

# ATIVIDADE **CÍRCULO DE COMPAIXÃO**

## OBJETIVOS E DESCRIÇÃO

- Indicada para jovens a partir do 5º. ano
- Tempo necessário: 60-90 minutos
- Disciplinas relacionadas: Arte, Português, História

Descrição: nesta atividade, as pessoas vão passar por "estações" que mostram alguns dos problemas que enfrentamos atualmente e poderão refletir sobre como ampliar nossos círculos de compaixão.

## MATERIAL NECESSÁRIO

- Fatos e informações a respeito dos problemas que serão mostrados nas estações.
- Definição sobre compaixão/frases sobre compaixão.
- Material para escrita (papel, lápis, caneta, etc) ou material artístico.

## PREPARAÇÃO

Construa "estações" a serem visitadas pelas pessoas, que as ajudem a explorar os parâmetros da compaixão. O número, tipo e conteúdo das estações dependerá da idade e do nível de desenvolvimento das pessoas que vão participar. Alguns exemplos de estações estão no fim desta atividade.

## PROCEDIMENTO

Avisar às pessoas que elas vão explorar seus círculos de compaixão. Peça voluntários/voluntárias para definir o que é compaixão. Apresente as definições que você escreveu.

Dê a cada pessoa uma folha de papel e peça que desenhem um grande círculo e escreva seus nomes no centro. Peça que também escrevam dentro do círculo, os nomes de todos/todas que fazem parte do seu círculo de compaixão. Convide voluntárias/voluntários para compartilhar "Quem está incluído no seu círculo de compaixão? Por quê?"

**Alternativa:** as pessoas também podem desenhar ou colar os elementos que estão incluídos no círculo de compaixão.

Compartilhe frases sobre compaixão e motive as pessoas a discutir como reagem a elas. Exemplos podem incluir:

## ATIVIDADE: CÍRCULO DE COMPAIXÃO

### PROCEDIMENTO - CONTINUAÇÃO

"Nossa tarefa deve ser nos libertarmos de nossa prisão ampliando nossos círculos de compaixão para abranger todas as criaturas vivas e toda a natureza em sua beleza."

Albert Einstein

"Se você quer que os outros sejam felizes, pratique compaixão. Se você quiser ser feliz, pratique compaixão." Dalai Lama.

Peça às pessoas que circulem pela sala e visitem as estações que estarão dispostas no local. As estações devem incluir componentes de opressão, exploração e sofrimento, focando em aspectos relacionados à proteção animal, direitos humanos, meio ambiente, mídia, consumo e cultura. Você também pode incluir indicações de locais que oferecem mais informação sobre os assuntos que as estações introduzem.

Possíveis exemplos de estações incluem:

- Coloque um engradado de plástico no chão, para que várias pessoas entrem sem os sapatos e fiquem lá por um tempo. Perto, ponha um cartaz com fatos sobre as condições a que as galinhas poedeiras são submetidas nas granjas.
- Coloque uma gaiola de arame com espaço suficiente para 1 ou 2 alunos/alunas. Convide a entrarem na gaiola e ficarem por alguns minutos. Inclua informação sobre como animais em fazendas de criação intensiva ficam presos em condições similares, como as galinhas de granja, bezerros criados para serem vitela, porcas (que muitas vezes são mantidas em gaiolas de gestação), cadelas mantidas em fábricas de filhotes e animais criados para servirem como pele.
- Disponibilize uma estação sobre trabalho degradante, com um casaco pesado e uma lâmpada quente. Quando a pessoa visitar essa estação, deve colocar o casaco, sentar-se embaixo da lâmpada e fazer uma tarefa chata e repetitiva por alguns minutos. Inclua informações sobre os chamados "sweatshops", locais com péssimas condições de trabalho e baixa remuneração.
- Disponibilize uma estação com grandes galões de água cheios. Convide as pessoas a carregarem os galões por alguns minutos imaginando como deve ser carregar essa água pesada como muitos quilômetros diariamente. Inclua informação sobre como muitas pessoas não dispõem de recursos básicos.
- Coloque uma estação com plásticos comumente encontrados nos oceanos. Se possível, coloque fotos e informações do fotógrafo Chris Jordan (<http://www.chrisjordan.com/gallery/midway/#CF000313%2018x24>) sobre o Atol de Midway (<https://www.ecycle.com.br/artista-norte-americano-critica-consumismo-com-fotos-chocantes/>) e fatos sobre a poluição nos oceanos.

Peça às pessoas que voltem aos seus lugares e desenhem outro círculo de compaixão, escrevendo nele quem está incluído/incluída. Convide a compartilharem: O seu círculo mudou? Por que sim ou por que não? Como podemos continuar a expandir nosso círculo de compaixão?

## ATIVIDADE: CÍRCULO DE COMPAIXÃO

### POSSIBILIDADES DE AMPLIAÇÃO

- Convide as pessoas a completarem o Questionário Mogo (encontrado no livro O poder e a Promessa da Educação Humanitária) e compartilhem suas respostas (adapte de acordo com o nível dos seus alunos/alunas)
- Convide as pessoas a compartilharem: "O que eu posso fazer a respeito do que aprendi?". Você pode pedir que as pessoas revisitem as estações e, em cada uma delas, coloque um papel respondendo a pergunta: " O que eu posso fazer para mudar esta situação?"