinho chama alguém e joga para a pessoa a que chamou pelo nome. Isso continua até que todos tenham sido chamados e tenham pego o bichinho que lhes foi jogado. Depois que a pessoa for chamada, ela baixa a mão para que os outros saibam que não devem chamá-la de novo. Cada um deve prestar atenção e lembrar para quem eles jogaram o bichinho, porque eles repetirão esse padrão várias vezes.

Na primeira vez, é criado um padrão com cada pessoa recebendo o bichinho só uma vez. A última pessoa a recebê-lo vai jogá-lo para a pessoa que começou. Peça ao grupo que repita o padrão, mas que o façam mais rápido. Lembre-os de que é importante que chamem o nome antes de jogar. Após ter passado por algumas pessoas dentro do padrão da primeira vez, pegue mais um bichinho e entregue-o à pessoa que iniciou. Logo, acrescente mais um e mais outro, até que haja 4 a 7 brinquedos voando para lá e para cá.

Faça-os continuar por um tempo e então diga: “Podem parar. Parem todos onde estiverem.” Peça-lhes, então, que invertam o padrão, isto é, que joguem o bichinho para quem lhes jogou antes. Deixe que continuem por mais uns momentos e recolha todos os brinquedos à medida que chegam até a pessoa ao seu lado, que foi quem iniciou a brincadeira. Peça que voltem aos seus lugares. Você pode passar o objeto da palavra para que os participantes falem sobre como se sentiram, mas não é essencial. Você pode falar sobre as ocupações de nosso dia e de como nós temos de fazer malabarismos com tantas coisas. Esta atividade traz humor e propicia que as pessoas se soltem, mesmo estando em um lugar diferente. Também começa a unir o grupo como uma comunidade.

DEMONSTRANDO EMOÇÕES COM NOSSO CORPO

Convide a todos para que se levantem e alonguem seus braços, bem para cima, enquanto inspiram. Em seguida, peça-lhes que baixem os braços, expirando. Convide-os a demonstrar tristeza com seu corpo (em silêncio). Espere um momento. Convide-os a deixar a tristeza de lado e, agora, demonstrar curiosidade com seu corpo (em silêncio). Convide-os a deixar a curiosidade de lado e a demonstrar raiva. Convide-os a deixar a raiva de lado e a demonstrar empolgação com seu corpo. Convide-os a deixar a empolgação de lado e a demonstrar contentamento. Convide-os a sacudir seu corpo, soltando o ar longamente e chacoalhando todos os sentimentos negativos.

ESCULTURA HUMANA

Explique que vamos fazer uma escultura humana. Pergunte quem gostaria de iniciar a escultura. Convide a pessoa que se ofereceu a ir para o centro do Círculo, fazer uma pose e ficar nessa posição até que a escultura esteja terminada. Um por um, no sentido horário em torno do Círculo, a partir da pessoa que iniciou a escultura, peça que vá até o centro do Círculo, se posicione na escultura e permaneça naquela posição até que termine. Quando a escultura estiver terminada, peça aos participantes que respirem fundo uma vez e que percebam sua criação como algo mais do que uma coleção de suas identidades individuais. Convide-os a respirar profundamente uma vez mais e, então, voltar às suas cadeiras no Círculo.

(Re)coloque os itens do centro do Círculo.

ALONGAR E SACUDIR O CORPO

Convide os participantes a ficarem em pé. Convide-os a alongarem seus braços bem para cima e, em seguida, a soltarem os braços e a se inclinarem para a frente, dobrando a cintura; convide-os então a, lentamente, uma vértebra por vez, voltarem à posição ereta; quando todos estiverem erguidos, convide-os a chacoalhar o corpo vigorosamente. Quando a energia se dissipar, convide-os a relaxar o corpo e a respirar uma vez profundamente.

YOGA, TAI CHI, OU QIGONG

Se algum dos participantes do Círculo for praticante de uma dessas disciplinas, convide essa pessoa a conduzir uma atividade de movimento na abertura ou encerramento do encontro.

V. MÚSICA

(para ser tocada, apresentada, cantada e/ou lida)

CÍRCULO DE TAMBORES

Convide todos a pegarem um tambor ou instrumento de percussão. Também podem usar suas mãos, batendo palmas ou batendo nas pernas com ritmo. Convide a todos para criar qualquer ritmo que desejem com seu instrumento, simultaneamente. Pode ser coordenado, ou pode ser cada um fazendo do seu jeito. A atividade continua até que chegue ao fim por conta própria. Abaixo estão músicas que podem ser usadas para aberturas e encerramento.

MÚSICAS A RESPEITO DE APOIO MÚTUO E A CRIAÇÃO DE UM MUNDO MELHOR

“Lean on Me” com Bill Withers, 1972 (música e tradução em: <https://www.vagalume.com.br/bill-withers/lean-on-me-traducao.html>)

“Love Invincible” com Michael Franti & Spearhead, banda americana, 2003

“Feel No Pain” interpretada por Sade, 1992:

Ajude-os a batalhar

Ajude-os a ir adiante

Ajude-os a ter algum futuro

Ajude-os a viver a vida

Ajude-os a sorrir

(música e tradução em: <https://www.vagalume.com.br/sade-adu/feel-no-pain-traducao.html>)

Música espiritualista afroamericana, “I’ve Got Peace Like A River”

“With My Own Two Hands” com Jack Johnson and Ben Harper, 2002 (tradução e música disponível em: <https://www.vagalume.com.br/ben-harper/with-my-own-two-hands-traducao.html>).

“If Everyone Cared” com Nickelback, 2005 (música e tradução disponível em: <https://www.vagalume.com.br/nickelback/if-everyone-cared-traducao.html>).

“Candles in the Sun” com Miguel, 2012.

“Man in the Mirror” com Michael Jackson, 1987 (música e tradução disponível em: <https://www.vagalume.com.br/michael-jackson/man-in-the-mirror-traducao.html>).

“Hold On (A Change is Comin’)” com Sounds of Blackness, 1997.

MÚSICAS SOBRE RESILIÊNCIA E AUTOCONFIANÇA

“Beautiful” com Christina Aguilera, 2002 (vídeo legendado: <https://www.youtube.com/watch?v=OnQ9pPW4Bsg>).

“Born This Way” com Lady Gaga, 2011. (vídeo e tradução: <https://www.letras.mus.br/lady-gaga/born-this-way/traducao.html>).

“Firework” com Katy Perry, 2010. (vídeo e tradução em: <https://www.letras.mus.br/katy-perry/1731882/traducao.html>).

MÚSICAS RELACIONADAS A EDUCAÇÃO SEXUAL

“Let’s Talk about Sex” com Salt-n-Pepa, 1991.

MÚSICAS SOBRE OS DESAFIOS DA VIDA EM FAMÍLIA

“Kathleen (Hard For Me to Love)” com Jayy Perry, 2012.

“Family Portrait” com P!nk, 2001.

MÚSICAS SOBRE TRAUMA HISTÓRICO, CULTURAL E A CURA

“Motherless Child” com Sweet Honey In The Rock, composta por Carol Maillard a partir de uma música espiritualista tradicional afroamericana, 2001.

“We Are” com Sweet Honey In The Rock, escrita por Dr. Ysaye Barnwell, 1993.

OUTROS CANTORES/COMPOSITORES A CONSIDERAR

Miriam Makeba: <http://www.oldies.com/artist-songs/Miriam-Makeba.html>.

Buffy Sainte-Marie: http://www.lyricsmode.com/lyrics/b/buffy_sainte_marie/.

Sweet Honey In The Rock: <http://www.metrolyrics.com/sweet-honey-in-the-rock-lyrics.html>.

