

# UBUNTU!

O Espírito da Humanidade



*"Eu sou porque nós somos."*

Redescubra a arte de  
viver juntos em harmonia

Atividades criativas para  
professores e instrutores

Helen Sayers

# Avaliações e Recomendações

“Ubuntu é a melhor filosofia sobre como ensinar humanidade ao mundo. Eu a endosso de todo o meu coração.

A técnica exposta nesta obra é interessante para ser usada por qualquer um que queira realizar um workshop sobre Ubuntu seja qual for o lugar do mundo.

Este é um livro que interessa aos que estão envolvidos na promoção de atividades fundamentadas em valores humanos, como os facilitadores de *workshops* sobre educação em valores. Os praticantes de Ubuntu, como eu, e organizações e instituições buscam desenvolver o Ubuntu.”

Mfuniselwa John Bhengu, ex-membro do parlamento da África do Sul, renomado escritor sobre Ubuntu

“Uso algumas dessas atividades nos meus treinamentos, e elas tocam o coração de cada pessoa. Elas refletem a sabedoria dos povos nativos, especialmente a do povo africano.”

Sema Ozsoy, instrutora de Competências para a Vida, Turquia



“Este é um modo simples, mas eficaz, de trabalhar os valores. São atividades que capacitam as pessoas a abraçar umas às outras de uma forma não artificial.”

“É uma grande oportunidade de estar envolvido em um processo construtivo de autodesenvolvimento usando o Ubuntu como um meio.”

Participantes de um workshop sobre Ubuntu facilitado por Nina Buchanan, mediadora de jovens e famílias, em Londres.

“De vez em quando, leio algum livro que faz reflorescer o espírito da humanidade. **“Ubuntu! O Espírito da Humanidade”** é um desses livros maravilhosos e cativantes.

Há uma necessidade crescente de a humanidade redescobrir a arte de viver junto em harmonia. A antiga tradição africana do Ubuntu é um modelo inspirador para todas as pessoas, pois é universal e pode ser aplicado em todas as culturas.

Não hesito em recomendar este livro excepcional tanto para crianças quanto para adultos como uma ferramenta para viver a vida em sua plenitude, em paz e harmonia com todos.”

Dr. Neil Hawkes, consultor internacional para Educação Baseada em Valores, Reino Unido

“**Ubuntu! O Espírito da Humanidade**” oferece meios de trazer a beleza do passado à realidade do presente para criar um futuro melhor. Este manual é devidamente dedicado a Nelson Mandela, pois tem como tema central a tese de que o Ubuntu é uma verdade universal, um modo universal de viver.”

Aukram Burton, especialista em Educação Multicultural no Departamento de Diversidade, Equidade e Pobreza nas Escolas Públicas Municipais de Louisville, Kentucky, EUA

“Este manual de workshop é bem pensado e bem escrito. Ele vem para despertar o espírito da humanidade.

Os módulos incluem atividades baseadas em inteligências múltiplas, como a cinestésica, musical, espacial, intrapessoal e interpessoal – atividades que tornam este livro experiencial e reflexivo. A visualização é usada eficazmente para incentivar o pensamento criativo e reflexivo.

Testamos um dos exercícios de visualização em nossa escola durante a “Semana da Paz”. As crianças desenharam seu mundo de paz e o descreveram com imagens bonitas.

Gostei especialmente do modo como o Ubuntu faz cintilar a consciência coletiva e nos capacita a fazer conexões com a natureza e o mundo ao redor. Essa é uma maravilhosa aventura, e estou certa de que ela ajudará cada um de nós a viver os valores que pregamos e a promover a coerência e o equilíbrio nos nossos pensamentos, nossas palavras e ações.”

Lata Venkateswar, supervisora das terceiras e quartas séries na Our Own English High School, nos Emirados Árabes Unidos



# UBUNTU! O Espírito da Humanidade

**Redescubra a arte de viver juntos em harmonia**

Um livro de consulta com atividades criativas para professores e instrutores que trabalham com crianças, jovens, adultos, pais e organizações e para qualquer um que esteja interessado em saber mais sobre o Ubuntu.

*Workshops* interativos podem ser agendados.

Para isso, enviem e-mail para [helen.ubuntu@gmail.com](mailto:helen.ubuntu@gmail.com)

**Dedicado a Nelson Mandela (1918-2013), ex-presidente da África do Sul**



Sem a permissão prévia do autor, nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em sistemas de recuperação nem transmitida, de nenhum modo, em meios eletrônicos, mecânicos, fotocópia, gravação ou outros.

O máximo de esforço foi feito para rastrear os proprietários dos direitos autorais de todo o material contido neste livro. O editor pede desculpas por quaisquer omissões. Se alguém quiser reivindicar direitos autorais de algum material deste livro deve contatar o autor, que ficará feliz em fazer as emendas apropriadas em edições posteriores.

Publicado pela primeira vez em 2010

Segunda edição – 2012

Terceira edição – 2016

Quarta edição – 2023

**Disponível em inglês, francês, espanhol, árabe, konkani e português.**

@Copyright 2009 Helen Sayers. Todos os direitos são reservados.



UBUNTU

1

# AGRADECIMENTOS

**E**ste livro de consulta e guia de facilitadores foi desenvolvido em cooperação com uma equipe internacional de instrutores experientes no campo da educação baseada em valores. Ele é dedicado a **Nelson Mandela** e a incontáveis indivíduos ao redor do mundo que mantêm o espírito da humanidade em sua vida diária.

## Colaboradores

<b>Design e layout da capa:</b>	Ahmed Ezzat (Egito), Prashant Mohan (Índia) e Mariana Santos (Brasil)
<b>Tradução:</b>	Sandra Costa (Brasil)
<b>Revisão:</b>	Rosangela Lima (Brasil)
<b>Desenhos:</b>	Marie Binder (França)
<b>Ideias e inspirações:</b>	Chris Drake (Hong Kong); Wajeeha Al-Habib, Peter Williams (Kuwait); Thoraya Al-Bakri, Hamoud Al-Azri, Laila Al-Gharbi (Omã); Junaline Bañez-Moussi (Filipinas/Líbano); Fatima Dike, Khumo Lefuma Mokhethi, Pratiba Daya (África do Sul); Monique Vlok (Suíça); Joan Sayers, Lynn Henshall, Nina Buchanan, Shelagh Moore (Reino Unido); Frances Burkhalter-Carroll (Estados Unidos e Suíça); René Alemawo (República Togolesa); Fodé Sarr (Senegal); Eleanor Viegas, Madhavi Sardesai (Goa)

A autora deseja agradecer a todos os que contribuíram para este projeto (muitos não foram mencionados) cooperando com tempo, perícia, conselhos e encorajamento valiosos e generosamente oferecidos no verdadeiro espírito de Ubuntu.

Nossos agradecimentos também aos facilitadores e educadores do programa Vivendo Valores na Educação, que dedicaram tempo, voluntariamente e com cuidado e comprometimento, para o benefício das crianças do mundo e que, conjuntamente, desenvolveram a abordagem e metodologia do Projeto Vivendo Valores na Educação, influenciando partes deste *workshop*, à Editora Brahma Kumaris e equipe brasileira responsável pela tradução e diagramação deste livro para Língua Portuguesa e aos membros do Programa Vivendo Valores na Educação no Brasil.

Agradecimentos especiais vão para a Kuwait American School, TED Istanbul Koleji, Rangotsava Goa e Oman Scouts and Guides por fazerem o teste-piloto de algumas atividades deste livro.

Por fim, um agradecimento extra vai para o meu irmão Philip e minha querida amiga Marietta, pelo generoso apoio e pela gentileza de ambos.

“ Helen Sayers reuniu sua vasta experiência de trabalho e viagens a mais de 20 países africanos, guiada pela antiga sabedoria dos modos de vida africanos e pelo reconhecimento de seus paralelos em outras culturas.

Nossos Retiros para a Juventude e *Workshops* Ubuntu usam este manual de recursos recomendado para reavivar o espírito da humanidade entre os jovens de Gana Oriental. Eles refletem, discutem, experimentam e adotam a essência do Ubuntu e o aplicam de um modo criativo e prático na vida diária... Redescobrimo os vínculos sutis que nos conectam uns aos outros e com a natureza, percebemos nosso destino comum e estamos prontos para explorar soluções para problemas globais. ”

Asare Kwame Adjoka, diretor executivo do *Akwaaba Spiritual Liberations Pilgrimage*, em Gana

“ Ubuntu...

*É uma verdade universal, um modo de vida universal.”*

Nelson Mandela  
Ex-presidente da África do Sul



**Bem-vindos!**

“ Somos chamados a auxiliar a Terra a curar suas feridas e, no processo, curar as nossas próprias; ou seja, abraçar a criação inteira em toda a sua diversidade, beleza e maravilha. Isso acontece quando vemos a necessidade de reviver nosso sentimento de pertencer a uma família maior com a qual compartilhamos nosso processo evolutivo.

No transcorrer da história, chega um momento em que a humanidade é chamada a mudar para um novo nível de consciência a fim de alcançar um solo moral superior. Nesse momento, então, temos de abandonar nosso medo e dar esperança uns aos outros.

Este momento é agora.”

Wangari Maathai, ganhadora do Prêmio Nobel da Paz, do Quênia



# CONTEÚDO

METAS E OBJETIVOS.....	4
ESTABELECENDO O CONTEXTO .....	5
ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES.....	7
Ubuntu E A REFLEXÃO SILENCIOSA.....	8

## MÓDULOS DE WORKSHOP

<b>Módulo 1.</b> Apresentações.....	<b>10</b>
<b>Módulo 2.</b> Valores Ubuntu em mim e em você.....	<b>13</b>
<b>Módulo 3.</b> Ubuntu e a comunidade.....	<b>20</b>
<i>Provérbios e palavras de sabedoria do mundo inteiro .....</i>	<b>21</b>
<b>Módulo 4.</b> Ubuntu e a interconectividade da vida.....	<b>24</b>
<b>Módulo 5.</b> Ubuntu e a prevenção e solução de conflitos.....	<b>26</b>
<b>Módulo 6.</b> Ubuntu num mundo melhor.....	<b>31</b>
<b>Módulo 7.</b> O Ubuntu no mundo de hoje.....	<b>34</b>
<b>Módulo 8.</b> Implementando o Ubuntu na vida diária.....	<b>36</b>
<b>Módulo 9.</b> Despedidas Ubuntu.....	<b>38</b>

## APÊNDICES

Músicas com uma mensagem Ubuntu.....	41
Caixa de ferramentas Ubuntu.....	42

<b>CARTAS Ubuntu.....</b>	<b>44</b>
---------------------------	-----------

<b>FEEDBACK DOS PARTICIPANTES.....</b>	<b>46</b>
--	-----------

<b>RECURSOS E REFERÊNCIAS.....</b>	<b>47</b>
------------------------------------	-----------

*“ Estamos todos unidos como seres humanos. Se permanecemos indiferentes ao sofrimento dos outros, estamos nos privando de nossa própria humanidade. Precisamos agir juntos como humanidade para a humanidade.”*

**Dr. Kofi Annan, ex-secretário-geral das Nações Unidas**



*“ Os princípios Ubuntu são um reflexo da humanidade imaculada. Se a África oferece ao mundo tais princípios, é porque a vida humana ainda se manifesta no continente africano. Mas temo que o espírito Ubuntu esteja rapidamente perdendo seu terreno também na África. Por essa razão, este projeto é interessante e oportuno.”*

**Dr. Walters Samah, da Missão de Estabilização das Nações Unidas no Haiti e do Projeto Vivendo Valores na Educação no Camarões**



# METAS E OBJETIVOS

**R**econhecendo a rica herança da sabedoria espiritual que existe no cerne de cada cultura, este workshop criativo busca atrair e revitalizar os valores pessoais e sociais que vivem no coração e na alma de cada um de nós: os valores universais, que são a fundação para vivermos juntos em harmonia.

Usando o Ubuntu como exemplo de um modo de viver baseado em valores, os participantes do workshop são incentivados a

- explorar e experimentar seus valores pessoais e sociais;
- entender os princípios que são essenciais para viver juntos em harmonia;
- criar uma visão e um plano de ação para aplicar esses valores e princípios na vida diária.

Este *workshop* não visa ser um estudo acadêmico sobre a filosofia do Ubuntu. É, antes, uma jornada compartilhada de exploração da sabedoria espiritual e dos valores Ubuntu que existem há muito tempo em sociedades tradicionais e são relevantes para o mundo de hoje. Nessa jornada, o conceito do Ubuntu é usado como estrutura, andaime.

Professores, facilitadores, conselheiros e instrutores, trabalhando nas áreas de educação, desenvolvimento de recursos humanos e coesão de comunidades, podem adaptar as atividades desse guia de acordo com sua cultura, as situações e os contextos.



Profissionais de muitas áreas participaram de um *workshop* sobre Ubuntu na Itália, em 2005.

“ Ubuntu! O Espírito da Humanidade é um dos mais inspiradores livros que eu já li! Profundo, criativo e cheio de simplicidade, o livro apresenta uma perspectiva encantadora e espiritual sobre a filosofia Ubuntu, típica de grupos étnicos africanos. Ao mesmo tempo, traz a beleza da diversidade da humanidade já que apresenta um conceito amplo do Ubuntu e o relaciona a outras culturas, estabelecendo um diálogo multicultural. O livro propõe modelos de atividades inspiradoras para – entre vários outros – estudantes e professores. Muitas dessas atividades são úteis nas minhas aulas, e os alunos as apreciam. O que o livro oferece é a prática da espiritualidade, mostrando que a filosofia Ubuntu é paz, solidariedade, amor, cooperação, tolerância e compaixão, valorizados e desejados por todas as culturas e presentes em cada um de nós como qualidades inatas.”

Paulo Barros, educador do Programa Vivendo Valores na Educação em Fortaleza, Brasil.

“ Gostei de saber o sentido profundo do Ubuntu. Descobri que este *workshop* estimula a simplicidade. Nesse sentido, ele é inestimável. Precisamos de simplicidade. O mundo inteiro precisa de simplicidade.

Estou muito curiosa sobre esse projeto, porque acredito fortemente em sua possibilidade de unir crenças de diferentes culturas com todos os seus resultados positivos.”

Inês Caloisi, consultora de Projetos Europeus e Direitos Humanos na Itália



# ESTABELECENDO O CONTEXTO

*Uma palavra... Um mundo com sentido!*



**O** que tocou meu coração tão profundamente durante o tempo em que passei no Quênia e na Suíça nos anos 1980?

Anos atrás, estava me preparando para participar de uma conferência internacional na África do Sul sobre o combate ao racismo. Eu e alguns colegas estávamos discutindo como poderíamos contribuir positivamente para o debate. Um deles era de Soweto, próximo a Johannesburg, e conhecia por experiência o regime do *apartheid*, a miséria e os horrores que o racismo pode trazer. Ele sugeriu: “Nós poderíamos organizar um *workshop* sobre o tema **Ubuntu – uma força para vivermos juntos**”. E começou a definir o Ubuntu.

Ele explicou que Ubuntu é um código de ética antigo que se refere à “humanidade” do espírito humano. Trata-se de boa vontade, generosidade, dignidade, reconciliação, um sentimento de responsabilidade pelo bem-estar de cada um e solução conjunta de problemas. É um estilo de vida que mantém unidas famílias e comunidades por séculos. O Ubuntu não é limitado à África: faz parte da nossa humanidade comum.

O *workshop* foi um grande sucesso. Os palestrantes falaram sinceramente sobre um estilo de vida que está desaparecendo rapidamente e precisa ser redespertado. No fim do evento, um senhor norte-americano nativo se levantou no público e orgulhosamente nos contou sobre os valores dos seus ancestrais. Ele falou sobre Ubuntu – sobre valores.

O Ubuntu é um modo de ser profundo e natural: trata da essência da nossa humanidade, do que realmente significa ser um ser humano.

As palavras, no entanto, podem apenas tocar na superfície de algo que é muito profundo. Ubuntu não é apenas uma filosofia. Seu sentido e importância só podem ser entendidos experimentando-se o Ubuntu e compartilhando-se essa experiência. Então, descobre-se que ele é algo que todos temos em nós – um vínculo universal que conecta toda a humanidade. E, assim, descobrimos que o Ubuntu existe no coração de cada cultura e tradição.

Este *workshop* foi desenvolvido para fazer exatamente isso. Espero que qualquer um que dele participe experimente, como eu tive a sorte de experimentar, o júbilo e a beleza do Ubuntu, e que me dê as mãos e a muitos outros para reacendermos o espírito da humanidade.

Helen Sayers

“ Podemos extrair inspiração do conceito africano de Ubuntu, um termo que significa ‘harmonia com o mundo inteiro’.

... O Arcebispo Desmond Tutu explicou como o conceito representa o oposto de ser egoísta e autocentrado. O Ubuntu empodera e valida a todos para alcançarem seu potencial pleno e estarem em harmonia com tudo e todos ao redor. Esse espírito está refletido na Declaração Universal dos Direitos Humanos: ‘a dignidade inerente e os direitos iguais e inalienáveis de todos os membros da família humana’.”

Mary Robinson, ex-presidente da Irlanda.

“ O Ubuntu está enraizado em nível profundo dentro de cada indivíduo. Ele é universal. Para mostrar a universalidade desse conceito, muitos de nós procuramos palavras alternativas (como bondade, integridade, identidade etc.), mas descobrimos que, embora essas palavras estejam próximas, elas não captam o conceito em sua totalidade. Este *workshop* extrai a inteligência emocional e a espiritual subjacentes ao Ubuntu, criando um espaço para os participantes experimentarem seu próprio Ubuntu tanto durante o *workshop* quanto depois, em sua vida diária.”

Khumo Lefuma Mokhehi, especialista em relações humanas, África do Sul



UBUNTU

5

# O QUE É UBUNTU?



“Eu sou porque nós somos.”

**F**azemos fóruns Ubuntu, retiros Ubuntu, tendas Ubuntu em conferências de desenvolvimento; temos uma Universidade Ubuntu, um sistema *open-source* e até mesmo um dia do Ubuntu. Muito foi escrito sobre esse tema.

## Então, o que exatamente é o Ubuntu?

Ubuntu é um modo de vida antigo que corporifica a generosidade, cordialidade, inclusão e solidariedade típicas de muitas comunidades africanas atuais. Embora a palavra tenha sua origem nas línguas locais da África do Sul, os valores que ela abrange são encontrados pelo continente inteiro e estão na origem de cada cultura e tradição religiosa e espiritual do mundo. Palavras em diferentes línguas que expressam um ou outro aspecto do Ubuntu incluem: **Harambee** (Swahili, África Oriental – Puxemos juntos!) **Teranga** (Wolof, África Ocidental – Hospitalidade), **Aloha** (Havaí – Compaixão e Misericórdia), **Vasudhaiva kutumbakam** (Sânscrito – Pertencimento a uma única família humana.). Talvez uma expressão europeia equivalente possa ser “um por todos e todos por um”.

A teologia Ubuntu orientou o arcebispo Desmond Tutu quando dirigiu a Comissão de Reconciliação e Verdade – fundada na África do Sul depois da abolição do *apartheid* – ajudando a curar as feridas infligidas por esse regime, implementando os valores de compaixão, perdão, responsabilidade pessoal e dignidade.

Um conceito-chave do Ubuntu deriva do ditado zulu/xhosa (sul-africano) “*umuntu, ngumuntu, ngabantu*”, que significa “Uma pessoa é uma pessoa por intermédio de outras pessoas.”. Também pode ser expresso por: “Eu sou, porque nós somos.” ou “Eu existo, porque você existe.” Esse conceito reconhece o valor de cada indivíduo ou grupo, a aceitação e apreciação das nossas diferenças, nossa espiritualidade comum, nossa responsabilidade pelo bem-estar dos outros e um sentimento de pertencer a uma só família humana e estar profundamente conectado com a natureza e o universo. Ele promove o respeito por todos, especialmente idosos, jovens e mulheres e a cooperação e confiança entre os indivíduos, as comunidades e nações. Acima de tudo, o Ubuntu corporifica o poder da reconciliação, o potencial para construir pontes e criar unidade entre povos e culturas.

“ Não é um mistério. É algo óbvio e simples. Somos seres humanos e devemos viver uns para os outros. Este é o Ubuntu: que devo eu fazer para as outras pessoas? O que quero que façam comigo?... Sou um ser humano por causa dos outros seres humanos ao meu redor. Ubuntu não é mais nem menos do que compaixão levada à prática.”

Vusamazulu Credo Mutwa, curandeiro tradicional e escritor, África do Sul

O reverendo Desmond Tutu, vencedor do Prêmio Nobel da Paz, descreve o Ubuntu da seguinte forma:

“ O Ubuntu faz parte do presente que a África dá ao mundo. Ele conversa com a própria essência do ser humano. Quando queremos elogiar alguém, dizemos “*Yu, u nobuntu*”. Ele ou ela tem Ubuntu. Isso significa que a pessoa é generosa, hospitaleira, amigável, cuidadosa e compassiva. Ela compartilha o que tem e é capaz de andar dois quilômetros a mais pelo bem dos outros.

O Ubuntu é aberto e disponível aos outros, reconhece o valor dos outros e não se sente ameaçado se os outros são capazes e bons, pois tem uma autoconfiança que vem de saber que ele ou ela pertence a um todo maior.

Acreditamos que uma pessoa é uma pessoa por meio de outras pessoas, que minha humanidade está presa, amarrada inextricavelmente à do outro. Um ser humano solitário é uma contradição. Quando desumanizo você, inexoravelmente eu me desumanizo.



# ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES

**O**s *workshops* delineados nas páginas a seguir visam desenvolver uma compreensão geral e uma experiência do conceito de Ubuntu e buscam explorar seus paralelos em outras culturas. O ideal é que o facilitador já tenha participado de um *workshop* Ubuntu.

## Estrutura

- Um *workshop* pode se estender de meio dia a três dias e ser composto por até nove módulos.
- Os módulos são construídos um após o outro para desenvolver um entendimento e uma experiência de Ubuntu.
- Os *workshops* podem ser feitos sob medida, adaptando-se as atividades de acordo com o contexto e os objetivos.
- Os módulos podem ser usados separadamente ou em combinações como em um *miniworkshop*.

## Métodos e técnicas

- Costumam ser adotadas reflexão, visualização, discussão, expressão artística, música, dança e meditação criativa.
- As atividades e os exercícios não são prescritivos e devem ser selecionados de acordo com a idade e composição do grupo e integrados ao módulo em diferentes momentos de acordo com a dinâmica da sessão.
- Quebradores de gelo ou energizadores podem ser usados durante um *workshop* para manter a concentração e o entusiasmo e para ressaltar um aspecto do Ubuntu. Sejam criativos!

## Organização

- A organização informal da sala e dos grupos se dá, por exemplo, num círculo ou semicírculo, de acordo com a preferência.
- As discussões e uma agenda flexível conforme os interesses e as dinâmicas do grupo são empregadas para incentivar a espontaneidade.
- O compartilhamento de experiências, ideias e histórias (meios tradicionais de transmitir valores de uma geração para a outra) pode ser realizado em pares, em pequenos grupos ou com o grupo inteiro.
- A composição de pequenos grupos pode ser mudada regularmente de modo que os participantes se encontrem e se comuniquem com “novos amigos”.
- Um *feedback* no fim de cada atividade é recomendado para ajudar os participantes a processar suas experiências e aprender com os outros; além de capacitar o facilitador a avaliar se os objetivos foram alcançados. Exemplos de perguntas abertas são as seguintes: “Como você se sentiu?; O que você aprendeu?; Que valores você explorou nesse exercício ou nessa atividade?”.

## Entendendo o conceito de Ubuntu

- As interpretações são fornecidas em cada módulo com base em experiências de Ubuntu na vida real.
- As publicações recomendadas e outros recursos estão listados (consulte Recursos e Referências).
- As citações foram selecionadas de várias fontes para dar uma visão ampla do Ubuntu.
- O facilitador pode incluir suas experiências pessoais relevantes e se basear na experiência do grupo para desenvolver e compartilhar conceitos.

## Uso de música

- Música tranquila pode ser usada para criar uma atmosfera relaxante durante exercícios de reflexão.
- Música e canções animadas e ritmadas podem acompanhar exercícios criativos ou danças.
- Várias canções foram recomendadas para transmitirem o significado e sentimento do Ubuntu. (ver página 41)

Pode ser oferecido aos participantes um manual ou diário que contenha a agenda do *workshop*, algumas informações selecionadas e muito “espaço em branco” destinado a notas pessoais, reflexões, observações, desenhos etc.



# UBUNTU

## e a reflexão silenciosa



**A**o longo do *workshop* haverá momentos para reflexão silenciosa e visualização para capacitar os participantes a experimentar seus valores inatos, entender o sentido pleno do Ubuntu e apreciar a riqueza que isso traz à vida diária.

O uso de reflexão também assegura que nossas respostas venham do “coração”, e não apenas da “cabeça”.

### Durante os exercícios de reflexão, o facilitador:

- cria uma atmosfera que conduz ao relaxamento e à contemplação silenciosa;
- toca música de fundo ou encoraja silêncio, caso prefira;
- convida os participantes a fazer algumas respirações profundas e relaxar;
- introduz a reflexão pedindo aos participantes que deixem de lado todas as preocupações do dia, problemas do mundo etc. e concentrem-se em pensamentos pacíficos;
- pode sugerir ao grupo que imagine estar num lugar calmo especial – seu próprio ‘Mokgorong’ (descrito à direita nessa página);
- pode fazer um comentário.

Para acompanhar a reflexão e visualização, são feitas sugestões de comentários, que estão sujeitos a modificações de acordo com o contexto; podendo o facilitador criar seus próprios comentários.

É recomendado incluir entre as frases nos comentários uma pausa de vários segundos – ou mais longa, caso apropriado (reticências indicam uma pausa); além disso, sugere-se reservar tempo para os participantes anotarem seus pensamentos e observações. O facilitador encoraja os participantes a expressar e compartilhar suas ideias, seus sentimentos e suas experiências em pares, em grupos de quatro ou cinco ou no grande grupo.

### Mokgorong

“ No Ubuntu o modo fácil de autoempoderamento é por meio do silêncio.

O silêncio era praticado numa grande parte das comunidades africanas no passado. Havia um lugar onde as pessoas iam para ficar sozinhas consigo mesmas. O espaço era muito respeitado e acreditava-se ser ele profundamente transformador, conseqüentemente, aqueles em “Mokgorong” não eram perturbados em hipótese alguma. Hoje em dia, esses lugares são reservados apenas para chefes e reis. Um rei, quando raivoso, passava algum tempo nesse espaço, e, quando saía, esperava-se que tivesse se acalmado. Geralmente o resultado era esse.

Embora não houvesse igrejas, mesquitas ou templos, estava presente – e ainda está – um entendimento de que existe o sagrado por trás de estar sozinho consigo mesmo.

Às vezes as pessoas podem estar juntas, mas ainda sozinhas em Mokgorong. Mokgorong é, portanto, não apenas um lugar físico, mas também um espaço interno no qual é possível ver a si mesmo e transformar-se. Esse é o espaço onde, penso eu, a transformação de Nelson Mandela surgiu. Ela resultou do modo como ele usou sua solidão forçada e seu isolamento na prisão; e assim, entre muitos outros, esse líder da paz se tornou uma corporificação do perdão. Ele entrou em Mokgorong e saiu limpo e purificado.

Quando se entra em Mokgorong, frequentemente é preciso se curvar num pequeno espaço, que simboliza a humildade necessária para a transformação acontecer e receber a orientação necessária. Isso implica que nesse espaço não se busca, mas recebe-se; e, portanto, se é capaz de doar quando dele sair.”

Khumo Lefuma Mokhehi, África do Sul



# MÓDULOS DE WORKSHOP



# MÓDULO 1

## Apresentações

**N**este módulo, somos convidados a experimentar a cordialidade, união e hospitalidade do Ubuntu e a começar uma jornada de exploração da antiga sabedoria e dos valores de sociedades tradicionais de modo que possamos reacender o espírito de humanidade no mundo de hoje.

- Os participantes são encorajados a encontrar e saudar uns aos outros no “estilo Ubuntu”.
- As metas e os objetivos do *workshop* são brevemente explicados.
- O conceito de Ubuntu é apresentado.
- As atividades podem ser selecionadas para ajudar a criar uma atmosfera amistosa, levando os participantes a conhecer uns aos outros e a reconhecer as qualidades e os valores uns dos outros.

### Saudar e conhecer uns aos outros

Em muitas culturas, a troca de saudações é um aspecto importante de vinculação social. Saudações podem ser longas e complexas (às vezes quase ritualísticas e frequentemente acompanhadas por gestos), expressando interesse e preocupação sobre saúde, família, negócios etc. Isso indica a importância de cultivar bons relacionamentos, especialmente entre estranhos, e assegura que ambos os lados se sintam à vontade uns com os outros antes de iniciar uma discussão.

Sawubona é uma saudação usada por muitos na África do Sul e significa “Eu vejo você.”. É um reconhecimento sincero, caloroso e expressa respeito à outra pessoa.

Da mesma forma, Namastê é usado em partes da Índia e significa “Eu me curvo à divindade em você.”, enquanto Asalaam Alikum, em árabe, significa “A paz esteja com você.”.

*As saudações abaixo são do Zimbabwe e faladas na língua Shona:*

Saudações matinais: **“Mangwanani. Marara sei?”** (Bom dia. Você dormiu bem?)

Resposta: **“Ndarara, kana mararawo.”** (Eu dormi bem se você dormiu bem.)

Saudações de meio-dia: **“Maswera sei?”** (Como está sendo seu dia?)

Resposta: **“Ndaswera, kana maswerawo”** (Meu dia está sendo bom se o seu dia está sendo bom.)

*Essa troca indica que somos tão conectados uns com os outros que, se você não dormiu bem ou se você não está tendo um bom dia, como eu poderia ter dormido bem ou ter tido um bom dia?”.*

**Barbara Nussbaum, escritora e coach, África do Sul.**

Quando há diversas nacionalidades na audiência, suas diferentes saudações podem ser identificadas, e os participantes saúdam uns aos outros em várias línguas.

### Apresentação do Ubuntu, discussão

O conceito de Ubuntu é apresentado conforme a informação dada nas páginas anteriores. O facilitador acrescenta seu conhecimento e sua experiência; e encoraja a discussão.



*“ Uma saudação não é reservada apenas a pessoas que você conhece, mas a todas as pessoas que você encontra. Eu moro numa cidade e uso táxis para me locomover. Quando as pessoas entram, elas saúdam os que estão dentro dizendo Moluweni (em xhosa, “Olá a todos!”) Os africanos podem se sentir insultados se alguém não os cumprimenta.*

*Quando os africanos saúdam uma pessoa e estão se encontrando pela primeira vez, eles frequentemente dizem “Eu sou fulano de tal , de tal lugar.”. Apresentando-se por seu nome de família ou clã e informando de onde vêm, eles podem descobrir que estão conectados uns aos outros de algum modo. Ubuntu é interconexão.”*

**Fatima Dike, escritora e produtora, África do Sul.**



## Atividades criativas

Com as atividades a seguir, os participantes podem se conhecer de uma maneira informal reconhecendo os valores e as qualidades da outra pessoa. Assim, por favor, selecione e integre a atividade ou as atividades no módulo de acordo com a composição, idade e dinâmica do grupo.

### ★ Cartões de visita

Essa atividade ajuda os participantes a reconhecer suas próprias qualidades bem como a observar e apreciar qualidades dos outros. Ela gera uma atmosfera de cordialidade, amizade e pertencimento.

Os participantes recebem um cartão do tamanho de um cartão de visitas. No meio dele, eles escrevem seu primeiro nome, deixando espaço para palavras a serem acrescentadas.

Eles são convidados a andar em qualquer direção pela sala ao som de música (animada ou suave), misturando-se aleatoriamente e reconhecendo-se uns aos outros com os olhos, com o coração e com um sorriso. Quando a música para, cada um saúda a pessoa à sua frente, e ambos trocam seus cartões de visitas.

O facilitador solicita que o participante reconheça uma ou duas qualidades na outra pessoa, e, enquanto um fala, o outro escreve isso no cartão de visitas da pessoa. Cada um, então, recupera seu cartão e anda pela sala de novo até a música parar.

Eles novamente voltam a encontrar e a cumprimentar a pessoa que está à sua frente e a trocar cartões. Isso continua por cinco ou seis encontros. Quando a música é finalmente desligada, todos param e olham para a lista de qualidades que seus amigos lhes deram.

O facilitador pode, então, pedir a 3 ou 4 participantes que leiam suas qualidades para o grupo inteiro dizendo: “Meu nome é... Eu sou... (gentil, jovial, amistoso, sincero etc.)”.

Por fim, é feito um feedback sobre a atividade. As pessoas frequentemente comentam que ficaram agradavelmente surpresas com os valores que os outros disseram ter visto nelas, o que fez aumentar sua confiança em relatar seus valores ao grupo.

Todos concordam que esse tipo de cartão de visitas é muito mais interessante e diz muito mais sobre a pessoa do que um cartão com número de telefone, e-mail, endereço etc.

### Variação

A atividade é feita em silêncio, com os participantes observando as qualidades uns dos outros a partir do rosto, dos olhos, do sorriso etc.

**Nota:** Uma atividade semelhante é descrita no módulo 9 (“Despedida e expressão de apreciação”)

**Material:** Por pessoa – um cartão em branco (do tamanho de um cartão de visitas) e uma caneta.

**Tempo:** de 15 a 20 minutos.



Trocando cartões de visita

“ Todos nós compartilhamos uma humanidade em comum. O Ubuntu está no coração de cada um de nós. Então eu os convido a abrir o coração, trazer à tona o seu Ubuntu e sentir o poder e o júbilo que ele traz ao reconhecermos a presença uns dos outros.”

Nozipho January-Bardill, ex-embaixador da África do Sul na Suíça.



## ★ Amigos visíveis e invisíveis

Essa atividade incentiva os valores de cuidado, amizade e responsabilidade pelo bem-estar de outra pessoa.

Solicita-se que os participantes escrevam seu nome num pequeno pedaço de papel e o dobrem para esconder o nome. O facilitador reúne os papéis numa vasilha, embaralha-os e pede a todos, um por vez, para tirar um nome. O facilitador, então, explica aos participantes: o nome que está no papel escolhido por você é o do seu "amigo visível". E alguém (que você não sabe quem) tirou o seu nome. Então ele ou ela é o seu "amigo invisível", e você é o "amigo visível" dele ou dela. Desse momento até o fim do *workshop*, cada pessoa deve cuidar do seu amigo visível de diferentes modos (sejam criativos!), mas seu amigo não deve saber que é você que está cuidando dele.

No final do *workshop* (ver módulo 9), todos os amigos invisíveis são revelados. Os participantes sentam-se num círculo, e o facilitador pede a uma pessoa escolhida aleatoriamente (A) para ir ao centro do círculo e dizer ao grupo algo de positivo que tenha observado em seu amigo visível (B). Enquanto isso todos estão tentando adivinhar quem pode ser o amigo descrito. "A" vai até a pessoa "B" e lhe aperta a mão ou abraça. "B" vai ao centro do círculo, fala sobre algumas qualidades que viu no amigo visível dele (C) e revela a identidade desse amigo.

Isso continua até que todos os amigos tenham sido revelados – com muita alegria e risos.

**Material:** Pedacos de papel e uma vasilha

**Tempo:** No começo do *workshop*, 10 minutos. No fim, 30 minutos.

## ★ Atos aleatórios de bondade

Essa atividade desenvolve a qualidade de amor incondicional e a alegria de doar.

O facilitador pode sugerir: "Durante este *workshop* (ou quando vocês forem para casa à noite), façam algo gentil para alguém. Pode ser apenas uma pequena coisa, mas a outra pessoa não deve descobrir que foi você quem fez."

No dia seguinte, os participantes compartilham suas experiências.



“ No nosso país, os hotéis são um conceito relativamente novo. No passado, quando viajantes visitavam uma aldeia, eram anunciados ao chefe, recebiam hospitalidade e, no dia seguinte, o chefe convocava um “pitso” (encontro) para a aldeia toda encontrar os estrangeiros. Nós celebrávamos com uma refeição especial em homenagem aos hóspedes e conversávamos com eles para saber sobre a vida de cada um deles. Encontrávamos muitas coisas em comum. Por fim, os visitantes eram considerados parte da comunidade.”

Pitso Montwedi, diretor-chefe de questões de direitos humanos e humanitários do Departamento de Assuntos Estrangeiros da África do Sul.



Meu “amigo visível”

“ A última coisa que eu quero é que algum dos nossos descendentes olhe para anos atrás e nos menospreze por não ousarmos agir quando tínhamos tanta capacidade para fazê-lo. Devemos ousar buscar o como, o porquê e o para quê das nossas concordâncias. É essencial, portanto, sermos capazes de nos unir para procurar soluções alternativas e novos modos de administrar os desafios do mundo. Ser diverso é nossa riqueza. Agir juntos é a nossa força.”

Federico Mayor Zaragoza, Presidente do Fórum Mundial de Ubuntu de Redes da Sociedade Civil



# MÓDULO 2

## Valores Ubuntu em mim e em você

**N**este módulo, o facilitador guia os participantes por uma série de reflexões e atividades para os ajudar a explorar seus próprios valores pessoais inatos, reconhecer valores nos outros e descobrir como seus valores ajudam a construir relacionamentos harmoniosos com outros.

As “diretrizes para facilitadores” dão ideias de como conduzir reflexões.

### a) Reconhecer os valores Ubuntu em mim

Mfuniselwa John Bhengu descreve o Ubuntu em uma palavra: VIRTUDE (ver Referências e Recursos).

Quando estamos cientes do Ubuntu em cada um de nós, reconhecemos nossa divindade e dignidade bem como o potencial para sermos uma pessoa nobre, verdadeiramente virtuosa.

#### Reflexão

O facilitador cria uma atmosfera reflexiva calma e faz um pequeno comentário sobre os temas apresentados abaixo. Adapte-os para se adequar ao grupo. Após cada comentário, os participantes recebem tempo para escrever suas reflexões em poucas palavras.

##### 1. Um momento especial

*“Refleta sobre um momento especial na sua vida — quando descobriu algo muito bom em você... Não uma conquista externa como passar num exame, mas uma qualidade da qual você sente orgulho... Quais eram as circunstâncias?... Como você se sentiu?...”*

*Por favor, anote as qualidades ou os valores que você percebeu em você.*

##### 2. Como os outros me veem

*“Lembre-se de um momento em que alguém disse algo muito bom sobre você, seus pontos fortes e valores... O que essa pessoa disse? ... Como descreveu você? ...”*

*Escreva esses valores (por favor, não seja tímido.)*

##### 3. Minha música predileta

*“Pense sobre uma música ou canção de que você gosta. Imagine que pode ouvi-la em sua mente... Por que essa música é tão especial para você? ... Quais são os sentimentos que ela provoca em você? ... Quais são os valores que ela lhe lembra? ...”*

*Anote esses valores.”*

##### 4. Meus valores centrais

*“Considere os valores que você anotou nas reflexões anteriores... Esses são alguns dos seus valores pessoais que guiam seus pensamentos, atitudes e atos...”*

*Desenhe um símbolo que represente você em seu melhor momento.”*

Após dar o tempo adequado, o facilitador convida os participantes a compartilharem com a pessoa ao seu lado seus sentimentos e os valores que observaram.

Pode se seguir um *feedback* de grupo.



Compartilhando ideias...



## Atividades criativas

As atividades a seguir podem ser usadas para ajudar os participantes a explorar, experimentar e expressar seus valores pessoais. Por favor, selecione e integre-as ao módulo de acordo com a dinâmica do grupo.

### ★ **Árvore Ubuntu: compartilhando nossos valores com o mundo**

Essa atividade cria união e desenvolve cooperação, criatividade e compartilhamento.

Pintar uma grande árvore sem folhas numa tela ou desenhá-la num *flipchart* ou na parede (para criar um mural). Ela também pode ser construída com arame. (Os participantes podem sugerir outras ideias.)

Preparar previamente folhas coloridas em papel mais firme.

Solicite aos participantes que reflitam sobre um valor que eles gostariam de dar ao mundo; lembre a eles que só podemos dar o que já temos. O comentário a seguir pode ser usado:

#### **Meu presente para o mundo**

“Procure as qualidades que o tornam único... Essas qualidades residem num lugar tranquilo no seu coração... Imagine estar nesse lugar quieto... Perceba que, estando em contato com sua beleza interior, você está também compartilhando um presente com o mundo... Escolha um valor que gostaria de dar ao mundo...”

Cada pessoa escreve seu valor numa folha, que é, então, colada ou pregada na árvore. Assim a árvore sem folhas se torna viva, brilhante e vibrante à medida que mais valores são acrescentados.

**Material:** papel de *flipchart* ou tela etc. Cartões coloridos, canetas marcadoras.

**Tempo:** flexível, de acordo com o projeto e os materiais.

### ★ **Valores Ubuntu: “Brain-storming”**

(Essa atividade pode ser usada em qualquer módulo.)

O grupo medita por um período de 10 a 15 minutos com música de fundo, refletindo sobre os valores explorados no módulo. Ao longo da meditação, os participantes podem levantar-se e escrever uma palavra ou um símbolo num *flipchart* ou em quadro branco, espontaneamente ou quando solicitados a fazer isso.

Discussões ricas e uma exploração mais profunda de certos “Valores Ubuntu” podem acontecer após esse exercício.



Árvore de Natal



Árvore de arame, folhas de papel



Árvore sobre tela



Árvore em papel *flipchart*



Árvore em colagem

## ★ A Árvore da minha Vida: reflexão e “exposição de móveis”

Essa atividade encoraja o pensamento criativo, positividade, autoconfiança e autoempoderamento. Capacita-nos a apreciar nossos valores pessoais e a reconhecer o importante papel que nossos valores desempenham na determinação da qualidade dos nossos relacionamentos e das nossas realizações na vida.

Observe que uma atividade semelhante é encontrada no Módulo 6 para explorar os valores de uma família ou de um grupo.

Usando a árvore como um símbolo de singularidade, dignidade, beleza e interdependência (com os elementos e com outras formas de vida) bem como de doação incondicional (de oxigênio, abrigo, comida, sombra, perfume etc.), os participantes são conduzidos a uma “jornada de descoberta” de seus valores pessoais e sociais.

Ao som de música suave, o facilitador pede aos participantes que pensem sobre como uma árvore pode representar a vida deles e desenhem o contorno de árvore numa folha de papel (tamanho: pelo menos A5). Nesse desenho, eles podem incluir raízes, tronco e quatro ou cinco galhos, considerando as funções de cada uma dessas partes (por exemplo, as raízes são uma âncora, o tronco é um suporte, os galhos fornecem à árvore crescimento e equilíbrio).

O comentário pode ser o seguinte:

“Pense sobre as **raízes** de uma árvore... Elas vão fundo e criam a base para o crescimento da árvore. Elas são sua âncora... Que valor é a fundação da sua vida sendo uma âncora para o seu crescimento e desenvolvimento... (Pode ser esperança, por exemplo.)

Por favor, escreva esse valor entre as raízes da sua árvore...

Agora pense sobre o **tronco**. Ele apoia a árvore inteira e eleva as folhas em direção ao céu... Quais dos seus valores apoiam você e dão força à sua vida?...

Escreva esse valor ao longo do tronco... (Alguns podem escolher determinação; outros, coragem ou amor etc.)

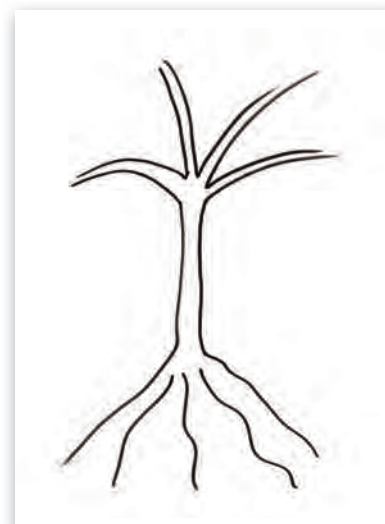
Os **galhos** se espalham em diferentes direções. Eles representam as áreas importantes da sua vida... Reflita sobre qual pode ser esse valor... Por exemplo: família e amigos, trabalho, saúde, religião, interesses, *hobbies*, projetos etc.

Escreva cada área importante em cada galho...

Imagine as **folhas** da sua árvore... Pense em todas as coisas que as folhas fazem e entregam... (oxigênio, alimento, abrigo, sombra.) Pense sobre uma qualidade ou valor seu... algo que você “doa” aos outros... Desenhe um contorno das folhas da árvore e acrescente esse valor...

As **flores** tornam a árvore singular e atraente... Qual é a sua virtude especial? Desenhe uma flor... Acrescente esse valor, que o torna único.

Acrescente alguns **frutos**... Eles são suas conquistas e seus sucessos. Qual dos seus valores leva você a fazer bem o que faz? ... Escreva isso ao lado de um fruto...



Projetos, trabalho, família, bem-estar, paciência, fé.



Frutos: felicidade, gentileza, cuidado.



Pense sobre como uma árvore é nutrida... Com **luz do sol** e com **chuva**... O que é o brilho do sol da sua vida? ...

Desenhe um sol com esse valor ao lado...

Que valor a chuva representa para você?... Acrescente isso...

O facilitador adapta o nível de complexidade dos símbolos de acordo com o grupo. Para grupos de idade mais avançada, o facilitador pode continuar da seguinte forma:

“Há alguns **insetos** famintos perto da sua árvore, prontos para comer as folhas, flores e os frutos... Pense sobre o que isso poderia significar para você... Quais são os insetos na sua vida, isto é, quais são as coisas que o impedem de crescer e florescer até alcançar seu pleno potencial?... Pode ser algo externo, mas também uma atitude ou hábito negativos. Acrescente esse inseto (e/ou a atitude que você associa a ele) à sua árvore... (Seja honesto.)

Com sorte, haverá algum **inseticida** disponível... O que você pode fazer ou que valor pode usar para eliminar esse inseto?... (Alguém poderia escolher “entusiasmo” para eliminar ‘preguiça”, outro talvez decidisse reservar um pouco de tempo extra para si mesmo buscando reduzir o “estresse” etc.)

Após as árvores terem sido concluídas, é solicitado aos participantes que examinem sua “árvore da vida” e reflitam sobre como sua vida e personalidade são determinadas por seus valores.

### Exposição de móbile

O facilitador organiza uma “exposição de móbile”: os participantes sentam-se num círculo, cada um passa sua árvore à pessoa à sua direita, e todos fazem uma pausa por alguns segundos para apreciar as árvores. Depois passam as árvores adiante de novo e de novo, até que todos tenham visto as árvores de todos. A exposição funciona bem em silêncio com música suave.

Por favor, adapte essa atividade de acordo com as necessidades do grupo. Crianças muito novas podem precisar receber um contorno simples de árvore no começo. Seja criativo.

**Tempo:** de 20 a 30 minutos, dependendo do tamanho do grupo.



Pintura: Patrick Nereus, Camarões



Professores refletindo sobre “A Árvore da minha Vida” na escola Hann Village, no Senegal.



Desenho: Sampada Vijay Shelar (13 anos), indiana vivendo em Omã.

## b) Apreciando valores nos outros

O facilitador pode mencionar personalidades famosas do passado e do presente que demonstrem o espírito do Ubuntu e os valores a ele subjacentes. As pessoas a seguir, por exemplo, serão sempre lembradas por sua compaixão e convicção em seus esforços para remover barreiras de cor, casta e religião.

**Nelson Mandela**, ex-Presidente da África do Sul, apesar de passar 27 anos preso, por seu papel como um lutador pela liberdade contra o *apartheid*, nunca perdeu sua dignidade e coragem nem esqueceu sua cultura de respeito, perdão e reconciliação.

**Madre Teresa**, uma freira católica albanesa que dedicou sua vida a ajudar os pobres, doentes, órfãos e moribundos na Índia, foi agraciada com o Prêmio Nobel da Paz pelo trabalho humanitário por ela realizado, sendo admirada por seu comprometimento, sua misericórdia e seu amor incondicional.

**Sua Santidade o Dalai Lama**, um incansável apoiador dos direitos humanos, é um mensageiro de paz e defensor da educação em valores. “Se nos esforçarmos para educar com valores internos os jovens de agora, eles verão no futuro um mundo diferente, pacífico, mais compassivo. A natureza humana básica é compassiva, e essa é a nossa fonte de esperança.”

**Wangari Maathai**, do Quênia, fundadora do movimento do Cinturão Verde Pan-Africano, que se dedica a plantio de árvores, conservação ambiental e direitos das mulheres, tornou-se, em 2004, a primeira mulher africana e a primeira ambientalista a receber o Nobel da Paz.

**Mahatma Gandhi**, líder da campanha nacional da Índia para redução da pobreza e construção da harmonia religiosa e étnica, usou a não violência e resistência pacífica como armas para alcançar união e reconciliação. É lembrado por sua coragem, simplicidade e determinação.

**Sua Majestade Rainha Noor** da Jordânia, cujo nome significa “luz” em árabe, incansavelmente apoia causas humanitárias como pobreza, prevenção de conflitos e recuperação, desarmamento e relações árabes-ocidentais. A Rainha Noor e Nelson Mandela uniram-se para promover paz e entendimento internacionais. Ela é a atual presidente do UWC (United World Colleges). O ex-presidente sul-africano, Nelson Mandela, foi presidente adjunto de 1995 a 1999 ao lado da Rainha Noor e, posteriormente, pelo período de 1999 a 2013, tornou-se presidente honorário da UWC.

### Reflexão: Pessoas que nos inspiram

A reflexão a seguir ajudará os participantes a apreciar os valores que guiaram esses e outros modelos e a experimentar em si alguns desses valores.

#### Comentário:

“Traga à sua mente alguém que influenciou sua vida devido às qualidades daquela pessoa... Pode ser alguém que você admira profundamente... Pode ser uma pessoa famosa – atual ou do passado – ou até mesmo uma pessoa comum na sua vida. Imagine que aquela pessoa esteja à sua frente... Reflita sobre as qualidades especiais ou os valores daquela pessoa viva em sua lembrança que inspiram você...”

Anote dois ou três desses valores.”

Os participantes discutem suas reflexões em pares e dão um *feedback* ao grupo.



## Atividades criativas

As atividades a seguir nos ajudam a reconhecer e apreciar os valores nos outros e a usar nossos próprios valores para desenvolver relacionamentos harmoniosos.

### ★ Cartas, pôsteres e esquetes sobre valores

Essa atividade encoraja criatividade, desenvoltura e apreciação e aprofunda o nosso entendimento de diferentes valores.

Após a reflexão anterior, os participantes escolhem o valor que mais admiram nos outros e refletem sobre esse valor por um minuto. Em seguida, procuram essa qualidade em si mesmos.

O facilitador, então, pede a cada pessoa que crie um cartão com base em sua experiência e seu entendimento desse valor (pode ser uma definição, uma bênção, um logotipo ou um símbolo).

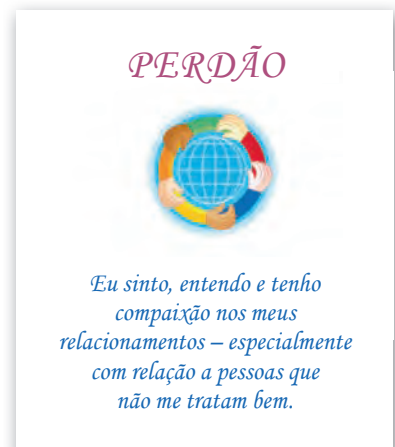
Cada pessoa, à medida que conclui seu cartão, levanta-se em silêncio e dá o cartão a alguém que não conheça muito bem.

Alternativamente, um pequeno grupo pode criar um pôster ou uma colagem para ilustrar um valor escolhido.

Outras variações: escreva alguma prosa/ história / música ou crie um esquete ou mímica para ilustrar esse valor. Sintam-se livres para ser criativos.

**Material:** cartões, canetas coloridas, materiais mistos.

**Tempo:** de 10 a 30 minutos.



“Lição – Eu ensino compartilhamento, praticando gentileza.”  
Pintura: Patrick Nereus



Criatividade – Eu adoto modos criativos de expressar os valores de felicidade, amor e união.



## ★ Marionetes

Essa atividade ajuda a desenvolver confiança, entendimento, intuição, cuidado, concentração, humor e comunicação não verbal.

Trabalhando em pares, os participantes imaginam que um é uma marionete e o outro, o marionetista (o manipulador). O marionetista gentilmente mexe as mãos, braços, cabeça e pés da marionete, puxando cordas imaginárias ligadas a essas partes. A marionete responde aos movimentos orientadores do manipulador, que é sensível à resposta da marionete e não força nenhum movimento. Após alguns minutos, eles trocam os papéis.

Com o estabelecimento da confiança e do entendimento entre os dois, eles podem ser mais "aventureiros" em seus movimentos.

Quando se trabalha com crianças muito novas ou com jovens traumatizados ou tímidos, esse pode ser um meio eficaz de comunicar e encorajar a criança/o(a) jovem a trocar seus sentimentos, porque ela/ele percebe estar recebendo suporte e empatia. É também um modo intuitivo de reconhecer as qualidades e os valores da outra pessoa.

Os participantes dão seu *feedback* após a atividade.

**Tempo:** 10 minutos



Marionetes e marionetistas



Meninos de rua desenvolvem confiança e concentração

## ★ Projeto de pesquisa

Um grupo de líderes globais eminentes, conduzido inicialmente por Nelson Mandela, conhecido como "Os Idosos", uniu-se em solidariedade para promover os interesses compartilhados da humanidade. Sua ideia era simples. Num mundo cada vez mais interdependente – uma aldeia global – poderia um pequeno grupo dedicado de idosos independentes ajudar a resolver problemas globais e aliviar o sofrimento humano? Como inspiração, eles examinaram sociedades tradicionais em que os idosos frequentemente ajudam a compartilhar sabedoria e resolvem disputas dentro das comunidades (ver Recursos e Referências).

Os participantes podem compartilhar o conhecimento que eles já têm sobre esses líderes eminentes. Uma discussão interessante pode se seguir. Acerca de sabedoria, recomenda-se que as discussões se concentrem em valores e conquistas para o bem da humanidade e evitem debates políticos.

Quando os participantes são estudantes, o facilitador pode pedir-lhes que façam um projeto de pesquisa pessoal sobre o trabalho e os valores ilustrados por esses ou outros modelos de sua escolha.

**Sua majestade, a Rainha Rania** da Jordânia, por exemplo, é comprometida com a reconciliação de pessoas de diferentes fés e culturas encorajando diálogo intercultural, particularmente entre pessoas jovens. Como embaixadora da UNICEF, ela promove compaixão, respeito mútuo e tolerância entre as nações e trabalha incansavelmente para ajudar os desprivilegiados. A rainha Rania faz bom uso da Internet para compartilhar ideias com sua rede global.

“ Nós estamos no começo de uma nova era de descobrimentos, uma era na qual nos conectamos abertamente e redescobrimos a nós mesmos e aos nossos vizinhos.”

Sua Majestade, Rainha Rania da Jordânia.



# MÓDULO 3

## Ubuntu e a comunidade

Usando exemplos que ilustram valores Ubuntu em ação na comunidade, este módulo visa:

- aprofundar nosso sentimento de pertencer a uma comunidade;
- favorecer o entendimento de como a comunidade pode ajudar o indivíduo;
- promover o reconhecimento de nossa contribuição pessoal e responsabilidade com a comunidade.

Ubuntu deriva da palavra Zulu / Xhosa “Umuntu” – ser humano. Ela abarca os valores de hospitalidade, generosidade e respeito pelos outros. Ter Ubuntu (ter humanidade para com os outros) significa reconhecer o valor de cada indivíduo, reconhecer a divindade em mim e em você – nossa divindade compartilhada, ou seja, aquilo que é sagrado em cada ser humano. Ele é a realização, consciente ou subconsciente, de que somos seres espirituais e pertencemos a uma mesma família.

Quando reconhecemos a sacralidade da nossa existência e o bem intrínseco em cada um de nós, exercemos uma influência positiva com nossos relacionamentos: famílias, amigos, colegas e comunidades nas quais vivemos. O Ubuntu tem raízes no reconhecimento do valor da minha existência para os outros e para a minha comunidade.

### a) O valor da minha existência para os outros e o valor da comunidade para mim

Na África do Sul existe uma tradição chamada “Ukusisa”. Uma família numa aldeia rural “empresta” uma vaca e um touro a um casal recém-casado que esteja chegando à aldeia e espera até que um bezerro tenha sido produzido e criado por algum tempo antes de pegar de volta a vaca e o touro originais. A prole permanece com os recém-chegados, deixando-os com seu próprio “capital-semente” e dignidade. Essa transação mutuamente benéfica é baseada em gentileza, mas também na ideia de reciprocidade. Essa riqueza compartilhada tem o interesse de construir a comunidade como um todo.

### Reflexão: Doação incondicional

#### Comentário

“Recorde uma experiência de ter feito algo especial para alguém sem esperar retorno... Qual foi o resultado?... Como você se sentiu? Como você pensa que a outra pessoa se sentiu?... Agora lembre-se de um momento em que recebeu generosidade incondicional. Como você se sentiu?...”

Por favor, anote seus pensamentos.”

Os participantes, então, compartilham suas experiências em pequenos grupos.

“ Nós dizemos que este é um conceito vigente na África. Eu acredito que ele esteja presente em todos os seres humanos, se lhes for permitido prosperar. Esse é o espírito de compartilhamento.”

Nozizwe Madlala-Routledge, ex-ministra da saúde da África do Sul.

“ O respeito é muito importante na África do Sul porque cria fronteiras apropriadas entre o velho e o novo. Quando a questão é trabalhar junto, há respeito pelo mestre da tarefa, pela tarefa, pelas pessoas que estejam envolvidas na tarefa e por si mesmo. O autorrespeito ultrapassa os egos que poderiam solapar a tarefa e anda de mãos dadas com a cooperação.”

Fatima Dike, África do Sul.



## Atividades criativas

As atividades a seguir visam ajudar os participantes a identificar e apreciar os valores que já existem em suas comunidades e encontrar meios para acrescentar sua própria contribuição.

### ★ Reflexão e expressão artística Os valores da minha comunidade, país ou cultura

#### Comentário

“Reflita sobre os provérbios, histórias ou músicas de sua cultura, país ou comunidade. Pense sobre algumas das grandes pessoas da sua nação do passado ou do presente.

Faça uma lista de valores que você preza e que o tornam orgulhoso por pertencer ao seu país.”

O facilitador pede aos participantes que citem os valores que identificaram e os escreva num *flipchart* para que o grupo possa apreciar a ampla gama de valores relacionados à comunidade ou ao país de cada um deles.

Então, em pequenos grupos, eles têm 10 minutos para projetar uma nova bandeira, compor um hino nacional ou criar um pôster que ilustre os valores do seu país.

Cada pequeno grupo, então, apresenta seus resultados a todo o grupo.



Valores de Camarões

## Provérbios e palavras de sabedoria do mundo inteiro

É fácil derrotar aqueles que não acendem fogo (uma comunidade é forte quando se reúne ao redor do fogo para discutir e resolver conflitos). **Tugen, Quênia**

Sua cooperação inspira outros a trabalhar cooperativamente. **Wahili, África Oriental**

Eu aponte para as estrelas, e tudo o que você vi foi o meu dedo. **Ukuma, Tanzânia**

Generosidade não é dar a mim aquilo de que eu preciso mais do que você, mas dar a mim aquilo de que você precisa mais do que eu. **Kahlil Gibran, Líbano**

No primeiro dia em que se encontram, vocês são amigos. No dia seguinte em que vocês se encontram, são irmãos. **Afganistão**

Não julgue ninguém até ter andado durante o período de duas luas com os sapatos dele. **Índia**

Tendo duas orelhas e uma língua, devemos escutar duas vezes mais do que falar. **Turquia**

Não se proteja com uma cerca, mas com seus amigos. **República Tcheca**

Três pessoas se ajudando entre si farão tanto quanto seis individualmente. **Espanha**

Melhor ser gentil em casa do que queimar incenso num lugar distante. **China**

Eu não estou destruindo meus inimigos quando faço amizade com eles? **Abraham Lincoln, Estados Unidos**

Nossa tecnologia excedeu nossa humanidade. **Albert Einstein, Alemanha**

Não faça aos outros o que não gostaria que fizessem a você. **Confúcio**

### ★ Reflexão: O que compõe uma boa comunidade?

#### Comentário

“Imagine sua aldeia, vizinhança ou grupo social. Quais são os valores que os mantêm unidos? Que valores você quer contribuir para implementar alguma melhoria na sua comunidade?”

Por favor, anote isso.

Os participantes, então, compartilham suas ideias e inspirações em pequenos grupos.



## b) Vida em comunidade: desenvolvendo coesão e responsabilidade

Há um ditado que diz: “É necessária uma aldeia inteira para criar um filho.” No passado (e, em alguns casos, no presente), não apenas tias e tios e outros parentes, mas todos se sentiam responsáveis pela criação de cada criança e tinham o direito de encorajar ou corrigir os filhos dos outros. Os papéis de mãe e pai não são direcionados apenas aos seus próprios filhos. Espera-se que uma criança com fome sempre receba uma refeição e, quando um órfão chega à porta, é nosso dever aceitar essa criança na família como se fosse nossa. Houve uma época em que não existiam lares para idosos nem orfanatos, nem o fenômeno de crianças de rua. A ideia de “possuir” a terra ou propriedade não era algo conhecido. Elas eram dadas por Deus para o uso da comunidade inteira.

*“No passado, a comunidade inteira celebrava e chorava unida. Você não esperava ser convidado para um casamento – você simplesmente aparecia. Da mesma forma, se houvesse uma morte na aldeia, todos iam chorar juntos em solidariedade aos parentes do falecido, certificando-se de que eles não fossem deixados sozinhos até se sentirem confortados.*

*“... Letsema sempre fez parte da nossa sociedade. Se eu preciso que meu campo seja arado, todos na minha aldeia virão ajudar – eu apenas ofereço a comida e bebida e me certifico de que todos estejam felizes. E então, alguns dias depois, se alguém mais precisa que seu campo seja arado e pede por uma “letsema”, todos vamos ajudar. Assim, todo o trabalho da aldeia se faz.”*

Pitso Montwedi, África do Sul.

*“Um projeto de horta comunitária para desenvolver coesão. Em Londres, um comportamento antissocial tinha se tornado um problema em certo subúrbio. Para resolver o problema, a comunidade criou uma horta numa área concretada onde gangues de jovens entediados e potencialmente violentos se encontravam. O município forneceu grandes sacos de terra e mudas de plantas, e a comunidade se uniu para decidir o que cultivar e quem assumiria a responsabilidade por cada ação – incluindo alguns dos membros da gangue! O espírito comunitário se tornou mais forte, e as gangues pararam de se encontrar na área que havia se tornado uma horta. Os vizinhos começaram a falar uns com os outros com entendimento e amizade. Foi Ubuntu em ação, embora eles não soubessem disso.”*

Shelagh Moore, Reino Unido.

### Reflexão e discussão

O facilitador convida os participantes a refletir e a discutir sobre os exemplos acima e relatar suas experiências de vida comunitária. Seria interessante compartilhar ideias sobre as vantagens e/ou desvantagens das comunidades virtuais, como o Facebook, o Twitter e outras redes sociais.



*“Cooperação e troca de benefícios e interesses entre nações numa atmosfera de harmonia e paz são uma questão vital que devemos todos incansavelmente perseguir com diligência e dedicação para o bem da humanidade.”*

Sua Majestade, o Sultão Qabus Bin Said, de Omã



Fonte: Rede Eletrônica de Omã, Ministério da Informação, Sultanato de Omã

*“É de fato singular que o grande líder do sultanato de Omã, Sua Majestade, o Sultão Qabus Bin Said, viaje extensivamente pela nação a cada ano, para encontrar seu povo. Sua Majestade, junto com seus ministros e oficiais, visita cada aldeia para descobrir as condições e os problemas do povo, tomando decisões in loco para resolver os problemas. Além disso, onde quer que Sua Majestade vá, a área se desenvolve mais. Sua Majestade é um grande chefe de estado que dedicou a vida ao progresso do povo e do país.”*

Wasin Ahmed Khan, contribuinte do Fórum dos Leitores do Times de Omã, do Paquistão, que vive em Omã desde 1974.



## Atividade criativa

### ★ “Torres de papel”

Essa atividade encoraja trabalho em equipe, desenvoltura, unidade, apreciação, responsabilidade e muitos outros “valores Ubuntu”. Ela favorece cooperação ao invés de competição.

Em grupos de quatro ou cinco, os participantes recebem 20 minutos para construir um prédio com apenas 10 pedaços de papel A4 e meio metro de fita adesiva. O facilitador diz aos participantes que o edifício de cada grupo será julgado por diversos fatores, como altura, estabilidade, *design*, beleza, cooperação no trabalho da equipe.

Quando o tempo acaba, as edificações são colocadas sobre uma “mesa de exposição” e um “juiz” anuncia os resultados. O juiz foi instruído previamente a encontrar algo de especial em cada construção, de modo que cada tentativa razoável receba um “prêmio”. Por exemplo, por ser o mais alto, o mais estável, o mais bem projetado, o mais original, o mais criativo, o mais bonito, o melhor trabalho em equipe etc.

Um pequeno “prêmio”, como um bombom, é dado a cada membro de cada grupo junto com um “certificado” (por exemplo, uma carta de valores). Assim, o juiz reconhece e valoriza a contribuição única de cada grupo e de cada pessoa, demonstrando que a competição nem sempre é necessária nem desejável.

Cada pessoa é encorajada a dar o melhor de si individualmente enquanto trabalha em grupo para promover bons resultados para o seu grupo. Assim, todos são vencedores.

### Variações

- Os grupos podem criar sua construção em silêncio.
- Os grupos podem construir uma “casa projetada para se manter fresca no deserto.”
- A atividade pode ser adaptada em escolas ou faculdades para uso numa sessão técnica em uma matéria que trate de construção, materiais, estabilidade etc.

Sejam criativos!

**Materiais:** Mesa de exposição

Para cada grupo de 4 ou 5 pessoas: 10 folhas de papel A4 (pode ser papel usado) e um metro de fita adesiva.

Para cada pessoa: um “certificado” (por exemplo, uma carta de valores) e um “prêmio” (por exemplo, um bombom).

**Tempo:** Aproximadamente 40 minutos.

Atividade adaptada de “Fazendo coisas juntos – Torres brancas” em “Visões para um mundo melhor” (ver Referências e Recursos).



Torres do Kuwait



Trabalho em equipe em Camarões



Crianças indianas criam um foguete colorido



Entrega de certificados



Escoteiros em Omã compartilham ideias e criam uma casa para combater o calor.



# MÓDULO 4

## Ubuntu e a interconectividade da vida

**N**este módulo, o facilitador encoraja os participantes a explorar e experimentar um sentimento de estar em harmonia consigo e com os outros, de estar conectado com o mundo natural e com a família humana inteira e o sentimento de pertencer a um todo maior.

*“Na minha visão, Ubuntu é espiritualidade em ação. Ele nos capacita a ver nosso nível de “identificação”. Nossa interação com as pessoas – e, em tempos antigos, com a natureza – reflete de volta para nós a nossa natureza verdadeira. Ele é o espelho para a nossa alma, assim como temos um espelho para o nosso eu externo. Nessa extensão, a mais alta forma de saudação na África do Sul e no Reino de Lesoto é “Você tem um coração branco”. Essa é considerada a mais alta forma de bondade, pois descreve a pureza e limpeza de coração na interação com os outros e com a natureza. O resultado é alcançado quando as pessoas conseguem ver uma interação de ser para ser.”*

*Khumo Lefuma Mokhehi, África do Sul.*

### Reflexões

#### a) Sentindo-se conectado à natureza

“Imagine que você está num lugar bonito, algum lugar onde você goste de estar... Onde se sinta confortável de estar sozinho... Por exemplo, pode estar sentado sob uma árvore ou à beira de um lago... De pé no topo de uma montanha ou observando o sol nascer ou se pôr... Descreva a cena para si... Permita-se sentir-se conectado com o ambiente, com um sentimento de ser uma parte integral dos seus arredores... Como você se sente?”...



#### b) Sentindo-se conectado com os outros

“Recorde um momento na sua vida em que sentiu uma profunda sensação de pertencer: à sua família, aos seus amigos, à comunidade ou à humanidade inteira... Você se sente uno consigo e, ao mesmo tempo, totalmente conectado com os outros... Você pertence a todos e todos pertencem a você... Onde você esteve?... Quais eram as circunstâncias?... Quais eram os seus pensamentos e sentimentos?... Com qual qualidade ou valor especial você estava em contato que se souou a esse sentimento de harmonia e interdependência?...”

Após as reflexões (a) e (b), os participantes discutem suas experiências e ideias em pares ou pequenos grupos. Eles podem também criar um símbolo, logotipo ou desenho para expressar seus sentimentos.

*“ Quando dissecamos a palavra Ubuntu, percebemos que ela aponta para humanos (como parte do cosmos maior), que estão num processo contínuo de tornar-se. Ubu = tornar-se. Ntu = é a palavra africana para o “Ser mais Elevado”. Conhecer e viver o Ubuntu é um esforço de uma vida inteira de despertar, crescer e limpar-nos; de nos tornarmos nosso Ser Mais Elevado.*

*A soberania pessoal e a liberdade não devem nunca ser sacrificadas por qualquer conceito de “nós” que transforme a comunidade em comunismo ou globalização. O “eu” em “Eu sou, porque nós somos” é o próprio fundamento do Ubu.”*

*Anna-Mari Pieterse, escritora e fundadora da “Ubuntu Civics Academy”, na África do Sul.*

*“ O Ubuntu fala particularmente sobre o fato de que você não pode existir como um ser humano isolado. Ele fala sobre nossa interconexão. Você não pode ser um humano sozinho e, quando tem essa qualidade – Ubuntu –, você é conhecido por sua generosidade. Pensamos em nós mesmos muito frequentemente apenas como indivíduos separados uns dos outros, enquanto você está conectado e o que você faz afeta o mundo inteiro. Quando você faz o bem, ele se espalha e alcança a humanidade inteira.”*

*Reverendo Desmond Tutu, África do Sul*



## Atividades criativas

Essas atividades nos ajudam a experimentar nossa interconexão uns com os outros e com a natureza.

### ★ Dançando e cantando Ubuntu

Cantar e dançar cria proximidade, harmonia, felicidade e um sentimento de bem-estar. (Essa atividade pode ser adaptada de acordo com a cultura.)

Os participantes são convidados a dançar ao som de uma música com um ritmo fácil. Por exemplo, “One Love” de Bob Marley. Ou alguém pode sugerir uma música tradicional ou popular que todos possam cantar juntos. Cada um dança à sua própria maneira, mas à medida que se movem e encontram uns com os outros, sintonizam-se com os movimentos uns dos outros, promovendo alegria e união.

Ou pode ser também todos dançando em fila com as mãos sobre os ombros da pessoa na frente (a dança “conga”). Os movimentos de cada um são únicos e ao mesmo tempo contribuem para o ritmo geral do grupo.



Educadores de valores dançam a conga

### ★ Caminhada silenciosa: conectando-se com a natureza

Essa atividade encoraja a reflexão pessoal e um equilíbrio entre independência e interdependência. Também desenvolve os valores de autoconfiança, dignidade e valorização.

Dependendo da composição e dinâmica do grupo, os participantes são convidados a sair numa caminhada silenciosa sozinhos ou com um amigo que concorde em permanecer em silêncio num jardim, num parque próximo ou, quando não for possível ir para a rua, passar algum tempo numa sacada ou janela. O facilitador os encoraja a se conectar ao seu próprio modo com o mundo natural (e desconectar-se de distrações como celulares, material de leitura etc.) e refletir sobre sua conexão com o mundo e com “algo maior” ou “um todo maior”. Se for noite, um céu estrelado oferece um perfeito cenário para esse exercício!

Essa atividade pode ser encaixada em qualquer parte do *workshop* quando uma pausa reflexiva de informações e atividades for necessária.



Caminhada silenciosa em Goa

### ★ Balões de valores

Essa atividade é energizante e cria um sentimento de interconexão.

Os participantes sentam-se num círculo. O facilitador dá a cada um deles um balão e uma caneta marcadora e pede-lhes que reflitam por um ou dois minutos (com música de fundo) sobre um valor ou qualidade que eles gostariam de dar aos outros. Os participantes inflam seus balões e escrevem esse valor claramente na superfície. Então, ao som de música, eles se levantam, jogam seus balões para cima e todos tentam manter todos os balões no ar sem deixá-los cair no chão. (Nunca devemos derubar nossos valores.)

Após dois ou três minutos, a música para, e cada um pega o balão mais próximo. Cada participante lê o valor no balão, e o facilitador explica que aquele valor é um presente de um amigo especial para ele, o participante.

Todos são solicitados a sentar por alguns minutos para refletir sobre o valor que receberam e sobre por que ele é importante ou significativo para aquele amigo.

**Material:** balões e canetas marcadoras

**Tempo:** de 10 a 15 minutos



Balões de valores



# MÓDULO 5

## Ubuntu e a prevenção e solução de conflitos

Neste módulo, os participantes exploram como podem contribuir para prevenir e resolver conflitos com os valores Ubuntu – especialmente o perdão, a tolerância, a abertura e o entendimento bem como princípios como o uso de consenso em solução de problemas e a escuta sem julgamento.

### Discussão

De acordo com seu conhecimento e sua experiência, o facilitador pode descrever tribunais tradicionais como o “Ndaba” ou “Lekgotla” da África do Sul e os tribunais “Gacaca”, de Ruanda, onde conflitos são resolvidos com a união entre as partes opostas e o incentivo do entendimento mútuo, perdão e da reconciliação; ou a discussão sobre a “Comissão da Verdade e Reconciliação” da África do Sul, que visa curar feridas causadas pelo *apartheid*.

O grupo pode discutir outros métodos de solução e/ou prevenção de conflitos com base em princípios semelhantes ao Ubuntu encontrados em outras culturas.

Seguem abaixo sugestões de temas para discussão que visam extrair princípios e valores Ubuntu. Por favor, observe que algumas das histórias e discussões que surgem podem evocar respostas emocionais dos participantes. Nesse caso, empatia e manejo sensitivo serão necessários.

- “Eu existo, porque você existe”; portanto, sua alegria é a minha alegria, sua dor é a minha dor, seu crime é o nosso crime (é uma ferida na comunidade que precisa ser curada com a ajuda de todos os interessados).
- Reconciliação por meio dos valores de empatia, compaixão e perdão
- Justiça restauradora *versus* justiça punitiva
- Perdão *versus* punição; tolerância em vez de vingança
- Cooperação *versus* competição
- Convênio (ganha-ganha) *versus* contrato e resultado condicional
- O conceito de anistia, mas sem impunidade
- A importância do consenso em tomadas de decisão
- Disciplina baseada em valores: respeito e honra podem substituir a punição?
- As qualidades de um bom líder e seu papel na prevenção e solução de conflitos



“ As habilidades dos chefes tradicionais ou de outros bons líderes comunitários ou corporativos abrangem sensibilidade, inclusão, transparência e tolerância aos outros.

Um bom chefe escuta o grupo e encontra o ponto de consenso. Ele desempenha um papel sutil: escuta todos os pontos de vista, facilita o debate e, por fim, resume e toma uma decisão justa, preservando a dignidade e refletindo o consenso do grupo.”

Barbara Nussbaum, África do Sul.



## Atividades criativas

Essas atividades ajudam a desenvolver habilidades sociais necessárias para evitar ou resolver conflitos.

### ★ Modelo: Perdão

**Você é o ofensor.** – Os participantes ficam frente a frente, em dupla, de mãos dadas. O facilitador pede que cada um imagine ter feito algo muito doloroso ao outro e que sinta arrependimento, remorso e compaixão. Ambos se olham, e você, com clareza e com sentimento, suplica: “Por favor, me perdoe. Eu magoei você. Desculpe. Eu peço, de coração, que você me perdoe.”

Você, agora, é o ofendido. – A seguir, cada um imagina que o outro tenha lhe feito algo errado, algo que realmente feriu você. Sinta a dor, o ressentimento... Então, do fundo do seu coração, perdoe a outra pessoa. Ambos se olham, e você diz claramente: “Tudo bem, eu perdoo você.”

Então vocês apertam as mãos ou, caso seja culturalmente apropriado, se abraçam.



“Eu perdoo você.”

### ★ Modelagem de papel: Reconciliação

Após ler ou escutar o processo tradicional de reconciliação encontrado nas sociedades Ubuntu (ver página 29), os participantes são solicitados a expressar seu entendimento do processo por meio de encenações. Em grupos de 6 a 8, em círculos, eles imaginam uma situação na qual uma pessoa do grupo tenha prejudicado outra, e, juntas, encontram meios para resolver a situação incentivando o perdão e a reconciliação entre os dois.



Resolvendo problemas pela reconciliação.



“ Ater-nos ao fato de que alguém nos traiu ou nos enganou nos torna reféns da raiva oculta. Na verdade, devemos também ajudar aqueles que nos enganaram a esquecer o que fizeram contra nós.

Quando vemos a oportunidade de perdoar, temos de ajudar aquela pessoa a reduzir sua dor e seu sofrimento, que são conseqüências de suas ações anteriores. É por isso que precisamos ter em nós perdão, amor, misericórdia e compaixão. Ajudar alguém a esquecer seus próprios erros é a forma mais elevada de caridade.”

Dadi Janki, Diretora Administrativa da Organização Brahma Kumaris



“ Nas sociedades Ubuntu, a reconciliação frequentemente segue o perdão por meio de um gesto que mostre disponibilidade para “consertar o dano”. Sendo assim, se você brincou no meu jardim e arruinou minhas plantas, após admitir isso, pedindo e recebendo perdão, você se oferece para ir trabalhar no meu jardim e consertá-lo.”

Fatima Dike, África do Sul



## ★ Habilidades de escuta ativa: a fundação para a prevenção de conflitos

Essa atividade capacita os participantes a identificar algumas das atitudes, dos valores e das habilidades que sejam necessários para ser um “bom ouvinte” e podem ser usados como ponto de partida para explorar a arte da comunicação eficaz.

Os participantes sentam-se em duas filas de frente uns para os outros. Cada pessoa está em oposição a um parceiro. O facilitador dá um nome a cada fila. Por exemplo: na fila A estão os “diamantes” e, na B, as “estrelas”. Os diamantes são convidados a pensar e falar por um minuto sobre determinado tópico (por exemplo: “Falem tudo o que vocês sabem sobre diamantes,”), e eles são escutados pelas estrelas. Enquanto um diamante fala, seu parceiro recebe do facilitador uma mensagem secreta (que pode ser vista apenas pelas estrelas): “IGNORAR”, palavra que foi previamente escrita num papel A4 e é, no momento, mostrada apenas às estrelas (por trás das costas dos diamantes).

A seguir, as estrelas são solicitadas a pensar e falar por um minuto aos seus parceiros diamantes sobre um outro tópico (por exemplo: “Falem sobre o que vocês conhecem a respeito das estrelas.”). Desta vez, o facilitador mostra uma mensagem secreta aos diamantes: “INTERROMPER”. O processo continua, com outros assuntos de discussão e diferentes mensagens negativas como CRITICAR ou DAR NUMEROSOS CONSELHOS. O passo final consiste em ambas as filas fazerem uma discussão mais longa sobre um tópico mutuamente interessante, por exemplo, “Criem um projeto novo e inspirador” e a mensagem secreta, dessa vez para ambos os lados é “ESCUTAR E DISCUTIR COM RESPEITO.”.

Os participantes então se unem com o par ao seu lado (fazendo grupos de 4) e compartilham suas experiências... Como foi a sensação de ser ignorado, interrompido, criticado ou de ter recebido excesso de conselhos?... E, por fim, como foi a experiência de ser escutado com respeito?...

O *feedback* e a discussão posterior do grupo inteiro trazem à tona a importância de entender os sentimentos uns dos outros, de “calçar os sapatos do outro” e ser capaz de ter empatia e oferecer o apoio apropriado. Isso pode também iniciar um diálogo sobre como mudar nossas atitudes negativas e responder às atitudes negativas dos outros – e não ser levados pela negatividade.

Todo o grupo então compila uma lista em um *flipchart* de “FAZER” e “NÃO FAZER” para a boa escuta e comunicação baseada em suas observações e experiências de receber uma série de atitudes e comportamentos positivos e negativos. A lista pode incluir:

### FAZER

- Mostrar interesse genuíno, ser atencioso.
- Usar linguagem corporal (por exemplo, acenar com a cabeça, inclinar-se para frente).
- Sorrir e encorajar.
- Ter empatia (e não pena).
- Fazer um bom contato ocular (segundo a cultura).
- Validar os comentários da outra pessoa.
- Falar com gentileza.

### NÃO FAZER

- Ignorar.
- Interromper.
- Mudar de assunto.
- Dar excesso de conselhos.
- Ter um olhar severo, criticar, julgar.
- Terminar a frase da outra pessoa.
- Falar alto.



Escuta ativa



Instrução em turco – “Ignorar.”



Instrução – “Escutar com respeito.”



Praticando habilidades de comunicação.

**Nota:** os participantes geralmente consideram empoderador o fato de eles mesmos produzirem uma lista de FAZER e NÃO FAZER (em vez de recebê-la pronta).

**Material:** 5 folhas de papel A4 com as instruções “secretas” escritas claramente.

**Tempo:** de 30 a 40 minutos



## A abordagem Ubuntu para a solução de conflitos e reconciliação

O artigo abaixo foi adaptado de “Practical/Peacemaking Wisdom from África: Reflexões sobre o Ubuntu”, de Tim Murithi (ver Recursos e Referências).

As sociedades Ubuntu dão alto valor à vida comunitária. Elas mantêm relacionamentos positivos dentro da sociedade e optam por uma tarefa coletiva na qual todos se envolvem.

... No contexto das sociedades Ubuntu encontradas na África do Sul, particularmente entre os Xhosa, as disputas eram resolvidas por uma instituição conhecida como a “inkundla/lekgotla”, que servia como um fórum de mediação e reconciliação do grupo. Esse fórum tinha um caráter comunitário no sentido de que a sociedade inteira tentava encontrar uma solução para um problema que era visto como ameaçador da coesão social da comunidade. A princípio, os procedimentos eram maiores e feitos pelo próprio Rei. O processo de apuração de transgressões e resolução incluía familiares relacionados às vítimas e aos transgressores, incluindo mulheres e crianças.

O mecanismo permitia aos membros do público compartilhar pontos de vista e opiniões. A comunidade maior se envolvia no processo de solução de conflitos. Em particular, os membros da sociedade tinham o direito de fazer perguntas a vítimas, infratores e testemunhas, além de dar sugestões ao Conselho dos Idosos sobre possíveis caminhos à frente. O Conselho dos Idosos, em sua qualidade de intermediário, tinha uma função investigadora e desempenhava também um papel de aconselhamento ao chefe. Escutando os pontos de vista dos membros da sociedade, o Conselho dos Idosos podia apresentar soluções que promovessem a reconciliação entre as partes ofendidas e, assim, seria mantido o objetivo geral de sustentar a unidade e a coesão da comunidade.

“ Quando traçamos os valores e princípios nos quais o Ubuntu se baseia desde a África antiga (Egito), encontramos Ma’at, a deusa africana da Verdade, Lei, Ordem e Justiça. Ma’at representa nosso conhecimento inato sobre aquilo que serve ao bem maior. Embora possamos escapar das leis humanas, nunca escapamos das leis da nossa própria natureza, que no fundo é o amor. Com amor no cerne do Ma’at, podemos dizer que amor é também o cerne do Ubuntu, e que o Ubuntu é a expressão da nossa Divindade.”

Anna-Mari Pieterse, escritora e fundadora da Ubuntu Civics Academy, na África do Sul



“ A vida não será uma pirâmide com o ápice sustentado pela parte inferior. É um círculo oceânico cujo centro é o indivíduo sempre pronto a perecer pela aldeia, pronto a perecer pelo círculo de aldeias até que, por fim, o todo se torne uma vida composta de indivíduos, nunca agressivos em sua arrogância, mas sempre humildes, compartilhando a majestade do círculo oceânico do qual são unidades integrais. Portanto, a circunferência mais externa não irá produzir poder para esmagar o círculo interno, mas dará força a todos os que estão dentro dele e derivarão dele a sua força.”

Mahatma Gandhi, Índia.



## O processo real envolvia cinco estágios:

- Primeiramente, após um processo de descobrimento de fatos, no qual as vítimas, os infratores e as testemunhas eram ouvidos. Os perpetradores – se considerados culpados – seriam encorajados tanto pelo Conselho quanto pelos outros membros da comunidade no fórum inkundla /lekgotla a reconhecer sua responsabilidade ou culpa.
- Em segundo lugar, os transgressores eram encorajados a demonstrar remorso genuíno ou arrependimento.
- Em terceiro, os perpetradores eram estimulados a pedir perdão; e as vítimas, por sua vez, incentivadas a mostrar misericórdia.
- Em quarto lugar, quando possível e conforme a sugestão do Conselho dos Idosos, os infratores eram solicitados a oferecer uma compensação apropriada ou reparação pelo malfeito – o que era frequentemente mais simbólico do que um reembolso em espécie com a função principal de reforçar o remorso dos perpetradores. Uma anistia podia, assim, ser concedida, mas não com impunidade.
- O quinto estágio era buscar consolidar o processo inteiro encorajando as partes a se comprometerem com a reconciliação. Esse processo de reconciliação tendia a incluir a vítima e seus familiares e amigos, bem como o transgressor e seus familiares e amigos. Ambos os grupos eram encorajados a coexistir e trabalhar para curar o relacionamento entre eles e, assim, contribuir para restaurar a harmonia dentro da comunidade, o que era vital para assegurar a integridade e viabilidade da sociedade. O ato de reconciliação era essencial, pois simbolizava a disposição das partes de ultrapassar o amargor psicológico que havia prevalecido nas mentes das partes durante a situação de conflito.

A sabedoria do processo encontra-se no reconhecimento de que não é possível construir uma comunidade saudável em paz consigo mesma a menos que os erros passados sejam reconhecidos e trazidos à tona, de modo que a verdade do que aconteceu possa ser determinada, e a confiança social renovada por um processo de perdão e reconciliação.

Uma comunidade na qual não há confiança acaba não sendo viável e gradualmente começa a se romper. Com referência à noção de “Eu sou, porque nós somos” e de uma pessoa ser uma pessoa por intermédio de outras pessoas, o processo acima enfatiza o uso desses valores Ubuntu quando confrontado com o difícil desafio de reconhecer responsabilidade e mostrar remorso ou conceder perdão.



“ Por causa de sua ênfase na nossa humanidade comum e o chamado ético para personificar nossa capacidade de respostas comunitárias no mundo, o Ubuntu oferece um modo alternativo de recriar um mundo que funcione para todos. Simplificando, pessoas, empresas e países reaprenderiam a viver juntos com respeito, compaixão, dignidade e justiça e a reorganizar recursos.”

Wikipedia



“ Eu não penso que, ao seguir adiante no mundo moderno, deveríamos deixar para trás os valores que são decisivos para a nossa existência.”

Nozizwe Madlala-Routledge,  
África do Sul.



# MÓDULO 6

## Ubuntu num mundo melhor

Neste módulo, os participantes são orientados, por meio de visualização, a imaginar um mundo melhor e refletir sobre os valores que ali existiriam; são também guiados a pensar como seria pertencer a um todo maior onde a ajuda mútua é natural e espontânea.

Esse processo de visualização nos capacita a dar um passo além das normas e limitações, bem como a ver possibilidades e criar metas mais altas.

### Criando uma visão para o futuro

O facilitador apresenta os benefícios da criação de uma visão, explicando que as maiores conquistas no mundo começam com um sonho ou um pensamento poderoso. Martin Luther King, por exemplo, nutria um sonho de liberdade para a América; Madre Teresa previa dignidade para os moribundos, e Mahatma Gandhi mantinha acesa a esperança de independência da Índia. O Sultão de Omã, Qabus bin Said liderou a transformação de seu país subdesenvolvido em uma nação pacífica bem desenvolvida em apenas quatro décadas concentrando-se no desenvolvimento do potencial humano juntamente com o desenvolvimento material.

### Comentário

“Imagine que, enquanto estamos aqui juntos, o tempo tenha acelerado... Nossos problemas são deixados para trás. E nos encontramos no mundo futuro dos nossos sonhos... Olhe ao seu redor... Descreva esse mundo futuro. Como é o ambiente?... Como são as construções?... Como são as pessoas?... Como elas interagem entre si?... Como interagem com você?... Como você se sente?... Quais são os valores que você oferece a esse mundo?...”

Anote suas observações e seus sentimentos.

Os participantes expressam sua visão de um modo criativo por meio de poesia, imagens ou símbolos, e depois compartilham com o grande grupo.



Relacionamentos em um mundo melhor



“Nesses prédios das Nações Unidas há muita conversa, talvez demais, mas o que deve ser entendido é que, além das palavras, além das boas intenções e além das bandeiras das nações, há um dever do coração, o dever de Ubuntu e SHALOM, um dever de construir paz a cada dia num espírito de solidariedade e reconhecimento do outro.”

Professor Jean Halperin, Diretor do Centro de Estudos Judaicos, na Universidade de Genebra.



Refletindo sobre o futuro



## Atividades criativas

### ★ A Árvore Familiar

Essa atividade é uma adaptação de “A Árvore da minha Vida”, que consta no módulo 2 e pode ser usada como um exercício de grupo para uma classe escolar, família ou organização.

- Ela desenvolve pensamento criativo, autoempoderamento e motivação grupal.
- Ela orienta os participantes a trabalhar juntos para construir consenso e identificar valores e metas comuns.
- Ela ilustra como os valores determinam o progresso de um grupo ou empresa e o bem-estar de seus membros.

A imagem de uma árvore é usada como um símbolo ou metáfora para representar o futuro do grupo, da classe, escola, organização, comunidade etc. O facilitador pode dividir o grupo em algumas “empresas” de 5 ou 6 pessoas. Os participantes escolhem o tipo de empresa que desejariam criar e decidem conjuntamente o que as diferentes partes da árvore simbolizam. Por exemplo, as raízes podem representar os valores centrais, que dão à empresa uma base sólida. O tronco pode equivaler aos valores por trás da visão da empresa. Os galhos retratam os diferentes aspectos da missão empresarial. Os frutos traduzem as metas comuns da organização etc.

Se o grupo precisar de orientação, o facilitador pode fazer um comentário talvez acompanhado de música suave. Pode começar convidando os participantes a pensar sobre como o seu grupo (ou sua empresa) poderia ser representado por uma árvore.

Eles podem desenhar o contorno de uma árvore num pedaço grande de papel, acrescentando algumas raízes, um tronco e 4 ou 5 galhos; e podem considerar as funções de cada uma dessas partes (por exemplo, raízes = âncora, tronco = suporte, galhos = crescimento).

**Comentário:** (O facilitador pode consultar o Módulo 2,)

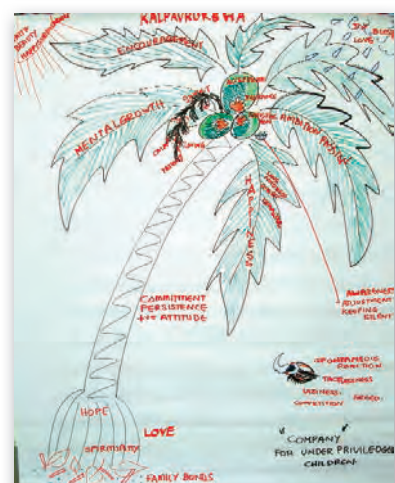
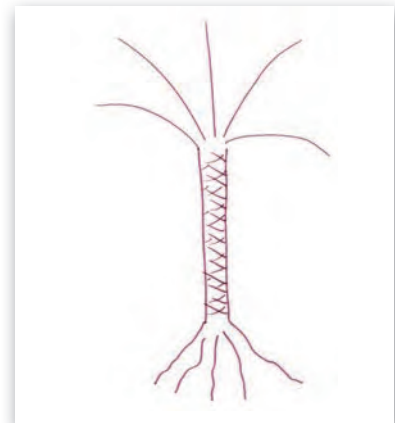
“Pense sobre as **raízes** de uma árvore... Elas vão fundo e criam a fundação ou âncora para a árvore crescer... Qual valor é a fundação do crescimento e desenvolvimento da sua empresa?... (Poderia ser união, por exemplo.)

Agora, pense sobre o **tronco**... Ele apoia a árvore inteira e levanta as folhas em direção ao céu... Que valor ou valores suportam e dão força à sua empresa?... (Alguns podem escolher cooperação, outros, coragem, confiança etc.)

Os **galhos** representam áreas importantes na missão da sua empresa... Por favor, reflita sobre o que eles podem ser... Por exemplo, desenvolvimento de equipe, qualidade de serviço, responsabilidade social...

Imagine as **folhas** da sua árvore... Pense sobre algumas das coisas que as folhas fazem e doam... Por exemplo, produzem oxigênio, dão alimento, abrigo, sombra... Isso simboliza o serviço que sua empresa oferece à comunidade (ou o presente que a sua escola ou família entrega à comunidade)... Quais são os valores que influenciam o serviço que a sua empresa promove?...

As **flores** tornam a árvore atraente... Qual é o valor especial que VOCÊ entrega à empresa?...



Os **frutos** simbolizam as metas ou conquistas da empresa... Que valores (tais como: integridade, determinação, positividade, cooperação) ajudarão a levar sucesso à sua empresa ?

Pense sobre o que uma árvore recebe... Energia do **sol** e da **chuva**... Qual é a energia que leva sua empresa para a dianteira?... Que valores a chuva representa?...

Cuidado! Há **insetos** perto da sua árvore, prontos para comer as folhas, flores e os frutos... Quais são os insetos que podem impedir sua empresa de conquistar suas metas?... Poderia ser algo externo, mas poderiam também ser atitudes ou hábitos negativos de seus membros...

Felizmente, há alguns **inseticidas** disponíveis... O que vocês podem fazer como equipe ou que valor podem usar para eliminar os insetos?... (Alguém poderia escolher “entusiasmo” ou “apreciação” para eliminar a “preguiça”; outros podem decidir “reservar um tempo extra” para reduzir o estresse etc.)

### Discussão

Após a reflexão acima, os membros de cada grupo discutem a visão e as metas comuns para a empresa, família, classe, e combinam suas ideias numa única árvore. Cada empresa apresenta sua árvore para o grande grupo.

### Varição: A Casa do Ubuntu

Essa atividade pode ser usada no lugar de A Árvore Familiar, especialmente se a atividade “Árvore da Minha vida” já foi feita no Módulo 2.

O facilitador apenas substitui os componentes de uma casa para as partes de uma árvore na atividade acima. Por exemplo, para as raízes, utilize a fundação da casa. Para o tronco, as paredes. Para os galhos, os diferentes aposentos. Folhas podem equivaler ao jardim. Flores, às janelas e assim por diante. Caso seja adequado, mencione também o aquecimento central ou ar-condicionado, que podem simbolizar um ambiente funcional, as atitudes e os valores necessários para criar essa atmosfera.

Em vez de “insetos”, “poluição ou tempestade” podem ser usadas para representar as atitudes negativas que prejudiquem a coesão do grupo, e para as quais é necessário algum tipo de “proteção” – ou valores positivos.

### ★ A Árvore da Humanidade: um projeto de pesquisa

Em muitas histórias, crenças e lendas, uma árvore é usada para simbolizar a família humana. Seus galhos representam diferentes religiões ou culturas separadas e ao mesmo tempo unidas na base.

Os participantes (especialmente se forem estudantes) podem fazer alguma pesquisa sobre a árvore como um símbolo de unidade na diversidade, com foco nos valores universais que unem a humanidade.



“ Na África, temos esse conceito de Ubuntu, que significa “humanidade”. Ele sugere que eu não sou humano sem a sua presença – e eu permito que você esteja presente. Eu sou humano, porque você é humano. A partir desse conceito, vemos que temos uma experiência compartilhada e podemos encontrar uns aos outros e criar uma coexistência pacífica.”

Nozizwe Madlala-Routledge, ex-Ministra da Saúde da África do Sul.



# MÓDULO 7

## O Ubuntu no mundo de hoje

**N**este módulo, o facilitador encoraja os participantes a considerar em que extensão o Ubuntu existe no mundo de hoje. Eles são solicitados a pensar sobre meios de reacender e manter vivo o espírito de Ubuntu. O módulo começa com uma revisão do significado de Ubuntu.

### Reflexão: o significado de Ubuntu

Ubuntu foi definido como “a crença num vínculo universal de compartilhamento que conecta a humanidade inteira” ou “a essência da nossa humanidade.” Em suma: “Eu existo porque você existe.” ou “Eu sou porque nós somos.”.

### Comentário

“Após considerar as ideias e os conceitos que surgiram nesse *workshop* e de acordo com suas próprias reflexões, responda: o que Ubuntu significa para você?... Como você define a palavra Ubuntu?... Por favor, anote sua definição pessoal.”

Os participantes compartilham e discutem suas definições.

### Questões para reflexão, discussão ou debate

- Em que extensão o espírito de Ubuntu ainda existe no mundo de hoje? Dê exemplos de onde ele existe e onde pode ter sido perdido, referindo-se não apenas à África, mas ao mundo.
- Quais obstáculos dificultam manter o Ubuntu vivo nos nossos corações e nas comunidades?
- Sugira algumas soluções ou modos de reacender o espírito de Ubuntu. (Nota: isso será abordado em maior profundidade no Módulo 8.)

### Meditação ou reflexão acompanhada por música

O facilitador escolhe uma música com letra relacionada ao tema “Ubuntu no mundo de hoje”. Há recomendações de músicas nos apêndices. O facilitador também pode escolher uma música apropriada à cultura local.

Os participantes são convidados a, se desejarem, compartilhar sua experiência e seu entendimento da mensagem da música acrescentando suas próprias ideias.

“ Se você está vindo para me ajudar, está desperdiçando seu tempo. Mas, se está vindo porque sua libertação está ligada à minha, então trabalhem juntos.”

Mulher aborígine australiana

“ Nós devemos todos aprender a viver juntos como irmãos ou pereceremos todos juntos como tolos. Estamos amarrados na vestimenta única do destino, presos numa rede inescapável de mutualidade. O que quer que nos afete diretamente afeta todos indiretamente. Por alguma razão estranha, nunca poderei ser o que deveria ser até que você seja o que deveria ser. Esse é o modo como o universo de Deus é composto. É assim que o universo é estruturado.”

Martin Luther King Jr, EUA.

“ Nós entramos no terceiro milênio por um portal de fogo. Se hoje, após o horror do 11 de setembro, enxergarmos melhor e mais longe, entenderemos que a humanidade é indivisível.”

Kofi Annan, Gana.



## Atividade Criativa

### ★ Bolo Ubuntu

Essa atividade ajuda a refletir sobre as necessidades imateriais do mundo e pensar sobre como podemos contribuir para torná-lo um lugar melhor.

Ela desenvolve os valores de cuidado, compaixão, consideração, cooperação e união, além de habilidades como planejamento, construção de consenso, compartilhamento de tarefas, expressão artística; e amplia habilidades de apresentação.

O facilitador solicita que todo o grupo debata alguns dos problemas atuais do mundo. A discussão pode levar à conclusão de que a maioria dos problemas deriva de uma falta de valores em algum nível.

Os participantes abordam as atitudes e os valores necessários para ajudar o planeta.

*“Se fôssemos dar um presente ao mundo na forma de um bolo e os ingredientes fossem valores, quais ingredientes você usaria e em quais proporções?... Como faria esse bolo?...”*

Em grupos de até cinco pessoas, os participantes decidem os ingredientes e as quantidades, inventem uma receita, desenham e confeccionam seu bolo. Uma seleção de itens misturados (ver abaixo) é disponibilizada para todos.

Eles têm 20 minutos para completar o bolo.

Quando encerra o tempo, um “porta-voz” de cada grupo apresenta o bolo e lê em voz alta a receita. (Ver exemplo na coluna ao lado.)

Se o tempo permitir, podem ser dados a cada grupo e participante “prêmios” e/ou “certificados”: por exemplo, prêmios para o bolo “mais bem decorado”, “mais compassivo”, “mais criativo”; distinção para “os cozinheiros mais cooperativos”, “a melhor receita”... Que o facilitador seja imaginativo. (Sugestão: consultar a atividade “Torres de Papel” no Módulo 3.)

**Tempo:** Aproximadamente 45 minutos.

Esta atividade foi adaptada de “Um Bolo de Paz”, que consta no livro *Vivendo Valores na Educação para crianças de 8 a 14 anos* (ver Recursos e Referências).

*“A ideia original para essa atividade nasceu num café de rua em Hamburgo com meu amigo Dietrich von Horn, em 1985. Nós estávamos trabalhando com um grupo de alunos de ambos os países tentando encontrar um meio de ajudar a tornar o nosso mundo um lugar melhor de uma forma simples de tal forma que todos pudessem contribuir em sua própria língua.”*

Peter Williams, Diretor da Kuwait American School.



Um bolo com uma diferença!



As crianças preparam



e apresentam seu bolo.



Um prêmio para todos!

### Receita

#### Ingredientes

- 4 xícaras de paz
- 2 xícaras de tolerância
- 3 colheres de sopa de generosidade
- 2 colheres de sopa de amizade
- 1 gota de perdão

#### Modo de preparo

Misture com felicidade, asse com amor, decore o bolo com doçura e uma pitada de alegria. Acrescente mil velas de contentamento e as acenda com o espírito da união.



# MÓDULO 8

## Implementando o Ubuntu na vida diária

**N**este módulo, o facilitador ajuda os participantes a refletir juntos sobre meios de aplicar valores e princípios Ubuntu na vida diária. Eles criam um plano de ação individual e coletivo.

O Ubuntu se refere a interdependência, inclusão, esforço coletivo, dando às pessoas confiança em si mesmas e segurança para ajudar aos demais. Nosso sucesso não se restringe a apenas sermos bem-sucedidos, mas abrange também ajudarmos os outros a terem sucesso.



### Reflexão e visualização Da visão à realidade e dos pensamentos às ações

#### Comentário

Deixar bastante tempo durante as pausas

“Imagine algo especial que você possa fazer para ajudar a tornar-se realidade aquela visão que você criou (no Módulo 6)... Não apenas para você, mas também para outros... Pode ser algo que você faz na sua vida pessoal, ou com amigos ou familiares ou no local de trabalho... Visualize os resultados... Reflita sobre os passos que você precisará dar... Que valores você usará para realizar sua tarefa?...

Por favor, anote suas ideias.”

#### Discussão

Os participantes compartilham suas ideias e discutem como podem trabalhar juntos para ajudar uns aos outros a alcançar metas individuais. Se o tempo permitir, o grupo pode criar um plano de ação para um projeto conjunto e discutir como ele seria realizado e sustentado.



Workshop Ubuntu, em Omã

“ *Nem todos nós podemos fazer coisas grandiosas, mas todos podemos fazer coisas pequenas com grande amor. Juntos, podemos fazer algo maravilhoso.*”

Madre Teresa

“ *Nosso principal propósito nesta vida é ajudar aos outros. E, se você não pode ajudá-los, pelo menos não os machuque.*”

Dalai Lama

“ *Nós dizemos que esse é um conceito vigente na África. Eu acredito que ele está presente em todos os seres humanos quando lhes é permitido florescer e prosperar. Esse é o espírito de compartilhamento.*”

Nozizwe Madlala-Routledge,  
ex-Ministro da Saúde da África do Sul.

“ *Minha vida pertence à comunidade inteira e, por todo o tempo que eu viver, será o meu privilégio fazer pelas pessoas tudo o que posso, pois, quanto mais arduamente eu trabalho, mais eu vivo. Eu me alegro pela vida em si. A vida não é uma vela finita. É um tipo de tocha esplêndida que eu tenho de empunhar neste momento e quero fazê-la brilhar o mais fortemente possível antes de entregá-la às gerações futuras.*”

Mfuniselwa John Bhengu, escritor,  
África do Sul. (Fonte: Bhengu,  
Mfuniselwa. Ubuntu: The Global  
Philosophy for Humankind. Lotsha  
Publications, África do Sul, 2007, p. 293.)



## Atividades criativas

Estas atividades nos ajudam a concentrar e a explorar nossos valores, colocá-los em prática na vida diária e refletir sobre os resultados.



### Calendário Ubuntu

Esta atividade estimula responsabilidade pessoal e união.

As mudanças que vemos em nós nos ajudam a entender que modelamos o nosso destino de acordo com o modo como vivemos nossos valores.

Cada participante pode criar seu próprio calendário pessoal ou o grupo inteiro pode fazer um calendário conjunto.

O facilitador cria uma atmosfera reflexiva e convida os participantes a projetar um calendário para concentrar em seus valores Ubuntu durante o ano, começando com o mês corrente.

Cada pessoa escolhe aleatoriamente seu “valor do mês” a partir de um maço de cartas de valores, como o existente no fim deste livro. Cada um pode criar seu próprio maço com pelo menos 20 cartas com um valor Ubuntu escrito em cada uma delas. Podem ser valores como reconciliação, cuidado, generosidade, aceitação, perdão, união, solidariedade, hospitalidade, respeito, harmonia, empatia, tolerância, compaixão, partilha, dignidade etc.

*“Traga esse valor à sua consciência diariamente em suas preces, meditações, contemplações. Pense sobre ele, sintá-lo, use-o em seus atos e experimente na sua vida. Perceba o efeito positivo nas pessoas próximas a você e na sua comunidade quando VOCÊ muda. Desse modo pequeno, sua vida trará esperança e inspiração a muitos outros, e poderemos criar um mundo melhor, juntos.”*

Cada participante escreve o valor em seu calendário ao lado do mês atual. Então, todos recolocam a carta de valor no maço e escolhem um outro valor diferente para o mês seguinte.

Essa atividade é excelente para classes escolares, a escola inteira ou outras organizações. A cada mês uma pessoa escolhe um valor para o grupo inteiro, de modo que 12 valores para o ano sejam selecionados. (Veja ao lado um exemplo de calendário com um valor para cada mês do ano.) Todos, então, praticam o mesmo valor e podem trocar experiências e inspirações ao longo e no fim desse mês.

**Material:** um maço de cartas de valores (ver no fim desse livro).

**Tempo:** de 20 a 30 minutos.



### Cartas Ubuntu

As cartas de valores (páginas 44 e 45) são colocadas num prato ou em leque na mão do facilitador, e os participantes são convidados a pegar uma carta aleatoriamente. O valor selecionado representa a “sua qualidade especial”, “uma bússola para orientar suas ações durante o dia” etc.

Essas cartas podem ser usadas numa variedade de formas na sala de aula, no local de trabalho, numa viagem ou em casa. Divirta-se!



Calendário Ubuntu

*“ Eu tive a oportunidade de participar de um encontro internacional de Ubuntu com diversos entusiastas, na França, em 2019. Foi fantástico interagir com pessoas de diferentes origens culturais e me engajar em atividades de valores num ambiente amistoso. Como é bonito quando as pessoas se unem e nutrem os valores comuns de amor, união, partilha e cooperação, entre outros! Certamente, o mundo no qual vivemos hoje requer que nos concentremos mais em desenvolver valores que aproximem as pessoas e construam um futuro sustentável e compartilhado para a humanidade. Estou usando as ferramentas que conheci no evento para o meu desenvolvimento pessoal e para apoiar outras pessoas no meu ambiente de trabalho.”*

**Dr. Gladson Chikwa, Desenvolvedor de Educação Superior, no Reino Unido e no Zimbábwe.**



# MÓDULO 9

## Despedidas Ubuntu

**D**izer adeus a amigos, familiares ou colegas é um momento para expressar apreciação uns pelos outros. Apresentamos, ao lado, uma carta de adeus de um engenheiro de Omã quando deixou a empresa onde trabalhava e, abaixo, o relato de uma despedida emotiva no Quênia.

**“Sala kahle!”**

Na África do Sul “Hamba kahle” significa “Vá bem!”.  
A resposta “Sala kahle” tem o sentido de “Fique bem!”.

“ Eu lecionava em uma escola internacional no Quênia, e, finalmente, o dia da partida chegou. Eu daria adeus aos meus colegas e amigos, e estava empacotando meus últimos pertences quando ouvi uma batida suave na porta. Não estava esperando ninguém. Abri a porta e, à minha frente, estava uma fila de pessoas que vieram para dizer adeus. Havia uma velha senhora do mercado local que costumava reservar as melhores mangas para mim. Lá estavam Philip, que tinha ajudado na casa, a menininha a quem eu sempre dava minhas roupas velhas e os dois menininhos que adoravam escalar as árvores do meu jardim. Veio o velho senhor Massai a quem eu abanava todos os dias no meu caminho para a escola. Alice, a faxineira da escola, que tinha me ajudado a aprender swahili, e vários outros. Eu tinha suposto que nunca mais veria aquelas pessoas. Cada um, por sua vez, segurou minha mão, me olhou com olhos úmidos e disse: “Que você seja sempre feliz!”, “Que Deus vá com você!”, “Que sua vida seja abençoada!”. Eu fiquei sem palavras, com um nó na garganta e lágrimas nos olhos, enquanto reconhecia e aceitava aquela amizade verdadeira, incondicional e sincera.

Quer eles ainda se lembrem de mim ou não, eu jamais me esquecerei do presente invisível que eles me deram.”

**Helen Sayers**



Jovens artistas com René Alemawo, uma facilitadora de “Valores por meio da Arte” dedicada a ajudar crianças de todas as origens a recuperar sua dignidade, criatividade e felicidade, em Gorée Island, no Senegal.

“ Meus queridos,

Seguindo em frente, eu gostaria de reservar um momento para lembrar e apreciar nossos momentos juntos. Tem sido ótimo conhecer cada um de vocês e interagir com todos. Todos nesta terra foram verdadeiras fontes de inspiração para mim. Aprendi com cada um de vocês, o que me ajudou a alcançar novos horizontes na vida. Sinto pontadas de dor quando penso em ir embora, mas estou levando comigo para toda a minha vida relacionamentos com melhores amigos, colegas e mentores ideais. Sem perceber, posso ter deixado algumas pessoas com raiva ou infelizes. Por favor, aceitem minhas mais sinceras desculpas. Aos que me fizeram mal estendo meu perdão incondicional.

Preciso de todas as suas preces e seu perdão para me dar paz de espírito e felicidade na minha nova vida. Isso não é um adeus, é apenas um “Vamos nos ver logo mais.”

Por favor, mantenham-se em contato.”

Yahya Sulieman Al-Yaarubi, engenheiro, Omã.

**“Hamba kahle!”**



## Atividades criativas

Essas atividades podem ser usadas para encerrar um *workshop*, consolidar amizades, criar sentimentos de união, alegria e expressar bons votos uns aos outros.



### Feedback e Avaliação

O facilitador pede aos participantes que se sentem em círculo, reflitam sobre o *workshop* inteiro e pensem em uma palavra ou frase curta que resuma suas experiências. Cada pessoa aleatoriamente compartilha seu feedback.



### Amigos visíveis e invisíveis revelados!

A atividade descrita no Módulo 1 pode ser concluída aqui.

Os participantes se sentam em círculo, e o facilitador pede a uma pessoa aleatoriamente (A) que vá ao centro do círculo e diga ao grupo algo positivo que observou em seu amigo visível (B) – enquanto todos estão tentando adivinhar quem poderia ser aquele amigo. Então, A vai até a pessoa B e aperta sua mão ou lhe dá um abraço. B, em seguida, vai ao centro do círculo, fala sobre algumas qualidades que viu em seu amigo visível (C) e revela a identidade de C.

Isso continua até que, com muito riso e diversão, todos os amigos tenham sido revelados.



### Despedida e expressão de apreciação

O facilitador convida os participantes a dar adeus uns aos outros sem falar. Eles se movimentam ao som de uma música, misturando-se aleatoriamente, parando de tempos em tempos para dizer “adeus” à pessoa à sua frente com os olhos e o coração, reconhecendo as qualidades especiais da pessoa.

#### Variações

- Continuando o exercício acima, os participantes podem dar “bênçãos” silenciosas ou destinar “bons votos” uns aos outros, transmitindo-lhes seus sentimentos sinceros. No fim, todos compartilham como se sentiram e o que receberam dos outros.
- Os participantes criam “cartões de despedida” (ver “cartões de visita” no Módulo 1).



### Cerimônia de encerramento: Congratulações!

Os participantes se organizam em duas filas com um “corredor” entre eles. O facilitador e um convidado especial, chamado para entregar os certificados de participação ficam de pé em uma extremidade.

Em seguida, é chamado o nome de uma pessoa, a qual vai até a outra extremidade das filas e anda lentamente pelo corredor. Cada participante sussurra uma breve mensagem ou bênção no ouvido da pessoa enquanto ela passa (pode ser um valor que o participante viu nele ou um bom desejo para o futuro). Quando a pessoa chega ao fim do corredor, recebe um certificado.

Essa atividade é muito eficaz quando feita em silêncio – com exceção das mensagens sussurradas.



# APÊNDICES



# Músicas com uma mensagem Ubuntu

## Lucinda Drayton: Guerra Nunca Mais

Ande com os meus sapatos  
E eu vou andar com os seus.  
Beba do meu copo  
E eu beberei do seu.  
Veja com os meus olhos  
E eu olharei com os seus.  
Sinta com minha pele  
Eu deixarei você entrar.  
E não mais guerrearemos, não mais.  
Não mais guerrearemos.  
Conheça como meu coração  
Tudo o que eu sou.  
Descasque as camadas  
Da mulher e do homem  
Caminhe com o meu Deus,  
O mesmo que o seu.  
Sinta com minha pele,  
Eu deixarei você entrar.  
E não mais guerrearemos, não mais.  
Não mais guerrearemos.  
Cuide do meu filho  
Que eu cuidarei do seu.  
Reconheça a minha história  
E eu honrarei a sua.  
Saiba que as minhas esperanças  
e os meus sonhos  
São iguais aos seus.  
Sinta com a minha pele  
Eu deixarei você entrar  
E não mais guerrearemos, não mais.  
Não mais guerrearemos.

## Michael Jackson: Cure o mundo

Existe um lugar no seu coração  
E eu sei que é de amor  
E esse lugar poderia ser muito  
Mais brilhante do que a manhã  
E se você realmente tentar  
Verá que não há necessidade de chorar  
Nesse lugar você sentirá  
Que não há mágoa ou tristeza  
Há modos de chegar lá  
Se você se importa o suficiente com a vida,  
Crie um pouco de espaço,  
crie um lugar melhor.  
*(Refrão)*  
*Cure o mundo*  
*Torne-o um lugar melhor*  
*Para você e para mim e para a raça*  
*humana inteira*  
*Há pessoas morrendo*  
*Se você se importa o suficiente com a vida,*  
*Crie um lugar melhor*  
*Para você e para mim.*  
Se quiser saber por quê  
Há um amor que não pode mentir  
O amor é forte  
Ele apenas se preocupa em  
doar com alegria  
Se tentarmos, veremos  
Que nessa bem-aventurança  
não podemos sentir  
Medo ou pavor  
Nós deixamos de existir e  
começamos a viver  
Então parece que sempre  
O amor é suficiente para que cresçamos  
Torne esse mundo melhor,  
torne-o um mundo melhor.  
*(Refrão)*  
E o sonho que concebermos  
Revelará um rosto alegre  
E o mundo no qual uma vez acreditamos  
Brilhará de novo em graça  
Então por que ficamos sufocando a vida  
Ferindo a terra, crucificando nossa alma?  
Embora seja claro ver que esse  
mundo é paradisíaco  
Seja o brilho de Deus  
Podemos voar tão alto  
Que nossos espíritos nunca morrerão  
No meu coração eu sinto  
Que vocês são todos meus irmãos  
Criem um mundo sem medo  
Juntos, choraremos lágrimas de felicidade.  
Vejam as nações transformarem  
Suas espadas em arados  
Nós podemos realmente chegar lá  
Se você se importa o suficiente com a vida,  
Crie um pouco de espaço para  
fazer do mundo  
Um lugar melhor

*(Refrão)*

## The Hollies: Você não é pesado

A estrada é longa  
Com muitas curvas sinuosas.  
Ela nos leva para não sei onde.  
Quem sabe para onde?  
Mas sou forte  
Forte o suficiente para carregar você.  
Você não é pesado, é o meu irmão.  
Então, vamos lá.  
Seu bem-estar me interessa.  
Nenhuma carga você deve suportar.  
Nós chegaremos lá.  
Pois eu sei  
Que você não iria me sobrecarregar.  
Você não é pesado, é o meu irmão.  
Se estou sobrecarregado de  
algum modo  
Estou carregado de tristeza ao ver  
Que o coração de todos  
Não está preenchido com a alegria  
do amor de uns pelos outros.  
É uma longa, muito longa estrada  
Da qual não há retorno  
Enquanto estamos a caminho  
Por que não compartilhar?  
E a carga  
Não me pesa nada  
Você não é pesado, é o meu irmão.  
É o meu irmão  
Você não é pesado, é o meu irmão.



# Caixa de ferramentas Ubuntu

## Ferramentas para reparar, restaurar e empoderar valores e virtudes Ubuntu

### Atividade

O facilitador apresenta cada ferramenta dando exemplos (de experiência própria ou de histórias Ubuntu). Os participantes são convidados a refletir sobre formas como essas ferramentas podem ser usadas na vida de cada um deles, e depois discutem e compartilham ideias em pequenos grupos. O cartão da página seguinte pode ser copiado para os participantes fazerem notas pessoais durante a reflexão ou mais tarde. Uma apresentação de Power Point pode ser disponibilizada, se solicitada.

#### Ferramenta 1: A TARTARUGA

Quando as coisas ficam difíceis para a tartaruga, ela costuma se recolher em sua casca. Assim como a tartaruga, também podemos agir em situações de conflito buscando o recolhimento interno. A introversão, aqui simbolizada pela tartaruga, é uma ferramenta útil para momentos em que precisamos dar um passo para trás, desapegar-nos, observar, respirar fundo e refletir.

**Resultado:** Com a introversão, nós nos sentimos mais centrados e pacíficos. Respondemos em vez de reagirmos. Somos capazes de ver as coisas sob uma nova perspectiva.

#### Ferramenta 2: A MALA

Para viajar com leveza, temos de selecionar itens: embalamos para levar apenas os essenciais e deixamos o restante para trás. O empacotamento do essencial, aqui caracterizado pela mala, é uma ferramenta útil para momentos em que precisamos deixar ir, aplicar freios a pensamentos desnecessários do passado e do futuro.

**Resultado:** Com o empacotamento, guardamos apenas o essencial, ficamos com menos tumulto na mente, vivemos o momento presente, com redução de ansiedade, de culpa e de emoções negativas; e somos livres, então, para ser nosso eu positivo.

#### Ferramenta 3: A ÁRVORE FRUTÍFERA

Uma criança joga uma pedra para derrubar uma fruta. Se a árvore se agarrasse ao seu fruto, ele seria danificado. Se ela deixar o fruto cair, ambos – a criança e a árvore – ficarão felizes. A árvore, nessa situação, retrata a tolerância, ferramenta a ser usada quando uma “pedra” vem na forma de um comportamento hostil de outras pessoas ou de soluções difíceis.

**Resultado:** Tornamo-nos capazes de tolerar e aceitar. Podemos oferecer nossos “frutos” – aceitação, entendimento, amor incondicional, compaixão e paciência – e não irritação, raiva, aborrecimento ou insulto.

#### Ferramenta 4: O RIO

Em sua jornada, o rio serpenteia para alcançar o mar. Se houver uma pedra no caminho, ele flui ao redor e, quando olha para trás, a pedra lhe parece muito menor! Ante obstáculos que surgem à nossa frente, essa é uma ferramenta útil: o ajustamento, demonstrado a nós pelo rio.

**Resultado:** A capacidade de adaptação, de ajustamento, torna-nos flexíveis, capazes de seguir com a corrente, de nos reconciliar e nos acomodar. Tornamo-nos mestres da situação, e não escravos dos acontecimentos!



### Ferramenta 5: A LENTE DO JOALHEIRO

Jóias falsas podem parecer reais. Com uma lente especial, um joalheiro pode perceber a diferença. Essa lente é para nós uma ferramenta útil quando objetos, pessoas ou situações não são o que parecem ser.

**Resultado:** Com o discernimento, somos capazes de diferenciar o verdadeiro do falso, discriminar o certo e o errado, distinguir entre o bom e o mau. Conseguimos ver nos outros e em nós o diamante escondido debaixo da sujeira.



### Ferramenta 6. A BALANÇA

A balança é símbolo de justiça e sabedoria, de equilíbrio – ferramentas úteis para a tomada de decisões, para o julgamento.

**Resultado:** Com o julgamento justo e sábio, somos capazes de pesar uma coisa e outra, decidir o que fazer com base em experiências passadas, principalmente em nossos erros, avaliar as consequências das nossas ações, escutar a nossa consciência e usar nosso intelecto com clareza e precisão.



### Ferramenta 7. O LEÃO

O leão é conhecido e respeitado por sua coragem. A coragem – determinação, perseverança – é ferramenta útil quando precisamos confrontar uma situação ou pessoa ou nossas próprias fraquezas.

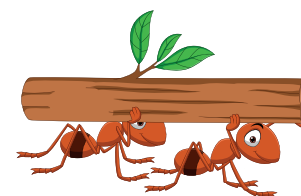
**Resultado:** A coragem nos capacita a enfrentar desafios quando eles chegam. Com determinação, não mais fugimos do problema, não procrastinamos nem criamos desculpas. Em vez disso, encontramos nossa força inteira e transformamos uma montanha em um montinho.











### Ferramenta 8. A FORMIGA

Formigas pequenas podem carregar objetos maiores do que elas, e, juntas, transportam aquilo de que necessitam. O empenho e a cooperação são ferramentas úteis para qualquer tarefa e requerem a harmonia das nossas diferenças, valorização das qualidades e dos talentos especiais dos outros, com sacrifício, muitas vezes, do “meu” pelo “seu”.

**Resultado:** Trabalhando em cooperação e com uma meta comum, podemos conquistar grandes coisas. Unidos, venceremos!



### Caixa de Ferramentas Ubuntu – cartão de controle para comentários e reflexões pessoais

# CARTAS UBUNTU

*Podem ser copiadas em papel espesso para formar um maço de cartas.*



ABERTURA	HARMONIA	COMPARTILHAMENTO
COMPAIXÃO	RECONCILIAÇÃO	COOPERAÇÃO
APRECIACÃO	CORAGEM	DIGNIDADE
SOLIDARIEDADE	GENEROSIDADE	ACEITAÇÃO
GENTIILEZA	PERDÃO	FELICIDADE





RESPONSABILIDADE

CURA

SENSO DE HUMOR

HONESTIDADE

AMIZADE

AMOR

INTEGRIDADE

UNIÃO

INTUIÇÃO

ATENÇÃO

PUREZA DE  
CORAÇÃO

PACIÊNCIA

CRIATIVIDADE

MANSUETUDE

POSITIVIDADE



# Feedback de um workshop em um curso de educação superior em Omã

## Equipe

“Eu penso que precisamos trabalhar o lado humano como parte de nosso desenvolvimento profissional, e esse *workshop* fez isso. Construir relacionamentos saudáveis no ambiente de trabalho é tão importante quanto o trabalho que fazemos.”

“O *workshop* foi incrível, porque nos tocou emocionalmente e foi como um lembrete de que ensinar valores é uma grande parte da nossa carreira, não se trata apenas de transmitir informações aos nossos alunos.”

“Foi uma sessão interessante e revigorante. Foi leve e amistosa, e todos os professores estavam juntos numa reunião confortável. O que tornou esse evento interessante foi que ele foi mais prático que teórico.”

“...um *workshop* muito interessante, que nos levou ao profundo entendimento das relações sociais.”

“... uma experiência frutífera de autodescoberta. Eu senti que o *workshop* era um lembrete do que já sabíamos a partir dos nossos ensinamentos religiosos.”

“Foi interativo. Inspirador.”

## Alunos

“Eu aprendi mais sobre mim, sobre os outros e como usar meu ser positivamente. Adorei o sentimento de humanidade, união, felicidade etc.”

“O *workshop* me fez sentir como se conhecesse há um longo tempo as pessoas que estavam comigo e me levou a entender que poderia dizer a elas tudo o que me viesse à cabeça. Agora, posso falar com as pessoas mais do que antes e conhecê-las melhor. Eu senti o Ubuntu no ar quando entrei na sala. E não houve um momento sequer durante o *workshop* no qual eu pensasse que alguém não sentia Ubuntu.”

“Obrigada. O *workshop* é uma excelente descoberta: eu e eu; eu e os outros; eu e o mundo.”

“Eu me senti aconchegado durante todo o *workshop*. Ele me ensinou bastante e me lembrou de muitas das coisas que eu devo fazer na minha rotina diária.”

“Ele me ajudou a mudar pensamentos negativos, a ser mais seguro e a me conectar com diferentes pessoas de diversas culturas.”

*Experimente a beleza espiritual e a sabedoria do Ubuntu*

*Reconheça os paralelos em todas as culturas*

*Redescubra a arte de viver juntos em harmonia*



# RECURSOS E REFERÊNCIAS

Association for Living Values Education International (ALIVE). [www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net). Vivendo Valores na Educação. Informações sobre essa iniciativa global com metodologias e atividades para a educação baseadas em 12 valores universais. Disponível em: [www.vivendovalores.org.br](http://www.vivendovalores.org.br)

BATTLE, Michael J., TUTU, Archbishop Emeritus Desmond. *Reconciliation: The Ubuntu Theology of Desmond Tutu*. Pilgrim Press, 2009.

BATTLE, Michael J. *Ubuntu: I in You and You in Me*. Seabury Books, 2009.

BHENGU, Mfuniselwa. *Ubuntu: The Essence of Democracy*. Kima Global Publishers, África do Sul, 1996.

BHENGU, Mfuniselwa. *Ubuntu: The Global Philosophy for Humankind*. Lotsha Publications, África do Sul, 2007.

DRAYTON, Lucinda. *War No More*. CD do Bliss. Disponível em: [www.lucindadrayton.com](http://www.lucindadrayton.com)

GJOSUND, Eivind. *Ubuntu*. Viking Publications, 2006.

INVICTUS. Filme que mostra como Nelson Mandela começou a construir uma nação arco-íris reconciliando as pessoas por meio do jogo de rúgbi. Com Clint Eastwood, distribuído pela Warner Brothers, 2009.

JACKSON, Michael. *Heal the World* do álbum *Dangerous*. 1991. Label Epic EK-45400. Producers: Michael Jackson, Teddy Riley, Bill Bottrell.

JANUARY-BARDILL, Nozipho. *Ubuntu and Education*. Apresentado na Conferência Ubuntu, Construindo Paz, Genebra, 2003. Disponível em: <http://www.afrikaviva.com>.

LUNDIN, Stephen; NELSON, Bob. *Ubuntu! An Inspiring Story about an African Tradition of Teamwork and Collaboration*. Broadway Books, New York. 2010.

MANDELA, Nelson. *Uma Longa Jornada para a Liberdade. Autobiografia de Nelson Mandela*. Alta Life, 2020.

MURITHI, Tim. *Practical Peacemaking Wisdom from Africa: Reflections on 'Ubuntu'*, Journal of Pan-African Studies. Vol. 1, n. 4, 2006, pp.25–34. Disponível em: <http://www.jpanafrican.com>.

NUSSBAUM, Barbara. *In aboriginal languages there are no possessive pronouns*. Resurgence, issue 221. 2003.

RODGERS, Judy; NARAIN, Gayatri. *Algo Além da grandeza*. Integrare, 2010.

SWANSON, Darlene. M (2009). *Where have all the fishes gone?: Living Ubuntu as an ethics of research and pedagogical engagement*. In: D. Caracciolo and A. Mungai (Eds.), *In the Spirit of Ubuntu: Stories of Teaching and Research* (pp. 3-21). Rotterdam, Netherlands: Sense Publications.

The Elders – um grupo independente de eminentes líderes globais, originalmente reunidos por Nelson Mandela, que oferecem sua influência e experiência coletiva para apoiar a construção da paz, ajudar a abordar as principais causas do sofrimento humano e promover os interesses comuns da humanidade. Disponível em: [www.elders.org](http://www.elders.org)

The Hollies. *He ain't Heavy, he's my Brother*. Do álbum *Defunked* de 1969. Parlophone R5806, EUA: Epic 10532. Composição de: Bob Russell e Bobby Scott. Produtor: Ron Richards.

TUTU, Rev. Desmond. *God has a Dream*. Doubleday, 2004.

UBUNTU Fórum Mundial de Redes da Sociedade Civil: uma 'rede de redes' que visa unir esforços para construir pontes de diálogo entre instituições nacionais e internacionais voltadas para a promoção da paz, da dignidade e direitos humanos. Disponível em: [www.Ubuntu.upc.edu](http://www.Ubuntu.upc.edu)

“Tive a sorte de participar de um retiro Ubuntu na França em 2019 com Helen Sayers e delegados do mundo inteiro. Foi a experiência mais apaixonante que eu já tive – e que permanecerá comigo para sempre. Depois disso, eu usei as atividades deste livro para fazer os retiros, workshops e seminários que organizo e conduzo no Egito, em Gana, nos Estados Unidos e no Reino Unido. Eles são sempre recebidos com entusiasmo e apreciação. Meus melhores votos a qualquer um que tenha a oportunidade de compartilhar as muitas joias dentro dessa extraordinária obra de arte.”

Cicely Greaves, CEO da Regard 4 VIRTUES, Estados Unidos.



**“UBUNTU...**

**É uma verdade universal, um modo de vida universal.”**

**Nelson Mandela**

“O UBUNTU faz parte do presente que a África pode dar ao mundo. Ele conversa com a essência do ser humano. Quando queremos dar um alto elogio a alguém dizemos “Yu, u nobuntu”：“Ele ou ela tem Ubuntu.” Isso significa que são generosos, hospitaleiros, amistosos, atenciosos e compassivos. Eles compartilham o que têm e são capazes de ir além pelo bem dos outros.

Eu sou humana, porque pertenço, participo, compartilho. Uma pessoa com Ubuntu é aberta e disponível aos outros, reconhece os outros, não se sente ameaçada quando os outros são capazes e bons, pois ele ou ela tem uma autoconfiança apropriada que vem de saber que pertence a um todo maior.

Nós acreditamos que uma pessoa somente é uma pessoa por meio de outras pessoas, que minha humanidade está ligada inextricavelmente vinculada à sua. O ser humano solitário é uma contradição, portanto quando eu desumanizo você, inexoravelmente desumanizo a mim mesmo.”

**Reverendo Desmond Tutu**, Ganhador do Prêmio Nobel da Paz.

