

Titolo: Cerchi di Compassione

Obiettivo:

Connetterci e relazionarci con interesse compassionevole, partendo da noi stessi e dall'ambiente che ci circonda.

Intro:

La compassione ci fornisce l'abilità di comprendere la situazione di un'altra persona e il desiderio di fare qualcosa per migliorare la sua vita. Poiché ciascuna persona sulla Terra dipende dagli altri in termini di aiuto e supporto, praticare la compassione significa che riconoscere e onorare questa interdipendenza. Vuol dire inoltre che possiamo sempre agire e fare delle azioni che migliorano non solo le nostre vite, ma anche quelle delle persone intorno a noi e del mondo intero.

Materiali:

- Carta bianca
- Penne / matite / pastelli per colorare e scrivere
- Fogli di carta da tagliare a strisce
- Forbici
- Scotch
- (facoltativo) un pezzo di corda per legare gli anelli intorno al collo o per decorare

Istruzioni:

Prepariamo i nostri materiali. Taglia una striscia di carta, iniziando dalla parte inferiore del lato lungo del foglio. La striscia dovrebbe essere larga circa 2,5 cm e lunga 28 cm. Ripeti altre due volte in modo da avere 3 strisce di carta pronte per l'attività.

Ora, respiriamo insieme per 10-20 secondi. Puoi stare seduto o in piedi in una posizione comoda. Allenta le spalle. Inspira ed espira lentamente attraverso il naso. Evita di usare la bocca e tieni gli occhi chiusi se possibile.

1. Con gli occhi chiusi, osserva come ti senti. Ti senti stanco o energico? È difficile restare in silenzio o forse senti il bisogno di grattarti adesso? Mantenendo il ritmo nella respirazione, visualizza la zona del torace, puoi persino mettere la mano sul cuore. Cosa ti dicono i tuoi sensi? Le tue emozioni? Quali pensieri stai facendo? Di cosa hai bisogno adesso? Apri gli occhi. Prendi una striscia di carta e scrivi o disegna le tue emozioni e le tue esigenze ora.

Domanda: Se potessi, cosa chiederesti a un caro amico o a un membro della famiglia per darti supporto o aiutarti in questo momento?

Quando hai finito di scrivere, fissa la striscia in un anello, collega le due estremità della striscia di carta in un cerchio e fissala con del nastro adesivo.

2. Poi, torniamo a respirare profondamente per altri 10 secondi. Metti la mano sul cuore e connettiti di nuovo con il tuo respiro. Ora, ci concentreremo su qualcuno che non sei tu, ma qualcuno di speciale a cui tieni. Questa persona può essere una persona della tua famiglia, un amico, un insegnante o un vicino. Immagina di vedere quella persona di fronte a te, ridere o giocare con te. Come ci si sente a stare con questa persona speciale? Apri gli occhi e prendi una nuova striscia di carta.

Domanda: qual è una cosa che puoi fare per aiutare o sostenere questa persona?

Quando hai finito di scrivere, fai passare la nuova striscia nel primo anello di carta. Collega le estremità della seconda striscia a forma di anello e fissale con del nastro adesivo.

3. Infine, torniamo di nuovo al nostro respiro. Ora puoi tenere la mano sul cuore o mettere entrambe le mani sul petto. Pensa al mondo, a tutti i suoi abitanti di tutti i luoghi, ai luoghi in cui hai viaggiato e ai luoghi che ti piacerebbe visitare. Pensa agli animali, alle piante e a tutte le creature viventi. Pensa all'acqua nei ruscelli e alla montagna che si alza verso il cielo. Pensa all'aria, alle nuvole e alle foreste mosse dal vento. Apri gli occhi, prendi una terza striscia di carta e scrivi.

Domanda: qual è una cosa che puoi fare per sostenere che la Terra rimanga viva e vibrante?

Quando hai finito, puoi far passare la nuova striscia attraverso il secondo anello di carta. Collega le estremità della terza striscia a forma di anello e fissale con del nastro adesivo. Ora dovresti avere tre anelli che formano una catena.

Punti di Discussione:

- Come ti sei sentito a darti un po' di compassione? Come sarebbe farlo ogni giorno?
- Come ti sei sentito a sostenere o dare compassione a qualcuno che ami? Come pensi sia stato per quella persona a riceverlo?
- Come ti sei sentito a dare compassione alla Terra? Quante volte puoi praticare qualcosa che supporta il pianeta?



POP-UP
FESTIVAL