



Agir de acordo com a sabedoria

Cada uma das sabedorias já é uma manifestação espontânea da nossa própria natureza. Por isso, muitas vezes somos capazes de agir de acordo com elas de forma espontânea, mas nem sempre somos capazes de acioná-las quando queremos.

É comum enfrentarmos obstáculos, por isso nossa prática consiste em tomar refúgio na sabedoria também em nível de ação. Quando treinamos assim, podemos oferecer nosso próprio exemplo para as crianças, que assim podem aprender “pelas costas”, ou seja, através do exemplo.

Neste roteiro, vamos praticar o acolhimento através de ações de três níveis: ações de corpo, ações de fala e ações de mente. Esse roteiro e a divisão desses níveis são inspirados no roteiro de 200 itens do CEBB. O roteiro inclui o nível de paisagem, mas na escola vamos deixar a paisagem para um detalhamento mais ampliado, em um outro roteiro, que inclui o planejamento do educador através dos oferecimentos às crianças, sejam eles vivências, repertório ou projetos.)

Quando realizar os exercícios propostos neste roteiro, tente responder às perguntas com ações, verbos, mesmo que sejam ações de mente, procure pensar em coisas que você possa realizar, seja em nível de corpo, fala ou mente, para praticar essa sabedoria.

SABEDORIA DA IGUALDADE

Roteiro de Contemplação de Atitudes

em corpo, fala e mente

“Somos aquilo que fazemos de forma repetida.” Aristóteles

Atitudes de base:

Apreciar [reconhecer as qualidades] | **Enriquecer** [irrigar as qualidades]

[Ver as qualidades, suas e dos outros | Appreciar não é orgulho: o olhar apreciativo reconhece qualidades em todos os seres, igualmente, por isso não surge sensação de superioridade | Alegrar-se com a alegria do outro | Alegrar-se em oferecer suas próprias qualidades para benefício dos outros | Irrigar as qualidades do outro, dos grupos, dos ambientes | Outros termos relacionados: generosidade, amor.]

1. Appreciar | Enriquecer - a si

1.1. Corpo | Pense como você pode apreciar a si mesma através de uma ação que você possa realizar com seu próprio corpo. Como, através de uma ação de corpo, você pode ter uma atitude de apreciação e enriquecimento consigo mesma.

1.2. Fala | Pense em como você pode apreciar a si mesma através de uma ação de fala. Como a sua fala/energia pode ser mais apreciativa, amorosa, enriquecedora com você mesma.

1.3. Mente | Pense em como você pode apreciar a si mesma através de uma ação de mente, através de seus pensamentos, ideias e crenças. Como a sua mente pode ser mais apreciativa, amorosa e enriquecedora com você mesma.

2. Apreciar | Enriquecer- ao outro

2.1. Corpo | Pense em uma pessoa. Agora pense como você pode apreciar essa pessoa através de uma ação que você possa realizar com seu próprio corpo. Como, através de uma ação de corpo, você pode ter uma atitude apreciativa e enriquecedora com essa outra pessoa.

2.2. Fala | Pense em como você pode apreciar a outra pessoa através de uma ação de fala. Como a sua fala/energia pode ser mais apreciativa e enriquecedora com essa pessoa.

2.3. Mente | Pense em como você pode apreciar a outra pessoa através de uma ação de mente, através de seus pensamentos, ideias e crenças. Como a sua mente pode ser mais apreciativa e enriquecedora com essa outra pessoa.

3. Apreciar | Enriquecer - Ao grupo

3.1. Corpo | Pense em um grupo do qual você faz parte. Agora pense como você pode enriquecer o grupo através de uma ação que você possa realizar com seu próprio corpo. Como, através de uma ação de corpo, você pode ter uma atitude mais apreciativa e enriquecedora com o grupo.

3.2. Fala | Pense em como você pode enriquecer ao grupo através de uma ação de fala. Como a sua fala/energia pode ser mais apreciativa e enriquecedora com o grupo.

3.3. Mente | Pense em como você pode enriquecer ao grupo através de uma ação de mente, através de seus pensamentos, ideias e crenças. Como a sua mente pode ser mais apreciativa, amorosa e enriquecedora com esse grupo.

Aspiração

Do fundo do coração eu gostaria que os seres se sentissem cheios de qualidades, sentissem suas qualidades reconhecidas e úteis para os outros.

Gostaria de poder reconhecer cada vez mais as minhas próprias qualidades e expressá-las com generosidade livre. Gostaria de ser capaz de reconhecer as qualidades dos outros e ajudá-los a expressá-las.

Gostaria que pudéssemos criar um ambiente coletivo no qual a riqueza das qualidades profundas de cada um pudesse florescer em benefício de todos.