

Guardiões de GALIA



Proposta Pedagógica para a Sustentabilidade

Ademar Rohling
Chaiene Berndt Orben
Sara Cargin Rohling



Projeto Tecnologias Sociais para a Gestão da Água

Proposta Pedagógica para a Sustentabilidade



PROJETO TECNOLOGIAS SOCIAIS PARA GESTÃO DA AGUA - FASE II

COORDENADOR GERAL

Paulo Belli Filho

GRUPO DE PLANEJAMENTO, GERENCIAMENTO E EXECUÇÃO

Claudia Diavan Pereira

Valéria Veras

Hugo Adolfo Gosmann

Alexandre Ghilardi Machado

COORDENADORES REGIONAIS

Sung Chen Lin

Cristine Lopes de Abreu

Luiz Augusto Verona

Claudio Rocha de Miranda

Ademar Rolling

AUTORES DO CONTEÚDO

*Ademar Rohling,
Chaiene Berndt Orben
Sara Cargin Rohling*

PROJETO GRÁFICO

Breno Biagiotti

Gestão:

Execução Técnica:

Patrocínio:



Universidade Federal de Santa Catarina
Centro Tecnológico
Departamento de Engenharia Sanitária e Ambiental

***Proposta Pedagógica
para a
Sustentabilidade***

Florianópolis - Santa Catarina
2015

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária
da
Universidade Federal de Santa Catarina

U58p Universidade Federal de Santa Catarina. Departamento de Engenharia Sanitária e Ambiental.
Proposta Pedagógica para a Sustentabilidade / Centro Tecnológico, Departamento de Engenharia Sanitária e Ambiental ; coordenador geral Paulo Belli Filho ; autores do conteúdo Ademar Rohling, Chaiene Berndt Orben, Sara Cargnin Rohling. - Florianópolis : Digital Máquinas Ltda, 2015.
112 p. ; il.

Inclui bibliografia.

1. Sustentabilidade e meio ambiente - Estudo e ensino. 2. Teoria do autoconhecimento- Estudo e ensino. I. Belli Filho, Paulo. II. Rohling, Ademar. III. Orben, Chaiene Berndt. IV. Rohling, Sara Cargnin. V. Título.

CDU: 502:37

CAPA, PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Breno Biagiotti

IMPRESSÃO

Digital Máquinas LTDA.
(48) 3879-0128 - digitalcri@ig.com.br

CONTATO COM TSGA

www.tsga.ufsc.br



www.facebook.com/tsgall



O PROJETO

O Projeto Tecnologias Sociais para a Gestão da Água - TSGA iniciou suas atividades em Santa Catarina apoiado pela Petrobrás, desde o ano de 2007. Sua execução é realizada pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, em conjunto com a Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina - EPAGRI e o Centro Nacional de Pesquisas em Suínos e Aves da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, CNPSA/EMBRAPA. As principais ações em desenvolvimento na atual fase são:

- Desenvolver unidades demonstrativas de tecnologias sociais para o uso eficiente da água na produção de suínos, na rizicultura, para a prática da agroecologia e para o saneamento ambiental no meio rural;
- Reversão de processos de degradação de recursos hídricos: uso e ocupação do solo visando à proteção de mananciais; recomposição de vegetação ciliar; preservação e recuperação da capacidade de carga de aquíferos e ações de melhoria da qualidade da água;
- Promoção e práticas de uso racional de recursos hídricos: ações de racionalização do uso da água; promoção dos instrumentos de gestão de bacias: mobilização; planejamento e viabilização de usos múltiplos.

Neste contexto, um dos programas prioritários em desenvolvimento, objetiva o fortalecimento das atividades formação, capacitação, em temas relacionados com o uso eficiente da água e preservação dos recursos hídricos, com prioridade para professores, corpo técnico das comunidades e organizações parceiras do TSGA.

O presente material didático constitui uma ferramenta de apoio ao ensino e formação do público alvo, elaborado por equipe de profissionais especialistas em suas áreas de atuação. Finalmente, visa igualmente perenizar e disseminar informações para o alcance dos objetivos do projeto TSGA, Fase II.



TODOS SOMOS O TODO

Para nos entendermos, temos que partir de nós mesmos, de nossas mínimas partículas e nos voltarmos para todo o cosmos.

Sabemos que somos formados por células e, se formos mais além, por átomos. Este, por sua vez, é energia em movimento. Então podemos afirmar que todo o nosso corpo é energia.

Além de perceber nosso corpo físico, existem outras energias que são uma extensão, porém mais fina. Portanto, podemos dizer que nós não somos apenas o que percebemos. Tais energias mais finas, logicamente, estão entrelaçadas com outras energias que podem ser de pessoas, plantas, animais, etc. Isto quer dizer que estamos em ligação direta com todo o universo. Desta forma podemos entender porque o índio Seattle já falou que “tudo o que fazemos a terra, fazemos a nós mesmos”.

Se fazemos parte de todo o Cosmos, significa que fazemos parte de uma energia maior que é Deus. Portanto, Deus está em tudo, assim como nós, através dele, estamos.

Não há possibilidade de falharmos se estamos com Deus. Ficar com Deus - energia maior - é ficar sintonizado com todo o universo.

Para evoluirmos devemos ter em mente que todo o universo deve evoluir. Não podemos tentar, nem mesmo pensar em sermos bons sem compactuar com o Cosmos. Tampouco podemos ser ruins sem ofender o todo.

De alguma forma, todos temos a nossa parcela de responsabilidade para com o todo”.

Ademar Rohling (Texto elaborado em 1995).



Os Guardiões de Gaia visam desenvolver a consciência de que é preciso estar bem consigo para que, na interação com o outro e com o meio, possa promover a sustentabilidade.

Oração do Guardião de Gaia

Ademar Rohling

Oh força que tudo conduz
Energia que permeia tudo
Princípio e fim de todas as coisas
Essência divina primordial
Presença em minha vida e atitudes
que se manifesta
através dos Guardiões de Gaia
dai-me força, sabedoria e amor
para que eu seja um instrumento desta missão
de elevar a consciência de todos os seres
à grande comunhão. Amém.



SUMÁRIO

Todos somos o Todo.....	7
Educar para a vida: dimensões de sustentabilidade planetária.....	11
Por dentro do mito: Gaia, mãe terra.....	14
Orientações metodológicas para educadores e facilitadores.....	16
Música 1: Quem eu sou	23
Música 2: Sintonização.....	32
Música 3: Inquieta existência.....	36
Música 4: Lida da vida.....	40
Música 5: Poder do ser.....	44
Música 6: Canta dança.....	48
Música 7: Água é vida.....	51
Música 8: Guardiães de Gaia.....	56
Música 9: Mãe Terra.....	62
Anexo: Letras das músicas.....	68
Anexos: Práticas meditativas e exercícios respiratórios.....	77
Anexos: material de apoio para ações-vivência.....	86
Bibliografia consultada e indicada	110



Educar para a vida: dimensões da sustentabilidade planetária

O ser humano, desde os tempos mais remotos, tem uma necessidade muito íntima de compreender e encontrar explicações para a sua própria existência e a do cosmos. Nessa busca, cria uma cosmogonia baseada na observação do meio natural como vazão primeira para sua inquietude.

A observação da natureza rende à mesma uma identidade toda única: nela é reconhecida a existência de forças criadoras e nutridoras da vida da qual o ser humano é parte. Nesse reconhecimento e sagração, a natureza passa a ser a divindade da qual tudo provém, adquirindo caráter mágico. O reconhecimento do sagrado passa a ser um sentido, um caminho em perfeito grau de equilíbrio e harmonia regidos pelos ciclos naturais.

Tal concepção do universo nos dá uma visão abrangente da força e importância que a natureza exercia e ainda hoje exerce na vida de comunidades tradicionais e de povos indígenas. Cumpre destacar que a visão holística (do grego *holos*, “totalidade”) compreende essa realidade onde todos os elementos que a constitui estão intimamente relacionados, formando uma cadeia de relações integradas e indissociáveis.

Com o advento da idade moderna, a fragmentação do que por muito tempo era encarado numa perspectiva holística, passou a ruir gradativamente. A concepção sistêmica é abandonada e o conhecimento intuitivo e orgânico cede lugar ao racionalismo científico, a uma visão fragmentada e mecanicista do cosmos, sufocando assim a magia inerente à natureza.

Os gregos nos legaram importantes bases para o pensamento racionalista moderno. A Epistemologia ou teoria do conhecimento (do grego “*episteme*” - ciência, conhecimento; “*logos*” - discurso), é um ramo da filosofia que trata dos problemas filosóficos relacionados à crença e ao conhecimento. A epistemologia estuda a origem, a estrutura, os métodos e a validade do conhecimento. Diante da sistematização do conhecimento acumulado e validado ao longo da história humana, em especial concepções cunhadas no período pré-socrático da filosofia grega lançam bases de uma estrutura de percepção de mundo onde o ser humano posiciona-se como sujeito autônomo, distinto e dissociado da natureza. Esse foi o primeiro passo em direção ao antropocentrismo cuja a forma de pensamento concebe a realidade unicamente sob a perspectiva

humana, onde conhecer a natureza - é antes de tudo - domá-la.

Embora na sua origem a ciência seja um conhecimento sobre a natureza, surgindo como uma necessidade de explicar aquilo que empiricamente é percebido, ela causa a ruptura abrupta ocasionando sua fragmentação. A visão do universo como um relógio, como máquina, quebra o ciclo de desenvolvimento natural da vida, refuta o que de sagrado nela existe, violenta ritmos que estão na essencialidade dos seres, mecaniza o tempo que perde o sentido mítico. O conhecimento científico passa a ser a fonte da qual se bebe para compreender o mecanismo de funcionamento da vida.

A síntese do pensamento racional, cientificista, está em nossa cultura sintetizado no célebre enunciado de Descartes “Cogito, ergo sum” - “Penso, logo existo”; é a demarcação da concepção antropocêntrica que, além de valorizar a razão em detrimento de outros aspectos da condição humana, demarca a fronteira entre o animal humano e não humano, legitimando um rol de violência, exploração e domínio sobre todas as formas de vida.

A sociedade moderna vangloria-se de seus feitos, incitando a cegueira generalizada por intermédio da aquisição de bens largamente adquiridos como necessários sob a égide do conforto e bem-estar. A necessidade apregoada é, antes de tudo, obsoleta e programada para ter ‘vida’ útil curta, mas com tempo suficiente para ser repostado por um novo bem que promete - anunciado pelo canto das sireias modernas - novas vantagens.

Tal direcionamento do olhar trouxe efeitos desastrosos ao equilíbrio planetário. A natureza antes compreendida como mãe nutridora passa ser temida e, portanto, subjugada para ser estudada e dela extrair o máximo potencial. Nesse sentido, como compreender como sagrada a natureza se ela deve se curvar ao capricho do ser humano? É possível a mudança de percepção da natureza, respeitando-a? E como a escola, entidade legitimada socialmente para apreensão do saber, tem perpetuado a pedagogia antropocêntrica?

Diante disso, cabe suscitar reflexões acerca da escola como instituição legitimada socialmente, encarregada da apreensão e ampliação do conhecimento construídos pelo ser humano.

O estar no mundo marca sensivelmente o corpo do educando e do educador. Do universo educacional emergem sintomas graves relacionados ao não desejo de aprender e ensinar, bem como a ausência de significado nas metodologias de ensino e aprendizagem, na seleção de conteúdos impostos pelo currículo da grade curricular e na cobrança - através de avaliações as mais diversas - da apreensão desses saberes. Tudo isso tem feito emergir questionamentos sobre o papel da escola, como instituição legitimada do saber: O que ensinar? Educar para o quê? Educar para a manutenção do sistema que sabe-se vislumbrado com o racionalismo cientificista ou educar para a vida, numa percepção mais orgânica que coloca o ser humano não como centro do processo, mas sim como um dos fios que compõem a grande teia que é a vida?

A escola debruça-se essencialmente sobre o domínio do aprender a conhecer, um dos Quatro Pilares da Educação (Delors, 1999) e em menor escala o aprender a fazer. Já aprender a conviver e ser são dimensões profundas do ser humano que exigem do

educador a habilidade de educar as dimensões relacional, simbólica e estética da vida. Dela emergem a capacidade e a possibilidade de coexistência harmônica de modo a promover a sustentabilidade de todas as espécies.

Educar para a sensibilidade com vistas à sustentabilidade planetária mostra-se um desafio diante da demanda do saber acumulado no rol de conteúdos programáticos elencados para cada disciplina da grade curricular, nos processos burocráticos a qual se reduzem o processo ensino e aprendizagem, na percepção de mundo dos educadores e que enfatizam os aspectos quantitativos sob os qualitativos.

A Proposta Curricular de Santa Catarina (2014) vem no movimento que busca a superação desses paradigmas, principalmente do etapismo ao propor a articulação entre as áreas do conhecimento, o fortalecimento da identidade dos sujeitos envolvidos no processo ensino e aprendizagem, a autonomia, a utilização de outros espaços que não a escola para o cultivo do saber.

Os Guardiões de Gaia compreendem que deixar cada educando ser o que é em essência, cultivá-lo e fortalecer sua identidade é oportunizar o estar no mundo diante do mistério e inteireza da vida, não numa atitude verticalizada onde o domínio do conhecimento racional se sobrepõe ao princípio regulador da vida, mas sim a convivência amistosa em que o respeito à alteridade seja o ponto principal do caminho à sustentabilidade planetária.

Assim, desenvolver a consciência de que é preciso estar bem consigo para poder interagir de forma saudável com o outro e com o mundo é o caminho necessário ao equilíbrio do planeta. Despertar a sensibilidade ambiental através das artes e práticas meditativas, por exemplo, oportuniza o autoconhecimento. Esse desabrochar para a compreensão de si como integrante da grande teia que é a vida, é um resgate da dimensão do sagrado que o aparato científico esmaeceu. A cura da Terra passa, antes de tudo, pela cura do indivíduo diante da atual crise de percepção. Essa cura é urgente e necessária à retomada de sacralidade da vida.

A Proposta Pedagógica Guardiões de Gaia promove o florescer no educando, a capacidade de amar e ser amado, a capacidade de dar sentido à vida e a cultivar a dimensão da transcendência. Tais diretrizes são um movimento que promovem a sustentabilidade planetária a partir do autoconhecimento, autocuidado e autorrealização à favor da vida.

Como educadores e facilitadores que trabalham visando o florescimento de uma cultura de paz e de uma nova consciência planetária, cabe-nos a resposta franca em relação ao que temos feito: nossas atitudes mantêm o padrão de percepção de mundo através de fazeres tacanhos ou nossas intenções e atitudes cultivam a compreensão profunda de que algo precisa ser feita - e é feito - à favor da vida?

Se sua resposta se dirige à segunda pergunta, você é uma Guardiã ou um Guardião Gaia.

Seja bem-vinda(o)!

TSGA



Por dentro do mito: Gaia, Mãe-Terra

Tanto o Mito quanto a Filosofia são tentativas de encontrar respostas às mesmas questões que sempre inquietaram a humanidade: Qual é o sentido da vida? Quem escolhe nosso destino? De onde viemos e para onde vamos? Qual é a origem de cada coisa e qual sua relação com o todo? Onde nasce o poder? E o amor, a felicidade? O que é a vida a dor a alegria e a morte?

O mito é uma intuição, uma forma espontânea de situar os seres humanos na sociedade. Em todas as culturas humanas é possível identificar a presença de deuses e deusas cujas trajetórias explicam os fenômenos naturais e outras manifestações, sendo que suas raízes se acham nas explicações simbólicas. A força do mito reside nos sentimentos e celebrações rituais de vida e morte. Antes de ser pensado, um mito é vivido, adorado, venerado, sustentado pela força misteriosa da crença. O mito é uma maneira de encontrar a verdade, de ordenar o mundo, conciliar os deuses, os seres e a natureza, garantindo os rituais que mantém os vínculos de uma sociedade e afastam o medo e as incertezas que distanciam os seres humanos. É um modo de apropriação da realidade, com fundamentos na crença, no rito, na comunhão de sentimentos sobre a origem e o destino de uma comunidade.

A Mitologia Grega é objeto da obra de Hesíodo e Homero, que narram desde a origem dos deuses (Teogonia), até fatos heroicos do povo Grego Antigo (Ilíada e Odisseia). São cenas descritas poeticamente, musicadas e cantadas nas festas e acontecimentos, são representações simbólicas das crenças e valores dos Helenos. Importante é salientar que a Mitologia era a verdade em que muitos Gregos acreditavam e que defendiam com fervor próprio da devoção sincera.

Gaia - ou Geia como também é chamada - é uma das deusas da mitologia grega, é a personificação do Planeta Terra como deusa. No mito, Gaia, a Grande Mãe-Terra, provém o necessário à vida há milhares de anos, antes mesmo que o filósofo grego Hesíodo escrevesse sobre a Teogonia, onde Gaia surge do caos e através de sua dança cósmica gera toda a natureza terrestre e os 12 Titãs. Surge mesmo antes do homem se dar conta da presença e providência desta Mãe-Terra, que sempre tem sido generosa, mantendo e regulando o meio

ambiente e a biodiversidade a fim de manter a vida sobre ela mesma.

Sua relação com o homem está para a de uma boa mãe para o seu bebê. A dependência do ser humano em relação à Mãe-Terra é tão estreita e poderosa como a de um bebê na sua relação com a mãe, na necessidade de se alimentar, de ser acolhido, ser olhado, amado e de receber tudo para seu desenvolvimento físico e psíquico.

Ser Guardião de Gaia é estar continuamente numa atitude amorosa para com a grande Mãe-Terra. Cuidar dela é, antes de tudo, autoconhecer-se, cuidar-se e amar-se. Compreender que somos a Mãe-Terra. Assim, na relação com o semelhante - aqui entendido como outros seres humanos, animais, plantas, água, solo, etc. - a relação de respeito, amor e cuidado se dá de forma harmoniosa e respeitosa a favor da vida.

Não é por acaso que os Guardiões de Gaia têm como símbolo a borboleta. Assim como a Borboleta, estamos continuamente passando por alguma mudança em nossas atividades da vida: o estágio do ovo, que simboliza ventre materno, o começo de todas as coisas, o estágio de larva que é o ponto no qual as ideias vão tomando forma para que sejam coladas em prática, o estágio do casulo que significa o movimento de “ir para dentro”, desenvolvendo algum projeto, alguma ideia ou, ainda, determinado aspecto da personalidade e o estágio final da transformação que é o abandono da crisálida, a etapa do nascimento. É na etapa do nascimento - o da Borboleta esvoaçando - que a pessoa está em condições de compartilhar as cores e a alegria de sua criação com o mundo.

A borboleta ensina que a vida está sempre em processo de transformação: é um ciclo sem fim de autotransformação. E assim como Gaia, a Mãe-Terra, renovamo-nos continuamente ao longo dos ciclos naturais, dos desafios a serem superados e compreendidos, das alternâncias de percepção de si e de mundo, das posturas adotadas diante da vida que reverberam direcionando nossos caminhos.



Orientações Metodológicas

A músicas desenvolvidas pelos Guardiões de Gaia trazem como um dos eixos reflexivos a compreensão da relação de interdependência entre os seres vivos - animais humanos e não humanos, plantas, água, solo, ar, etc. - que fazem parte da grande teia que é a vida. Assim sendo, a Proposta Guardiões de Gaia sensibiliza para a percepção da importância da relação consciente e sustentável consigo, com o outro e o meio. Para tanto, é imprescindível que o educador/facilitador organize o ambiente em que se se dará as vivências de modo a torná-lo receptivo e propício para o desenvolvimento de todas as atividades.

O planejamento das vivências da Proposta Pedagógica Guardiões de Gaia foi elaborado pensando nas possibilidades de leitura, compreensão e interpretação das letras das músicas, suscitando a reflexão que levem à tomada de consciência ecológica (de si, do outro e do seu entorno). Está organizada em Contextualização, Sensibilização, Ação-vivência, Compreensão e Interpretação de Texto e Ação do(a) Guardião(a) de Gaia.

- **Contextualização**

Consiste num apanhado geral da música, apontando seus eixos temáticos a fim de que o educador/facilitador compreenda de forma clara e objetiva os conceitos a serem alcançados através das atividades.

- **Sensibilização**

A interação entre os integrantes do grupo é imprescindível. Atentamos para o fato de que a relação na Proposta Pedagógica Guardiões de Gaia é dialógica, por isso a importância da organização do espaço de vivência em círculo de modo a possibilitar a todos sentirem-se incluídos e responsáveis pela vivência. A ambiência de aprendizagem deve ser acolhedora, sendo o espaço de preferência decorado com flores e outros elementos re-

lacionados às vivências. Na sensibilização são propostos exercícios de Respiração, Alongamentos e Práticas Meditativas Orientadas, Silenciosas/Contemplativas ou ativas. Todas são indicadas com vistas à inteireza dos integrantes durante o encontro.

- **Ação-Vivência**

Neste tópico, são apresentadas sugestões de atividades pedagógicas a serem desenvolvidas, podendo ser adaptadas conforme o perfil do grupo. São disponibilizadas na sessão “Anexos” os materiais de apoio, tais como letra das músicas, palavras geradoras entre outros.

- **Compreensão e Interpretação de Texto**

Corresponde às atividades orientadas de leitura, compreensão e interpretação de texto. Elas foram organizadas levando em conta a escolha vocabular, as referências históricas, culturais, sociais e reflexões oportunas; foram elaboradas pensando não somente nas vivências extraclasse, mas também em sala de aula nas disciplinas previstas na grade curricular. Fica, portanto, a critério do educador/facilitador a decisão de trabalhá-las na íntegra ou selecionar as mais relevantes para a ocasião, sendo que podem ser desenvolvidas oralmente ou através da escrita.

- **Ser Guardiã(a) de Gaia**

Ao final de cada música, os educandos fazem um feedback expressando - com as próprias palavras - o que sentiram e perceberam. Por seguinte, há um novo saber aliado à prática nas mais variadas instâncias da vida. Esses registros são de suma importância e devem ser retomados pelo educador/facilitador de modo a fortalecer a identidade individual e, por conseguinte, grupal.

TSGA



Ambiência de Aprendizagem, Acordo de Convivência e Práticas Meditativas

Ambiência de Aprendizado

Os Guardiões de Gaia consideram que o ambiente em que se dá as vivências seja propício ao despertar e desenvolvimento das potencialidades dos integrantes. A organização do espaço de modo a torná-lo agradável é imprescindível para que todos sintam-se acolhidos. Para tanto, o círculo e não reta é a tônica primeira para a recepção e acolhida em todos os encontros do Guardiões de Gaia.

O resgate da circularidade no processo educativo está presente nas atividades desenvolvidas em todas as músicas. Sendo o círculo um elemento simbólico, nele está contida a perfeição e a ausência de distinção ou divisão entre seus integrantes. Ao formar um círculo, o educador/facilitador exercita com o educando o pensamento circular; pensar circularmente significa não pensar em linha reta, na afirmação da verdade, da única voz, do conhecimento absoluto. Ao formar o círculo, abre-se para o diálogo, ao acolhimento da dúvida e da diversidade; nele, todos têm voz ativa e compromisso em manter a unidade do grupo.

A sensibilidade do educador/facilitador que conduzirá o grupo é mais uma atitude acolhedora levada em consideração ao elencar elementos simbólicos para a harmonização do espaço, como a construção coletiva do Centro de Identidade no círculo.

Centro de Identidade

O Centro de Identidade consiste em criar no espaço de vivência - seja na sala de aula ou ao livre - um local onde educandos e educador/facilitador reúnem objetos que representem a unidade do grupo. Esses elementos - flores, gravetos, folhas, água, terra

e outros - são representações de Gaia, Mãe-Terra. Resaltamos que a presença de flores é imprescindível: a flor é o coroamento da planta. A semente, mergulhada na escuridão da terra manifesta reações em busca da luz solar: monta suas folhas num desabrochar fascinante para os olhos de quem as vê. O florescimento é a fase de maior equilíbrio da planta, é um momento especial - tanto que atrai olhares estupefatos com tamanha beleza e simplicidade. Portanto, o respeito para com as flores é uma das manifestações mais preciosas ao criar um Centro de Identidade.

A escolha e a visualização desses elementos durante as vivências possibilita reconhecer a sacralidade da manifestação da natureza da qual também somos. Amá-la, compreendê-la e respeitá-la é o que faz um Guardião de Gaia desperto.

Acordo de Convivência

Antes do desenvolvimento de qualquer atividade, é imprescindível que o educador/facilitador faça a consigna com o grupo, ou seja: um acordo de bom convívio. Nele estão incluídos a fala e a escuta ativa, bem como o “estar presente” durante a atividade.

Ressaltamos que a interação entre os integrantes do grupo é imprescindível. Atentamos para o fato de que a relação é dialógica: todos têm a ensinar e a aprender. Na circularidade é possível olhar no olho do outro e desenvolver a escuta ativa (ouvir com atenção e respeito) e a fala ativa (falar respeitando o seu limite e o do outro ao expressar seu ponto de vista).

O Educador/facilitador enquanto aquele que conduz a vivência dos Guardiões de Gaia é um exemplo a ser admirado e espelhado. Ao firmar o Acordo de Convivência todo o gesto, ação e palavra tem um significado especial. Fique atento a eles.

Práticas Meditativas

Buscar a meditação é imergir nas profundezas da história do ser humano. A meditação em nenhum momento teria sido descoberta já que os estados meditativos devem ter se desenvolvidos no decorrer de um longo período de tempo e não foram inventados num momento específico. Assim sendo, a meditação faz parte da nossa natureza humana.

Historicamente, foram as culturas chinesa e hindu que melhor relataram e descreveram as práticas meditativas durante a história da civilização. As culturas xamânicas de diferentes povos ao redor do mundo, por sua vez, dão o mais alto valor a essas experiências de autotransformação por proporcionarem ao indivíduo um contato com o Eu Divino, o seu poder interior.

Na sociedade atual, onde o stress e a depressão se caracterizam como doenças do século, a prática da meditação ganha cada vez mais espaço não somente em contextos religiosos ou místicos. As grandes empresas do mundo, visando o melhor desempenho de seus colaboradores, investem cada vez mais na qualidade de vida de sua equipe, proporcionando a meditação diária nas próprias empresas. É visto o interesse financeiro no meio corporativo, porém é relevante ressaltar que a prática meditativa vai muito além de um consequente lucro financeiro, e sim de uma vida mais plena em todos os sentidos.

A Prática Meditativa laica é uma habilidade humana que se desenvolvida no ambiente escolar oportuniza a grande mudança de paradigma que vem se mostrando necessária para vivermos em paz e promovê-la no ambiente familiar e outros nos quais o educando estabelece relação de convivência.

Segundo o relatório para a UNESCO da Comissão Internacional da Educação para o século XXI, são quatro os pilares considerados bases da educação: aprender a fazer, aprender a conhecer, aprender a viver juntos e, finalmente, e acima de tudo aprender a ser. O autoconhecimento, bem-estar, relaxamento e concentração proporcionados pela meditação são elementos fundantes para uma educação que prime pela sustentabilidade planetária.

As práticas meditativas sugeridas pelos Guardiões de Gaia são inspiradas nos livros *A arte de meditar* e *a Mente meditativa*, de Daniel Goleman, *Meditação Laica Educacional para uma Educação Emocional*, de Claudiah Rato e *Agressividade infantil*, de Cristina Locatelli, *Meditando com as fadas*, de Adamo Angel, além de artigos científicos de pesquisadores renomados e a nossa experiência enquanto educadores e terapeutas. É consensual os benefícios oferecidos pela meditação ao pontuarem que a prática frequente ativa a força interior do sujeito, a autoestima, a concentração e a vitalidade. As pesquisas na área de neurociência vêm demonstrando que a meditação pode ser benéfica à saúde física e mental, contribuído para a melhora na qualidade de vida.

Sugerimos para que em cada prática meditativa seja colocada de fundo uma música calma, de preferência instrumental. É indicado o uso de essência floral (pingar uma gotinha na mão de cada integrante); para isso recomendamos lavanda, que - entre outras propriedades aromaterapêuticas - tem efeito relaxante.

Sugerimos que ao aplicar a prática meditativa, seja feita uma roda de partilha para que os integrantes se sintam à vontade para compartilhar espontaneamente sua experiência.

Existem inúmeras formas de promover o estado meditativo. A Proposta Pedagógica Guardiões de Gaia apresenta três possibilidades de abordagem.

Meditação Orientada

As sessões de Meditação Orientada oferecem maravilhosas e agradáveis momentos de relaxamento para melhorar a concentração e aliviar o estresse, bem como para equilibrar o corpo e trazer uma sensação geral de relaxamento e concentração em questão de minutos.

Num primeiro momento, pode-se orientar os educandos para que se sentem confortavelmente ou fiquem deitados em colchonetes. Sugere-se que seja feito um alongamento de braços e pernas ou de respiração antes de iniciada a meditação. A voz do educador/facilitador deve ser lenta, macia, suave. Na proposta Pedagógica Guardiães de Gaia, sugerimos algumas meditações orientadas, sendo que as mesmas podem ser adaptadas conforme necessidades averiguadas. Para cada uma das músicas, há uma sugestão que estão na íntegra na sessão Anexos.

Quanto à condução da meditação, quando no corpo do texto aparecem reticências (...), a narrativa pede uma breve pausa, de três ou quatro segundos. Dar especial atenção às pausas é de suma importância, uma vez que isso possibilita ao educando direcionar sua força criativa para as imagens simbólicas do texto narrado.

Atente para a suavidade da voz: a entonação acolhedora conduzirá com segurança a prática meditativa. Se em dado momento algum integrante do grupo chamar para si a atenção, procure manter a calma e não alterar a voz ou repreender de modo a fortalecer o comportamento inoportuno. Ao contrário, toque-lhe o ombro ou faça-lhe um afago; permita com que se sinta repreendido, mas também compreendido e, por isso aceito, na sua inquietação.

Meditação Silenciosa/Contemplativa

Na Meditação Silenciosa/Contemplativa, são realizados os mesmos exercícios de respiração e alongamentos, mas sem uma narrativa. “Apenas” o exercício de silenciar e esvaziar a mente. Sugerimos que sejam proporcionadas caminhadas ao ar livre, rodas ao redor do fogo, a contemplação de uma árvore, de água corrente ou outro elemento natural que seja oportuno. O simples fato de dedicar pelo menos três minutos diários ao exercício do silenciamento, traz inúmeros benefícios se bem conduzido no contexto escolar.

Para iniciar a meditação em aula, é importante que o educador/facilitador disponha de música de relaxamento desde o início da aula, em volume baixo. Oriente a turma que será feita uma prática meditativa, onde todos estarão de olhos fechados. Diga também que é essencial o comprometimento e a entrega de cada um para que essa atividade seja prazerosa para todos.

Com a turma pronta para iniciar a prática, peça para que se levantem, se espreguicem, façam alongamento no pescoço, nos ombros, braços, quadril, pernas e pés. Esses alongamentos devem ser orientados com leveza, objetivan-

do a consciência corporal: “Como estão seus ombros? E seus pés? Leve movimento e atenção para cada parte de seu corpo”.

A seguir, peça para que os educandos, sentados, fechem os olhos e assim permaneçam até que peça para abri-los:

“De olhos fechados, respirem profundamente... Levando o ar até a barriga... Expandindo-a como um balão... Respire... Encha seus pulmões... Respire... Sinta o ar energizando cada célula, cada órgão, cada sentimento...”

Com uma respiração mais suave, mantenha sua atenção nela... Sua mente trará muitas imagens, mas não brigue com elas...

Apenas olhe o pensamento e passe adiante... Olhe e passe adiante... esteja atento aos sons à sua volta... Reconheça e volte ao silêncio... Respire suavemente... Leve a atenção à sua respiração...”

A partir deste momento, deixe a turma em estado meditativo por cinco minutos. Se considerar muito tempo, inicie com dois minutos e vá aumentando o tempo segundo o processo da turma. Importante: o processo é gradual. Mantenha-se sereno(a) e de olhar compassivo às reações dos educandos (risos, troca de foco, olhares, brincadeiras inoportunas). Experiências desconhecidas geram insegurança, por isso as reações dos educandos são facilmente compreendidas. Lembre-se: estar no comando é ter a maturidade e a compreensão de que o outro está num momento frágil dada a dimensão do novo que é oferecido. Compreender esse processo é o que faz do educador um verdadeiro mestre.

Ao final desse tempo, faça a seguinte fala de forma suave: “Podemos agora ir abrindo os olhos, espreguiçando, despertando o corpo... Olhando em volta, reconhecendo o grupo, reconhecendo o ambiente...”.

Para encerrar, se for oportuno, abra espaço para a socialização de algum sentimento ou pensamento por parte dos educandos.

A Meditação Silenciosa/Contemplativa pode também ser feita ao ar livre observando a natureza. O importante é conduzi-la de modo a explorar o que é visto tantas vezes de forma corriqueira, que sua beleza e essência não foi apreciada com admiração e gratidão.

Meditação Ativa

Já na meditação ativa, as mãos são colocadas em ação. Encontrar um exercício concreto para reencontrar o ponto essencial em seu interior - esse é o ponto central que nos permitirá a travessia diante das dificuldades apresentadas ou pelas doenças instaladas. Sugerimos o trabalho com origami e pintura de mandalas. Na sessão Indicações de Leitura, há obras que abordam de forma bastante didática essas práticas.

TSGA



Música 1 - Quem eu sou

Ademar Rohling

O que vejo, o que penso
Sinto tanto que nem sou
O meu jeito, meus defeitos
Quero ser quem eu sou

Na busca de mim mesmo vou sonhando
O dia-a-dia vem eu vou buscar
Perdido entre tantos desenganos
Há muita baboseira a me ensinar

Falam o que eu preciso pra viver
Cada um buscando o seu valor
É tanta coisa como vou vencer
Aonde encontrar o meu amor

CONTEXTUALIZAÇÃO

A música “Quem sou eu” lida com um questionamento essencial e central da condição humana: quem sou eu? Ao longo de nossa vida, nos constituímos como indivíduos inseridos no ambiente familiar, social, escolar e profissional. Nossas vivências, nossas escolhas e as situações às quais estamos condicionados são oportunidades preciosas para o autocohecimento, e conseqüentemente, o autodesenvolvimento.

No entanto, com a intenção de sermos aceitos, criamos o que chamamos de máscaras, que são defesas que nosso inconsciente cria com o intuito de evitar a dor causada por diferentes sentimentos. O raciocínio do inconsciente seria o seguinte: “Se eu não sou aceito, é porque não faço nada certo, então serei diferente para poder ser aceito e amado”. Todos queremos ser aceitos e amados, assim como é imprescindível o alimento, a moradia e o trabalho.

Crescemos acreditando que não somos suficientemente bons para sermos amados pelo que somos, assim procuramos criar uma imagem de como deveríamos ser. Começamos a criar um falso eu como proteção e reprimimos cada vez

mais nosso eu verdadeiro. Isso vai se cristalizando aos poucos até que nos sentirmos insatisfeitos, infelizes, em conflito - o que é um sinal de que nossa “parte” sadia reconhece a “parte” doente. O processo de autoconhecimento é contínuo e constante e exige do ser humano o sentido de presença - não de fuga - em cada situação de sua vida.

A infância e a adolescência são fases de buscas de identidade onde são vivenciadas várias etapas de desenvolvimento e autoafirmação. A criança entra na adolescência cheia de conflitos, que enriquecem e marcam ainda mais essa etapa tão especial da vida, em que a busca de uma referência afetiva e comportamental torna-se o principal objetivo num imenso dilema existencial. Nessa fase da vida o indivíduo começa a ter consciência de si mesmo como ser único, com individualidade biológica e social. Começam as transformações provocadas pelas alterações hormonais e do contexto social ao qual o adolescente está inserido.

Nessa constante busca do ser “eu”, os adolescentes buscam suas referências nos adultos mais próximos, em seus ídolos artísticos, professores, outras pessoas que admiram ou, em alguns casos de rebeldia, acabam se espelhando naqueles que a família reprova. Aderir a uma moda ou a uma “tribo” é também característico dessa fase, visto que discordar dos valores impostos pela sociedade é uma forma de auto afirmar-se.

A música “Quem eu sou?” oportuniza à criança e ao adolescente o autoconhecimento e o fortalecimento de sua identidade enquanto ser único. Para isso, explora as influências do meio social, em especial a mídia e a escola, na constituição dessa identidade.

SENSIBILIZAÇÃO

Prática Meditativa - Sou uma árvore (disponibilizada na sessão Anexos)

Para essa Prática Meditativa sugerimos que seja colocado de fundo uma música suave. Caso seja feita com os educandos deitados, providenciar com antecedência colchonetes.

AÇÃO-VIVÊNCIA

Vivência-ação 1 - Círculo de Cultura “Meus gostos”

Materiais: Cartolina e caneta hidrocor.

Espaço: Sala de aula ou ao livre.

O Círculo de Cultura potencializa a reflexão em torno de temas geradores, fazendo com que todas as pessoas dialoguem entre si sobre temáticas pertinentes. O Círculo de Cultura pode ser aplicado no primeiro encontro com o objetivo de identificar o perfil da turma, fortalecer o vínculo, instituir reflexões e levantar expectativas para a ampliação do campo de possibilidades para as próximas vivências.

Elencar temas geradores permite a leitura do momento e das expectativas do grupo e é um passo importante para a deflagração de novas possibilidades nesse processo. Por meio dele, é possível fazer a conexão entre os saberes dos educandos e educador/facilitar, oportunizando, assim, sua reflexão.

1º MOMENTO: Formar, aleatoriamente trios ou quartetos para que sejam discutidas as seguintes questões: “Do que eu gosto?” “Por que eu gosto do que eu gosto? (disponibilizadas na sessão Anexo). As perguntas deverão ser coladas no quadro ou num local visível. Deixar os grupos conversando sobre as perguntas, atentando para que todos tenham oportunidade de falar sobre si. Transcorridos cerca de 3 minutos, pedir para que sejam formados novos grupos, desde que na nova formação não haja integrantes da anterior. Lançar novamente as mesmas perguntas para que os educandos dialoguem entre si. Repetir a atividade o número suficiente de vezes que o educador considerar necessário.

2º MOMENTO: Serão formados quartetos onde serão lançadas as seguintes perguntas: “Do que nós gostamos?” e “Por que nós gostamos do que gostamos? Deixar os grupos dialogando até o educador perceber que está havendo reflexões consistentes. Transcorrido esse tempo, orientar para que os grupos definam uma pessoa para fazer a transcrição das respostas em uma cartolina.

3º MOMENTO: O fechamento da atividade do Círculo de Cultura é feito através de uma síntese, nunca uma conclusão, pois a reflexão aí realizada traz desdobramentos para a vida de cada um, possibilitando uma coerência existencial entre o seu pensar, sentir e agir. A formação do último grupo possibilita aglutinar as ideias fomentadas ao longo do diálogo entre os educandos. Cada grupo socializará suas respostas; o educador tomará nota de todos os pontos significativos, estabelecendo ponto com os eixos centrais da música “Quem sou eu”, especialmente a 1ª estrofe.

Ação-Vivência 2 - Autobiografia

Materiais: Questionário (disponível na sessão Anexo), caderno, lápis e borracha.

Espaço: Sala de aula ou ao livre.

1º MOMENTO: Responder, individualmente, ao questionário do roteiro de autobiografia. É importante que o educador oportunize um ambiente agradável e propício ao desenvolver da atividade, enfatizando que as perguntas devem ser respondidas com o máximo de fidelidade. Essa atividade permite ao educador/facilitador observar os educandos que não mantêm o foco na atividade, ou que se mostram inseguros, bem com aqueles que logo a concluem. Este momento é de suma importância pois, sendo o primeiro contato com o grupo de educandos, é possível analisar os pontos fortes, o que precisa ser desenvolvido.

Roteiro para Texto Autobiográfico

Você existe. Igual a você não há ninguém no mundo! Reforçamos essa ideia quando nos conhecemos. Para exercitamos o autoconhecimento, vamos responder algumas perguntas. Lembre-se: dê respostas completas. Analise-se, reflita. E ótima jornada!

1. Dados pessoais:

- a) nome e o porquê do nome;
- b) data e local de nascimento;
- c) nome dos pais e irmão(ãos)/ irmã(ãs);
- d) constituição familiar.

2. Quais seus passatempos favoritos?

3. E quanto à escola, o que você mais gosta nela?

4. O que lhe faz sentir-se feliz?

5. O que lhe faz sentir-se triste?

6. Seus gostos quanto:

- a) ao estilo(s), musical(is), música(s), banda(s);
- b) a filme(s);
- d) à viagem;
- e) a alimentos;
- f) à leitura(s);
- g) a lugar(es) especial(is);
- h) a outros assuntos sobre os quais queira falar:

7. Quem é importante para você?

8. O que é importante para você?

9. Quais os seus sonhos?

10. Qual(is) frase(s), trecho(s) de música(s) e/ou poemas de que você gosta?

2º MOMENTO: Organizar as respostas dadas às perguntas do Roteiro de Texto Autobiográfico. Nessa etapa do trabalho, organizar:

1º parágrafo: respostas dadas à questão 1 (a, b, c e d);

2º parágrafo: respostas dadas às questões 2 e 3;

3º parágrafo: respostas dadas às questões 4 e 5;

4º parágrafo: respostas das à questão 6 (a, b, c e d);

5º parágrafo: respostas dadas à questão 6 (e, f, g e h);

6º parágrafo: respostas dadas às questões 7 e 8;

7º parágrafo: respostas dadas às questões 9 e 10.

Ação-Vivência 3: Árvore do saber

Materiais: Caderno, lápis e borracha.

Espaço: Sala de aula ou ao livre.

1. Como você aprende algo novo: sentindo, experimentando, ouvindo, vendo, lendo? Fale sobre isso dando exemplos.

2. Sua memória é mais auditiva, visual ou sinestésica?

3. Qual sua expectativa com relação aos estudos? O que você quer aprender?

Essa atividade oportuniza ao educador/facilitador conhecer o perfil dos alunos e orientar sua prática pedagógica de modo que seja aprazível tanto para si quanto para os educandos o processo ensino-aprendizado. O “Quem eu sou” propicia ao educando refletir sobre o estar em sala de aula, descobrindo o modo como melhor aprende e o que tem desejo de aprender. Além disso, a atividade fortalece vínculos positivos entre educandos e educador/facilitador.

Há na sessão Anexos um outro modelo, mais amplo, dessa Ação-Vivência, o “Minha Matrícula”.

Ação-Vivência 4: Reverência aos Ancestrais

Materiais: Cartolina e caneta hidrocor.

Espaço: Sala de aula ou ao livre.

Esta atividade consiste em organizar com os educandos a “Árvore da gratidão” a fim de que conheçam mais sobre si mesmos a partir do resgate dos antepassados, dos valores familiares, das tarefas executadas pelos homens e mulheres no passado estabelecendo conexão com o momento atual. Para isso, sugerimos ainda a elaboração de Árvore Genealógica.

Ação-Vivência 5: Árvore da Gratidão

Materiais: Cartolina, caneta hidrocor e fotografias.

Espaço: Sala de aula ou ao livre.

Essa atividade pode completar a Vivência-ação Reverência aos Ancestrais. Ao fazer a pesquisa para a Árvore da Gratidão, os educandos podem ao seu acervo particular de fotografias, bem como a de familiares. Os retratos são, então, organizados numa grande árvore no mural da escola com dizeres que enalteçam a relevância de seus entes.

Ação-Vivência 6: Dia da Atitude

Materiais: Cartolina, caneta hidrocor, fotografias antigas,

máquina fotográfica e roupas de época.

Espaço: Sala de aula ou ao livre.

Consiste em resgatar fotos antigas da comunidade em que a escola está inserida, fazendo releituras, ou seja: fotografar pessoas nas mesmas poses no mesmos locais em que as fotos antigas foram clicadas, fazendo intervenções quanto ao vestuário, objetos e outros.

Vivência-ação 7: Círculo dos Anciãos

Materiais: Caderno para registros, lápis e alimentos a serem definidos pelo grupo.

Espaço: Sala de aula ou ao livre

Essa atividade complementa as dinâmicas Reverência aos Ancestrais, Árvore da Gratidão e Dia da Atitude. Os anciãos da comunidade são convidados para se fazerem presentes na escola e compartilharem seus saberes. Nesse dia, pode-se fazer um café típico relacionado aos hábitos alimentares da comunidade em que a escola está inserida. Um dos pontos altos dessa atividade é o plantio de uma árvore na escola, marcando, assim, a presença e valorização do que é local.

Vivência-ação 8: Gerando bem-estar

Materiais: Caderno, lápis e borracha.

Espaço: Sala de aula ou ao livre.

O mundo que se oferece é muito sedutor. A criança tem e o adolescente têm à disposição uma gama de bens de consumo, cujas propagandas veiculadas pela mídia, vendem a ideia de felicidade. Em nossa atualidade o estilo de vida e o bem viver tornaram-se problemáticas, pois não há mais parâmetros pela qual podemos nos guiar. O mundo contemporâneo se caracteriza pela perda de valores; as noções como verdade, justiça, razão, virtude, Deus são relativizadas e muitas vezes ridicularizadas.

Propomos que seja feita com a turma reflexões, tendo como eixo as seguintes perguntas e versos da música:

O que penso?

O que falo?

O que faço?

“Perdido entre tantos desenganos”

“Há muita baboseira a me ensinar”

“Falam o que eu preciso pra viver”

Cada pensamento tem uma vibração. O pensar tem uma força, o falar também. E quando agimos, o que acontece? Muito mais do que dar o passo certo, é ter a consciência de que uma energia está sendo gerada e que essa energia gera um movimento de transformação na terra.

Sugere-se, para essa ação-vivência, que sejam feitos cartazes com recortes de revistas e jornais constando, ainda, palavras-chave que apontem para as consequências de cultivar bons pensamentos e, conseqüentemente, palavras e

ações. Como título, o cartaz pode ter a frase “Quem deseja o mundo melhor, precisa ser melhor para o mundo”.

Ação-vivência 9: Ciclo de Palestras

Materiais: Caderno, lápis e borracha.

Espaço: Sala de aula, biblioteca, sala informatizada.

Cada educando faz pesquisas na Biblioteca e Sala Informatizada com o intuito de ampliar seu conhecimento acerca de um tema com o qual se identifique. Posteriormente fará a apresentação do tema ao grande grupo, compartilhado, assim, o que aprendeu na sua pesquisa.

A apresentação para o grande grupo será oral, podendo ser utilizados recursos como vídeo, PowerPoint, música, entre outros. Cada educando terá cerca de 15 minutos para fazer sua palestra; em seguida, a turma terá 10 minutos para tirar dúvidas e discutir o tema. Para melhor organizar a atividade, o educador organiza um cronograma para as apresentações.

Há na sessão Anexos um modelo de aplicação dessa Ação-Vivência.

1. Como você se vê no mundo?

2. Como é sua relação com você mesmo e com os outros?

3. Como você define sua relação com a natureza?

4. Na mitologia grega, a deusa Gaia representa a Terra. Sua principal característica é a generosidade por fornecer, em abundância, água e alimento a todos os seres vivos. Com o auxílio do dicionário, discuta com seus colegas os significados da palavra generosidade. Em seguida, responda:

A) Que atos de generosidade um Guardião de Gaia pode fazer:
cognsigo:

com o outro:

com o meio natural:

B) Quais as consequências de um ato de generosidade a nível global?

1. Como você se vê no mundo?

2. Como é sua relação com você mesmo e com os outros?

3. Como você define sua relação com a natureza?

4. Na mitologia grega, a deusa Gaia representa a Terra. Sua principal característica é a generosidade por fornecer, em abundância, água e alimento a todos os seres vivos. Com o auxílio do dicionário, discuta com seus colegas os significados da palavra generosidade. Em seguida, responda:

A) Que atos de generosidade um Guardião de Gaia pode fazer:
cognsigo:

com o outro:

com o meio natural:

B) Quais as consequências de um ato de generosidade a nível global?

SER GUARDIÃO DE GAIA

O que aprendi com a música “Quem sou eu?”

Qual a minha atitude diante do que agora eu sei?

TSGA



Música 2 - Sintonização

Ademar Rohling

Vou além... vou além
Vou além... vou além

Tomo consciência de toda coincidência
Vivo o agora a cada momento
Vejo minha história além do horizonte
Alargando o mundo além da minha mente
Vou além

Agradeço alguém, faço boa ação
Abro o sorriso, ouço com atenção
Coparticipante, comungo minha vida
Percebo a ligação, tudo é energia
Vou além

Vou além... pra sintonizar
Vou além... pra me encontrar
Vou além... sinto a ligação
Vou além... pulso na canção

Sinto a energia permeando a vida
Faço conexão, é alimentação
Sem manipular, é só compartilhar
Sigo meu caminho, sem vício em copiar
Vou além

Solto as amarras, boto o pé na estrada
Se tiver limão faço limonada
Tudo em minha volta convivendo está
Harmonia, paz, amor, é bom sonhar
Vou além

CONTEXTUALIZAÇÃO

A trilha do autoconhecimento dá continuidade na música “sintonização”. A música aponta para a necessidade do cultivo do autoconhecimento, vigiando pensamentos, pala-

vras e ações: o que eu penso?, O que eu falo?”, O que eu faço? De que forma isso reverbera em minha vida?

A música “Sintonização” aprofunda a consciência do ser como indivíduo consciente de si, levando o educando ao fortalecimento da identidade, das potencialidades criativas a que a condição humana lhe possibilita. Isso inclui o reconhecimento de sua sombra e de sua luz, que se alternam a meu lado ao longo da jornada da vida.

Com o intuito de retomar o sentido de alteridade, ou seja, olhar o outro com um semelhante, não como um estranho, um alheio. A visão de alteridade é ser capaz de olhar o outro como o semelhante quando o qual fazemos a vida ser mais plena.

Essa plenitude é alcançada, antes de tudo, através do autoconhecimento. A música aponta para a necessidade de interiorização, conhecer o Eu Verdadeiro. A partir do momento em que estamos em conexão com nossa essência, passamos a ter Vida na sua mais profunda acepção. Quando nos amamos, vivemos nossos sentimentos, pensamentos e ações sem a necessidade de copiar, manipular e controlar. Os desafios “se tiver limão faça uma limonada” passam a ser compreendidos como oportunidade de crescimento, evitando assim o desgaste e favorecendo o crescimento pessoal.

A música orienta quanto ao que é ser uma Guardiã de Gaia.

SENSIBILIZAÇÃO

Prática Meditativa - Prática Meditativa Silenciosa

A música “Sintonização” aponta para a necessidade de interiorização, de quietamento para que o educando ouça sua voz interior. A prática meditativa silenciosa é indicada. Sugerimos que seja colocada uma música suave de fundo, seja trabalhada técnicas de respiração e relaxamento. (ANEXO)

Ação-Vivência 1: Círculo de Cultura

Para essa dinâmica, os educandos serão organizados em círculo, sendo que no seu centro serão colocadas tarjetas com excertos da música e a palavra SINTONIZAÇÃO (ANEXO). As frases devem ser organizadas ao redor da palavra “sintonização”, de modo a formar um sol. Em seguida, pedir para que os alunos leiam as frases silenciosamente. Após, pedir que aleatoriamente, em duplas ou trios, escolham uma tarjeta e conversem entre si sobre ela.

Passados alguns minutos, formar novamente um círculo. No centro do círculo, colocar a palavra “Sintonização” e explicar seu sentido, já estabelecendo relação com as demais.



Exercitar uma das orientações e atitude do Guardião de Gaia ao longo de uma semana. Posteriormente, em círculo fazer a partilha da experiência: o que sentiu, quais as reações das pessoas diante das atitudes conscientes que os educandos passaram a ter.

COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

1. A Rosa dos Ventos é um símbolo cartográfico que representa os quatro sentidos geográficos fundamentais - norte, sul, leste, oeste - e seus intermediários. Surgiu da necessidade de orientar e indicar direções de forma mais exata. Em nossa vida, temos à disposição diferentes direções e caminhos pelos quais trilhar e, o mais interessante: temos o poder de escolha!

a) Como você orienta sua vida?

b) “Para mim só existe percorrer os caminhos que tenham coração”. De que forma essa frase se relaciona com as ideias expressar na música? Comente.

2. A vida é feita de altos e baixos, o que significa dizer que nem sempre o que queremos que aconteça de fato acontece como gostaríamos.

a) Em situações difíceis, quais as reações você tem?

b) O que podemos fazer para evitar o atrito causado diante de tais situações?

c) A expressão “vou além” repetidas diversas vezes na música:

Vou além... pra sintonizar Vou além... pra me encontrar Vou além... sinto a ligação Vou além... pulso na canção
--

d) A mídia anuncia bens de consumo cujos slogans trabalham o “ir além”, como se ao consumir determinado produto a pessoa tivesse a sensação de felicidade, liberdade, autocontrole. Na verdade, isso tudo tem o intuito de iludir o consumidor em potencial para que o mesmo adquira os produtos anunciados. Comente dando exemplos.

3. Como você interpreta os versos “Solto as amarras, boto o pé na estrada/ Se tiver limão faço limonada” da última estrofe?

SER GUARDIÃES DE GAIA

1. O que aprendi com a música “Sintonização?”

2. Qual a minha atitude diante do que agora eu sei?

TSGA



Música 3 - Inquieta Existência

Ademar Rohling

Se a dor é demais, sangra o peito fere a alma
Negra nuvem paira pelo ar
Quando o amor se vai, já sem força a noite cai
Tudo é triste sem querer

Vida inquieta existência / Vida nada é permanente
Vida é interdependência / Vida é paz, amor na mente

São tantos os anseios que se tem nos devaneios
Sentimentos impelidos a voar
Quanto grude em tanta coisa, pobres tolos no apego
Dos sentidos o desejo faz brotar

Vida inquieta existência / Vida nada é permanente
Vida é interdependência / Vida é paz, amor na mente

Com tudo está ligado; vida, fala, ação correta
Esforço, atenção, paz na mente
Doação e paciência, atitude, esforço e ética
Centrar, saber viver, felizmente

Vida inquieta existência / Vida nada é permanente
Vida é interdependência / Vida é paz, amor na mente

CONTEXTUALIZAÇÃO

Cada uma das estrofes da música desenvolve determinados aspectos da condição humana. A primeira aponta para a capacidade de resiliência em todas as circunstâncias da vida. A natureza é feita de ciclos: a alternância das estações do ano, os ciclos lunares, vida e a morte. Inúmeros são as situações que vivenciamos, porém todas regidas pelo mesmo princípio: a mudança. Nesse sentido, ser resiliente é, antes de tudo, manter-se flexível e compreender que nenhuma situação que se apresenta para nós como definitiva é de fato definitiva, que o modo de caminhar numa determinada direção não será o mesmo em outro contexto, que há momentos

de recolhimento e silêncio assim como há momentos de “sair do casulo” e alçar voo.

SENSIBILIZAÇÃO

Prática Meditativa 1: A música “Inquieta existência” aponta para a necessidade de interiorização, de aquietamento para que o educando ouça sua voz interior. A prática meditativa silenciosa é indicada. Sugerimos que seja colocada uma música suave de fundo e que o estado meditativo seja conduzido por técnicas de respiração e relaxamento.

Prática Meditativa 2: Minhas estrelas (disponibilizada na sessão Anexos)

AÇÃO -VIVÊNCIA

Ação-Vivência 1: Teia da Vida Plena

Materiais: Lã e tarjetas (disponibilizadas na sessão Anexos).
Espaço: Sala de aula ou ao livre.

Construção, em conjunto, de uma grande teia de lã onde figuras que representem as palavras “vida”, “fala”, “ação correta” “esforço”, “atenção”, “paz na mente”, “doação” “paciência”, “atitude”, “esforço” e “ética”, “centrar”, “saber viver” sejam afixadas. Feita a Teia da Vida plena, os educandos elaborarão o “Decálogo do Guardião e da Guardiã”, onde serão registradas as práticas necessárias para se alcançar o “Caminho do meio”, ou seja, uma vida plena.

Ação-Vivência 2: Resiliência

Materiais: Caderno, lápis e borracha, caneta hidrocor, cartolina e tarjetas (disponibilizadas na sessão Anexos).
Espaço: Sala de aula ou ao livre.

Construir o conceito de Resiliência questionando o grupo de educandos do grupo. As respostas são registradas em uma cartolina ou no quadro de giz. Em seguida, ouvir a música. Posteriormente, retomar o conceito de Resiliência construído pelo grupo, ampliando-o, lançando sempre questionamentos: o que gera a resiliência? Quando deixamos de ser resilientes? Ou que nos possibilita aperfeiçoar a resiliência?

Ação-Vivência 3: Palavras geradoras

Materiais: Caderno, lápis e borracha, caneta hidrocor, cartolina e tarjetas (disponibilizadas na sessão Anexos).
Espaço: Sala de aula ou ao livre

Organizar os educandos em círculo, sentados no chão. No centro do círculo, dispor as palavras “vida”, “fala”, “ação

correta” “esforço”, “atenção”, “paz na mente”, “doação” “paciência”, “atitude”, “esforço” e “ética”, “centrar”, “saber viver”. Em seguida, pedir que cada educando ou em duplas pegue uma das palavras e fale sobre ela. O educador/facilitador conduzirá a ação-vivência de modo a oportunizar o debate, a ampliação e internalização dos conceitos. Observação: atentar para a atitude respeitosa: na circularidade é possível olhar no olho do outro e desenvolver a escuta ativa (ouvir com atenção e respeito) e a fala ativa (falar respeitando o seu limite e o do outro, expressando seu ponto de vista).

COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

1. O autor vale-se de alguns termos na 1ª e 2ª estrofe que apontam para o encapsulamento do ser humano diante da consciência de que algo no seu modo de viver não está bem.

a) A que “dor” e a que “sangrar” se referem os termos utilizados na 1ª estrofe?

b) O que o autor quis dizer com a palavra “grude”? Na sua opinião, quais meios lhe oferecem “grudes” a fim de que você consuma mais, se esqueça de si e das relações que estabelece?

c) A música aponta, na 3ª estrofe, uma solução para o problema encontrado na 1ª e 2ª estrofes? Quais? Fale livremente sobre isso.

2. Existe uma ligação entre tudo, como afirma a terceira estrofe. No texto também há uma ligação entre as três estrofes. Na sua opinião, elas apontam para um caminho de maior felicidade?

3. Segundo a primeira estrofe, o que acontece se não temos amor?

4. O que significa ser interdependente?

5. Como podemos interpretar o verso “Vida, nada é permanente” em nossa relação com as pessoas e a natureza?

6. Você já ouviu falar sobre a religião chamada Budismo? Que tal você fazer uma pesquisa para compreender a última estrofe!

SER GUARDIÃES DE GAIA

1. O que aprendi com a música “Inquieta existência?”

2. Qual a minha atitude diante do que agora eu sei?

TSGA



Música 4 - Lida da vida

Ademar Rohling

O dia amanhece começo a lidar
Vejo a boiada no pasto a pastar
Trato meu boi que sabe seu lugar
Destravo tramelas no rancho a cantar

A vida no campo a vida se faz
Só sabe do campo quem sabe sonhar
Porteiras, cancelas se vão no cantar
Montado no potro em busca do lar

O vento que corta vales e campinas
As águas que banham o solo do ar
Da verde floresta o frescor do ar
As aves que cantam o som de sonhar

A vida no campo a vida se faz
Só sabe do campo quem sabe sonhar
Porteiras cancelas se vão no cantar
Montado no potro em busca do lar

Quem sobe nos montes vê outro lugar
Quem desce nos vales para se encontrar
Regando a semente se faz o pomar
Só nascem as flores na vida a cantar

A vida no campo a vida se faz
Só sabe do campo quem sabe sonhar
Porteiras cancelas se vão no cantar
Montado no potro em busca do lar

CONTEXTUALIZAÇÃO

A música “Lida da vida” é um meio para falar com as crianças e adolescentes sobre a sexualidade. Para isso, o

autor vale-se de elementos simbólicos, como o boi que representa a dimensão sexual do ser humano.

Pais e professores têm limitações para abordar essa temática no dia-a-dia, não permitindo com isso que os adolescentes tenham uma fonte segura, principalmente nos dias atuais, para esclarecer não somente suas dúvidas, mas antes compreender a sexualidade humana numa dimensão mais profunda revelada pelo autoconhecimento, gerando o autocuidado e o respeito consigo e com o próximo.

Daí a necessidade enquanto educadores de buscarmos conhecer e compreender melhor os mitos, tabus e a realidade da sexualidade socialmente (im)posta para que possamos abordá-la de forma mais elucidativa com os adolescentes. A manutenção de um diálogo franco que compreende as manifestações dessa sexualidade aflorada e própria dessa fase da vida propicia vínculo positivo entre educando e educador/facilitador, conferindo a esse a figura de quem compreende inquietações, dúvidas e angústias pungentes da adolescência.

Aqui cabe uma reflexão: como educar para a autopercepção da sexualidade? Sob o ponto de vista biologista, para a manutenção de tabus e mitos socialmente impostos ou para o autoconhecimento visando equilíbrio e uma vida saudável?

SENSIBILIZAÇÃO

Prática meditativa: Sugerimos que seja aplicada a Meditação ativa, valendo-se de trabalho com Origami ou Mandalas a fim de que seja dada vazão à expressão criativa. Há na Bibliografia indicação de leitura para aprofundamento nessas habilidades.

AÇÃO-VIVÊNCIA

Ação-vivência 1: “Sexualidade: eu conhecedor de mim”

Materiais: Caderno, lápis e borracha, revistas, jornais, caneta hidrocor e cartolina.

Espaço: Sala de aula ou ao livre

Construir o conceito de Sexualidade ao longo da vida a partir de ilustrações ou colagens de imagens que explicitem o que é mais acentuado em cada fase da vida: infância, adolescência, fase adulta e velhice. Para isso, formar grupos com 3 ou quatro integrantes, entregar a cada um deles uma cartolina, canetas coloridas, revistas e jornais. A ideia é deixá-los bastante à vontade durante a elaboração do trabalho; cabe ao educador/facilitador mediar os conflitos, sanar as dúvidas; enfim: interagir com os educandos para elucidar o que é sexualidade e como ela se manifesta ao longo da vida.

Concluída essa etapa de trabalho, cada grupo socializa seu cartaz e o educador/faz os apontamentos oportunos.

Ação-vivência 2: Coragem de se amar

Materiais: Colchonetes, essência de lavanda, bicarbonato de sódio, uma bacia por dupla, uma toalha individual, água e música de relaxamento.

Espaço: Sala de aula ou ao livre.

Essa dinâmica tem por objetivo trabalhar a percepção corporal através do toque nos pés. Como fechamento da atividade, enaltecer o respeito para com o outro, o cuidado consigo. Tocar o próprio pé e os pés do meu semelhante, simbolicamente, representa o autocuidado: se eu me conheço, me cuido e me amo conseqüentemente essa dimensão será expressa na relação com o outro.

1º Momento: Descalços, os educandos colocam-se em círculo. O Educador/facilitador conduz a fala ressaltando a importância de conhecer e cuidar do seu corpo, percebê-lo. De mãos dadas, olharem-se respeitosamente e todos e cumprimentam com o olhar e sorriso, sem emitir palavras. Ressaltar que a linguagem permeia todos os gestos, não função exclusiva da fala.

2º Momento: Convidar a todos para que, ainda em círculo, sentem-se e observem seus pés e os acaricie demonstrando gratidão e respeito. Em seguida, em duplas, um educando lavará o pé de outros e vice versa. Atentar para a importância de lavar com carinho e cuidado o pé do outro como gostaria de ser cuidado.

3º Momento: Convidar a todos para, de pé, andar pelo espaço cumprimentando uns aos outros com os pés expressando alegria, carinho e cuidado.

LEITURA, COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

1. O autor utiliza ao longo da música as palavras “porteiras”, “Cancelas” e Tramelas”. O que esses vocábulos sugerem, analisando o contexto em que foram empregados?

2. A música “Lida da vida”, fala, simbolicamente, de aprendizados que temos a medida que conhecemos e vivenciamos nossa sexualidade de forma sadia e respeitosa. Explique, com suas palavras, os seguintes versos da canção:

- “O dia amanhece e começo a lidar”
- “Quem sobre nos montes vê outro lugar”
- “Regando a semente se faz o pomar”

3. Leia com atenção a 3ª estrofe da música:

“ Quem sobe nos montes vê outro lugar
Quem desce nos vales para se encontrar
Regando a semente se faz o pomar
Só nascem as flores na vida a cantar”

Na estrofe, as palavras montes/vales e sementes/flores estabelecem entre si uma relação de sentido. Com que objetivo elas foram utilizadas, dada as possibilidades de compreensão da música?

SER GUARDIÃES DE GAIA

1. O que aprendi com a música “Lida da vida?”

2. Qual a minha atitude diante do que agora eu sei?

TSGA



Música 5 - Poder do ser

Ademar Rohling

Para encontrar, em busca viajar
No afã de tudo conquistar
Corrompendo o eu na busca de poder
Num divã ir procurar
O belo, o ter, mandar
E tudo que pensar na ilusão realizar
Compreender que ser tem mais poder que ter
É isso que se leva a amar

Amar por onde for
Buscar no mar o bem querer
Ver, sentir, viver
Mas ancorado em seu poder

Tudo na vida vem e vai
Pode o que foi não mais voltar
Mas o que fica é o saber
De ser conhecer, fazer e conviver.

CONTEXTUALIZAÇÃO

A música “Poder do Ser” aponta para o fortalecimento da identidade à medida que o ser humano aceita trilhar o caminho do autoconhecimento. Nessa trajetória, negar “as coisas do mundo”, como o excessivo consumo de bens materiais, a supervalorização de tudo que está ligado ao consumismo.

A sociedade atual faz com que tenhamos desejo por demandas materiais: a roupa da moda, o fast food, o embelezamento do corpo a partir de moldes ditados pela mídia. Esse movimento é contrário à valorização de bens imateriais: a arte, a cultura, a relação sadia com o outro, o cultivo da espiritualidade, o consumo consciente.

O ser humano está provido de seu verdadeiro poder quando se conhece, quando ao trilhar o caminho da autor-

realização se cuida, passa a se amar e a não permitir fazer parte de sua vida aquilo que não o fortalece.

O Ser tem mais poder que o Ter quando permitimos espaço em nossas vidas para essa dimensão. Dotados desse poder, a vida passa a ter um novo sentido: mais amplo e mais pleno.

SENSIBILIZAÇÃO

Prática Meditativa: Sou uma Árvore (disponibilizada na sessão Anexos)

Para essa Prática Meditativa sugerimos que seja colocado de fundo uma música suave com som de mata. Caso seja feita com os educandos deitados, providenciar com antecedência colchonetes. Lembre-se de ser criativo adaptando e conduzindo as Práticas Meditativas, incluindo elementos que julgar pertinentes para o perfil do grupo.

AÇÃO-VIVÊNCIA

Ação-Vivência 1: Eu, amor maior

Materiais: Foto de quando era bebê ou criança.

Espaço: Sala de aula ou ao livre

1º Momento: Pedir com antecedência que cada educando traga de casa uma foto sua de quando era bebê ou criança.

2º Momento: Em círculo, cada educando fala sobre algum aspecto significativo de sua infância, mesmo que ela seja recente. Em seguida, conversar com os educandos sobre a importância de amar a Criança Interior que existe dentro de cada um.

3º Momento: Depois disso, distribuir folhas sulfites coloridas, recortes coloridos, revistas e canetas e lápis de cor para que cada educando cole sua foto na folha e a decore com imagens e palavras positivas a seu respeito, enfatizando suas qualidades.

4º Momento: Organizar um painel onde cada integrante compartilhará seu trabalho. Enfatizar que nossos talentos devem estar à luz, não escondidos.

Ação-Vivência 2: Praças, jardins e parques: extensão do Poder do ser

Materiais: Caderno, lápis e borracha.

Espaço: Praça, parque ou uma rua escolhida pelo educador/facilitador.

Esta atividade consiste em observar praças, parques e jardins de casas. O intuito é que os educandos percebam se

há sentimento de pertencimento ao local em que as pessoas vivem e convivem. Se houver, é um forte indício de que a identidade das pessoas está fortalecida; se não, o contrário se dá.

1º Momento: selecionar uma praça, um parque ou uma rua de determinado bairro. Pedir para que os educandos observem detalhadamente os transeuntes, a organização do espaço, a limpeza, a harmonia ou a falta dela. Para tanto, sugerimos algumas perguntas que orientarão as reflexões:

1. Os jardins das casas foram feitos para serem usufruídos pelos moradores ou para serem contemplados pelos vizinhos?

2. As plantas dos jardins dos parques, praças e/ou casas são domesticadas, ou seja, são plantadas e aparadas estrategicamente? Constituem-se de espécimes típicas da região?

3. Quanto à praças e parques:

O que as pessoas fazem nesses espaços?

Usam o celular enquanto andam?

Cumprimentam-se afetuosamente olhando-se nos olhos?

Olham-se nos olhos?

Sentam nos bancos para conversar?

Os bancos são feitos de madeira ou de cimento?

O espaço é acolhedor?

2º Momento: Depois da pesquisa de campo, reunir os educandos em círculo e compartilhar as impressões. O educador/facilitador deverá conduzir o diálogo de modo que os educandos percebam que a cidade que valoriza sua história e os locais de convívio é rica em identidade. Da mesma forma, os moradores das casas que visam o bem-estar ao usufruir do jardim, contemplando-lhe e respeitando o movimento de crescimento natural das plantas sem que haja intervenção com o intuito de “domesticar” sua singularidade, têm a identidade fortalecida ancorado no Ser.

COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

1. Como o texto nos leva a refletir sobre o consumismo?

2. Que efeitos do consumismo vemos no mundo de hoje?

3. O que é consumo consciente?

4. Quais as resoluções possíveis para o consumo consciente?

5. O que a música enfatiza sobre o ter?

6. Quais atividades praticadas por você fortalecem sua identidade?

SER GUARDIÃES DE GAIA

1. O que aprendi com a música “Poder do ser”?

2. Qual a minha atitude diante do que agora eu sei?



Música 6 - Canta, dança

Ademar Rohling

Canta a vida que te encanta
Quem não canta vai dançar
No balanço dessa dança
Quem se encanta vai dançar

Solta o corpo nessa dança
Solta a voz e vem cantar
Canta que o mal espanta
A dança da vida é amar

Canta, canta, canta, canta
Dança, dança, dança, dança

CONTEXTUALIZAÇÃO

A música “Canta, dança” tem o objetivo trazer a consciência da importância de reconhecer o que produz o bem-estar. A música faz alusão ao mito de Gaia que através da dança cósmica criou os rios, as árvores, os animais humanos e não humanos, enfim, toda a natureza!

Assim como Gaia, podemos criar. Temos o poder de fazer acontecer! A alegria pode também ser criada? Como? Se não estou bem, o que posso fazer para mudar isso? Através do autoconhecimento reconheço os mecanismos que posso acessar para ter uma vida mais plena, mais alegre, mais feliz. Descobrir o que me faz bem e o que não faz é um papel essencial de cada ser humano em prol de seu bem-estar físico, social, emocional e espiritual com vistas à qualidade de vida. A importância de cultivar ações que produzem energia positiva - o sorriso, a alegria, a vontade de viver - vem de dentro, é escolha consciente de cada um.

SENSIBILIZAÇÃO

Consciência corporal:

Faça com o grupo um alongamento leve a fim de que tomem consciência de seu corpo. Em seguida, fazer a Prática Medi-

tativa “Abelha” (ANEXO)

AÇÃO-VIVÊNCIA

Ação-vivência 1: Círculo de Cultura

Feito o alongamento e relaxamento, rodar a música “Canta, dança”. Em seguida, levantar os seguintes questionamentos:

- Como eu tenho “dançado” a minha vida?
- Como Gaia, em que direção tenho “girado”? Ou tenha ficado em posição mais cômoda em relação aos meus anseios?
- Eu tenho ouvido minha música (voz) interior?

Ação-vivência 2: Eu, um ser musical

Materiais: Cartolina e caneta hidrocor

Espaço: Sala de aula ou ao livre

O Círculo de Cultura potencializa a reflexão em torno de temas geradores, fazendo com que todas as pessoas dialoguem entre si sobre temáticas pertinentes. O Círculo de Cultura pode ser aplicado no primeiro encontro com o objetivo de identificar o perfil da turma, fortalecer o vínculo, instituir reflexões e levantar expectativas para a ampliação do campo de possibilidades trabalho para as oficinas.

Elencar temas geradores permite a leitura do momento e das expectativas do grupo e é um passo importante para a deflagração de novas possibilidades nesse processo. Por meio dele, é possível fazer a conexão entre os saberes dos educandos e educador, oportunizando assim sua reflexão.

1º MOMENTO: Formar, aleatoriamente trios ou quartetos para que sejam discutidas as seguintes questões: “Quais minhas músicas favoritas?” e “Sobre o que falam minhas músicas favoritas?” (ANEXO). As perguntas deverão ser coladas no quadro ou num local visível. Deixar os grupos conversando sobre as perguntas, atentando para que todos tenham oportunidade de falar sobre si. Transcorridos cerca de 3 minutos, pedir para que sejam formados novos grupos, desse de que na nova formação não haja integrantes da anterior. Lançar novamente as mesmas perguntas para que os educandos dialoguem entre si. Repetir a atividade o número suficiente de vezes que o educador considerar necessário.

2º MOMENTO: Serão formados quartetos onde serão lançadas as seguintes perguntas: “Por que nos identificamos com determinadas músicas?” e “Porque fazemos amizade com pessoas que gostam de determinados estilos musicais?” Deixar os grupos dialogando até o educador/facilitador perceber que está havendo reflexões consistentes. Transcorrido esse tempo, orientar para que os grupos definam uma pessoa para fazer a transcrição das respostas em uma cartolina.

3º MOMENTO: O fechamento da atividade do Círculo de Cultura é feito através de uma síntese, nunca uma conclusão, pois a reflexão aí realizada traz desdobramentos para a vida de cada um, no seu cotidiano possibilitando uma coerência existencial entre o seu pensar, sentir e agir. A formação do último grupo possibilita aglutinar as ideias fomentadas ao longo do diálogo entre os educandos. Cada grupo socializará suas respostas; o educador tomará nota de todos os pontos

significativos, estabelecendo ponto com os eixos centrais da música “Canta, dança”.

Vivência-ação 2: Palavras geradoras

Colocar trechos de músicas de diferentes estilos e pedir que os educandos se movimentem conforme o ritmo de cada uma delas. Fazer um feedback para que cada um relate o que sentiu enquanto executava (ou não) os passos.

COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

1. Você consegue perceber que seu corpo faz parte da natureza? Como?

2. Que cuidados devemos ter com o corpo para termos uma vida saudável?

3. Qual a importância da música na minha vida?

4. Quando eu ouço música, o que eu sinto?

SER GUARDIÃO(Ã) DE GAIA

O que aprendi com a música “Canta dança?”

Qual a minha atitude diante do que agora eu sei?

TSGA



Música 7 - Água é vida

Ademar Rohling

Vida é o cheiro da terra
O sol que brilha em cada manhã
Vida é um gesto de paz
O canto no mato do aracuã
Vida é a relva molhada
Que sacia a fome dos animais
Vida que está no arco-íris
No céu colorido na tarde a brilhar

Por onde há vida há água
Permeia a vida: a água

Vida é o riacho que desce
Das fontes da encosta que busca o mar
Vida é um lindo horizonte
Que mostra o caminho na busca da paz
Vida é o céu colorido
Das nuvens que brilham e buscam o chão
Vida é uma lágrima um sonho
Que espera na chuva serena a cantar

Por onde há vida há água
Permeia a vida: a água

Vida é o riacho que desce
Das fontes da encosta que busca o mar
Vida é um lindo horizonte
Que mostra o caminho na busca da paz
Vida é sentir a emoção
Que mareja os olhos vendo o pôr do sol
Nas borboletas que voam
Mostrando a vida, um novo arrebol

Por onde há vida há água
Permeia a vida: a água

CONTEXTUALIZAÇÃO

A música “Água é vida” aponta para a necessidade do cuidado necessário com os recursos hídricos, afirmando constantemente que para existir vida é necessária a água, bem primordial e precioso que permeia toda a forma de vida. Nesse sentido, ao elencar o sol, a terra, o araquã, a relva, a fome saciada, o arco-íris, a borboleta e outros elementos o autor enfatiza a presença marcante da água em toda a natureza: se da natureza cuidamos, por extensão zelamos pela água.

Ao afirmar que a água “mareja os olhos” é salientada a dimensão afetiva do ser humano: somos feitos de água. Assim, ao evocar o aspecto afetivo em nossas vidas, a música atenta para dimensões a serem percebidas: De que forma a minha relação com a água reflete minha relação com meu Eu superior? A falta de cultivo do autoconhecimento tem gerado que tipo de relação com os recursos hídricos? Como preencho minhas lacunas: conhecendo-as e curando-as ou “tapando o buraco” adquirindo supérfluos?

SENSIBILIZAÇÃO

Prática Meditativa “Brincando no mar” (disponibilizada na sessão Anexos)

Para essa Prática Meditativa sugerimos que seja colocado de fundo uma música suave com o som do mar. Caso seja feita com os educandos deitados, providenciar com antecedência colchonetes.

AÇÃO-VIVÊNCIA

Ação-vivência 1: Saída de campo

Materiais: Caderno, lápis e borracha.

Espaço: Nascente, córrego, rio ou mar.

Visita de campo a uma nascente, córrego, rio ou mar. Fazer meditação contemplativa e, em seguida, registro poético das impressões.

Ação-vivência 2: Centro de Identidade dos Quatro Elementos

Materiais: Caderno, lápis e borracha.

Espaço: Nascente, córrego, rio ou mar.

Organização do Centro de Identidade dos Quatro Elementos a partir de uma caminhada para uma nascente, córrego, rio ou mar. No caminho, orientar os educandos para que colham da natureza folhas, pedras, flores, penas e outros.

Ação-vivência 3: Teatro em Cena

Materiais: Caderno, lápis e borracha, figurino e cenário.

Espaço: Sala de aula ou ao livre.

Encenação ou dança que represente a interação entre os componentes bióticos ou abióticos de algum ecossistema (uma floresta, um rio, um deserto, etc.). Após a apresentação, realizar um debate sobre as apresentações cujo foco poderá ser as razões da escolha de cada grupo, a interação entre as diversas formas de vida e a interdependência entre todos os seres que habitam este planeta.

Ação-vivência 4: Ritual do chá.

Materiais: Chá (flores, sementes, folhas, caule e raízes), bule e xícaras.

Espaço: Sala de aula ou ao ar livre

O Ritual do Chá consiste em oferecer aos educandos um delicioso chá. Essa Ação-Vivência deve ser preparada com todo o cuidado, desde a seleção do chá a ser servido, passando pela preparação amorosa da Ambiente de Aprendizado. Elementos ligados à cerimônia do chá realizada milenarmente no Japão podem ser trazidas ao Ritual do Chá.

1º Momento: Falar sobre todos os elementos presentes na preparação de um chá: o elemento terra (folhas, semente, pétalas e raízes), o elemento fogo (fervura das ervas), a água e o ar que alimenta o fogo.

2º Momento: Servir o chá é um momento especial: não se restringirá à figura do educador/facilitador. Cada educando servirá o seu colega que está sentado ao seu lado esquerdo. Ao servir, atentar para atitude amorosa.

3º Momento: Servido o chá de todos os integrantes, cada educando exercitará seus sentidos: o perfume do chá, sua cor, a textura e o calor da xícara e o paladar. Tudo feito com paciência a fim de que cada sentido se aproprie do máximo de informações oportunizadas.

Há nas indicações de leitura obra específica para aprofundamento nessa Ação-Vivência.

Ação-vivência 5: Presença e ausência de água

Materiais: Caderno, lápis e borracha, revistas, jornais e tarjeta (disponibilizada na sessão Anexos).

Espaço: Sala de aula ou ao livre.

Selecionar imagens que remetam à palavra “Vida” e que estejam intimamente relacionadas à presença ou à ausência de água. Oportunizar a discussão de modo que todos os integrantes sintam-se à vontade para o diálogo.

LEITURA, COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

1. Podemos comparar o funcionamento do planeta Terra ao nosso corpo. Ambos são compostos, principalmente, por água, autorregulam sua temperatura e possuem a capacidade de se regenerar. O nosso coração e conjunto de artérias e veias podem ser comparados aos oceanos que recebem a água dos rios. Que outras comparações podemos fazer?

2. Qual a intensidade da ligação entre água e a vida? O que se pode concluir com isso?

3. No texto, a água está ligada a muitos elementos vitais da natureza. Cite alguns.

4. O que significaria para nós e para Gaia a ausência de água?

5. Reflita e escreva sobre os problemas que já temos hoje na nossa relação com a água.

6. O comportamento humano está preservando a relação natural vida\água?

7. A borboleta é símbolo da renovação. E a água, sendo um bem natural, é renovável? De que forma podemos contribuir para que a água não seja poluída?

SER GUARDIÃO DE GAIA

1. O que aprendi com a música “Água é vida”

2. Qual a minha atitude diante do que agora eu sei?

TSGA



Música 8 - Guardiões de Gaia

Há milhões de anos a Terra vem se formando
Organizando, evoluindo para então se transformar
Neste lindo planeta azul de amor e seres circulando
A vida se harmonizando, adaptando os animais

/: Gaia, Terra
Nossa casa, nossa Mãe a nos criar
Gaia, Terra
Eu sou seu guardião, para sempre vou te amar: /

Apareceu o homem vivendo na corrente do Tao
Sentindo, curtindo, respeitando, sendo um a mais
A sabedoria, a ciência, fruto da observação
Vivia tudo ao seu redor: rios, flores, animais

O homem cresceu colhendo os frutos da Mãe Gaia
Senhora da fartura que a todos saciava
Respeitava o fluir das ondas ao bater na praia
A relação de amor com Gaia era o que mais importava

A ciência se desenvolveu, multiplicou, repartiu
Com o tempo veio o germe da ganância e floresceu
Atrás de lucros, a loucura antes ninguém viu
Tecnologias, o progresso sem controle: o que fazer?

/: Gaia, Terra
Nossa casa, nossa Mãe a nos criar
Gaia, Terra
Eu sou seu guardião, para sempre vou te amar: /

É preciso ter coragem pra ajudar o nosso lar
Controlar, reciclar, não gastar, não vai acabar
É tempo de amar, tudo em volta vai brilhar
A semente, Guardiões, do amor já vai brotar

/: Gaia, Terra
Nossa casa, nossa Mãe a nos criar
Gaia, Terra
Eu sou seu guardião, para sempre vou te amar: /

CONTEXTUALIZAÇÃO

Pedagogia antropocêntrica (prática pedagógica que confere um lugar “superior” aos seres humanos diante de uma realidade constituída por bilhões de seres vivos) e servidão voluntária (ausência de questionamento, cegueira diante das atrocidades de nosso tempo) tem ocasionado sérios problemas à manutenção da vida no planeta.

A ilusão de uma “vida melhor” propagada pelo progresso, reiterada pela aquisição de bens de consumo largamente incentivada, no momento atual, pelos meios de comunicação trazem sérios danos ao meio ambiente uma vez que a exploração dos recursos naturais para a manutenção do sistema se dá de modo inconsequente. Se continuarmos explorando a natureza, consumindo além do que é necessário, há perspectiva de vida no planeta?

A música “Guardiães de Gaia” traz como um dos eixos reflexivos a compreensão da relação de interdependência entre os seres vivos - animais, plantas, seres humanos, água, ar, etc - que fazem parte da grande “teia” que é a vida. Assim sendo, sugere-se que sejam propostos questionamentos geradores a fim de incitar a percepção da importância da relação consciente e sustentável consigo, com o outro e o meio. Para tanto, é imprescindível que o educador/facilitador organize o ambiente de modo a torná-lo receptivo e propício para o desenvolvimento da atividade. É importante, ainda, conhecer o mito de Gaia (Indicar as páginas com o mito de Gaia mais completo e o direcionado aos educandos)

SENSIBILIZAÇÃO

Prática Meditativa: Fazer meditação em que o educando expanda sua mente sentindo-se o planeta. Emanar energia de cura para a terra. (ANEXO)

AÇÃO VIVÊNCIA

Ação-vivência 1: Círculo de Cultura

1º Momento: organizar a sala em círculo, se possível com todos os alunos sentados no chão. Falar sobre o significado e importância do Círculo para a realização da atividade.

2º Momento: colocar no meio do círculo a palavra VIDA sem tecer comentários sobre seu significado, a fim de causar estranhamento. Em seguida, fazer a audição da música “Guardiães de Gaia” (de olhos fechados, escuta ativa, “estar presente”); na sequência, tecer reflexões sobre o que diz a letra a canção. Não é necessário ainda adentrar nos pormenores da letra, e sim propiciar um BrainStorm.

3º Momento: Distribuir aleatoriamente as targetas com as perguntas geradoras. Em seguida, pedir que cada integrante escolha uma pergunta. Ouvir a música pela segunda vez.

4º Momento: Livremente, cada educando falará sobre sua pergunta. Não há certo ou errado nas respostas: há que se

levar em consideração o caminho e o caminhar na construção do saber. No círculo tudo que é tecido é importante. Portanto, é preciso deixar claro ao grupo - caso haja controvérsias - que todas as contribuições feitas devem ser acolhidas.

A partir da construção do conceito do que é VIDA, é possível fazer uma incursão pela história (enfocar aspectos historiográficos, biológicos, sociais, linguísticos, filosóficos entre outros, dependendo da disciplina lecionada pelo educador). É importante ressaltar que a história da humanidade é apenas um olhar sob a história da VIDA. Atentar para a possibilidade de olhar a vida sob o ponto de vista biocêntrico e não antropocêntrico, como costumeiramente a escola - como uma legitimação do que socialmente é autorizado - tem privilegiado.

Ação-vivência 2: Teia da Vida

1º Momento: Organizar o grupo em círculo (atentar para o significado do círculo), de preferência ao livre. Uma pessoa tem um novelo de lã, segura uma ponta e lança o novelo para outra pessoa, aleatoriamente, dependendo de sua escolha. A pessoa que lançou o novelo diz o nome e alguma característica do colega para quem lançou e responde a pergunta-problema. Cada um responde e passa o novelo. E, assim, sucessivamente. No final, haverá uma rede unindo todos(as) os(as) integrantes do grupo. Então, deve-se colocar o símbolo do empreendimento no centro (placa com nome ou símbolo), de forma que seja sustentado pela rede. Conversar sobre o que une o grupo.

Esse momento pode ser registrado com uma foto da rede que sustenta o grupo e o(a) formador(a) pode trabalhar com a imagem em um momento posterior.

Ação-vivência 3: História Vital

Num pedaço grande de papel pardo fazer a biografia de Gaia, a Mãe-Terra, contemplando a história do planeta. Antes, durante e após a elaboração, suscitar questionamentos acerca da intervenção humana no meio natural: é necessário? É bom? Para quê? Para quem? Utilizar para isso materiais alternativos, como revistas para recorte, plástico, alumínio, terra, folhas secas, etc.

Ação-vivência 4: Versos para o Ser humano

Elaboração de um verso ou poema que traga à consciência humana a importância de respeitar a si e ao outro para a manutenção sustentável da vida. Os versos podem ser feitos individualmente e, posteriormente no coletivo, formarem um poema. Outra possibilidade é a elaboração de poemas que podem ser ilustrados e compartilhados num varal literário.

Ação-vivência 5: Poema-ação para...

... a vida: A atividade pode ser feita juntamente com a “Dinâmica da Teia da Vida” (ver descrição na atividade relativa à música XXX). Após a elaboração, direcionar o diálogo para

a importância de respeitar tudo o que faz parte da teia, o sentido de reverência a todas as formas de vida, que somos interdependentes. Em seguida, sugerir que cada educando faça um poema, correspondendo, nesse caso, à uma ação significativa para um ou mais aspectos da teia que considere importante naquele momento. Reforçar a ideia de que o que sustenta a teia é a interligação entre os fios que a compõem; assim sendo, cada poema-ação fará diferença não para a parte, mas para o todo. Esse poema-ação pode ser compartilhado com o grupo num segundo momento.

... **os quarto elementos:** cuidado com a água, com o ar, a terra, o fogo.

... **para o coração:** cuidar do que eu sinto. Alimentar-se com sentimentos saudáveis e benéficos.

... **os animais:** respeito e cuidado para com nossos irmãos animais.

Vivência-ação 6: Carta da Terra

Elaboração de um texto (gênero textual carta) direcionado à Terra. No texto, apontar o “Como estamos”, “Do que necessitamos” e o “O que faremos” para a manutenção sustentável da vida no Planeta Terra. Apontar para a diferença entre necessidade e desejo. Os textos poderão ser expostos num varal literário ou mesmo serem distribuídos às pessoas nas ruas, órgãos públicos, comércio, etc.

Vivência-ação 7: Altar Virtual da Vida

Pedir para que os educandos mentalizem e projetem no centro do círculo tudo que faz parte de suas vidas. Orientar a fala no sentido de que cuidar do que faz parte da vida de cada um é essencial para que a manutenção da vida no Planeta Terra seja preservada.

Ação-Vivência 8: Espírito de Gaia

Materiais: Cenário e figurino de acordo com a apresentação
Espaço: Sala de aula ou ao ar livre

Esta ação-vivência consiste em organizar apresentação teatral narrando a trajetória de Gaia, a Mãe Terra. Para tanto, os educandos podem valer-se do poema “Anima Mundi” em que Gaia fala de si e chama os seres humanos para a necessidade de autocuidado e respeito para com o planeta. Na sessão Anexos você tem o poema na íntegra.

LEITURA, COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

1. O autor descreve o caminho percorrido pela Terra desde seu surgimento. Que mudanças ocorreram desde então, conforme a quarta estrofe?

2. O ser humano, diferente de outros seres vivos, tem a capacidade de pensar, planejar e intervir não só instintivamente, isso faz com que nós possamos recriar a realidade. Que mudanças a ação humana, segundo a música, causou em Gaia?

3. Leia com atenção o refrão da música:

/: Gaia, terra
Nossa casa, nossa Mãe a nos criar
Gaia, terra
Eu sou seu guardião, para sempre vou te amar: /

a) O autor chama nosso planeta de Gaia, afirmando que ela é “nossa mãe, nossa casa”. Com que intenção é feita tal afirmação? Justifique sua resposta.

b) O dicionário Aurélio registra a palavra guardião como sendo aquele que guarda, preserva. Assim sendo, qual a tarefa de um Guardião de Gaia?

c) Na última estrofe da música, o autor afirma que é preciso a tomada de atitudes e ações, a fim de que Gaia, nossa casa, continue a ser o belo planeta que abriga a todos nós. Que ações e atitudes são essas?

4. Na 4ª e 5ª estrofes transcritas abaixo, ao referir-se à relação homem-natureza, o autor aproxima palavras que se opõem pelo sentido:

O homem cresceu colhendo os frutos da Mãe Gaia
Senhora da fartura que a todos saciava
Respeitava o fluir das ondas ao bater na praia
A relação de amor com o homem era o que mais importava

A ciência se desenvolveu, multiplicou, repartiu
Com o tempo veio o germe da ganância e floresceu
Atrás de lucros, a loucura antes ninguém viu
Tecnologias, o progresso sem controle: o que fazer?

a) Que verbos da 4ª estrofe se opõem aos da 5ª estrofe? Que relação de sentido estabelecem entre si?

b) E quanto aos substantivos homem, frutos, mãe, fartura, ondas, praia, amor da 4ª estrofe e ciência, ganância, lucros, loucura, tecnologias, progresso da 5ª estrofe: com que intenção esses antônimos foram empregados?

c) Segundo o I Ching, “fluindo em acordo com as circunstâncias, evita-se o atrito, escapa-se ao desgaste”. Tomando o terceiro verso da 4ª estrofe “Respeitava o fluir das ondas ao bater na praia”, que reflexão a música suscita no leitor? A que se refere, metaforicamente, a “água” e o “fluir”?

SER GUARDIÃES DE GAIA

1. O que aprendi com a música “Guardiães de Gaia”

2. Qual a minha atitude diante do que agora eu sei?



Música 9 - Mãe Terra

Ademar Rohling

Oh Mãe Terra me dá força
Pra lutar, erguer bandeiras e sonhar
Ave Terra, mãe amada
Que dá vida, que alimenta. É nosso lar.

Ave terra cheia de graça
E o céu está convosco grande mãe
Bendita és tu entre os planetas
Bendito é o fruto do teu ventre mãe
Amém

CONTEXTUALIZAÇÃO

A tomada de decisão de voltar o olhar para si, para suas ações, permite ao indivíduo a refletir e rever sua maneira de estar no mundo, de viver e agir em sociedade. Essa tomada de consciência lhe permite compreender que é parte integrante do todo, sentindo-se, assim, responsável por suas ações que, invariavelmente, influenciam o meio.

Cuidar de Gaia é, antes de tudo, cuidar de si; é conectar-se com aquilo é autêntico e único. Essa viagem em busca do eu verdadeiro fortalece o indivíduo por reconhecer-se não como alguém cuja ação consiste em dominar a natureza extraindo dela os recursos para seu conforto e bem-estar: compreende que a vida só é possível se houver uma ambiência propícia para sua existência.

As grandes questões a serem suscitadas ao desenvolver o trabalho com a música “Oração à Mãe Terra” são: minha relação com a natureza é de uso ou de troca? Se a relação é de uso, exploração como é possível compreender nossa conexão com ela? Como é possível uma relação de interligação se eu ao explorá-la não sou humilde o suficiente para ter sentimento de gratidão?

SENSIBILIZAÇÃO

Prática Meditativa I - Gaia, Mãe-Terra

Que oriente a imaginar a terra como uma grande mãe benevolente. Imaginar-se como essa mãe: tudo que eu faço ao meu corpo, o modo como alimentos os meus corpos, reverbera para o universo todo.

VIVÊNCIA-AÇÃO

Vivência-ação 1: Círculo de energia

Materiais: Colchonete, música relaxante e Meditação Diária (disponibilizada na sessão Anexos).

Espaço: Sala de aula ou ao ar livre.

Ensinos simples: Na forma de dar as mãos na roda, nos lembramos que tudo o que doamos para as pessoas, receberemos de volta e isso nos lembra como é importante refletir sobre o que estamos doando para as pessoas à nossa volta. Sugerimos que seja feita a Mentalização Diária e a Oração de proteção, orientação, discernimento e verdade.

Ação-vivência 2: Analogias do feminino

Durante dezenas de milhares de anos, o primeiro elemento cultuado pelo homem foi a terra: e a terra foi gerada por ela mesma. Era ela quem produzia os frutos, os animais. Dela surge a vida e todas as manifestações de sua força: rochas, montanhas, árvores, desertos; de suas profundidades líquidas, emergem os mares, as nascentes e os poços. Na sua infinitude, ela é a fonte inesgotável de fertilidade.

Diferentes culturas cultuaram a Terra como entidade materna, estabelecendo analogia com os mais diversos elementos naturais: conchas, cavernas, a cor ocre, as flores. A simbologia desses elementos é indiscutível, não só por fazerem analogia ao elemento feminino, à fecundidade, mas por serem investidos de poderes mágicos. A concha representa a vulva, responsável pela passagem para o mundo; o ocre vermelho, o sangue, o sinal de fertilidade da mulher que nessa remota época estava em harmonia com os ciclos da lua, sangue que envolve o feto e sustenta a vida. A terra passa a ser o ventre que acolhe a morte para onde, como ato último, a vida regressaria e, como não morte, cederia a si própria o direito de ser, em outro, uma nova forma de vida - é o regressus ad uterem, o regresso ao útero.

1º Momento: Em círculo, estabelecer com os educandos diálogo sobre as analogias do feminino, apresentando elementos naturais - conchas, terra, água, ocre vermelho, imagens de cavernas e outros. Ressaltar que tais analogias têm uma carga simbólica muito representativa e, por isso, têm força.

2º Momento: Apresentar imagens que representam o feminino na sociedade contemporânea - ressaltar a força do femi-

nino expresso na sociedade de consumo, os padrões de beleza e comportamento esperados e expressos largamente na mídia, principalmente. Incitar os educandos a responderem: Que representação do feminino traz essa imagem? Em que medida estabelece relação com o feminino sagrado reverenciado por nossos ancestrais? O que elas provocam: sentimento de pertença, de respeito ou de um ideal a ser alcançado e ser atingindo a qualquer custo para ser aceito socialmente?

3º Momento: Conduzir os educandos à organização de uma exposição na escola que enalteça o feminino sagrado, resgatando as analogias do feminino sagrado. Organizar pesquisa sobre as entidades femininas, as deusas cultuadas em diferentes culturas ao redor do mundo e os padrões de percepção do feminino sagrado em diversas religiões. Lembre-se: ao exaltar na exposição - sem fazer contrapontos - o aspecto sagrado do feminino não haverá espaço para que os padrões a nós oferecidos contemporaneamente sejam destacados, ficando esses apenas como discussão e reflexão no segundo momento da Ação-vivência.

4º Momento: Organizar um dia especial na escola em homenagem ao feminino sagrado, contendo, inclusive, apresentações artísticas como teatro (representação de rituais culturais e religiosos) e números de apresentações das danças dos Guardiões de Gaia.

Vivência-ação 3: Círculo das Matriarcas

Ao longo da história da humanidade, é unânime a reverência ao elemento feminino reverenciado sob seu caráter tríptico: a Donzela, a Mãe e a Anciã. A mulher nessas culturas era associada às três fases da lua, que são as Luas Crescente, Cheia e Minguante, e aos três ciclos de nossa vida, que são a infância, a maturidade e a velhice.

A Donzela ou a Virgem, como também é chamada, corresponde à fase entre a lua nova e crescente. O crescente lunar, virginal e delicado vai ficando mais forte e brilhante noite após noite, aparecendo cada vez mais no céu até atingir o plenilúnio. Representa a juventude, a vitalidade, a antecipação da vida, o início da criação, o potencial de crescimento, a semente do “vir a ser”. Ela é a inocência e a despreocupação, a alegria de viver e está associada à primavera.

A lua cheia, quando o céu noturno é banhado de luz, é representação Mãe, a face mais acessível para que a humanidade a reconhecesse, invocasse e se identificasse. A lua cheia está ligada à imagem maternal, à mulher em toda sua plenitude, o ventre inchado de nova vida ao potencial pleno da força vital. Ela corresponde ao amadurecimento, à plenitude de todos os ciclos naturais.

Sem a Donzela não há começos, sem a Mãe não há

vida e sem a Anciã não há fim. O terceiro aspecto da Deusa, como Anciã, corresponde à lua minguante e lua negra, o período em que no silêncio da aparente ausência recompõe suas energias. Essa é a face menos compreendida e a mais temida, pois leva-nos a refletir sobre a morte. Chamada também de mulher sábia, leva-nos para o mundo das sombras e do desconhecido. Representa o declínio das coisas, a diminuição da força vital, o envelhecimento, o fim do ciclo menstrual quando o sangue cessa para sempre. Na sua simbologia mais profunda, a mulher, assim como a lua em quarto minguante, seu corpo encolhe, sua energia declina e, finalmente, ela desaparece na noite escura da noite da morte, tal como a lua desaparece por três noites de escuridão.

1º Momento: Esta ação-vivência consiste em convidar as matriarcas da comunidade em que a escola está inserida: filhas, mães, avós, líderes religiosas, enfim, mulheres cuja presença local faz, a roda da vida girar, faz acontecer. Em círculo, conduzido pelo educador, mediar o diálogo no sentido de enaltecer o sagrado feminino, trazendo à luz, através das falas das matriarcas, a força que há em ser mulher. Resgatar lembranças da infância, adolescência, da maternidade, da transição de fases na vida dessas mulheres é essencial para que os educandos compreendam que ser mulher tem uma grande representatividade em diversos âmbitos.

2º Momento: Combinar previamente com os educandos para que elaborem questionamento pertinentes direcionadas às matriarcas.

3º Momento: Organizar um delicioso café com quitutes preparados pelas matriarcas, a fim de celebrar a vida através de sua presença amorosa e inspiradora.

COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

1. Por que o autor chama a Terra de Mãe?

2. “A Terra alimenta”. Como podemos explicar este excerto?

3. Qual alusão que o autor faz à Terra? Que sentido isso pretende provocar?

4. Em que medida somos ligados à Terra?

SER GUARDIÃO(A) DE GAIA

O que aprendi com a música “Mãe Terra”

Qual a minha atitude diante do que agora eu sei?

ANEXOS
- Letras das Músicas -

Quem eu sou
Ademar Rohling

O que vejo, o que penso
Sinto tanto que nem sou
O meu jeito, meus defeitos
Quero ser quem eu sou

Na busca de mim mesmo vou sonhando
O dia-a-dia vem eu vou buscar
Perdido entre tantos desenganos
Há muita baboseira a me ensinar

Falam o que eu preciso pra viver
Cada um buscando o seu valor
É tanta coisa como vou vencer
Aonde encontrar o meu amor

ANEXOS
- Letras das Músicas -

Sintonização

Ademar Rohling

Vou além... vou além
Vou além... vou além

Tomo consciência de toda coincidência
Vivo o agora a cada momento
Vejo minha história além do horizonte
Alargando o mundo além da minha mente
Vou além
Agradeço alguém, faço boa ação
Abro o sorriso, ouço com atenção
Coparticipante, comungo minha vida
Percebo a ligação, tudo é energia
Vou além
Vou além... pra sintonizar
Vou além... pra me encontrar
Vou além... sinto a ligação
Vou além... pulso na canção

Sinto a energia permeando a vida
Faço conexão, é alimentação
Sem manipular, é só compartilhar
Sigo meu caminho, sem vício em copiar
Vou além

Solto as amarras, boto o pé na estrada
Se tiver limão faço limonada
Tudo em minha volta convivendo está
Harmonia, paz, amor, é bom sonhar
Vou além

Inquieta existência
Ademar Rohling

INQUIETA EXISTÊNCIA

Se a dor é demais, sangra o peito fere a alma
Negra nuvem paira pelo ar
Quando o amor se vai, já sem força a noite cai
Tudo é triste sem querer
 Vida inquieta existência / Vida nada é permanente
 Vida é interdependência / Vida é paz, amor na mente

São tantos os anseios que se tem nos devaneios
Sentimentos impelidos a voar
Quanto grude em tanta coisa, pobres tolos no apego
Dos sentidos o desejo faz brotar
 Vida inquieta existência / Vida nada é permanente
 Vida é interdependência / Vida é paz, amor na mente

Com tudo está ligado; vida, fala, ação correta
Esforço, atenção, paz na mente
Doação e paciência, atitude, esforço e ética
Centrar, saber viver, felizmente
 Vida inquieta existência / Vida nada é permanente
 Vida é interdependência / Vida é paz, amor na mente

Lida da vida

Ademar Rohling

O dia amanhece começo a lidar
Vejo a boiada no pasto a pastar
Trato meu boi que sabe seu lugar
Destravo tramelas no rancho a cantar

A vida no campo a vida se faz
Só sabe do campo quem sabe sonhar
Porteiras, cancelas se vão no cantar
Montado no potro em busca do lar

O vento que corta vales e campinas
As águas que banham o solo do ar
Da verde floresta o frescor do ar
As aves que cantam o som de sonhar

A vida no campo a vida se faz
Só sabe do campo quem sabe sonhar
Porteiras cancelas se vão no cantar
Montado no potro em busca do lar

Quem sobe nos montes vê outro lugar
Quem desce nos vales para se encontrar
Regando a semente se faz o pomar
Só nascem as flores na vida a cantar

A vida no campo a vida se faz
Só sabe do campo quem sabe sonhar
Porteiras cancelas se vão no cantar
Montado no potro em busca do lar

ANEXOS
- Letras das Músicas -

Poder do ser
Ademar Rohling

Para encontrar, em busca viajar
No afã de tudo conquistar
Corrompendo o eu na busca de poder
Num divã ir procurar
O belo, o ter, mandar
E tudo que pensar na ilusão realizar
Compreender que ser tem mais poder que ter
É isso que se leva a amar

Amar por onde for
Buscar no mar o bem querer
Ver, sentir, viver
Mas ancorado em seu poder

Tudo na vida vem e vai
Pode o que foi não mais voltar
Mas o que fica é o saber
De ser conhecer, fazer e conviver.

ANEXOS
- Letras das Músicas -

Canta, dança
Ademar Rohling

Canta a vida que te encanta
Quem não canta vai dançar
No balanço dessa dança
Quem se encanta vai dançar

Solta o corpo nessa dança
Solta a voz e vem cantar
Canta que o mal espanta
A dança da vida é amar

Canta, canta, canta, canta
Dança, dança, dança, dança

Água é vida
Ademar Rohling

Vida é o cheiro da terra
O sol que brilha em cada manhã
Vida é um gesto de paz
O canto no mato do aracuã
Vida é a relva molhada
Que sacia a fome dos animais
Vida que está no arco-íris
No céu colorido na tarde a brilhar
Por onde há vida há água
Permeia a vida: a água

Vida é o riacho que desce
Das fontes da encosta que busca o mar
Vida é um lindo horizonte
Que mostra o caminho na busca da paz
Vida é o céu colorido
Das nuvens que brilham e buscam o chão
Vida é uma lágrima um sonho
Que espera na chuva serena a cantar
Por onde há vida há água
Permeia a vida: a água

Vida é o riacho que desce
Das fontes da encosta que busca o mar
Vida é um lindo horizonte
Que mostra o caminho na busca da paz
Vida é sentir a emoção
Que mareja os olhos vendo o pôr do sol
Nas borboletas que voam
Mostrando a vida, um novo arrebol

Por onde há vida há água
Permeia a vida: a água

Guardiães de Gaia

Ademar Rohling

Há milhões de anos a Terra vem se formando
Organizando, evoluindo para então se transformar

Neste lindo planeta azul de amor e seres circulando

A vida se harmonizando, adaptando os animais

/: Gaia, Terra

Nossa casa, nossa Mãe a nos criar

Gaia, Terra

Eu sou seu guardião, para sempre vou te amar: /

Apareceu o homem vivendo na corrente do Tao
Sentindo, curtindo, respeitando, sendo um a mais

A sabedoria, a ciência, fruto da observação

Vivia tudo ao seu redor: rios, flores, animais

O homem cresceu colhendo os frutos da Mãe
Gaia

Senhora da fartura que a todos saciava

Respeitava o fluir das ondas ao bater na praia

A relação de amor com Gaia era o que mais importava

A ciência se desenvolveu, multiplicou, repartiu
Com o tempo veio o germe da ganância e floresceu

Atrás de lucros, a loucura antes ninguém viu

Tecnologias, o progresso sem controle: o que fazer?

/: Gaia, Terra

Nossa casa, nossa Mãe a nos criar

Gaia, Terra

Eu sou seu guardião, para sempre vou te amar: /

É preciso ter coragem pra ajudar o nosso lar

Controlar, reciclar, não gastar, não vai acabar

ANEXOS
- Letras das Músicas -

É tempo de amar, tudo em volta vai brilhar
A semente, Guardiães, do amor já vai brotar

/: Gaia, Terra
Nossa casa, nossa Mãe a nos criar
Gaia, Terra
Eu sou seu guardião, para sempre vou te amar: /

ANEXOS
- Letras das Músicas -

Mãe Terra
Ademar Rohling

Oh Mãe Terra me dá força
Pra lutar, erguer bandeiras e sonhar
Ave Terra, mãe amada
Que dá vida, que alimenta. É nosso lar.

Ave terra cheia de graça
E o céu está convosco grande mãe
Bendita és tu entre os planetas
Bendito é o fruto do teu ventre mãe
Amém

A seguir você tem roteiros orientando o modo como conduzir a prática meditativa. Adapte-o ao contexto, retire ou inclua algo que considerar oportuno para o momento. O importante é que você, educador/facilitador, sinta-se confortável, que sinta segurança ao colocá-las em prática. Dê asas a sua imaginação! Aqui você encontra algumas sugestões. Nos livros indicados você tem à disposição outras práticas meditativas que podem ser adaptadas a cada realidade.

Faça da Prática Meditativa um momento especial de presença no aqui e agora.

Prática Meditativa “Sou uma Árvore”

Para essa Prática Meditativa sugerimos que seja colocado de fundo uma música suave. Caso seja feita com os educandos deitados, providenciar com antecedência colchonetes.

“Neste momento, vamos todos nos descontrair, deixando os braços bem soltos... a cabeça... o tronco... as pernas soltas.... com vontade de fazer nada, sem vontade de nos mexer... Você só vai prestar atenção nas minhas palavras, ficando acordado, mas sem mover nenhuma parte do corpo...

Só vai imaginar a parte do corpo que eu disser, bem preguiçosa... bem pesada... como se você estivesse dormindo, bem quietinho.... bem solto... Sinta os pés e as pernas relaxados, bem pesados e sem nenhum movimento... Sinta suas costas..., o peito..., a barriga bem relaxados e soltos... Relaxe agora os braços..., as mãos..., os dedos...

Relaxe o pescoço..., a cabeça..., o rosto.... e deixe a boca e a língua soltos..., os olhos fechados, mas sem dormir..., preste atenção naquilo que eu digo. Imagine agora que você é uma árvore muito grande e bonita... Suas raízes são bem profundas..., e elas se alimentam com os nutrientes do solo..., que a deixam forte... e robusta... Seu tronco também é muito forte., grosso... e flexível...: ela a protege de tudo!... Seus galhos são grandes..., flexíveis... e muito bonitos... Balançam com o toque do vento..., com muitas folhas que absorvem o sol e as chuvas..., a umidade do sereno para alimentar-se... Você, árvore, é maravilhosa, bonita, grandiosa, tem frutos, ou flores, ou se preferir frutos e flores de cores muito belas e alegres... Quantos pássaros pousam em você para cantar!...Ouça. Que lindo... os passarinhos cantam só para você, alguns até fazem ninhos em seus galhos e novos passarinhos nascem de pequenos ovinhos... (PAUSA)

Você, árvore, está bem plantada... e alimentada... Todos a olham e admiram... Você está cercada por outras árvores, flores, pequenos animaizinhos, cachoeiras. Todos es-

tão ao seu redor amando-o..., querendo estar ao seu lado..., brincando com você... Sendo uma árvore, você recebe muita energia e saúde através do sol..., que banha com cor alaranjada todas as suas folhas..., galhos e tronco..., trazendo-lhe muita vitalidade e alegria... Permaneça sentindo essa energia que o sol lhe traz, agradecendo por isso. (PAUSA GRANDE)

Imaginemos agora no lugar das raízes da árvore, os nossos pés. No lugar do tronco o nosso corpo. No lugar das folhas, nossos cabelos. Vamos retornar de volta a nós mesmo, já que não somos mais a árvore. Estamos de novo aqui, ainda sem nos mexer.

Vamos devagarzinho respirando e mexendo os dedos das mãos, dos pés, mexendo os braços, as pernas, espreguiçando, abrindo os olhos, virando de lado, sentindo todos os movimentos. Sentindo alegria e felicidade, dando um sorriso e aos poucos ir sentando, terminando esse exercício.”

Respiração Plena, Vida Plena

Respirar é um mecanismo natural do corpo humano que leva o oxigênio através do ar até os pulmões onde será distribuído para todo o sangue: órgãos e célula por célula do corpo são alimentadas, vitalizando todo o organismo.

Observe um recém-nascido respirando: quando o ar entra nos pulmões, a barriga cresce; quando o ar sai, a barriga murcha em um ritmo só de vai e vem, demonstrando que está sendo usado o diafragma, que é o músculo próprio para empurrar o ar para dentro ou para fora. É assim que se tem uma respiração adequada. O ser humano, Infelizmente, vai perdendo a capacidade de respirar corretamente devido ao estresse, medos, insegurança, tensão e emoções em geral.

Assim sendo, oportunizar-se momentos para respirar profunda e lentamente é fundamental para a saúde integral (corpo- mente-espírito).

Podemos fazê-lo sentados ou deitados de olhos fechados. O exercício diário deve durar de 3 a 7 minutos e o processo deve ser feito pelo nariz apenas.

Experimente deixar a saída do ar durar um tempo maior do que a entrada, contraindo suavemente o abdômen.

É importante sentir a expansão torácica e abdominal de forma lenta e suave, levando atenção a cada detalhe. Se conectando com o todo, no aqui e agora.

Para intensificar o relaxamento, podemos segurar o ar antes de expirar. O essencial é observar o próprio movimento e perceber a si mesmo na respiração.

Prática Meditativa Silenciosa 1

Caso essa Prática Meditativa seja feita em local fecha-

do e sem a contemplação de um som específico, sugerimos que seja colocado de fundo uma música instrumental suave. Sugerimos, ainda, que sejam disponibilizados colchonetes caso os educandos fiquem sentado no chão.

Peça para que os educandos, sentados, fechem os olhos e assim permaneçam até que peça para abri-los: “De olhos fechados, respirem profundamente... Levando o ar até a barriga... Expandindo-a como um balão... Respire... Encha seus pulmões... Respire... Sinta o ar energizando cada célula, cada órgão, cada sentimento...

Com uma respiração mais suave, mantenha sua atenção nela... Sua mente trará muitas imagens, mas não brigue com elas...

Apenas olhe o pensamento e passe adiante... Olhe e passe adiante... esteja atento aos sons à sua volta... Reconheça e volte ao silêncio... Respire suavemente... Leve a atenção à sua respiração...”

Em seguida, peça para que abram os olhos. Oriente para que em silêncio observem o ritmo de sua respiração e os sons/imagens oferecidas ao grupo. Ao final da prática, é sugerido que seja feito um círculo de partilha para que os que se sentirem à vontade narrem sua experiência.

Prática Meditativa Silenciosa 2

Feita ao ar livre, contemplando um elemento natural específico ou a biodiversidade do local. Caso os educandos fiquem sentado no chão, providenciar colchonetes.

Oriente os educandos para que estejam com todos os cinco sentidos presentes, evitando dispersar a atenção em pensamentos, conversar paralelas ou comentários inapropriados. O objetivo é que todos fiquem em silêncio durante a Prática Meditativa Silenciosa a fim de que sintam o momento em sua plenitude. Ao final da prática, é sugerido que seja feito um círculo de partilha para que os que se sentirem à vontade narrem sua experiência.

Prática Meditativa “Minhas estrelas”

Para essa Prática Meditativa sugerimos que seja colocado de fundo uma música suave com som de água corrente. Caso seja feita com os educandos deitados, providenciar com antecedência colchonetes.

“Neste momento, vamos todos nos descontraír, deixando os braços bem soltos... a cabeça... o tronco... as pernas soltas... com vontade de fazer nada, sem vontade de nos mexer... Você só vai prestar atenção nas minhas palavras, ficando acordado, mas sem mover nenhuma parte do corpo... Só vai imaginar a parte do corpo que eu disser, bem preguiçosa... bem pesada... como se você estivesse dormindo, bem quietinho... bem solto... Sinta os pés e as pernas relaxados, bem pesados e sem nenhum movimento... Sinta suas costas..., o peito..., a barriga bem relaxados e soltos... Relaxe agora os braços..., as mãos..., os dedos...

Relaxe o pescoço..., a cabeça..., o rosto... e deixe a boca e a língua soltos..., os olhos fechados, mas sem dormir..., preste atenção em tudo que eu for dizendo.

Você está num lugar tranquilo... você está sentado no pasto verde e macio. É um dia ensolarado...você se sente leve, relaxado. À sua frente você vê um rio calmo... você escuta a água tocando as pedras..., isso faz um som muito bonito. Sob esse rio há uma ponte... Imagine essa ponte: como ela é?... Você sente vontade de atravessá-la... Você se levanta e caminha seguro em direção a ela... e a atravessa. À medida que faz a travessia, sente-se seguro... do outro lado da ponte, você vê uma floresta. A floresta tem um brilho diferente e você resolve conhecê-la mais de perto. Você segue uma trilha no meio da mata... As árvores são altas, frondosas, suas folhas se embalam com a brisa que toca toda a vegetação... há flores..., borboletas..., pássaros cantando... e outros animais que o observam e o acompanham em sua caminhada... Você se sente seguro, com sensação de paz tomando todo seu corpo... No meio da floresta você encontra um castelo muito bonito, todo de cristal... A luz do sol faz com que suas paredes projetem lindos arco-íris...

Você sente vontade de entrar no castelo..., abre a porta. Dentro do castelo é ainda mais bonito que lá pelo lado de fora. Você se sente muito seguro lá dentro. No centro do castelo há dois objetos que são seus: um trono e um baú. Você se senta no trono todo dourado..., fecha os olhos e sente sua energia interior aumentando... Você permanece ali por um bom tempo pensando no quanto é bom se dar de presente momentos como este em que você fica em silêncio..., se percebendo... (PAUSA GRANDE)

Em seguida você abre os olhos e olha para o baú que está ao seu lado. É um baú grande e dourado. Você lembra que tem a chave dele no seu bolso e resolve abri-lo. Dentro desse baú você vê várias estrelas brilhantes. Num primeiro

momento você quase não consegue enxergar pelo brilho lindo delas. Cada uma das estrelas é um dos seus dons... veja quantas qualidades especiais você tem! Quantas preciosidades que fazem com que você seja único e especial no mundo. Você olha com carinho para suas estrelas e as coloca uma por uma dentro do seu coração... Cada estrela que você coloca em seu coração, vai fazendo você ficar cada vez mais e mais forte, confiante, seguro dos seus dons. Ao final você agradece ao universo pelos seus dons. Você continua olhando para o baú e percebe que há ainda muitas estrelas. São seus dons que você ainda não descobriu, mas que um dia irão despertar dentro de você se você se cultivar..., se amar..., se respeitar. Na hora certa cada um desses dons despertará para você. Você fecha o baú, guarda a chave no bolso e sai do castelo se sentindo forte, cheio de luz e energia das suas estrelas. Você volta pelo mesmo caminho, percebendo a brisa no seu rosto, a terra em seus pés, os animais amigos das flores. Você olha para tanta beleza e agradece por estar vivo e ter tantas estrelas especiais dentro de você. Você chega, finalmente à ponte. Atravessa-a e chega ao gramado verde e macio onde estava antes de percorrer todo esse caminho rumo aos seus dons preciosos.

Os poucos, você sente novamente que está de volta, ouvindo melhor a minha voz, mexendo devagar os dedos das mãos, dos pés, os braços e as pernas, todo o corpo... Espreguice bastante... Abra os olhos, e dê um sorriso para ao mundo. Sinta como você agora está mais energizado, seguro, amado e cheio de alegria.”

Prática Meditativa “Brincando no mar”

Para essa Prática Meditativa sugerimos que seja colocado de fundo uma música suave com o som do mar. Caso seja feita com os educandos deitados, providenciar com antecedência colchonetes.

“Neste momento, vamos todos nos descontraír, deixando os braços bem soltos... a cabeça... o tronco... as pernas soltas... com vontade de fazer nada, sem vontade de nos mexer... Você só vai prestar atenção nas minhas palavras, ficando acordado, mas sem mover nenhuma parte do corpo... Só vai imaginar a parte do corpo que eu disser, bem preguiçosa... bem pesada... como se você estivesse dormindo, bem quietinho... bem solto... Sinta os pés e as pernas relaxados, bem pesados e sem nenhum movimento... Sinta suas costas..., o peito..., a barriga bem relaxados e soltos... Relaxe agora os braços..., as mãos..., os dedos...

Relaxe o pescoço..., a cabeça..., o rosto... e deixe a boca e a língua soltos..., os olhos fechados, mas sem dormir..., preste atenção em tudo que eu for dizendo. Imagine-se a beira do mar. Como é gostoso sentir o cheiro e o som do mar... a brisa leve tocando nossos cabelos... nosso corpo... a água tocando nossos pés...

O dia está ensolarado, com o vento gostoso nos refrescando... No céu, voam lindos pássaros batendo suavemente as asas ... Lá no horizonte, pequenos barcos flutuam ao sabor das águas... Estamos brincando na areia, fazendo castelos e bonecos... Brincando com as conchinhas que estão na areia, na beira do mar...

Observemos, na areia, pequenos siris cavando sua toca e, logo à frente, algumas estrelas-do-mar que as ondas trouxeram. Brincamos bastante na areia..., sentimos a areia nas mãos..., entre os dedos..., sentimos a areia na sola de nossos pés, acariciando-os...

Observamos as nuvens... o seu formato..., sentimos o calor do sol em nosso rosto... ouvimos o som do mar quando as ondas chegam na areia da praia... Esse som é forte, gostoso... o vai-e-vem do mar... a espuma que as ondas formam cheias de energia... e sentimos que, quando as ondas chegam na praia molham levemente nossos pés, acariciando-os. É deliciosa essa sensação... A água está morna pelo calor do sol. Como é gostoso!

Sentimos que a energia do mar penetra pelos nossos pés... aumentando a nossa vitalidade... Novas pequenas ondas molham nossos pés... Que delícia! Deixe-se envolver por essa sensação agradável... e relaxe enquanto o mar acaricia seus pés... (PAUSA GRANDE)

Os poucos, vamos novamente sentir que estamos de volta, ouvindo melhor a minha voz, mexendo devagar os dedos das mãos, dos pés, os braços e as pernas, todo o corpo... Espreguice bastante... Abra os olhos, e dê um sorriso par ao mundo. Sinta como você agora está mais descansado, mais alegre e cheio de alegria.”

Prática Meditativa “Acolhendo a Criança Interior”

Para essa Prática Meditativa sugerimos que seja colocado de fundo uma música suave, delicada. Caso seja feita com os educandos deitados, providenciar com antecedência colchonetes.

“Neste momento, vamos todos nos descontrair, deixando os braços bem soltos... a cabeça... o tronco... as pernas soltas.... sem vontade de fazer nada, sem vontade de nos mexer... Você só vai prestar atenção nas minhas palavras, ficando acordado, mas sem mover nenhuma parte do corpo... Só vai imaginar a parte do corpo que eu disser, bem preguiçosa... bem pesada... como se você estivesse dormindo, bem quietinho.... bem solto... Sinta os pés e as pernas relaxados, bem pesados e sem nenhum movimento... Sinta suas costas..., o peito..., a barriga bem relaxados e soltos... Relaxe agora os braços..., as mãos..., os dedos...

De olhos fechados, vamos nos perceber... respirando profundamente (3 vezes)... Vamos imaginar um lugar da nossa infância que foi muito marcante..., imaginar a nós mesmos quando crianças... Lembre-se de quando você era criança... do que mais gostava de fazer, lugares que gostava de ir... Agora, lembre-se de algum momento em que você se sentiu incompreendida... sozinha... desamparada... momentos que de alguma forma você não recebeu o carinho necessário... Olhe pra essa criança... e você agora, está sua frente você enquanto criança.... Vá até essa criança... se abaixe e olhe nos olhos dela... limpe suas lágrimas com ternura... dê-lhe um abraço bem amoroso... de coração para coração... Diga a ela: ‘Eu estou aqui com você! E nada de ruim te acontecerá, porque eu te compreendo e te aceito! Eu amo você!’ A criança lhe sorri, lhe dá um beijo do rosto e corre alegremente para brincar... Sua criança interior é agora compreendida... amada... respeitada... e acolhida... Tudo está bem!

Respirando profundamente... abrimos os olhos... espreguiçamos... e voltamos para o aqui e agora, com imenso sentimento de gratidão pela vida!”

Prática Meditativa “Gaia, Mãe Terra”

Para essa Prática Meditativa sugerimos que seja colocado de fundo uma música suave, delicada. Caso seja feita com os educandos deitados, providenciar com antecedência colchonetes.

“Neste momento, vamos todos nos descontraír, deixando os braços bem soltos... a cabeça... o tronco... as pernas soltas... sem vontade de fazer nada, sem vontade de nos mexer... Você só vai prestar atenção nas minhas palavras, ficando acordado, mas sem mover nenhuma parte do corpo... Só vai imaginar a parte do corpo que eu disser, bem preguiçosa... bem pesada... como se você estivesse dormindo, bem quietinho... bem solto... Sinta os pés e as pernas relaxados, bem pesados e sem nenhum movimento... Sinta suas costas..., o peito..., a barriga bem relaxados e soltos... Relaxe agora os braços..., as mãos..., os dedos...

Respire profundamente. Inspire, expire. Traga toda a sua atenção para este momento.

Imagine uma Luz no seu coração. Uma Luz de alegria, de Paz, uma Luz de Vida. Inspire e expire essa Luz do seu coração, enchendo-se de Vida. Conforme você vai respirando, essa Luz vai se espalhando por suas células, espalhando-se ao redor do seu coração, pelas células ali existentes, iluminando seus órgãos, sangue músculos, pele e pelos, até que tudo se transforma na Luz do seu coração. Expanda esta Luz para o ambiente onde você está, até que tudo fique iluminado ao seu redor.

Dos seus pés saem potentes raízes de Luz que vão em direção ao centro de Gaia, ao coração de Gaia, ao coração de Luz da Mãe Terra, onde você também existe. A mãe Terra te responde com Luz e Amor que sobem por estas raízes de Luz e chegam ao seu coração. Sinta-se conectado com a Grande Mãe.

À sua frente se abre um lindo Jardim. Gaia, Mãe Terra, conduz você até lá. Observe o local..., sinta seus pés sobre a grama..., sinta o ambiente..., perceba as cores..., toque...

Gaia, a Mãe Terra, apresenta a você todas as belezas desse mundo: as cores do céu..., o brilho e o calor do sol..., a brisa suave tocando seus cabelos..., os animais de asas que voam alegres..., os animais que caminham sobre a terra..., os que rastejam..., os seres que vivem nas águas: nos rios..., nos lagos..., nos mares... Tudo é muito bonito e perfeito. Tudo está em perfeita ordem e equilíbrio, coexistindo.

Gaia convida você a banhar-se numa linda cachoeira. Com os dedos você é conduzido a tocar as pedras do lago... Sinta o toque. Sinta a pedra... Sente-se sobre uma pedra, colocando os pés nesta água fresca. Sinta a água gelada nos seus pés. Respire a brisa fresca e perceba o sol quente, que lhe aquece por dentro e por fora...

Observe que agora aparecem várias crianças, de vários tamanhos que também vieram ao lago. São muito bonitas, queridas... O que você sente? Olhe ao redor e encontre

os olhos de uma Criança. Perceba como ela te olha, perceba em que posição está e perceba se ela te recepciona bem. Vá se achegando... ou espere que ela venha até você. Mas abra-se, abra-se com todo o carinho que você é capaz... e, se você não for capaz de lhe dar carinho, receba o dela... Ela deseja interagir com você. Pegue na sua mão... ou deixe que ela pegue na sua.

Perceba que todas as crianças que estão no lago entram dentro dele para nadar, se refrescar, se alegrar, se limpar, se curar. Você também sente essa vontade nascer dentro de você. Sinta a cura. Sinta a leveza e a Alegria pela sua decisão. Gaia, a Mãe Terra, observa com seu olhar materno a todos, protegendo. Você não precisa ter medo.

Observe que, quando uma das Crianças que estão ali tem medo, dificuldades, Gaia a acompanha, entra no lago junto e a ajuda a se banhar. Observe que você, como todas as demais crianças, é muito especial. Às vezes sente medo e dor, mas sempre consegue se superar e enfrentar o que é necessário para se tornar mais forte.

Fique quanto tempo quiser banhado nessa água, brinque, delicie-se com as sensações causadas pela água em seu corpo. Você vai se sentindo leve, tranquilo e fortalecido. Cumprimente, mesmo que de longe, Gaia, a Mãe Terra, sabendo que ela é alguém em que você pode confiar vivendo a fazendo escolhas novas a cada dia.

De seu coração emana uma luz ainda mais especial. Mande Amor para o Planeta, para o Universo e receba Amor de volta...

Respire profundamente e se despeça das crianças e de Gaia. Volte a sua consciência para o corpo físico, mexendo os pés, as mãos e abrindo os olhos quando desejar.

Música: “Quem eu sou”

Do que **eu** gosto?

Do que **eu** gosto?

Por que **eu** gosto do que eu gosto?

Do que **nós** gostamos?

Por que **nós** gostamos do que gostamos?

ANEXOS

- Material de Apoio para as Ações-vivência “Autobiografia” - Música: “Quem eu sou”

Você existe. Igual a você não há ninguém no mundo! Reforcamos essa ideia quando nos conhecemos. Para exercitarmos o autoconhecimento, vamos responder algumas perguntas. Lembre-se: dê respostas completas. Analise-se, reflita. E ótima jornada!

1. Dados pessoais:
 - a) nome e o porquê do nome;
 - b) data e local de nascimento;
 - c) nome dos pais e irmão(ões) / irmã(ãs);
 - d) constituição familiar.
2. Quais seus passatempos favoritos?
3. E quanto à escola, o que você mais gosta nela?
4. O que lhe faz sentir-se feliz?
5. O que lhe faz sentir-se triste?
6. Seus gostos quanto:
 - a) ao estilo(s), musical(is), música(s), banda(s);
 - b) a filme(s);
 - d) a viagem;
 - e) a alimentos;
 - f) à leitura(s);
 - g) a lugar(es) especial(is);
 - h) a outros assuntos sobre os quais queira falar.
7. Quem é importante para você?
8. O que é importante para você?
9. Quais os seus sonhos?

Você existe. Igual a você não há ninguém no mundo! Reforcamos essa ideia quando nos conhecemos. Para exercitarmos o autoconhecimento, vamos responder algumas perguntas. Lembre-se: dê respostas completas. Analise-se, reflita. E ótima jornada!

1. Dados pessoais:
 - a) nome e o porquê do nome;
 - b) data e local de nascimento;
 - c) nome dos pais e irmão(ões) / irmã(ãs);
 - d) constituição familiar.
2. Quais seus passatempos favoritos?
3. E quanto à escola, o que você mais gosta nela?
4. O que lhe faz sentir-se feliz?
5. O que lhe faz sentir-se triste?
6. Seus gostos quanto:
 - a) ao estilo(s), musical(is), música(s), banda(s);
 - b) a filme(s);
 - d) a viagem;
 - e) a alimentos;
 - f) à leitura(s);
 - g) a lugar(es) especial(is);
 - h) a outros assuntos sobre os quais queira falar.
7. Quem é importante para você?
8. O que é importante para você?
9. Quais os seus sonhos?

ANEXOS
- Material de Apoio para as Ações-vivência “Minha Matrícula” -
Música: “Quem eu sou”

Minha Matrícula

Nome completo: _____

Local de nascimento: _____

Cidade: _____

Data: _____ Hora: _____ Apgar: _____ Idade atual: _____

Parto: () Humanizado () Natural () Cesária
Relate como foram as circunstâncias do
parto: _____

Filiação materna: _____

Filiação paterna: _____

Como você aprende algo novo: sentindo, experimentando, ouvindo, vendo, lendo? Fale sobre isso dando exemplos.

Sua memória é mais auditiva, visual ou sinestésica?

Qual sua expectativa com relação aos estudos? O que você quer aprender? O que você tem a ensinar?

Quais áreas do conhecimento despertam em você curiosidade e desejo em aprender?

O que eu penso?
O que eu falo?
O que eu faço?

“Perdido entre tantos desenganos”
“Há muita baboseira a me ensinar”
“Falaram do que eu preciso pra viver”

ANEXOS

- Material de Apoio para as Ações-vivência “Ciclo de palestras” - Música: “Quem eu sou”

Ciclo de Palestras

Ao longo do _____ Bimestre de _____, temos previstas palestras que acontecerão no dia ____/____/____. Cada educando(a) do _____º fará pesquisas na Biblioteca e Sala Informatizada com o intuito de ampliar seu conhecimento acerca de um tema que desperte seu interesse. Posteriormente, fará a apresentação ao grande grupo, compartilhado, assim, o que aprendeu com a sua pesquisa.

A apresentação para o grande grupo será oral, podendo ser utilizados recursos como vídeo, PowerPoint, música, entre outros. Cada educando(a) terá cerca de 10 minutos para fazer sua palestra; em seguida, a turma terá 5 minutos para tirar dúvidas e discutir o tema. Para melhor organizar a atividade, seguem Cronogramas e Critérios de Avaliação.

CRONOGRAMA

Dia ____/____: Pesquisa na Biblioteca e na Sala Informatizada (2 aulas).

Dia ____/____: Pesquisa na Biblioteca e na Sala Informatizada (2 aulas).

Dia ____/____: Organização de PowerPoint ou outro recurso necessário para a palestra (2 aulas).

Dia ____/____: Organização de PowerPoint ou outro recurso necessário para a palestra (2 aulas).

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Cada educando passará por três estágios de avaliação, ou seja: fará sua autoavaliação, será avaliado pelos colegas e pela educadora. Em números, cada uma das avaliações terá peso 10,0 (dez), sendo que as três notas atribuídas ao(à) palestrante serão somadas e divididas por 3 (três), obtendo, assim, a nota final da palestra.

Autoavaliação

Como você se avalia? comente e, em seguida, atribua a si uma nota de 0 (zero) a 10 (dez).

Avaliação da(o) Educador(a)

Pesquisa - **2,0**

Conhecimento do assunto - **3,0**

Interação com a turma - **1,0**

Organização - **2,0**

Pontualidade - **2,0**

Anotações:

ANEXOS

- Material de Apoio para as Ações-vivência
“Círculo de Cultura: exercitando o(a) Guardiã(o) de Gaia” -

Música: Sintonização

Percebo a ligação

Ouçó com atenção

Abro o sorriso

Faço boa ação

Percebo a ligação

ANEXOS

- Material de Apoio para as Ações-vivência
“Círculo de Cultura: exercitando o(a) Guardiã(o) de Gaia” -
Música: Sintonização

Comungo minha vida

Tudo é energia

Faço conexão, é alimentação

Sinto a energia permeando a vida

Sigo meu caminho, sem vício em copiar

ANEXOS

- Material de Apoio para as Ações-vivência
“Círculo de Cultura: exercitando o(a) Guardiã(o) de Gaia” -
Música: Sintonização

Sem manipular, é só compartilhar

SINTONIZAÇÃO

VIDA

FALA

AÇÃO CORRETA

ESFORÇO

ATENÇÃO

PAZ NA MENTE

DOAÇÃO

PACIÊNCIA

ATITUDE

ÉTICA

CENTRAR

SABER VIVER

O que gera a resiliência

Quando deixamos de ser
resilientes?

O que nos possibilita
exercitar a resiliência?

- Como Gaia, em que direção
tenho “girado”? Ou tenha ficado
em posição mais cômoda em
relação aos meus anseios ou
promovido passos em direção à
sua concretização?

Como eu tenho “dançado” a
minha vida?

Eu tenho ouvido minha música
(voz) interior?

Quais minhas músicas favoritas?

Sobre o que falam minhas músicas favoritas?

Por que nos identificamos com determinadas músicas?

Porque fazemos amizade com pessoas que gostam de determinados estilos musicais?

ANEXOS

- Material de Apoio para as Ações-vivência “Presença e ausência de água” -

Música: Água é vida

VIDA

VIDA

VIDA

VIDA

VIDA

O ser humano é independente?

O que o Ser precisa para ter vida?

O que é a vida?

O que é a ausência de vida?

O que gera vida?

O que destrói a vida?

O que sustenta a vida?

O ser humano tece a teia da vida?

O que é a Lei do Retorno?

Quem é responsável pela vida?

A morte é a ausência de vida?

A vida dura para sempre?

A vida nunca acaba?

A vida destrói a própria vida?

É possível controlar a vida?

ANEXOS
- Material de Apoio para as Ações-vivência “Gaia - Vida” -
Música: Guardiões de Gaia

A vida dura para sempre?

A vida nunca acaba?

A vida destrói a própria vida?

É possível controlar a vida?

ANEXOS

- Material de Apoio para as Ações-vivência “Círculo de energia” -

Música: Mãe Terra

Proteção - Orientação - Discernimento - Verdade

Oh Deus, envolva-me em sua amorosa luz
Para que eu possa saber a verdade
E ficar protegido(a) de qualquer influência
Que venha a obscurecer minha luz ou atrasar meus
passos
Conceda-me a orientação perfeita ao longo do
percurso
Que me conduz à verdade perfeita.
Permita-me enxergar através do véu da ilusão
E não me deixar confundir pela informação
Que emana das muitas fontes exteriores.
Permita que cada palavra que eu ouça,
Que cada pensamento que eu faça
E que cada ação que eu execute
Iluminem de modo mais completo
Meu caminho para a perfeição espiritual,
De modo que eu possa realizar a grande missão
De trazer o céu para a terra,
Alegria e amor para os corações da humanidade.

ANEXOS

- Material de Apoio para as Ações-vivência “Círculo de energia” -

Música: Mãe Terra

Mentalização diária

Sou perfeito
Alegre e forte
Tenho amor
E muita sorte
Sou feliz e inteligente,
Vivo positivamente,
Tenho paz,
Sou um sucesso,
Tenho tudo o que peço...
Acredito firmemente
No poder
Da minha mente
Porque é Deus
No subconsciente

Mentalização diária

Sou perfeito
Alegre e forte
Tenho amor
E muita sorte
Sou feliz e inteligente,
Vivo positivamente,
Tenho paz,
Sou um sucesso,
Tenho tudo o que peço...
Acredito firmemente
No poder
Da minha mente
Porque é Deus
No subconsciente

Mentalização diária

Sou perfeito
Alegre e forte
Tenho amor
E muita sorte
Sou feliz e inteligente,
Vivo positivamente,
Tenho paz,
Sou um sucesso,
Tenho tudo o que peço...
Acredito firmemente
No poder
Da minha mente
Porque é Deus
No subconsciente

Mentalização diária

Sou perfeito
Alegre e forte
Tenho amor
E muita sorte
Sou feliz e inteligente,
Vivo positivamente,
Tenho paz,
Sou um sucesso,
Tenho tudo o que peço...
Acredito firmemente
No poder
Da minha mente
Porque é Deus
No subconsciente

Práticas Diárias Para Uma Vida Mais Plena

Cuidados com a mente

- Procure ficar, diariamente, pelo menos 5 minutos em silêncio, de preferência ouvindo uma música calma.
- Busque ver boas imagens e ouvir boas palavras.
- Cultive pensamentos bons.
- Emita palavras agradáveis sobre si mesmo e sobre os outros.

Cuidados com o corpo

- Respire profundamente
- Alimente-se adequadamente.
- Tome, pelo menos, 2 litros de água diariamente.
- Pratique atividades físicas que lhe deem prazer.

Cuidados com as emoções

- Perceba as emoções que estão dentro de você.
- Converse com seus amigos sobre o que lhe incomoda.
- Evite guardar rancores.

Cuidados com a espiritualidade

- Acredite em seus sonhos.
- Reflita frequentemente sobre o sentido de sua existência.
- Procure manter um olhar atento para a natureza, as pessoas com quem convive, seu trabalho, tendo atitudes de gratidão, respeito e bondade.

Cuidados nos relacionamentos

- Busque aceitar e compreender o outro como ele é.
- Observe o que lhe incomoda no outro, percebendo se este aspecto também está em você.
- Através do diálogo, exponha seus pensamentos e sentimentos.
- Cultive suas amizades, pois os amigos são uma grande riqueza.

Carta do Chefe Seattle

“O que ocorrer com a terra, recairá sobre os filhos da terra. Há uma ligação em tudo.”

Este documento - dos mais belos e profundos pronunciamentos já feitos a respeito da defesa do meio ambiente - vem sendo intensamente divulgado pela ONU (Organização das Nações Unidas). É uma carta escrita, em 1854, pelo chefe Seattle ao presidente dos EUA, Franklin Pierce, quando este propôs comprar grande parte das terras de sua tribo, oferecendo, em contrapartida, a concessão de uma outra “reserva”.

Como é que se pode comprar ou vender o céu, o calor da terra? Essa ideia nos parece estranha. Se não possuímos o frescor do ar e o brilho da água, com é possível comprá-los? Cada pedaço desta terra é sagrado para meu povo. Cada ramo brilhante de um pinheiro, cada punhado de areia das praias, a penumbra da floresta densa, cada clareira e inseto a zumbir são sagrados na memória e experiência de meu povo. A seiva que percorre o corpo das árvores carrega consigo as lembranças do homem vermelho.

Os mortos do homem branco esquecem sua terra de origem quando vão caminhar entre as estrelas. Nossos mortos jamais esquecem esta bela terra pois ela é a mãe do homem vermelho. Somos parte da terra e ela faz parte de nós. As flores perfumadas são nossas irmãs; o cervo, o cavalo, a grande águia, são nossos irmãos. Os picos rochosos, os sulcos úmidos nas campinas, o calor do potro, e o homem - todos pertencem à mesma família.

Portanto, Grande Chefe de Washington manda dizer que deseja comprar nossa terra, pede muito de nós. O Grande Chefe diz que nos reservará um lugar onde possamos viver satisfeitos. Ele será nosso pai e nós seremos seus filhos. Portanto, nós vamos considerar sua oferta de comprar nossa terra. Mas isso não será fácil. Essa terra é sagrada para nós.

Essa água brilhante que escorre nos riachos não é apenas água, mas o sangue de nossos antepassados. Se lhes vendermos a terra, vocês devem lembrar-se que ela é sagrada e devem ensinar as suas crianças que ela é sagrada e que cada reflexo nas águas límpidas dos lagos fala de acontecimentos e lembranças da vida de meu povo. O murmúrio das águas é a voz de

meus ancestrais.

Os rios são nossos irmãos e saciam nossa sede. Os rios carregam nossas canoas e alimentam nossas crianças. Se lhes vendermos nossa terra, vocês devem lembrar e ensinar a seus filhos que os rios são nossos irmãos e seus também. E, portanto, vocês devem dar aos rios a bondade que dedicariam a qualquer irmão.

Sabemos que o homem branco não compreende nossos costumes. Uma porção da terra, para ele, tem o mesmo significado que qualquer outra, pois é um forasteiro que vem à noite e extrai da terra aquilo de que necessita. A terra não é sua irmã, mas sua inimiga, e quando ele a conquista, prossegue seu caminho. Deixa para trás os túmulos de seus antepassados e não se incomoda. Rapta da terra aquilo que seria de seus filhos e não se importa. A sepultura de seu pai e os direitos de seus filhos são esquecidos. Trata sua mãe, a terra, e seu irmão, o céu como coisas que possam ser compradas, saqueadas, vendidas como carneiros. Seu apetite devorará a terra, deixando somente um deserto.

Eu não sei, nossos costumes são diferentes dos seus. A visão de suas cidades fere os olhos do homem vermelho. Talvez seja porque o homem vermelho é um selvagem e não compreenda.

Não há lugar quieto na cidade do homem branco. Nenhum lugar onde se possa ouvir o desabrochar das flores na primavera ou o bater das asas de um inseto. Mas talvez porque eu sou um selvagem e não compreenda. O ruído parece somente insultar os ouvidos. E o que resta da vida se um homem não pode ouvir o canto solitário de uma ave ou o debate dos sapos ao redor de uma lagoa à noite? Eu sou um homem vermelho e não compreendo.

O índio prefere o suave murmúrio do vento en-

crescando a face do lago, e o próprio verão limpo por uma chuva diurna ou perfumado pelos pinheiros.

O ar é precioso para o homem vermelho pois todas as coisas compartilham o mesmo sopro - o animal, a árvore, o homem, todos compartilham o mesmo sopro. Como um homem agonizante há vários dias, é insensível ao mau cheiro. Mas se vendermos nossa terra ao homem branco, ele deve lembrar que o ar é precioso para nós, que o ar compartilha seu espírito com toda a vida que mantém. O vento que deu a nosso avô seu primeiro aspirar também recebe seu último suspiro. Se lhes vendermos nossa terra, vocês devem mantê-la intacta e sagrada, como um lugar onde até mesmo o homem branco possa ir saborear o vento açucarado pelas flores dos prados.

Portanto, vamos meditar sobre sua oferta de comprar nossa terra. Se decidirmos aceitar, imporei uma condição, o homem branco deve tratar os animais dessa terra como irmãos.

Sou um selvagem e não compreendo outra forma de agir. Vi um milhar de búfalos apodrecendo na planície, abandonados pelo homem branco que o alvejou de um trem ao passar. Eu sou um selvagem e não compreendo como é que o fumegante cavalo de ferro pode ser mais importante que o búfalo, que sacrificamos somente para permanecermos vivos.

O que é os homens sem os animais? Se todos os animais se fossem os homens morreriam de uma grande solidão de espírito. Pois o que ocorre com os animais, breve acontece com o homem. Há uma ligação em tudo.

Vocês devem ensinar as suas crianças que o solo a seus pés é a cinza de nossos avós. Para que respeitem a terra, digam a seus filhos que ela foi enriquecida com as vidas de nosso

povo. Ensinem as suas crianças o que ensinamos as nossas que a terra é nossa mãe. Tudo o que acontecer à terra, acontecerá aos filhos da terra. Se os homens cospem no solo, estão cuspiendo em si mesmos.

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 a família. Há uma ligação em tudo.

O que ocorrer com a terra recairá sobre os filhos da terra. O homem não tramou o tecido da vida; ele é simplesmente um de seus fios. Tudo o que fazer ao tecido, fará a si mesmo.

Mesmo o homem branco cujo Deus caminha e fala como ele de amigo para amigo, não pode estar isento do destino comum. É possível que sejamos irmãos, apesar de tudo. Veremos. De uma coisa estamos certos e o homem branco poderá vir a descobrir um dia: nosso Deus é o mesmo Deus. Ele é o Deus do homem, e Sua compaixão é igual para o homem vermelho e para o homem branco. A terra lhe é preciosa, e feri-la é desprezar seu criador. Os brancos também passarão; talvez mais cedo que todas as tribos. Contaminem suas camas, e uma noite serão sufocados pelos próprios dejetos.

Mas quando de sua desaparecimento, vocês brilharão intensamente, iluminados pela força do Deus que os trouxe a esta terra e por alguma razão especial lhes deu o domínio sobre o homem vermelho. Esse destino é um mistério para nós, pois não compreendemos que todos os búfalos sejam exterminados, os cavalos sejam todos domados, os recantos secretos da floresta densa impregnadas do cheiro de muitos homens, e a visão dos morros obstruídos por fios que falam. Onde está o arvoredado? Desapareceu. Onde está a águia? Desapareceu. É o final da vida e o início da sobrevivência.



BIBLIOGRAFIA CONSULTADA E INDICADA

- ANGEL, Adamo. *Meditando com as fadas*. São Paulo: Gaia, 1997.
- ARENDRT, Hannah. *A Condição Humana*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 12ª ed. rev., 2014.
- BACHELARD, Gaston. *A formação do espírito científico: contribuição para uma psicanálise do conhecimento*. Trad. Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Contraponto, 1996.
- BOFF, Leonardo. *Saber cuidar: ética do humano - compaixão pela terra*. Petrópolis - RJ: Vozes, 1999.
- BRANDÃO, Junito de Souza. *Mitologia grega*. V.2. Rio de Janeiro: Vozes, 1996.
- CAPRA, Fritjof. *O Ponto de mutação: a Ciência, a Sociedade e a Cultura emergente*. São Paulo: Cultrix, 2001.
- _____, Fritjof. *As conexões ocultas: ciência para uma vida sustentável*. São Paulo: Cutrix, 2002.
- _____, Fritjof. *A teia da vida*. São Paulo, Cutrix, 2002.
- CAROLA, Carlos Renato, DASSI, Nilso. *Era uma vez o rio Mãe Luzia... . Criciúma - SC: UNESCO, 2014.*
- CHAUÍ, Marilena de Sousa. *Convite à filosofia*. 12. ed. São Paulo: Ática, 1999.
- CAVALCANTI, Ruth [et al]. *Educação biocêntrica: um movimento de construção dialógica*. 4. Ed. Fortaleza: CDH, 2007.
- DELORS, Jacques (Coord.). *Os quatro pilares da educação*. In: *Educação um tesouro a descobrir*. UNESCO, MEC. São Paulo: Cortez, 1999.
- DIAMOND, Jared. *Colapso: como as sociedades escolhem o fracasso ou o sucesso*. 1. ed. Rio de Janeiro: Record, 2014.
- DOSSEY, Larry. *O poder de cura das coisas simples: saúde e felicidade em remédios e cirurgia*. São Paulo: Cultrix, 2007.
- ELIANDE, Mircea. *O conhecimento sagrado de todas as eras*. São Paulo: Mercuryo, 1995.
- _____, Mircea. *O sagrado e o profano: a essência das religiões*. São Paulo, Martins fontes: 2001.
- FAGALI, Eloisa Quadros. *Psicopedagogia institucional aplicada: aprendizagem escolar dinâmica e construção em sala de aula*. 11.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- FIORAVANTI, Celina. *Mandalas: Como usar a energia dos Desenhos Sagrados*. São Paulo: Pensamento, 2003.
- FLORES, Feliciano Edi Vieira (org.). *Educação Biocêntrica: aprendizagem visceral integração afetiva*. Porto Alegre: Evangraf, 2006.
- FREIRE, Paulo. *Conscientização: teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire*. 3. Ed. São Paulo: Centauro, 2001.
- GUERREIRO, Laureano. *A educação e o sagrado*. Rio de Janeiro: Lucerna, 2010.

- GOLEMAN, Daniel. A mente meditativa: diferentes experiências meditativas no oriente e no ocidente. 3. Ed. São Paulo: Ática, 1997.
- _____, Daniel. A arte da meditação: um guia para a meditação. 3. Ed. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.
- _____, Daniel. Inteligência emocional. A teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. 10.ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.
- HAMMITZSCH, Horst. O Zen na arte da cerimônia do chá. 9. ed. São Paulo: Pensamento, 1987.
- HIGHWATER, Jamake. Mito e sexualidade. 1. Ed. São Paulo: Saraiva, 1992.
- HOHDEN, Humberto. Educação do Homem Integral. 5. Ed. Rio de Janeiro: Alvorada, 1985.
- IMAMURA, Paulo KANEGAE, Mari. Origami: a arte e técnica da dobradura em papel. 14.ed. São Paulo: Brasil-Japão, 1999.
- LAYRANGUES, Philippe Pomier. “A crise ambiental na perspectiva da relação entre ser humano, tecnologia e natureza” in FREITAS, Eliano de Souza M. Freitas; ADRIANA, Angélica Ferreira. (org.). Meio ambiente em cena. Belo Horizonte: RHJ, 2012.
- LELOUP, Jean-Ives; BOFF, Leonardo; WEIL, Pierre; CREMA, Roberto. O espírito na saúde. 5. Ed. Petrópolis - RJ: Vozes, 1997.
- LOCATELLI, Cristina. Agressividade infantil: relax e reprogramação emocional para crianças: um guia para Pai, Educadores, Professores e Futuros Pais. 2. Ed. São Paulo: Sucesso, 2004.
- LUCKESI, Cipriano Carlos; PASSOS, Elizete S.. Introdução à filosofia: aprendendo a pensar. 5ª ed. São Paulo: Cortez, 2004.
- MAK’GREGOR, Will’s. Encontro com a sabedoria: em demanda ao 5º universo. Curitiba: UEA Editora, 2009.
- NASSER, Maria Celina de Q. O que dizem os símbolos. São Paulo: Paulus, 2003.
- NICHOLSON, Shirley; ROSEN, Brenda. A vida oculta de Gaia: a inteligência invisível da Terra. São Paulo: Gaia, 1998.
- ORBEN, Berndt Chaiene. Cultura Celta: matriz da consciência ecológica como perspectiva estética do Cosmos. 2004 Monografia (Graduação) - Universidade do Sul de Santa Catarina. Santa Catarina, Tubarão, 2004.
- OSTETTO, Luciana Esmeralda. Danças circulares na formação de professores - A inteireza de ser na roda. Florianópolis, SC: Letras contemporâneas, 20015.
- RATO, Claudiah. Meditação Laica Educacional para uma Educação Emocional. 1.ed. Jundiaí, SP: Paco Editorial: 2011.
- ROUSSEAU J. J. Emílio, ou, Da Educação. Trad. Roberto Leal Ferreira. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- ROHLING, Ademar. O sobreviver do indivíduo nas relações educacionais. 1997 Monografia (Graduação) - Universidade do Sul de Santa Catarina. Santa Catarina, Florianópolis, 1997.
- ROHLING, Sara. Mulheres de Braço do Norte: 1958 e 50 anos depois. 2008. Monografia (Graduação) - Universidade do Sul de Santa Catarina. Santa Catarina, Tubarão, 2008.
- SANTA CATARINA. Proposta Curricular de Santa Catarina: formação integral na educação básica. Florianópolis: IOESC, 2005.
- SCOZ, Beatriz. O problema escolar e de aprendizagem. 17. Ed. Petrópolis - RJ: Vozes, 2011.
- UNGER, Nancy Mangabeira. Da foz a nascente do rio. São Paulo: Cortez, Editora Unicamp, 2001.
- WOLMAN, Richard. Inteligência espiritual: um método revolucionário para você avaliar e expandir seu nível de consciência e energia espiritual. 2. Ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.



Projeto Tecnologias Sociais para a Gestão da Água

www.tsga.ufsc.br

(48) 3334-4480 ou (48) 3721-7230

Gestão:



FAPEU

Execução Técnica:



Patrocínio:

