META PETS · WORLD HAPPINESS ACADEMY



GUIA DO FACILITADOR DE CÍRCULOS DE LUZ

Acolher um Círculo de Luz

Unlocking Your Light Within: um capítulo, uma carta e uma conversa honesta

UMA PRODUÇÃO DA WORLD HAPPINESS FOUNDATION

BOAS-VINDAS, FACILITADOR

Você não está aqui para consertar ninguém

Obrigado por abrir um círculo. Um Círculo de Luz é uma das coisas mais simples e generosas que uma pessoa pode oferecer: uma hora em que algumas pessoas assistem juntas a um capítulo do filme, conhecem um Meta Pet e se escutam sem tentar mudar ninguém.

Este guia dá a você a moldura para os doze capítulos do filme: como preparar o espaço, o formato de 60 minutos, a prática de cada capítulo, o que pode surgir e como sustentar, e como cuidar de si antes e depois.

A sua presença importa mais que as suas palavras. Se você está em calma, o círculo encontra a sua calma. Se você sabe escutar, o círculo aprende a escutar.

O OLHAR APRECIATIVO

- Procuramos primeiro o que está vivo, forte e belo em cada pessoa.
- Cada sombra tem um dom dentro: ficamos na curiosidade, nunca no julgamento.
- Acompanhamos; não consertamos, aconselhamos nem interpretamos.
- Qualquer pessoa pode passar a vez. O silêncio é uma resposta completa.
- Agradecemos cada fala da mesma forma, grande ou pequena.



O que é um Círculo de Luz

Uns sessenta minutos: assistir a um capítulo, fazer uma prática breve com uma carta e compartilhar em círculo. Não é uma aula nem uma terapia: cada pessoa leva uma pergunta e um gesto.

TIPO	QUEM GUIA	CAPÍTULOS	PRÁTICA
Círculo aberto	Qualquer Amigo do filme ou Explorador	Só o capítulo 1	Tirar uma carta e nomeá-la; sem trabalho de sombra
Círculo de Luz	Facilitador Meta Pets certificado (Nível 2) ou acima	Capítulos 1 a 12	A prática completa de cada capítulo

Funciona melhor com 6 a 20 pessoas. Com mais de 20, compartilhem em grupos pequenos de cinco ou seis.

Exibir em círculos é gratuito e sem fins comerciais. A entrada é livre ou com doação à World Happiness Foundation. Se você cobra pelo seu tempo como facilitador, separe isso claramente do filme.



ANTES DO CÍRCULO

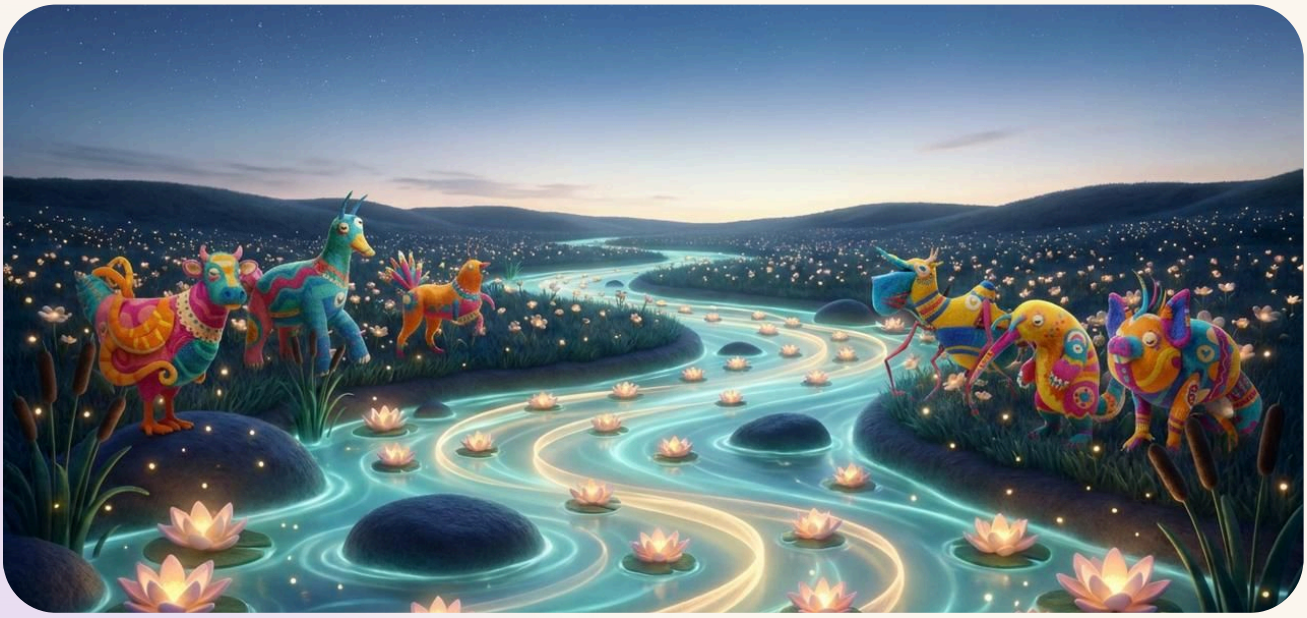
Preparar o espaço

Chegue trinta minutos antes. Teste o vídeo com som e legendas. Depois deixe a sala bonita, de um jeito simples.

- [ ] Tela e som; o capítulo no seu curso ou em metapetsworld.org/film, com legendas.
- [ ] Um baralho de 64 cartas para cada 8 pessoas, ou o app nos celulares.
- [ ] Papel, canetas e lápis de cor para todos; o Caderno de Trabalho e de Arte, se você o imprimiu.
- [ ] Capítulo 4: pedras pequenas e uma tigela com água.
- [ ] Capítulo 5: tiras de papel. Nunca fogo de verdade em ambiente fechado.
- [ ] Capítulo 6: papel para desenhar uma porta.
- [ ] Algo bonito para o centro: um tecido, flores, uma vela LED.
- [ ] Lenços e água, à mão.
- [ ] Os códigos QR do final deste guia, impressos ou na tela.



Cadeiras em círculo e a tela fora dele: primeiro todos olham para fora, depois para dentro.



O FORMATO DE 60 MINUTOS

A mesma moldura para cada capítulo

5'	**1. Chegada** Boas-vindas, nomes e uma palavra: «Como você chega hoje?»
3'	**2. Acordos** O que se diz aqui fica aqui. Sem conselhos. Qualquer pessoa pode passar a vez.
2'	**3. Respiração** Três respirações lentas, de olhos fechados ou baixos.
2'	**4. Pergunta de abertura** Leia em voz alta a pergunta do capítulo antes de assistir.
5'	**5. Assistir** O capítulo em silêncio, com legendas (3 a 8 minutos).
1'	**6. Silêncio** Um minuto. Ainda sem comentários.
15'	**7. Prática com a carta** A prática do capítulo, cada pessoa no seu papel.
20'	**8. Roda de palavra** Cada pessoa fala uma vez, sem interrupções. Quem facilita só agradece.
5'	**9. Encerramento** A frase de encerramento e um gesto para a semana.
2'	**10. Convites** O curso de estudo, o próximo círculo, o Pack Explorador, uma doação.

Os tempos são um guia, não uma regra. Se o círculo precisar de mais silêncio, dê mais silêncio.



A LINGUAGEM DE UM CÍRCULO

Palavras que abrem, palavras que fecham

Pequenas frases mudam a temperatura de uma sala. Escolha as que deixam as pessoas livres.

FRASES QUE ABREM

- *Obrigado.*
- *Leve todo o tempo de que precisar.*
- *Você pode passar a vez, se quiser.*
- *O que está vivo em você agora?*
- *Vamos respirar juntos um momento.*

EVITE COM SUAVIDADE

- Conselhos: «Você deveria...»
- Interpretações: «Isso significa que você...»
- Comparações: «Comigo aconteceu o mesmo, mas...»
- Resgatar: abraçar ou tocar sem perguntar antes.
- Apressar o silêncio.

Quando alguém compartilha algo doloroso, a resposta mais poderosa costuma ser a mais simples: uma respiração, um olhar e «obrigado por confiar isso ao círculo».



CUIDADO E SEGURANÇA

Sustentar bem as pessoas

Um Círculo de Luz é uma prática de autoconhecimento, não uma terapia. A sua primeira responsabilidade é que cada pessoa saia pelo menos tão segura quanto chegou.

Não é terapia. Se alguém transbordar, pause a prática, fique com calma ao lado da pessoa e depois sugira que converse com um profissional de confiança. Tenha à mão o número de uma linha de apoio local.

Passar a vez sempre está bem. Ninguém precisa ler, contar ou mostrar o que escreveu.

Sem conselhos. Na roda de palavra só escutamos e agradecemos.

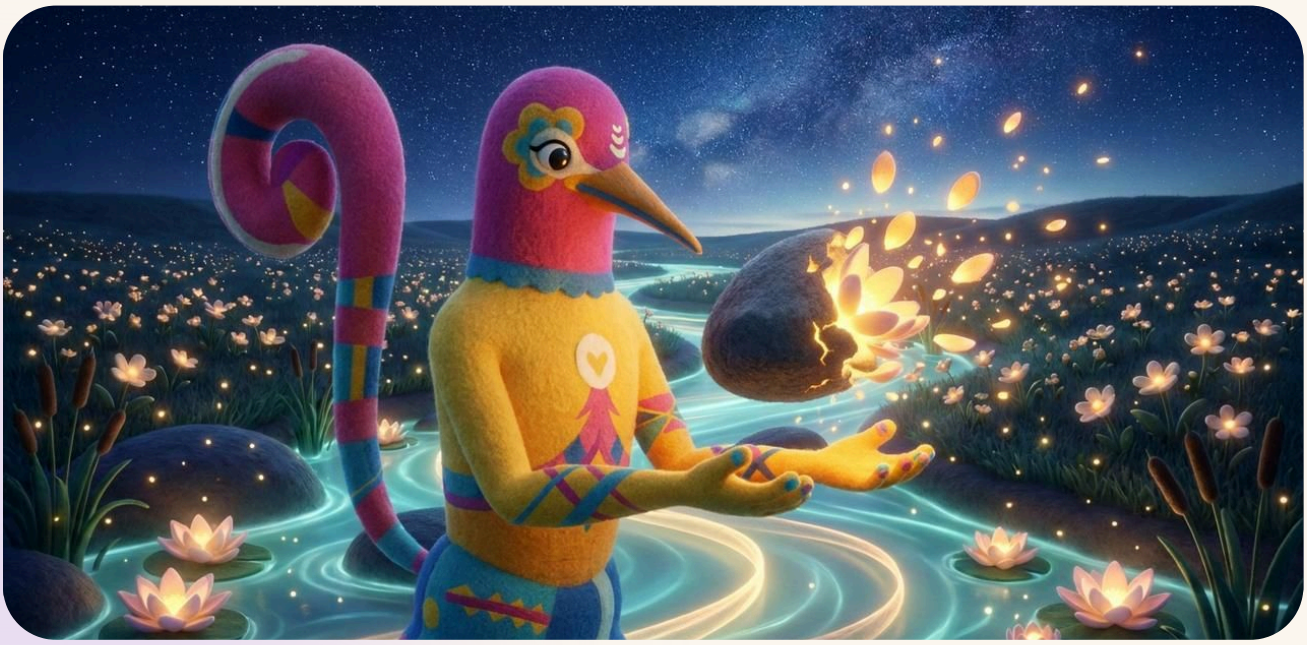
Crianças e jovens. Os capítulos são para todas as idades. Com crianças, há sempre uma mãe, um pai ou responsável presente. Troque escrever por desenhar, use só os níveis de Dom das cartas e deixe de fora as práticas de sombra dos capítulos 3 e 4.

Proteção. Se alguém revelar um dano ou um perigo, siga o seu dever de proteção local. Não investigue no círculo.

Fotos e dados. Fotografe só quem concordar. Nenhuma foto ou dado de crianças sem permissão explícita das mães, pais ou responsáveis.

Fogo. O capítulo 5 usa papel, nunca fogo de verdade em ambiente fechado.

Círculos online. Câmeras opcionais, chat fechado durante a roda, uma pessoa fala de cada vez.





CAPÍTULO 1 · 4:05

Roots of the Earth · Raízes da Terra · Felicia e os 64 Meta Pets

CÍRCULO ABERTO OU CÍRCULO DE LUZ

Antes de Lia encontrar a porta, antes de alguém fazer a pergunta, a terra já está cantando. A grande árvore desperta Felicia, a Mãe Terra, e um a um os Meta Pets despertam entre as suas raízes douradas.

Carta: Carta 65 · Felicia · A Sussurradora da Luz

PERGUNTA DE ABERTURA

O que está crescendo em você debaixo da terra, onde ninguém vê ainda?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Convide três respirações lentas, com os pés no chão.
2. Cada pessoa tira uma carta ao acaso: «o Meta Pet que desperta hoje para você».
3. Leia o nome e a afirmação em silêncio e depois uma vez em voz alta, para si.
4. Escreva uma frase: «Hoje desperta em mim...»

RODA DE PALAVRA

O nome do seu Meta Pet e a sua frase. Não é preciso mais nada.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

- Timidez ou risos: acolha. Este capítulo é sobre chegar, não sobre se apresentar.
- Alguém tira uma carta de que «não gosta»: convide a curiosidade. Cada carta tem um dom dentro.
- Silêncio: deixe estar. Um círculo em silêncio continua sendo um círculo.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"Tudo começa debaixo da terra, em silêncio."

GESTO PARA A SEMANA

Dez minutos de silêncio por dia esta semana.

Adequado para qualquer grupo, inclusive famílias e primeiros círculos.



CAPÍTULO 2 · 7:37

The Question · A Pergunta · Lia e Felicia · o piloto do filme

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

Lia tem oito anos e manteve a sua pergunta viva por mais tempo que a maioria. Numa tarde de chuva ela encontra uma porta entre dois mundos e, atrás dela, Felicia. Ela canta a pergunta que os adultos esqueceram: se todos somos luz, por que todos estão tão escuros?

Carta: Qualquer carta: o koan da carta do dia de cada pessoa

PERGUNTA DE ABERTURA

Qual é a pergunta que você deixou de fazer?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Convide cada pessoa a escrever a pergunta que deixou de fazer, sem corrigi-la.
2. Cada uma tira uma carta e lê o seu koan como uma resposta que também é pergunta.
3. Cinco minutos de escrita sobre o que o koan abre.
4. Quem quiser lê a sua pergunta em voz alta uma vez.

RODA DE PALAVRA

A sua pergunta, só se quiser dizê-la em voz alta. Agradeça a cada pessoa; não responda.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

- Vontade de responder à pergunta de outra pessoa: lembre com suavidade que aqui só escutamos.
- Grandes perguntas sobre sentido ou fé: honre-as, são bem-vindas como perguntas.
- Nota: as vozes e o som deste capítulo ainda são provisórios.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"Não é preciso responder hoje. Basta perguntar de novo."

GESTO PARA A SEMANA

Faça a sua pergunta uma vez por dia, em voz alta, para o céu.



CAPÍTULO 3 · 3:19

The Shadow Speaks · A Sombra Fala · Felicia, Lia e a Severance

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

«Há algo aqui que está esperando por você. E vai falar primeiro.» A Severance sai da névoa. Felicia não luta contra ela: escuta e abre a porta. Dentro da figura escura dorme uma criança pequena de luz dourada.

Carta: Entropia (Meta Pet 1) · Intolerância (Meta Pet 4) · Turbulência (Meta Pet 36) · Obscuridade (Meta Pet 11)

PERGUNTA DE ABERTURA

Que parte de você você guarda no escuro, e o que ela tenta proteger?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Cada pessoa tira uma carta e lê só o seu nível de Sombra.
2. Escreva três linhas como essa sombra: «Eu protejo você de...»
3. Em duplas, quem quiser lê em voz alta enquanto a outra pessoa só escuta, sem consertar nada.
4. Cada uma escreve uma linha do Dom da carta para a Sombra.

RODA DE PALAVRA

Como foi escutar a sua sombra em vez de lutar contra ela.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

- Emoção forte: desacelere, respirem juntos, ofereça a opção de passar a vez. Fique calma e presente.
- Análises ou conselhos nas duplas: lembre que quem escuta só escuta.
- Se alguém transbordar, pause a prática e fique com essa pessoa; depois sugira um profissional de confiança.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"O que é escutado para de gritar."

GESTO PARA A SEMANA

Uma vez por dia, cumprimente um sentimento pelo nome.

Para círculos guiados por um Facilitador certificado. Com crianças, use só os níveis de Dom.



CAPÍTULO 4 · 4:14

River of Forgiveness · O Rio do Perdão · a Panaceia Universal · Meta Pet 4

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

«Ele ainda está aqui. Vamos lutar contra ele?» «Não. Vamos caminhar com ele.» Junto a um rio de luz, a Panaceia Universal surge da água e mostra a Lia que o rio não pede às rochas que se movam. Lia se ajoelha e deixa a sua pedra cinzenta sobre a água.

Carta: Meta Pet 4 · Uma Panaceia Universal — Sombra: Intolerância · Dom: Compreensão · Essência: Perdão. Koan: "A panaceia cura tudo, porém a ferida permanece. Por quê?"

PERGUNTA DE ABERTURA

Que pedra você ainda carrega no bolso?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Dê a cada pessoa uma pedra pequena. Coloque uma tigela com água no centro.
2. Cada uma nomeia em silêncio uma mágoa. Ninguém diz qual é.
3. Leia em voz alta a Sombra, o Dom e a Essência da carta.
4. Quando cada pessoa estiver pronta, e só então, deixa a pedra na tigela. Guardá-la também é uma escolha válida.

RODA DE PALAVRA

Como foi soltar a pedra, ou ainda não soltá-la.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

- Pressão para perdoar: perdoar nunca é uma obrigação. «Ainda não» é respeitado.
- Feridas antigas ou abusos: não se exploram detalhes no círculo; ofereça cuidado e encaminhamento.
- Alívio ou lágrimas: deixe a água sustentar. Agradeça, não comente.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"O rio não pede às rochas que se movam."

GESTO PARA A SEMANA

Deixe a pedra, ou o espaço vazio onde ela estava, onde você possa vê-la.



CAPÍTULO 5 · 3:35

Becoming Human · Tornar-se Humano · Meta Pet 36

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

«Estamos no meio da descida. Lá na frente há fogo.» Junto a um fogo na noite, Becoming Human ergue o pesado casaco cinza que usou como fantasia, coloca-o sobre as chamas e o vê virar faíscas douradas. Ao amanhecer, ele oferece a Lia uma pequena chama.

Carta: Meta Pet 36 · Tornar-se Humano — Sombra: Turbulência · Dom: Humanidade · Essência: Compaixão. Koan: "Compaixão para todos. Quem tem compaixão pela compaixão?"

PERGUNTA DE ABERTURA

Que fantasia você veste para se sentir a salvo?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Cada pessoa escreve o seu «casaco» numa tira de papel.
2. Leia em voz alta a Sombra, o Dom e a Essência da carta 36.
3. Cada uma dobra o papel e o deixa no centro do círculo. Nunca fogo de verdade em ambiente fechado.
4. Digam juntos a afirmação da carta, três vezes.

RODA DE PALAVRA

Como seria um dia sem esse casaco.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

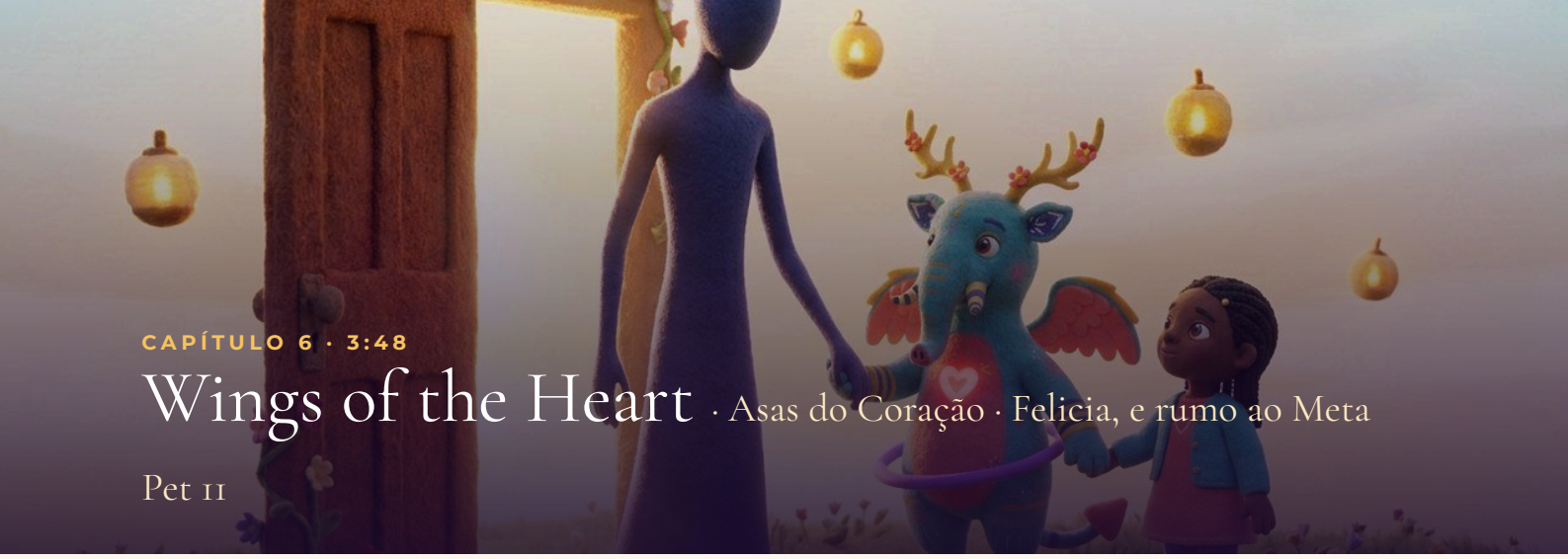
- Homens, ou qualquer pessoa ensinada a não chorar, podem se sentir expostos: proteja a opção de passar a vez e agradeça cada fala da mesma forma.
- O humor como armadura: acolha-o e deixe depois um silêncio suave.
- Se alguém nomear violência ou perigo, siga o seu dever de proteção e as orientações locais.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"A compaixão flui do meu coração sem esforço."

GESTO PARA A SEMANA

Uma vez esta semana, deixe alguém ver um pequeno tremor.



CAPÍTULO 6 · 3:48

Wings of the Heart · Asas do Coração · Felicia, e rumo ao Meta

Pet 11

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

«Caminhamos pelo escuro, pelo rio e pelo fogo. Agora estamos no coração.» Numa colina de portas coloridas, Felicia abre as asas e, uma a uma, as portas do coração também se abrem, até a enferrujada. A sombra é recebida na luz e, na colina seguinte, Light of Eden está à espera.

Carta: Carta 65 · Felicia · A Sussurradora da Luz → A próxima carta: Meta Pet 11 · A Luz do Éden — Sombra: Obscuridade · Dom: Idealismo · Essência: Luz

PERGUNTA DE ABERTURA

Que porta do seu coração enferrujou?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Cada pessoa desenha a porta do seu coração que enferrujou.
2. Ao lado, um gesto pequeno para abri-la esta semana.
3. Opcional: quatro linhas «eu ainda te amo» para a mãe, o pai, a criança interior e a parte escondida. Privadas.
4. Mão no peito, três respirações juntos.

RODA DE PALAVRA

A sua porta e o seu gesto. As quatro linhas ficam privadas.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

- Luto por mães e pais, vivos ou não: permita-o sem histórias. O silêncio também sustenta.
- Conflitos familiares: não se pede a ninguém que perdoe nem que procure ninguém.
- Se alguém não se sentir seguro, pause e fique com essa pessoa; depois encaminhe a um profissional.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"Bem-vinda a este lado."

GESTO PARA A SEMANA

Faça uma vez o gesto pequeno que você escreveu.



CAPÍTULO 7 · 3:44

Light of Eden · A Luz do Éden · Meta Pet 11, e um coro de doze

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

Num jardim de flores e sinos dourados, Light of Eden canta com um coro de doze Meta Pets. Quando a voz de Lia não sai, Light of Eden se ajoelha ao lado dela: cante baixinho, cante com medo. A luz de Lia se junta à dela e, quando a canção termina, a luz fica azul e fria: a Severance entrou nela.

Carta: Meta Pet 11 · A Luz do Éden — Sombra: Obscuridade · Dom: Idealismo · Essência: Luz. Koan: "Eden jamais foi perdido. Por onde você tem procurado?"

PERGUNTA DE ABERTURA

O que você cantaria se não precisasse sair bem?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Leia em voz alta a Sombra, o Dom e a Essência da carta 11.
2. Cada pessoa escreve uma frase que nunca disse em voz alta.
3. Quem quiser se levanta e diz, cantarola ou canta a frase, tão baixinho quanto sair. O grupo só recebe.
4. Cada uma escreve como sentiu isso no corpo.

RODA DE PALAVRA

Como foi deixar a sua voz sair, mesmo que um pouco.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

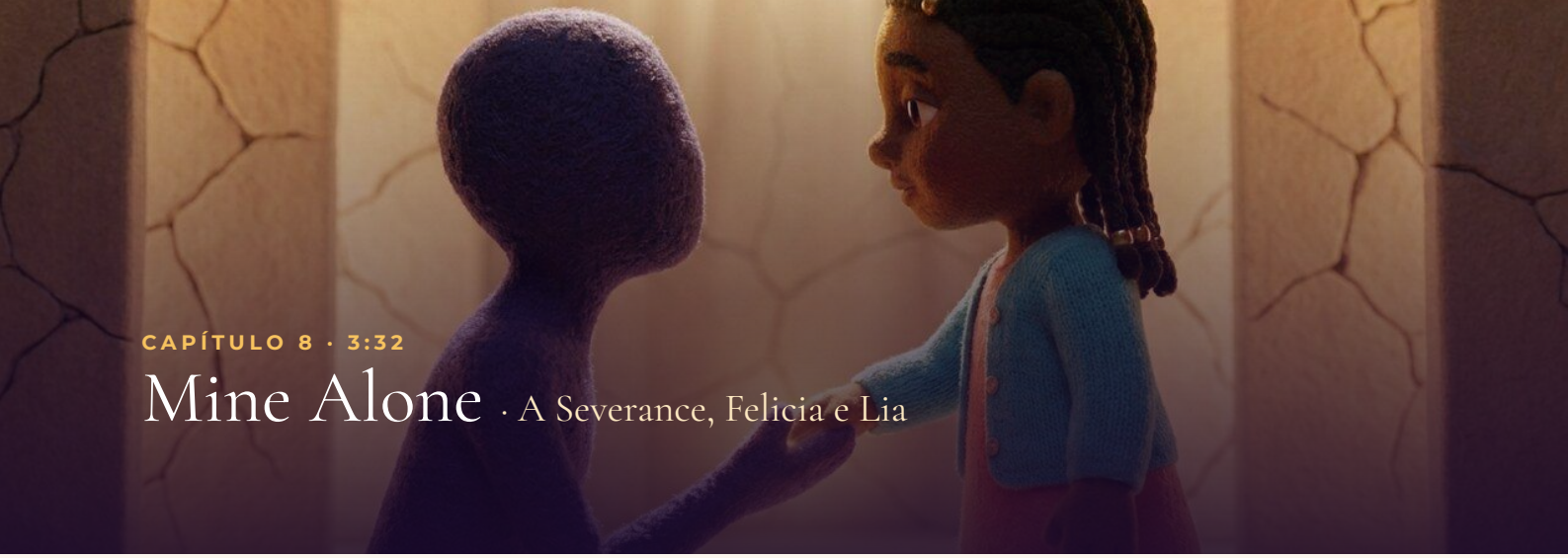
- Medo de se expor: baixe a exigência. Um sussurro conta. Passar a vez conta.
- Risos: muitas vezes são alívio. Deixe passar e volte à calma.
- O final fica azul: nomeie com suavidade. A sombra volta, e continuamos caminhando.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"A nuvem não é o céu."

GESTO PARA A SEMANA

Cante uma linha, sozinha ou com alguém, todos os dias desta semana.



CAPÍTULO 8 · 3:32

Mine Alone · A Severance, Felicia e Lia

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

«Olá, menina. Você se esqueceu de mim?» A Severance mostra a Lia o seu mundo: um cabaré de muros de feltro e neon azul, cada Meta Pet sozinho atrás do próprio muro. Quando Lia pede que pare, Felicia segura a mão dela: não é o inimigo, é a ferida. Os muros racham, os quatro guias a rodeiam e Lia diz: «Me desculpe por ter te esquecido».

Carta: Carta 65 · Felicia · A Sussurradora da Luz

PERGUNTA DE ABERTURA

O que a voz que mantém você «segura» costuma dizer?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Cada pessoa escreve três frases que a sua voz protetora diz.
2. Ao lado de cada uma, do que ela tentava proteger.
3. Mão no peito, cada pessoa diz em silêncio a essa voz: «Eu te vejo. Você me manteve a salvo. Você não está mais sozinha».
4. Cada pessoa tira uma carta e lê o seu Dom: o que o muro guardava.

RODA DE PALAVRA

Uma frase da sua voz protetora e o que ela guardava. Só se quiser.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

- A canção fala com o público: alguém pode se sentir apontado. Normalize: todos temos essa voz.
- Solidão ou abandono podem aparecer. Vá mais devagar, respirem juntos, nunca pressione.
- Se alguém descrever um isolamento que preocupe você, fique com essa pessoa depois do círculo e sugira um profissional de confiança.

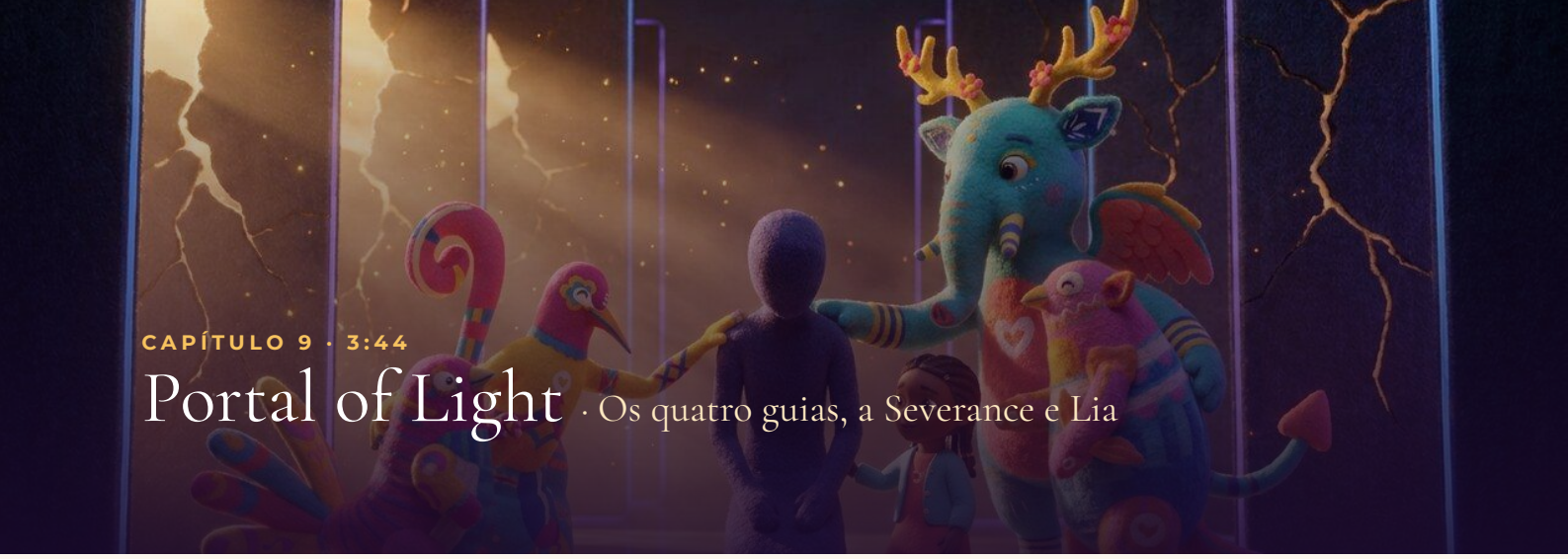
FRASE DE ENCERRAMENTO

"Não é o inimigo. É a ferida."

GESTO PARA A SEMANA

Uma vez por dia, responda à voz: «Eu te vejo. Você não está mais sozinha».

Para círculos conduzidos por um Facilitador certificado. Reveja o capítulo 3 antes deste.



CAPÍTULO 9 · 3:44

Portal of Light · Os quatro guias, a Severance e Lia

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

De joelhos diante de um portal de luz, a Severance confessa: «Sou a mentira da separação». Pede para ser aceita, e os quatro guias respondem a uma só voz: nós te vemos, nós te nomeamos, nós te aceitamos de volta. A porta que parece o céu se abre, não com esforço mas com quietude, e Lia encontra do outro lado a si mesma mais velha.

Carta: Os quatro guias: Felicia · A Sussurradora da Luz (Carta 65) · Uma Panaceia Universal (Meta Pet 4, Essência: Perdão) · Tornar-se Humano (Meta Pet 36, Essência: Compaixão) · A Luz do Éden (Meta Pet 11, Essência: Luz)

PERGUNTA DE ABERTURA

Que parte de você está há tempo esperando ser aceita de volta?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Coloque no centro, em círculo, as cartas dos quatro guias (Felicia, 4, 36, 11).
2. Cada pessoa escreve em particular o nome da parte de si que se sentiu sozinha.
3. Juntos, devagar, três vezes: «Nós te vemos. Nós te nomeamos. Nós te aceitamos de volta».
4. Três minutos de silêncio, de olhos fechados, sem tentar abrir nada.

RODA DE PALAVRA

Uma frase sobre a sua vida de todo dia, vista do outro lado da porta.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

- Alívio ou lágrimas: é o capítulo da volta para casa. Deixe que existam.
- Alguém pode sentir que nada aconteceu: a quietude é a prática. Agradeça da mesma forma.
- Leituras espirituais ou religiosas: acolha-as sem debate. Cada pessoa nomeia a porta com as suas palavras.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"Nós te vemos. Nós te nomeamos. Nós te aceitamos de volta."

GESTO PARA A SEMANA

Três minutos de quietude por dia nesta semana, sem nenhum objetivo.

Para círculos conduzidos por um Facilitador certificado. Melhor depois do capítulo 8.



CAPÍTULO 10 · 4:16

Infinite Sky · Lia, os quatro guias e os Meta Pets

CÍRCULO ABERTO OU CÍRCULO DE LUZ

Sob a Via Láctea, Lia canta para a tempestade: você não é a tempestade, você é o céu. Os guias, os Meta Pets e a Severance integrada brilham juntos. Oito segundos de silêncio e, depois, a voz de Lia já idosa lembra uma vida inteira, imperfeita e suficiente.

Carta: A sua carta do dia: a sua Essência é o céu · Qualquer carta: o koan da carta do dia de cada pessoa

PERGUNTA DE ABERTURA

Que tempestade você está confundindo com o céu?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Cada pessoa nomeia em silêncio uma tempestade sua de hoje.
2. Juntos, por dentro: «Eu não sou esta tempestade. Sou o céu por onde ela passa».
3. Três rodadas de oito segundos de silêncio completo.
4. Cada pessoa tira uma carta e lê apenas a sua Essência, duas vezes.

RODA DE PALAVRA

Três linhas que comecem com «E eu vivi, e...», lembradas de muito longe.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

- No início o silêncio pode parecer longo ou desconfortável. Mantenha: é a prática.
- Pessoas mais velhas podem se emocionar com a voz de Lia idosa. Dê tempo à partilha.
- Se alguém não sentir nada, agradeça da mesma forma: o céu não precisa ser sentido para estar lá.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"Você não é a tempestade. Você é o céu."

GESTO PARA A SEMANA

Oito segundos de silêncio antes de cada refeição nesta semana.

Serve para um círculo aberto, com qualquer grupo.



CAPÍTULO 11 · 3:40

Happytalism · Lia idosa, a cidade inteira e toda a companhia

CÍRCULO ABERTO OU CÍRCULO DE LUZ

«E nós o construímos. Devagar e mal no começo, e juntos.» A cidade inteira canta Happytalism: desmorona o velho mundo do nunca é o bastante, a mesa longa é posta na rua, as moedas viram flores e dez bilhões de almas iluminam a Terra.

Carta: Os 64 Meta Pets, juntos · Qualquer carta: o koan da carta do dia de cada pessoa

PERGUNTA DE ABERTURA

Onde você ainda vive no velho mundo do nunca é o bastante?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Cada pessoa escreve uma coisa da sua vida que ainda funciona com o «nunca é o bastante».
2. Cada pessoa tira uma carta e lê o seu Dom.
3. Cada pessoa escolhe um ato concreto de «suficiente» para esta semana.
4. Todos de pé. Cada pessoa diz em voz alta: «A partir deste momento, na minha rua, eu vou...».

RODA DE PALAVRA

A sua promessa, numa frase.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

- Podem aparecer leituras políticas. Traga o círculo de volta ao ato pessoal: uma célula desperta.
- Cinismo («é utopia»). Acolha e leia o verso: «Não é utopia, só o que é possível quando escolhemos».
- A energia sobe: terminem de pé e deixem o grupo cantar ou aplaudir se quiser.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"Somos a luz."

GESTO PARA A SEMANA

Um ato de «suficiente» nesta semana, oferecido com o seu Dom.

Serve para um círculo aberto, com qualquer grupo. Ideal para equipes e escolas.



CAPÍTULO 12 · 4:26

The Path of Light · Lia menina e idosa, Felicia, os guias e toda a companhia

CÍRCULO ABERTO OU CÍRCULO DE LUZ

A voz de uma criança canta sozinha: levamos a luz do ventre ao mundo, do mundo às estrelas, e de volta. Os quatro guias dão o seu último ensinamento, todos cantam juntos «nunca estivemos separados» e Lia idosa diz as últimas palavras do filme: você está em casa.

Carta: Carta 65 · Felicia · A Sussurradora da Luz

PERGUNTA DE ABERTURA

O que mudou em você entre o primeiro capítulo e o último?

A PRÁTICA · 15 MIN

1. Coloque em círculo as cartas dos capítulos que vocês partilharam.
2. Todos de pé. Leiam devagar as sete estações: raízes na terra … coroa de estrelas.
3. Em cada uma, toquem o lugar do corpo que ela nomeia.
4. Cada pessoa diz o passo do caminho que vai dar amanhã, e com quem.

RODA DE PALAVRA

O capítulo que foi mais seu, numa frase.

O QUE PODE SURGIR E COMO SUSTENTAR

- Finais trazem luto além de alegria: nomeie os dois.
- Algumas pessoas vão querer continuar se encontrando. Ofereça o próximo passo: Exploradores Meta Pets e o caminho de Facilitador.
- Encerre devagar. Não apresse o último sussurro.

FRASE DE ENCERRAMENTO

"Você está em casa."

GESTO PARA A SEMANA

Dê todos os dias um passo do caminho, com alguém.

Serve para um círculo aberto e é o encerramento natural de uma série completa de Círculos de Luz.

A SUA PRÓPRIA PRÁTICA

Cuidar de quem sustenta

Você não pode dar a um círculo mais calma do que tem. Estes pequenos rituais mantêm firme a sua própria luz.

ANTES DO CÍRCULO

1. Dez minutos de silêncio, ou a meditação de 7 minutos da carta do capítulo.
2. Tire uma carta para você e leia a sua afirmação.
3. Coloque uma intenção: «Que cada pessoa saia um pouco mais leve.»

DEPOIS DO CÍRCULO

1. Lave as mãos, beba água, respire três vezes devagar.
2. Escreva uma coisa que tocou você e uma que fará diferente.
3. Solte as histórias. Elas pertencem a quem as compartilhou.

Quem facilita também participa: receba o que o círculo lhe dá.



DEPOIS DO CÍRCULO

Convites e comunidade

Convide nesta ordem, sem pressão. Um convite é um presente, não uma venda.

1. O curso de estudo gratuito: cada capítulo, as cartas e as práticas em quatro idiomas (código QR no final).
2. O próximo círculo, com o capítulo seguinte.
3. O Método Meta Pets: o Pack Explorador com as 64 cartas, o curso online e o app.
4. Doe uma poltrona: uma doação para que uma criança ou uma escola possa ver o filme.

CONTE-NOS COMO FOI

Escreva para lgallardo@worldhappiness.foundation com a data, a cidade (ou «online»), o capítulo, o número de pessoas e um momento que queira compartilhar. Com a permissão de quem falou, poderemos usá-lo na página do filme. Nas redes, marque @metapetsworld e use #LightCircle.

CINCO MANEIRAS DE ENTRAR NA HISTÓRIA

Espectador → Amigo do filme → Explorador → Facilitador → Guia. Cada passo pede um pouco mais e dá um papel maior. Os Facilitadores que acolhem círculos com regularidade podem se formar como Guias e preparar novos Facilitadores.



IMPRIMA E COLOQUE NO CENTRO

Os nossos acordos

O que se diz aqui fica aqui.

Escutamos sem consertar.

Qualquer pessoa pode passar a vez.

Falamos da nossa experiência.

Agradecemos cada voz.

Despertando a Sua Luz Interior · Círculo de Luz

CONTINUE CAMINHANDO

Os seus próximos passos

O CURSO DE ESTUDO

Cada capítulo, com vídeo, significado, cartas e prática, em português, inglês, espanhol e hindi. Gratuito.

O APP

A sua carta do dia, a prática de cada carta e uma meditação de 7 minutos para cada Meta Pet.

UM CÍRCULO DE LUZ

Assista a um capítulo com outras pessoas e compartilhe em círculo. Procure um Facilitador Meta Pets perto de você, ou torne-se um.

O MÉTODO

Explorador (Nível 1): as 64 cartas, o curso online e o app. Facilitador (Nível 2): aprenda a sustentar círculos para outras pessoas.

Curso de estudo (gratuito)

App Meta Pets World

O filme

Baralho e Pack Explorador

Despertando a Sua Luz Interior (Unlocking Your Light Within) é um filme musical de animação produzido pela World Happiness Foundation, baseado no musical de Luis Miguel Gallardo. Música do álbum Unlocking Your Light Within. Imagens dos primeiros cortes dos capítulos 1 a 12. Ilustrações Meta Pets do baralho oficial.

O Método Meta Pets honra, com gratidão, a nossa longa colaboração com as Gene Keys de Richard Rudd e Rosy Aronson e com o Dream Arc, e o nosso estudo de ambos.

© World Happiness Foundation. Livre para baixar, imprimir e compartilhar para uso pessoal e em grupos sem fins comerciais. worldhappiness.foundation · metapetsworld.org