



Volume V

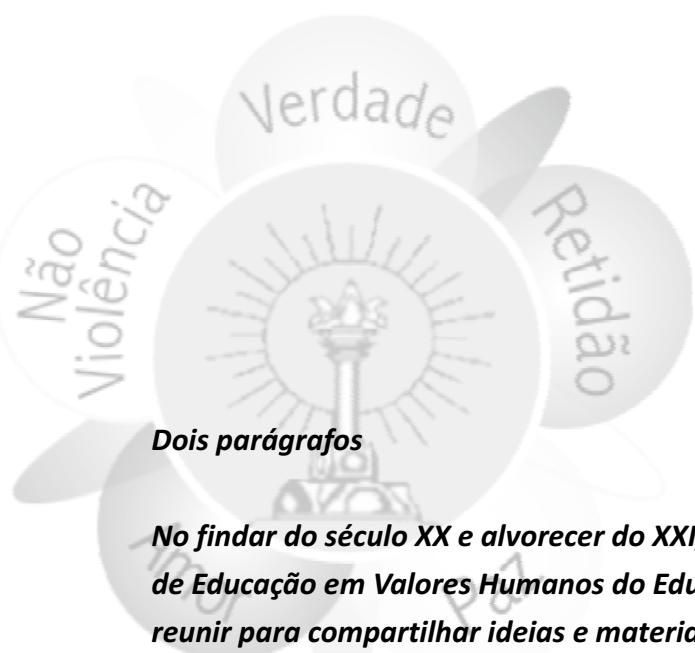
**MANUAL DE
PRÁTICAS DE
EDUCAÇÃO**

**Manual de Práticas de Educação em
Valores Humanos**

Volume V - Valor Amor

Sathya Sai

Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil



No findar do século XX e alvorecer do XXI, alguns amigos, entusiasmados pela proposta de Educação em Valores Humanos do Educador Indiano Sathya Sai, começaram a se reunir para compartilhar ideias e materiais sobre o programa de EVH. Cada um com suas bagagens e talentos. A proposta era montarmos planos de aulas para serem aplicados semanalmente no próprio grupo. Simples assim. Reuníamos durante a semana para preparamos o plano de aula para ser aplicado nas vivências de EVH no final de semana. Isto funcionou muito bem por um período de dois anos. Quando estávamos para concluir o trabalho, alguns educadores e professores, que participavam das vivências nos finais de semana, começaram a convidar o grupo para realizarem seminários do programa nas escolas públicas e particulares onde eram professores. Com isto, surgiu a necessidade de compilarmos o material e planos de aulas.

O presente trabalho, que agora está sendo disponibilizado, foi, para todos nós que participamos, um divisor de águas auspicioso em nossas vidas. Que ele possa agora trazer os mesmos benefícios para todos vocês.

*Um fraterno abraço
do grupo de amigos.
Belo Horizonte, Outono de 2016.*





Volume V MANUAL DE PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO

*With Best
Wishes*



Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil
Av. Julieta Engracia Garcia, nº 2050 - Bairro de Ribeirão Verde
Ribeirão Preto - SP - CEP 14079-312
Tel.: (55) (16) 3996-6013
E-mail: isseb@institutosathyasai.org.br

Este trabalho foi elaborado a partir de adaptações do “Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos - Manual para Educadores”, da Regional de Belo Horizonte, MG.



Volume V **MANUAL DE** **PRÁTICAS DE** **EDUCAÇÃO**

**Manual de Práticas de Educação em
Valores Humanos
Volume V - Amor**

Sathya Sai

Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil

© 2017 Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil

1ª Edição - 2017

INSTITUTO SATHYA SAI DE EDUCAÇÃO DO BRASIL

Av. Julieta Engracia Garcia, nº 2050 - Bairro de Ribeirão Verde

Ribeirão Preto - SP - CEP 14079-312

Tel.: (55) (16) 3996-6013

E-mail: isseb@institutosathyasai.org.br

Sítio: www.institutosathyasai.org.br

FUNDAÇÃO BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA DO BRASIL

Rua Pereira Nunes, 310 - Vila Isabel

Cep 20511-120 - Rio de Janeiro - RJ - Brasil

Tel.: (55) (21) 2288-9508

E-mail: fundacao@fundacaosai.org.br

Sítio: www.fundacaosai.org.br

ISBN: **978-85-99393-15-4**

Os direitos desta publicação pertencem ao **Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil**.

Fica autorizada a impressão, vedada qualquer utilização para fins comerciais.

Imagens: Crianças e adultos participantes das Escolas Sathya Sai no Brasil.

© Fotografias - **Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil**

ÍNDICE

UMA MENSAGEM AOS PROFESSORES	07
UM PRÓLOGO SOBRE ESTA SÉRIE	09
1. INTRODUÇÃO.....	11
AMOR - ASPECTO PSÍQUICO.....	13
PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA UMA VIDA HARMONIOSA.....	16
2. PLANEJAMENTO DE AULA:.....	19
LIÇÃO 1: CONSIDERAÇÃO E SINCERIDADE... PILARES QUE SUSTETAM	
A AÇÃO AMOROSA	21
LIÇÃO 2: DOAÇÃO E DEDICAÇÃO... ATITUDES QUE ENOBRECEM	
OS PENSAMENTOS, AS PALAVRAS E AS AÇÕES.....	24
LIÇÃO 3: AMABILIDADE, GENTILEZA E CARINHO... O AMOR EM	
FORMA DE DOÇURA.....	28
LIÇÃO 4: SACRIFÍCIO... A DOAÇÃO	
INCONDICIONAL DE SI MESMO.....	31
LIÇÃO 5: COMPARTILHAMENTO E COOPERAÇÃO... ESTAR ATENTOS	
ÀS NECESSIDADES DOS NOSSOS SEMELHANTES.....	34
LIÇÃO 6: GENEROSIDADE E BONDADE... COLABORAÇÃO MOVIDA	
PELA ATITUDE AMOROSA VOLUNTÁRIA	36
LIÇÃO 7: AMIZADE... SENTIMENTO AMOROSO E PROFUNDO QUE UNE	
FRATERNALMENTE OS CORAÇÕES	40
LIÇÃO 8: PERDÃO... O ELO QUE NOS UNE À MISERICÓRDIA DIVINA.....	44
LIÇÃO 9: ALEGRIA E PUREZA... OS LAÇOS PRECIOSOS QUE NOS	
UNEM A DEUS	47
LIÇÃO 10: COMPAIXÃO... O TESOURO ENCONTRADO NAS PROFUNDENZAS	
DO CORAÇÃO	52
LIÇÃO 11: DEVOÇÃO... REVERENCIANDO E CELEBRANDO O AMOR DE DEUS.....	55
LIÇÃO 12: VALOR AMOR - CONCLUSÃO	
BEM-AVENTURANÇA E AMOR UNIVERSAL...	
SENTIMENTOS QUE APROXIMAM OS HOMENS	
E UNIFICAM TODOS OS SERES.....	58

3. TEXTOS COMPLEMENTARES	59
REFLEXÕES PARA A DISCIPLINA E APROFUNDAMENTO DA SEMANA (O AMOR E SEUS VALORES RELATIVOS)	61
A NATUREZA DO AMOR	62
O AMOR NO PENSAMENTO É VERDADE E O AMOR COMO AÇÃO É RETIDÃO	63
BUSCANDO HARMONIA EM EQUIPE	66
BONDADE ORIGINÁRIA	68
O AMOR COMO COMPREENSÃO É NÃO VIOLENCIA	69
O PERDÃO E A CONSCIÊNCIA DA UNIDADE	70
DEVOÇÃO: A VISÃO DO AMOR	72
4. REFERÊNCIAS	73
REFERÊNCIAS	75



UMA MENSAGEM AOS PROFESSORES

Sathya Sai fala aos professores:

"Não imaginem que seu serviço às crianças é apenas para o bem delas, pois é igualmente para o seu próprio bem. Vocês lidam com crianças, seu crescimento e amadurecimento. Devem estar atentos a esta preciosidade e à necessidade de expressar isto em seus atos".

Não nutram o orgulho, imaginando que as crianças necessitam de seus serviços. Vocês precisam delas tanto quanto elas de vocês.

Professores que promovam o amor mútuo entre si mesmos e seus pupilos são muito necessários atualmente.

O homem é essencialmente uma fonte de eterna alegria, paz, amor e devoção. Cultivem isto em preceitos, exemplos e exercícios durante o ano letivo, e os educandos terão segurança e docura enquanto viverem.

Os valores humanos não podem ser absorvidos através de textos ou discursos. Aqueles que procuram passar os valores aos estudantes devem, eles mesmos, primeiro praticar e dar o exemplo.

Encham seus corações de amor e ponham as crianças sob seus cuidados na senda ideal. Sacrifiquem tudo que tiverem pelo bem das crianças puras de coração, que contam com vocês como guia.

Vocês podem ensinar o amor aos estudantes somente através do amor. Vocês estão lidando com crianças tenras, no papel de professores, guias e exemplos. Devem se preparar para essas metas, vivendo os valores que distinguem os homens.

Sirvam primeiro para que, então, conquistem a posição de líderes. Somente um bom servo pode tornar-se um bom mestre. Este novo empreendimento educacional só pode ter sucesso quando suas vidas forem saudáveis.

Os professores podem atingir altos ideais se cooperarem, se forem disciplinados, imbuindo-se de serviço e sacrifício e se forem determinados para o sucesso. Instruam as crianças a reverenciarem seus pais. Esta é a primeira coisa a fazer.

O professor tem a parte mais importante na formação do futuro do País. De todas as profissões, a sua é a mais nobre, a mais difícil e a mais importante. Se um aluno tem um vício, ele sozinho sofre por isso; mas se um professor tem um vício, milhares são poluídos por isso.

Aqueles que ensinam e os que aprendem devem ter calma, concentração e muita atenção.

Somente um grande professor pode moldar um grande estudante. Vocês devem plantar sementes espirituais nas mentes jovens e nutri-las para que cresçam. Entre todas as profissões, o ensino é a que traz consigo a maior responsabilidade. Os professores devem moldar os jovens de hoje para que se tornem honrados cidadãos de amanhã.

Se os próprios professores não seguirem a ética da veracidade, como poderão inculcar bons hábitos e valores às crianças?

Os professores não devem se preocupar com considerações sobre as horas de trabalho; quando necessário, devem estar preparados para permanecer no serviço por algumas horas a fim de tirarem dúvidas dos estudantes e ajudá-los a completar seus exercícios. Esse é o seu dever.

Se os professores fizerem sua parte corretamente, as nações serão transformadas. Os pais e os professores são responsáveis por todas as más práticas entre os estudantes. Cultivem no coração a Verdade, a Retidão, a Paz e o Amor. A colheita deve ser feita no coração e partilhada com os outros. Vocês devem cultivar os valores humanos e incorporar a disciplina espiritual juntamente com a educação mundana.

Para ensinar os valores humanos, gemas preciosas, são necessários professores competentes e dedicados que pratiquem estes valores. No cultivo dos valores humanos, deve ser dada ênfase ao não desperdício de dinheiro, alimento e tempo. Até mesmo os professores devem ser treinados para isso.

O mais sagrado dos serviços é o prestado às crianças. Conduzam as crianças pela senda feliz da verdade. Façam com que seus rostos sempre mostrem sorrisos oriundos da alegria originada da contemplação dos semblantes infantis.

Levem adiante seus deveres como professores com espírito de dedicação, amor e serviço. Sejam exemplos brilhantes para o país e para o mundo.

As crianças são lamparinas que podem iluminar o caminho da nação. A primeira tarefa dos professores é o cultivo das virtudes no coração de seus pupilos.

Professor e aluno. Ambos imergirão na alegria somente quando o amor, que não espera retorno, possa uni-los".

Sathya Sai [4]

UM PRÓLOGO SOBRE ESTA SÉRIE

“O maior presente da educação é o caráter”
Sathya Sai

Esta frase do educador indiano Sathya Sai reflete o que muitas filosofias educacionais, bem como devotados profissionais da educação, e intuitivamente têm buscado para estabelecer um sistema educacional que desenvolva o ser humano de uma forma integral.

As propostas pedagógicas modernas vêm obtendo bons resultados na formação das novas gerações? Tudo leva a crer que não: pelo fato de voltar-se preferencialmente com os níveis físico e intelectual do ser humano, o sistema educacional moderno tem formado pessoas destituídas do senso de bem comum. O resultado dessa visão autoestrada da educação é facil e tristemente encontrado em todas as facetas de nossa sociedade: as pessoas têm desaprendido a viver em sociedade e a respeitar os interesses e necessidades do seu próximo.

A insatisfação do ser humano com esse cenário tem feito com que muitas pessoas busquem resgatar os valores humanos no processo educacional, os quais são universais e inerentes a todas as culturas, religiões e filosofias. O PSSEVH (Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos) visa a um desenvolvimento integral no ser humano, resgatando a formação de valores humanos e agregando metodologias e reflexões de diferentes perspectivas educacionais, de modo a resultar na formação plena do caráter em todos os envolvidos no processo educacional.

“Manual de Práticas de Educação em Valores Humanos” foi elaborado pelo Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil, cujo principal objetivo é divulgar o Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos, proposto pelo educador indiano Sathya Sai. Este manual oferece aos professores e educadores uma oportunidade para reflexões muito significativas sobre a educação, propondo uma transformação do sistema educacional para uma nova visão sobre o verdadeiro papel da educação. Além disso, disponibiliza um material diversificado para confecção de aulas e atividades que podem ser desenvolvidas com o objetivo de trabalhar os valores humanos em crianças, jovens e adultos.

Essa coleção organiza-se em sete partes, da seguinte forma:

O Volume 1, “Apresentação do PSSEVH (Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos)” procura apresentar os fundamentos da filosofia da proposta, com um histórico do desenvolvimento do Programa pelo educador Sathya Sai. Relata, também, o desenvolvimento do Programa no Brasil e em outros países e as bases filosóficas que fundamentam essa nova maneira de compreender a educação. Também estão no primeiro volume alguns modelos gerais de planos de aulas, com detalhes sobre como aplicar cada técnica para trabalhar os valores escolhidos.

Os Volumes 2 a 6 apresentam uma reflexão mais específica sobre cada um dos cinco valores absolutos, com doze aulas pelo método direto em cada um deles, trazendo vivências de alguns valores relativos. Essas aulas levam a uma maior compreensão dos valores absolutos e podem ser aplicadas também para grupos de professores, como forma de vivenciar os valores, auxiliando-os ainda na prática da utilização do método. Ao final de cada volume, foram acrescentados textos complementares sobre os temas de cada aula para aprofundamento e reflexões, os quais podem servir tanto para o aprimoramento dos educadores sobre o tema abordado na lição, bem como para suscitar reflexões com o grupo.

Esses volumes estão organizados da seguinte forma:

Volume 2 - Valor Verdade

Volume 3 - Valor Retidão

Volume 4 - Valor Paz

Volume 5 - Valor Amor

Volume 6 - Valor Não Violência

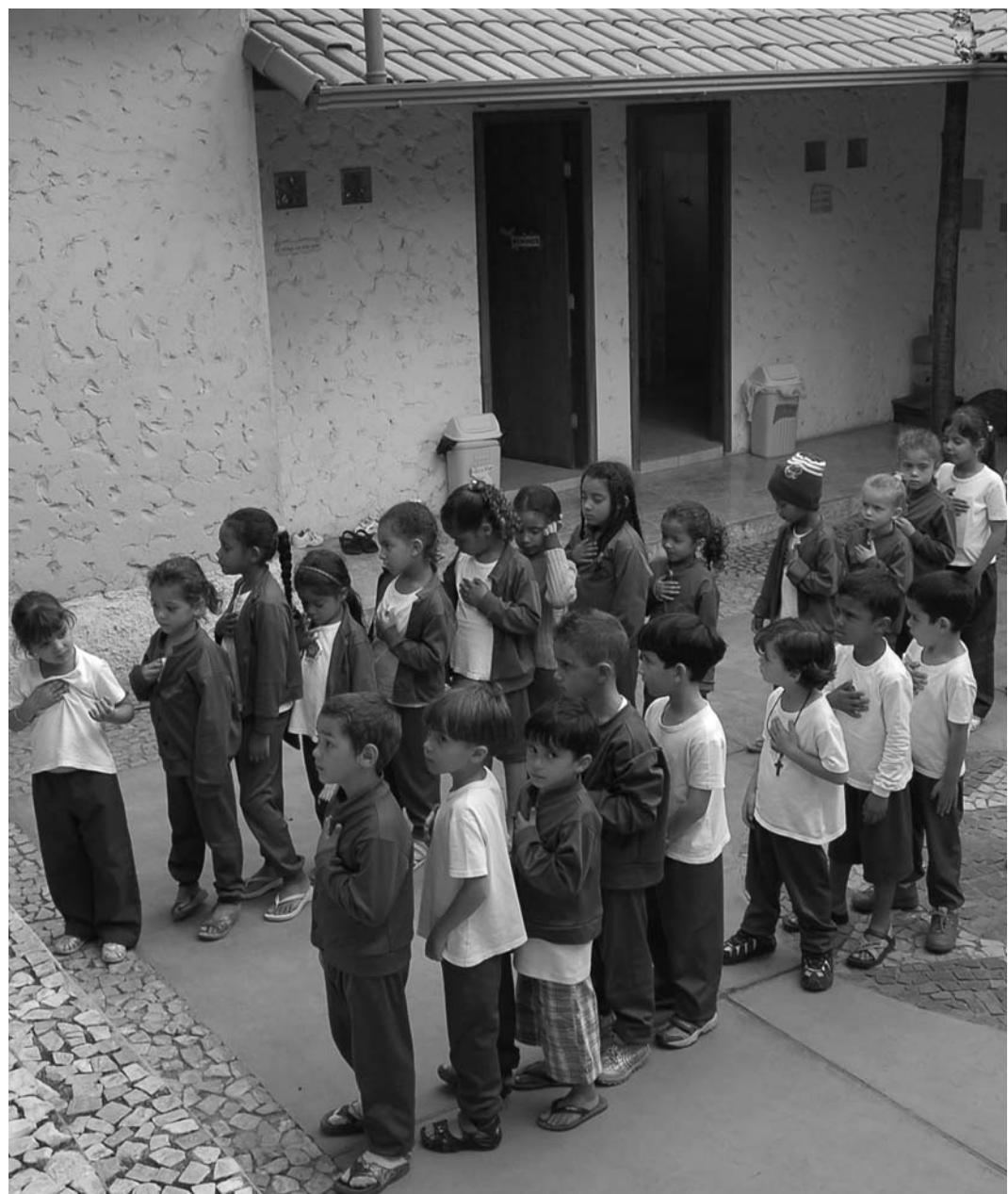
O Volume 7, “Canções, Harmonizações e Dinâmicas”, traz uma coleção de canções, harmonizações e dinâmicas em grupo que são sugeridas nas aulas dos Volumes 2 a 6 e que ajudarão a enriquecer o trabalho do educador, o qual poderá montar suas próprias aulas e atividades de educação em valores humanos. Muitas das canções sugeridas no Volume 7 encontram-se nos dois CDs que acompanham o livro e que foram compostas especialmente para um trabalho de educação em valores humanos.

Acreditamos que a publicação desta coleção possa proporcionar aos educadores as bases necessárias para auxiliá-los no sagrado papel de educar.

Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil

Volume V

MANUAL DE
PRÁTICAS DE
EDUCAÇÃO



1. Introdução



1. Introdução

Amor - Aspecto Psíquico

Verdade, paz, retidão e não violência não existem separadamente. São essencialmente dependentes do amor. Quando o amor é associado a pensamentos, torna-se verdade. Quando o amor motiva suas atividades, torna-se retidão. Quando seus sentimentos estão saturados com amor, seu coração é preenchido por uma suprema paz. Quando você permite que o amor guie seu entendimento e raciocínio, então sua inteligência fica saturada de não violência." Há apenas uma lei guiando e guardando este mundo - a lei do amor. A característica do homem é o amor, sua natureza é o amor. A maior virtude é o amor. O amor é a base do caráter. O amor flui daqueles que são humildes. Não pode surgir naqueles que são vaidosos e pomposos. O amor não deve fluir apenas da língua ou da cabeça, mas principalmente do coração. O amor não busca nenhum retorno. O amor sabe apenas dar, não receber pelo dar, e perdoar. Para o amor verdadeiro, o amor é sua própria recompensa. O amor cresce através do serviço. O amor nasce no ventre do serviço. Ame mais e mais as pessoas. Ame-as mais e mais intensamente. Transforme o amor em serviço.

É para transformar a natureza do homem, do animal ao humano, que o amor vem servindo como uma força poderosa. Amar todos os seres: isto é suficiente. Ame sem nenhuma expectativa em troca. Ame porque sua natureza original é o amor. Quando os outros estiverem felizes, fique feliz também. Quando estiverem em miséria, tente aliviar seu fardo com o melhor de sua habilidade. Pratique o amor através do serviço desinteressado. Se você quer felicidade, se você quer paz, deve dar amor. Somente através do amor vai encontrar a paz interior. O amor vive pelo dar e perdoar.

O amor deve ver o melhor nos outros, e não o pior. O amor pode transformar o homem num ser Divino; ele o ajuda a manifestar o Divino, que é sua essência. O homem é o amor encarnado. Ele tem sede de amor e encontra verdadeira alegria em amar e receber amor altruista. Ame a todos como personificações do mesmo princípio Divino. O amor pode domesticar até mesmo a mais feroz das feras. Comece a derramar amor para todos os membros de sua comunidade e, gradualmente, expanda esse amor para incluir toda a humanidade e até as mais humildes criaturas.

Amor é uma palavra usada de modo muito errado. Qualquer resposta positiva a uma atração é chamada de amor; qualquer sentimento de apego, por mais trivial ou transitório, é chamado de amor. Devemos criar novas palavras ou reservar palavras específicas para indicar as formas do amor. O apego dos pais aos seus filhos ou dos filhos aos pais deve ser chamado afeição. A resposta à atração do sexo é melhor descrita como fantasia, fascinação ou ilusão. A família, pela camaradagem entre seus membros, evoca a ternura. O prazer que alguém obtém pelo sentido de posse, especialmente por objetos materiais, pode ser conhecido por satisfação. A ânsia por alcançar o sublime que se encontra inerente à Verdade somente isso merece ser chamado pela santa palavra: amor. O amor é forte e estável bastante para superar todos os obstáculos, para encarar com equanimidade todas as mudanças de sorte e derrotas, todas as tentativas de retardar ou desviar.

Se você desenvolver amor, não precisa desenvolver mais nada."

Sathya Sai [31]

1. Introdução

Amor - Aspecto Psíquico

O amor corresponde ao aspecto psíquico da personalidade humana. No Programa de Educação em Valores Humanos, o nível psíquico do ser humano está associado à técnica do canto em grupo e, consequentemente, à manifestação do amor, pois o canto em grupo e a música por si só são meios eficazes para abrir o coração, fazendo aparecer sentimentos de harmonia, cooperação, amizade, alegria etc.

O nível psíquico (do grego *psykhé*, alma, inteligência) está relacionado com a qualidade em cada um de nós que culmina na fonte do amor. O amor não é uma emoção, mas uma energia que flui em cada ser. Essa energia pode ser direcionada a outro ser ou a outros seres, pode ser recíproca ou unidirecional e não se refere às

emoções. O fluir do amor requer a atuação do “aparelho psíquico”, isto é, da alma e dos instrumentos de que ela se vale para manifestar-se (intelecto, mente, consciência). A mente (fonte geradora de pensamentos e sentimentos) deve submeter-se ao intelecto (fonte do discernimento), aconselhado pela consciência. Da harmonia entre eles, experimenta-se essa energia suprema que tudo envolve e tudo abarca, capacitando-nos a experimentar o Amor. O Amor, com seus valores relativos, é apresentado neste trabalho sob diversas abordagens, visando trazer ao estudante a conscientização e, consequentemente, à vivência desse valor em sua própria vida.

Na tabela a seguir, estão alguns dos valores relativos ao Amor:

AMOR		
Afeto	Cooperação*	Perdão*
Alegria*	Cuidado	Pureza*
Amabilidade*	Dedicação*	Sacrifício*
Amizade*	Devoção*	Serviço*
Amor Universal*	Doação*	Simpatia
Auxílio	Entrega*	Simplicidade
Bondade*	Felicidade Interior	Sinceridade*
Caridade	Generosidade*	Tolerância
Carinho*	Gentileza*	
Compaixão*	Gratidão	Outros, que serão identificados no decorrer do processo.
Compartilhamento*	Humildade	
Consideração*	Paciência	

(*) Os valores relativos selecionados para as lições foram escolhidos para dar aos estudantes uma boa compreensão do valor principal “O Amor”; e de como este valor pode fazer parte integrante da vida deles.



1. Introdução

Amor - Aspecto Psíquico

As harmonizações, orações e canções sugeridas nos planos de aula, também aparecem em outras Unidades. Elas estão no Volume 7, com diversos outros exemplos de canções, orações, harmonizações conduzidas e meditações. Também, no Volume

7, estão algumas técnicas de dinâmicas de grupo. Apesar de algumas delas terem sido desenvolvidas especificamente para esta Unidade, podem ser usadas, de acordo com a necessidade, nas outras quatro Unidades (Verdade, Retidão, Paz e Não Violência).

1. Introdução

Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa

Desorganização interna e externa são fatores limitadores do crescimento humano, enquanto que a organização é um fator de libertação. A organização da mente traz harmonia e uma abundância de energia mental e física, produzindo saúde geral. A fim de organizar a vida efetivamente, é importante fazer autoinvestigação, reorientando nossa vida a partir de nossas vivências e reflexões. São apresentadas abaixo algumas frases célebres sobre o Amor e alguns de seus valores relativos, com o objetivo de trazer reflexões ao estudante, no seu processo de autoinvestigação, e para ilustrar alguns princípios filosóficos de pensadores diversos da humanidade e provérbios oriundos da sabedoria popular.

Pensamentos diversos sobre o AMOR e seus valores relativos:

Amor:

“O amor não vê com os olhos: vê com a alma.”

William Shakespeare

“A medida do amor é amar sem medida.”
Santo Agostinho

“Não há jardim sem flores, nem coração sem amor.”

M. Cervantes [36]

“Amor é a força unitiva na diferença.”

Platão [36]

“O amor e a fé são os dois remos com os quais se pode conduzir o barco pelo agitado mar da vida.”

Sathya Sai [27]

Valores relativos ao AMOR:

Amizade:

“A prosperidade cria amigos; o infortúnio os prova.”

Sabedoria Árabe [36]

“Há amigos que são mais queridos que um irmão.”

Provérbios, 18:24 [36]

“Na seca conhecem-se as boas fontes, e na adversidade, os bons amigos.”

Provérbio Chinês [36]

Símpatia:

“Para conseguir o que queiras, te valerá mais o sorriso que a espada.”

William Shakespeare [11]

Compaixão:

“O que é compaixão? É a experiência emocional que surge de um coração puro, cheio de amor, e que deixou de pensar somente em si mesmo.”

Sathya Sai [11]

Alegria:

“A alegria é o sol das almas: ilumina a quem a possui e reanima a quantos recebem seus raios.”

São João da Cruz [36]

“Eu dormia e sonhava que a vida era alegria. Acordei e verifiquei que a vida era servir. servi e descobri que servir era a alegria.”

Rabindranath Tagore [36]

“Saudemos a cada novo dia com alegria e esperança, porque ele nos chega como um presente de Deus.”

São Francisco de Assis [36]

Perdão:

“Compreender a dificuldade dos outros é perdoar.”

Tolstoi [36]

“O fraco jamais perdoa: o perdão é característica do forte.”

Gandhi [36]



1. Introdução

Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa

Serviço, Doação e Dedicação:

“Aquele que está na senda não existe para si mesmo, mas para os outros; esquece a si próprio para poder servi-los.”

Krishnamurti

“Quem muito teme os homens, jamais fará algo de grande por Deus.”

Inácio de Loyola

Bondade:

“A bondade nada sabe de cores, credos ou raças. Todos os homens nascem iguais.”

Abraham Lincoln

“Não há um único ponto do caminho em que se possa pôr de lado a bondade; nem no começo, nem no meio, nem no fim.”

Paul Brunton

Devoção:

“A prova de que choveu está na umidade da terra; a prova da devoção, na paz espiritual do devoto, paz que o protege contra os efeitos do êxito ou do fracasso, da fama e da desonra, da vitória ou da derrota.”

Sathya Sai Baba

Volume V

 **MANUAL DE
PRÁTICAS DE
EDUCAÇÃO**



2. Planejamento de Aula



Lição 1: Consideração e Sinceridade... Pilares que Sustentam a Ação Amorosa

Valor Absoluto: Amor.

Valores Relativos: Consideração e Sinceridade.

Objetivos: Levar o estudante a perceber que consideração é uma atitude amorosa expressa em forma de grande respeito ao outro; e que a sinceridade advém da atitude de reconhecer a essência Divina que habita em todos corações e reverenciá-la tanto em si mesmo quanto no outro.

Método:

Harmonização:

- 1.1 Abertura: Música suave para aquietamento interno;
- 1.2 Leitura da oração conduzida pedindo a Deus para abençoar o trabalho que se inicia: “Oração” (2) - (Volume 7);
- 1.3 Silêncio.

2. Citações:

“Portanto, tudo aquilo que quereis que os homens façam a vós, fazei-o vós mesmos a eles: esta é a lei dos Profetas”. *Mateus, 7:12*

“Não pratiquem qualquer ato contra os outros que possa causar dor a vocês, assim se formará um tipo de relação de reciprocidade, e gradualmente chegarão ao estado em que seus corações se regozijarão com as alegrias dos outros e sofrerão com a aflição deles”. *Sathya Sai*

“O essencial é ser sincero. Se você não for sincero, não comece o caminho”. *A Mãe*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

3. História: **“Os Dois Irmãos”**

Relato: **“Diálogo de Yogananda com seu Mestre sobre Consideração”**

- 3.1 Contação da história e relato;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história e do relato.

4. Canto Grupal:

- 4.1 Música: “Verdade” (*Edson Aquino*) - (Volume 7);
- 4.2 Música: “Mão Única” (*Edson Aquino*) - (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

- 5.1 Dinâmica de grupo (41): “Ciranda da Paz” - (Volume 7).

Encerramento:

- 1) Oração conduzida (agradecimento): “Oração” (3) - (Volume 7);
- 2) Reflexões para a Prática Espiritual da Semana: **“O Amor e seus Valores Relativos”** - (leitura das reflexões para o grupo com a voz pausada e suave); música suave ao fundo. O texto de apoio se encontra em “TEXTOS COMPLEMENTARES” ao final desse volume.

Observação: Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição: **“Amor - Aspecto Psíquico”** e **“Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa”**, que se encontram no capítulo introdutório, após o prefácio.

Lição 1: Consideração e Sinceridade... Pilares que Sustentam a Ação Amorosa

HISTÓRIA: OS DOIS IRMÃOS

Era uma vez dois irmãos que cultivavam a terra juntos e sempre compartilhavam as colheitas. Um dia, um dos irmãos despertou durante a noite e pensou: *"Meu irmão é casado e tem filhos. Por isso tem necessidades e despesas que eu não tenho. Então, colocarei algumas de minhas sacas em sua despensa, o que é mais do que justo. Farei isto na calada da noite, pois senão, por sua generosidade, não vai querer aceitá-las".*

Levou as sacas e voltou para a cama.

Pouco depois, o outro irmão despertou e disse: *"Não é justo que eu tenha a metade de todo o milho de nossa terra. Meu irmão, que é solteiro, carece do prazer de ter uma família e, portanto, tentarei compensá-lo, passando um pouco do meu milho para sua despensa"*. E assim fez.

Na manhã seguinte, ambos ficaram surpresos ao ver que havia o mesmo número de sacas em sua despensa e não puderam compreender como, ano após ano, o número de sacas continuava sendo o mesmo, ainda que as transferissem às escondidas.

Geralmente, o homem pensa de forma contrária a esta, mesmo que o negue. Tem medo e uma espécie de rancor ante a possibilidade de obter uma porção menor do que aquela que lhe corresponde, e sempre estima que merece muito mais do que o que recebe. É devido a esta forma equivocada de pensar que ele se encontra no estado em que o vemos hoje.

O Sufismo no Ocidente [37]

REFLEXÕES:

Qual o intuito que os irmãos tinham ao transferir, às escondidas, as sacas de colheitas para a despensa do outro? Por que a cada ano que se passava o número de sacas nos depósitos dos dois irmãos continuava sendo o mesmo, ainda que as transferissem às escondidas?

Faça uma relação entre a atitude dos dois irmãos e a boa colheita que eles sempre faziam.

Comente a frase: "Generosidade atrai prosperidade."

CITAÇÃO: "O essencial é ser sincero. Se você não for sincero, não comece o caminho". A Mãe

RELATO: DIÁLOGO DE YOGANANDA COM SEU MESTRE SOBRE CONSIDERAÇÃO

"Este é um diálogo ocorrido entre Paramahansa Yogananda e seu Mestre espiritual Sri Yukteswar"

Seja verdadeiro, seja sincero e a amizade crescerá constantemente. Lembro-me de uma discussão com Sri Yukteswar sobre sinceridade. Eu havia dito:

- *A sinceridade é tudo.*

- *Não*, respondeu ele. *Sinceridade mais consideração pelos outros é tudo.* E continuou:

- *Suponha que esteja sentado na sala de sua casa e que haja um novo e belo tapete no chão. Está chovendo lá fora. Um amigo que não vê há muitos anos abre a porta violentamente e entra correndo para saudá-lo.*



Lição 1: Consideração e Sinceridade... Pilares que Sustentam a Ação Amorosa

- *Está certo, disse eu. Mas meu mestre ainda não tinha completado o seu raciocínio.*
 - *Vocês estavam sinceramente felizes de se verem um ao outro, disse ele. Mas você não teria gostado mais se ele tivesse tido a consideração de tirar as botas enlameadas, antes de entrar e estragar o tapete?*
- Tive de concordar que ele estava certo.
- *Não importa o quanto você pense bem de alguém, ou quanto próximo seja dessa pessoa, é importante adoçar esse relacionamento com boas maneiras e consideração. Então, a amizade se torna verdadeiramente maravilhosa e duradoura. A familiaridade que conduz à falta de consideração é muito prejudicial à amizade.*

Paramahansa Yogananda [16]

REFLEXÕES:

O diálogo apresentado nos leva a reflexões sobre os valores sinceridade e consideração. Comente suas conclusões e também sobre a importância destes valores em sua vida pessoal.

Lição 2: Doação e Dedicação...

Atitudes que Enobrecem os Pensamentos, as Palavras e as Ações

Valor Absoluto: Amor.

Valores Relativos: Doação e Dedicação.

Objetivos: Levar o estudante a perceber que a dedicação e a doação são atitudes naturais do ser humano, inspiradas pelo puro amor a alguém, a uma causa ou atividade. E que a dedicação, em qualquer empreendimento, fortalece o poder de realização.

Método:

1. Harmonização:

- 1.1 Minutos de silêncio (todos os participantes de pé formam um círculo);
- 1.2 A seguir, um dos participantes com voz pausada e suave, faz a leitura do texto: “Qual é...” (Reflexões).

2. Citação:

“Aquele que está na senda não existe para si mesmo, mas para os outros; esquece a si próprio para poder servi-los”. Krishnamurti

- 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. Histórias:

“Bryan”

“A Transfusão de Sangue”

- 3.1 Contação das histórias;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos das histórias.

4. Canto Grupal:

- 4.1 Música: “Oração do Serviço” - (Volume 7);
- 4.2 Música: “Mãos” (Edson Aquino) - (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

- 5.1 Dinâmica de grupo (42): “Expressando Sentimentos e Percepção através da Linguagem Artística” - Aquarela/Pintura: Uma História de Amor - (Volume 7).
- 5.2 Dinâmica de grupo (14): “Expressando Sentimentos através da Canção Te Ofereço Paz (Valter Pini)” - (Volume 7), reforçando o quanto é importante expressarmos ao próximo os nossos mais nobres sentimentos.

HISTÓRIA: BRYAN

Ele quase não viu a senhora, com o carro parado no acostamento. Mas percebeu que ela precisava de ajuda. Assim parou seu carro e se aproximou. O carro dela cheirava a tinta, de tão novinho. Mesmo com o sorriso que ele estampava na face, ela ficou preocupada. Ninguém tinha parado para ajudar durante a última hora. Ele iria aprontar alguma? Ele não parecia seguro, parecia pobre e faminto.

Ele pôde ver que ela estava com muito medo e disse:

- Eu estou aqui para ajudar, madame. Por que não espera no carro onde está quentinho? A propósito, meu nome é Bryan.



Lição 2: Doação e Dedicação... Atitudes que Enobrecem os Pensamentos, as Palavras e as Ações

Bem, tudo que ela tinha era um pneu furado, mas para uma senhora era ruim o bastante. Bryan abaixou-se, colocou o macaco e levantou o carro. Logo ele já estava trocando o pneu. Mas ele ficou um tanto sujo e ainda feriu uma das mãos.

Enquanto ele apertava as porcas da roda ela abriu a janela e começou a conversar com ele. Contou que era de St. Louis e só estava de passagem por ali e que não sabia como agradecer pela preciosa ajuda. Bryan apenas sorriu enquanto se levantava. Ela perguntou quanto devia. Qualquer quantia teria sido muito pouco para ela. Já tinha imaginado todas as terríveis coisas que poderiam ter acontecido se Bryan não tivesse parado.

Bryan não pensava em dinheiro. Aquilo não era um trabalho para ele. Gostava de ajudar quando alguém tinha necessidade e Deus já lhe ajudara bastante. Este era seu modo de viver e nunca lhe ocorreu agir de outro modo. Ele respondeu:

"Se realmente quiser me reembolsar, da próxima vez que encontrar alguém que precise de ajuda, dê para aquela pessoa a ajuda que precisar." E acrescentou: *"e pense em mim!"*

Ele esperou até que ela saísse com o carro e também se foi. Tinha sido um dia frio e deprimido, mas ele se sentia bem, indo pra casa, desaparecendo no crepúsculo. Algumas milhas abaixo a senhora encontrou um pequeno restaurante.

Ela entrou para comer alguma coisa. Era um restaurante sujo. A cena inteira era estranha para ela. A garçonete veio até ela e trouxe-lhe uma toalha limpa para que pudesse esfregar e secar o cabelo molhado e lhe dirigiu um doce sorriso, um sorriso que mesmo os pés doendo por um dia inteiro de trabalho não pode apagar.

A senhora notou que a garçonete estava com quase oito meses de gravidez, mas ela não deixou a tensão e as dores mudarem sua atitude. A senhora ficou curiosa em saber como alguém que tinha tão pouco, podia tratar tão bem a um estranho. Então se lembrou de Bryan. Depois que terminou a refeição, enquanto a garçonete buscava troco para a nota de cem dólares, a senhora se retirou. Já tinha partido quando a garçonete voltou. A garçonete ainda queria saber onde a senhora poderia ter ido quando notou algo escrito no guardanapo, sob o qual tinha mais 4 notas de 100 dólares. Havia lágrimas em seus olhos quando leu o que a senhora escreveu. Dizia: *"Você não me deve nada, eu já tenho o bastante. Alguém me ajudou uma vez e da mesma forma estou lhe ajudando. Se você realmente quiser me reembolsar não deixe este círculo de amor terminar com você"*.

Bem, havia mesas para limpar, açucareiros para encher e pessoas para servir. Aquela noite, quando foi para casa e deitou-se na cama, ficou pensando no dinheiro e no que a senhora deixou escrito. Como pôde aquela senhora saber o quanto ela e o marido precisavam disto? Com o bebê para o próximo mês, como estava difícil!

Ela virou-se para o preocupado marido que dormia ao lado, deu-lhe um beijo macio e sussurrou:

- *Tudo ficará bem; eu te amo, Bryan.*

Conto Norte-americano
As Mais Belas Histórias Budistas - e outras histórias [22]

Lição 2: Doação e dedicação...

Atitudes que enobrecem os pensamentos, as palavras e as ações

REFLEXÕES:

Qual foi a verdadeira atitude de Bryan quando ajudou aquela senhora?

Que reflexões e sentimentos a atitude de Bryan pode ter despertado na senhora?

Que movimento Bryan desencadeou com sua atitude?

Reflita sobre esta sugestão: “Você pode participar desta corrente de Amor a partir de agora, mesmo sem saber o destino que ela irá tomar.”

HISTÓRIA: A TRANSFUSÃO DE SANGUE

Uma garotinha estava morrendo de uma doença da qual o irmão de 8 anos se recuperara algum tempo antes. Teriam que agir rapidamente, senão a menina morreria. Era urgente fazer uma transfusão, mas como? Após vários testes rápidos, puderam perceber que ninguém ali possuía o tipo de sangue necessário, a não ser o próprio irmão da garotinha.

O médico disse ao garoto:

- *Só uma transfusão de sangue salvará a vida de sua irmã. Está pronto para lhe dar seu sangue?*

Os olhos do menino se arregalaram de medo. Hesitou por um momento e, finalmente, disse:

- *Está bem, doutor. Eu o farei.*

Depois de um silêncio sepulcral, viu-se o braço magrinho do menino levantar timidamente. Ele foi preparado às pressas ao lado da menina agonizante e espetaram-lhe uma agulha na veia. Ele se mantinha quieto e com o olhar no teto. Uma hora depois de realizada a transfusão, o menino perguntou, hesitante:

- *Diga-me, doutor, quando vou morrer?*

Só então o médico entendeu o medo momentâneo que dominara o garoto: ele pensara que, ao dar seu sangue, dava sua vida pela da irmã, pois não tinha entendido direito o que foi dito a ele e estava achando que ia ter que dar TODO o seu sangue para a irmã não morrer.

O médico, com muita ternura pelo garoto, aproximou-se dele, e com a voz meiga e suave, explicou a ele a verdadeira situação e perguntou-lhe:

- *Mas, se era assim, por que então você se ofereceu a doar seu sangue para ela? E o menino respondeu simplesmente:*

- Ela é minha irmã e minha única amiga!

O Enigma do Iluminado 1 [34]

REFLEXÕES:

Como o garotinho entendeu a pergunta do médico: “está pronto para dar o seu sangue”?

Na sua opinião, o que o garoto estava doando para sua irmã?

No que se refere à doação de sangue, segundo as normas da Organização Mundial de Saúde (OMS), você se enquadra no padrão de doador? Se você se enquadra, você já doou sangue?

Para se ter uma atitude de doação, o que é necessário? Reflita sobre a questão.



Lição 2: Doação e dedicação... Atitudes que Enobrecem os Pensamentos, as Palavras e as Ações

TEMA PARA REFLEXÕES:

QUAL É...

Madre Teresa de Calcutá

O dia mais belo? Hoje...
A coisa mais fácil? Equivocar-se...
O maior obstáculo? Medo...
O maior erro? Abandonar-se...
A raiz de todos os males? Egoísmo...
A distração mais bela? Trabalho...
A pior derrota? Desalento...
Os maiores professores? Crianças...
A primeira necessidade? Comunicar-se...
De mais feliz a fazer? Ser útil aos demais...
O maior mistério? A morte...
O pior defeito? O mau humor...
A pessoa mais perigosa? A mentirosa...
O pior sentimento? O rancor...
O presente mais belo? O perdão...
O mais imprescindível? Orar...
O caminho mais rápido? O correto...
A sensação mais grata? A paz interior...
A expressão mais eficaz? O sorriso...
O maior remédio? O otimismo...
A maior satisfação? O dever cumprido...
A força mais potente do universo? A fé...
As pessoas mais necessárias? Os pais...
A coisa mais bela de todas? O amor...

Lição 3: Amabilidade, Gentileza e Carinho... O Amor em Forma de Doçura

Valor Absoluto: Amor.

Valores Relativos: Amabilidade, gentileza e carinho.

Objetivos: Levar o estudante a perceber que ser amável, gentil e carinhoso é expressar ao outro a linguagem do amor e a importância que se dá a todas as manifestações da Criação Divina, expressando essa consciência a todas as atividades da vida.

Método:

1. Harmonização:

- 1.1 Audição de música suave com a leitura do texto “**A Natureza do Amor**”, por um dos participantes do grupo, com a voz pausada e suave. O texto se encontra em “**TEXTOS COMPLEMENTARES**” ao final desse volume.

2. Citações:

“Amabilidade, gentileza e carinho são linguagens que o surdo pode ouvir e o cego pode ver” (*Autor desconhecido*)

“A doçura é a virtude que busca o bem em cada pessoa e situação. No âmago é a convicção de que sempre há algo positivo para ser encontrado”. *Dadi Janki*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

4. Histórias: “**O Pároco Amável**”

“**A Mais Bela Flor**”

- 3.1 Contação das histórias;

- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos das histórias.

5. Atividade Grupal:

- 5.1. Dinâmica de grupo (43): “**O Cravo e a Rosa**” (Volume 7).

Observação: Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição (texto para estudo): “**A Natureza do Amor**”. O coordenador poderá também sugerir que cada um faça, em sua vida diária, uma reflexão sobre seu conteúdo. O texto de apoio se encontra em “**TEXTOS COMPLEMENTARES**” ao final desse volume.

CITAÇÃO: “Amabilidade, gentileza e carinho são linguagens que o surdo pode ouvir e o cego pode ver.” (*Autor desconhecido*)

HISTÓRIA: O PÁROCO AMÁVEL

Numa aldeia feliz, de gente simples, todos viviam em torno de seu velho pároco, que era amável e tinha o hábito de jamais contrariar alguém. Sem sair da amabilidade, contornava situações difíceis e, também sem sair da elegância bondosa, não traía seus princípios, no modo equânime de viver.

Ele era querido por todos do lugar. Ninguém conseguia que ele ficasse irritado, teimasse ou ostensivamente fizesse sua vontade prevalecer. Mas tudo acabava bem, e ainda fazia seus paroquianos sorrirem; todos apreciavam muito seu modo sábio de resolver as coisas, sem ferir ninguém, e sem que ninguém o ferisse.



Lição 3: Amabilidade, Gentileza e Carinho... O Amor em Forma de Doçura

Seu sacristão, que o ajudava na missa diária da manhã, resolveu fazer uma aposta com os jovens da aldeia. Havia descoberto uma maneira de fazer o pároco teimar, pois ninguém tinha conseguido até aquela data. Todos os jovens queriam ver o bom pároco teimar pela primeira vez. O sacristão afirmava que daquela vez ia conseguir. A expectativa era enorme: todos estavam reunidos para ver o desfecho.

O pároco tinha o hábito de, após a missa celebrada, saborear um chocolate quente, que seu sacristão servia, religiosamente. Neste dia, porém, após a celebração da missa, o sacristão não lhe trouxe o chocolate costumeiro.

Disse-lhe o padre:

- *Amigo sacristão, sirva-me o chocolate!*

O sacristão, fazendo uma ótima encenação teatral, fingindo ar de espanto, disse:

- *Padre! Já lhe servi seu chocolate: o senhor já o tomou.*

O manso pároco, então, lhe retrucou suavemente:

- *Por favor, sirva-me outro!*

Conto do Catolicismo

Recontado por: Yamar Diamantino

REFLEXÕES:

Na sua opinião, como é possível ter a atitude tranquila do pároco, na vida tumultuada e agitada de hoje em dia?

Como você reagiria diante da encenação do sacristão?

Qual a diferença entre: “querer agradar o outro” e “ser amável com o outro”?

CITAÇÃO: “A doçura é a virtude que busca o bem em cada pessoa e situação. No âmago, é a convicção de que sempre há algo positivo para ser encontrado.” *Dadi Janki*

HISTÓRIA: A MAIS BELA FLOR

O estacionamento estava deserto quando me sentei embaixo dos longos ramos de um velho carvalho, para ler.

Desiludido da vida, com boas razões para chorar, pois o mundo estava tentando me afundar. E se não fosse razão suficiente para arruinar o dia, um garoto ofegante chegou, cansado de brincar.

Ele parou na minha frente, cabeça pendente, e disse, cheio de alegria:

- *Veja o que encontrei.*

Na sua mão, uma flor; e que visão lamentável: pétalas caídas, pouca água ou luz.

Querendo me ver livre do garoto com sua flor, fingi pálido sorriso e me virei. Mas ao invés de recuar, ele se sentou ao meu lado, levou a flor ao nariz e declarou com estranha surpresa:

- *O cheiro é ótimo, e é bonita também... Por isso a peguei; ei-la: é sua.*

A flor à minha frente estava morta ou morrendo, nada de cores vibrantes como laranja, amarelo ou vermelho, mas eu sabia que tinha que pegá-la, ou ele jamais sairia de lá. Então, estendi-me para pegá-la e respondi: “*O que eu precisava.*”

Lição 3: Amabilidade, Gentileza e Carinho... O Amor em Forma de Doçura

Mas, ao invés de colocá-la na minha mão, ele a segurou no ar sem qualquer razão. Nessa hora notei, pela primeira vez, que o garoto era cego, que não podia ver o que tinha nas mãos. Ouvi minha voz sumir, lágrimas despontaram ao sol, enquanto lhe agradecia por escolher a melhor flor daquele jardim.

- *De nada*, ele sorriu.

E então voltou a brincar, sem perceber o impacto que teve em meu dia. Sentei-me e pus-me a pensar como ele conseguiu enxergar um homem autopiedoso sob um velho carvalho. Como ele sabia do meu sofrimento autoindulgente?

Talvez no seu coração ele tenha sido abençoado com a verdadeira visão. Através dos olhos de uma criança cega, finalmente entendi que o problema não era o mundo, e sim EU.

E por todos os momentos em que eu mesmo fui cego, agradeci por ver a beleza da vida e apreciei cada segundo que é só meu. E então levei aquela feia flor ao meu nariz e senti a fragrância de uma bela rosa, e sorri enquanto via aquele garoto, com outra flor em suas mãos, prestes a mudar a vida de um insuspeito senhor de idade.

Descobri que o amor está na maneira como enxergamos as coisas: basta olharmos com carinho, que tudo fica mais reconfortante... Mesmo uma flor que está morrendo.

Vida.net “Mensagens de Paz para sua Vida.”[38]

REFLEXÕES:

Qual era o estado de humor do homem naquele dia, ao chegar ao estacionamento? E quais foram as emoções iniciais que o garoto provocou no homem, ao chegar perto dele?

Qual o impacto que criança provocou no homem, naquele dia? Qual a grande mudança na atitude do homem?

Em algum momento de sua vida, já esteve em situações parecidas com a do homem, sentindo-se autopiedoso e desiludido da vida? O que fez ou faz para sair desta situação?

Comente a frase: “Gentileza, mesmo pouca, nunca é desperdiçada.”



Lição 4: Sacrifício... A Doação Incondicional de Si Mesmo

Valor Absoluto: Amor.

Valores Relativos: Sacrifício.

Objetivos: Levar o estudante a compreender que tudo o que a vida nos solicita para realizar deve ser permeado pela virtude de tornar sagrado, ou seja, a realização, em nós e na vida, do sagrado ofício. Também, levá-los a conscientizarem-se que o sacrifício que realizamos nos possibilita aprender, crescer e evoluir.

Método:

1. Harmonização:

- 1.1 Harmonização Conduzida (7): “No Colo da Mãe” - (Volume 7) ou então, a Harmonização Conduzida (6): “Eu Sou um Astronauta” - (Volume 7).
- 1.2 Sentar-se em silêncio (3 minutos).

2. Citação: “O dever nos faz realizar coisas de forma correta, mas o amor nos faz efetuá-las belamente”. *P. Brook*

- 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: “Tsunami”

- 3.1 Contação da história;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto Grupal:

- 4.1 Música: “O Trabalho é uma Escola” (Letra: Edson Aquino /Música: Pai Francisco - cantiga de roda) - (Volume 7);
- 4.2 Música: “Sementes do Amanhã” (Gonzaguinha) - (Volume 7).

5. Atividade Grupal: Dinâmica de grupo (45): “A Colina do Senhor Nomura” - (Volume 7).

Encerramento: Audição de música para aquietamento interno, seguida da leitura (voz pausada, amorosa e firme) das afirmações positivas: “Meus pensamentos são sagrados.” “Minhas palavras são sagradas.” “Minhas ações são sagradas.” “A atitude do sacrifício abre as portas do sagrado em mim”.

Observação: “O Amor no Pensamento é Verdade e o Amor como Ação é Retidão”. O texto de apoio se encontra em “TEXTOS COMPLEMENTARES”, ao final desse volume.

HISTÓRIA: TSUNAMI

Era uma tarde de outono, quente e tranquila, na costa japonesa onde vivia Nomura. Ele vivia junto a um pequeno templo em uma casinha, no alto de uma colina da qual se podia ver a aldeia de Otake, junto ao mar. Nomura encontrava-se sentado numa pedra, segurando a mão de Tada, seu neto e companheiro de trabalho, olhando o oceano.

Era um fim de tarde. O trabalho de longos meses com arroz chegara ao fim; e toda a sua colheita, agora bem acondicionada em rolos, esperava para ser levada ao mercado. Era tempo de descansar um pouco, olhar as ondas e repensar sobre os últimos acontecimentos passados.

Lição 4: Sacrifício...

A Doação Incondicional de Si Mesmo

Nomura lembrou-se de que sua família, através dos séculos, havia mantido a tradição de ser conselheira espiritual, de quantos lhe batessem à porta. Ele sabia que, agora, todas as pessoas do povoado o olhavam da mesma forma e o amavam como a um pai. Frequentemente diziam que a sua bondade fluía como os riachos da montanha.

Nesta tarde, os aldeões celebravam o festival, para favorecer a farta colheita deste ano.

Da colina, Nomura podia ver as lanternas, as mesas de quitutes, ouvir os sinos do grande templo chamando os aldeões e todos chegando alegres, saltitantes e felizes para a festa.

Neste momento, ele ouvia, ao longe, uma flauta doce e suave, cujo som parecia mesclar-se com a suave brisa. A festa estava animada lá embaixo no povoado, quando novamente o olhar de Nomura, dirigiu-se mais uma vez para o oceano. O suave e rítmico movimento das ondas desaparecera. O mar havia retrocedido e um gigantesco vazio o substituía. As ondulações da areia se estendiam por quilômetros.

Nomura soube imediatamente o que isso significava, pois conhecia bem o oceano e já havia visto isto uma vez.

O pequeno Tada notou o comportamento anormal do oceano e disse:

"Avô! Olha! O oceano está indo embora", falou aflito!

imediatamente, Nomura, vendo que abaixo a festa seguia animada, ordenou a Tada que corresse ao pequeno templo da família e trouxesse a tocha, que mantinha sempre acesa.

O garoto permaneceu parado, olhando para o avô, sem compreender exatamente o porquê.

"Rápido Tada, não há tempo a perder", disse Nomura.

Sem perguntar, Tada correu para pegar a tocha. O velho moveu-se tão rápido quanto o jovem. Pegando a tocha, correu para os rolos de arroz e ateou fogo em todos eles. Mais rápido ainda que sua respiração, o arroz estava em chamas. Se as lágrimas de Tada pudesse ter apagado aquele incêndio, gostosamente o teria feito, porque corriam livremente pelo seu rosto, que, perplexo, observava a estranha ação do avô.

"Avô! Avô! Por quê?" Exclamou!

Mas, ao invés de responder, disse Nomura ao garoto:

"Rápido, Tada, toque o sino do Templo tão forte quanto possa!" Então, o bondoso ancião guardou silêncio e esperou.

Após alguns minutos, o povo começou a chegar. Primeiro, os homens e as mulheres jovens, porque podiam correr mais rápido. Logo chegaram os de mais idade, apressando-se o mais que podiam, ajudando uns aos outros, seguidos dos maridos e mães com seus bebês às costas. Todos avançavam com dificuldade pela empinada encosta. Nenhuma pessoa permaneceu na aldeia. Ninguém queria deixar de ajudar o velho e querido amigo.

Quando todos se haviam reunido na colina, predispostos a pegar baldes e vasilhas para apagar o fogo, o velho Nomura lhes apontou o mar. Justo neste momento, uma onda gigantesca irrompeu sobre a aldeia, com imenso estrondo, logo abaixo deles. A terra estremeceu e o povo exclamou:

"Tsunami"! "Tsunami"!

Ao olhar o imenso mar borbulhante onde, minutos antes, todos festejavam, compreenderam tudo:

"O bondoso Nomura havia queimado sua valiosa colheita, para salvar a vida de todos da aldeia".

*Adaptação de um conto folclórico Japonês
Programa de Educação em Valores Humanos Sathya Sai [35]*



Lição 4: Sacrifício... A Doação Incondicional de Si Mesmo

REFLEXÕES:

Na sua opinião, que papel o Senhor Nomura ocupava junto aos aldeões?

Na sua opinião, por que todos os aldeões foram para a colina na hora do incêndio e abandonaram a festa?

Como você avalia o comportamento de Tada em relação ao seu avô?

Qual seria o simbolismo da tocha sempre acesa no templo da família?

Quais os valores humanos que você vê em cada personagem, incluindo os aldeões?

Na sua opinião, o gesto do Senhor Nomura ao queimar a colheita foi uma atitude de sacrifício?

Comente suas opiniões a respeito.

O que você entende por sacrifício?

Qual é a extensão dos sacrifícios possíveis?

Em que se baseou a atitude tão rápida e precisa do Senhor Nomura para salvar os aldeões?

Lição 5: Compartilhamento e Cooperação... Estar Atentos às Necessidades dos Nossos Semelhantes

Valor Absoluto: Amor.

Valores Relativos: Compartilhamento e Cooperação.

Objetivos: Estimular o estudante a perceber que ajudar o outro e ser ajudado por ele faz a vida valer mais e que a cooperação fortalece o espírito de grupo e enfraquece a competição mostra que o outro não é adversário, mas companheiro.

Método:

1. **Harmonização:** Após alguns instantes de silêncio, o grupo escuta a canção: “**Tribo da Humanidade**” (*Edson Aquino*) - (Volume 7), fazendo uma reflexão silenciosa sobre a mesma.

2. **Citações:**

“Ele trabalhará incessantemente para se transformar e, quando conseguir isto, trabalhará incessantemente para ajudar os outros a se aperfeiçoarem”. *Paul Brunton*

“Vai mais longe quem ajuda os outros. Quando alguém ajuda outro alguém, ambos se tornam fortes”.

2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

3. **Canto Grupal:**

3.1 Música: “**Brincar de Viver**” (*Guilherme Arantes / Jon Lucien*) - (Volume 4);

3.2 Música: “**O Trabalho é uma Escola**” (Letra: *Edson Aquino* / música: Pai Francisco - cantiga de roda) - (Volume 7).

4. **História e Atividade Grupal:**

“**Gansos canadenses**”

3.1 Dinâmica de grupo (46): “**A Lição dos Gansos**” - (Volume 7);

3.2 Dinâmica de grupo (47): “**Navegar é Preciso**” - (Volume 7);

3.3 Dinâmica de grupo (52): “**O Caminho Desconhecido - Conduzindo e Deixando-se Conduzir**” - (Opcional) - (Volume 7).

Observação: Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição: “**Buscando Harmonia em Equipe**”. O texto de apoio se encontra em “**TEXTOS COMPLEMENTARES**” ao final desse volume.

TEXTO: GANSOS CANADENSES

Os gansos canadenses voam em uma formação de “V” e todos se revezam na posição do primeiro ganso, na ponta do “V”. Há uma boa razão para isso. O ganso-líder deve ser bastante forte, porque está abrindo caminho contra a resistência do ar para os outros seguirem. A formação em “V” é chamada túnel de vento, e é mais fácil voar no fim das linhas laterais do que na posição central.

Quando o ganso-líder se cansa, outro ganso troca de lugar com ele e assume a liderança. Deste modo, o trabalho mais cansativo de todos é dividido e o grupo é capaz de voar por muito tempo, mesmo à noite.



Lição 5: Compartilhamento e Cooperação... Estar Atentos às Necessidades dos nossos Semelhantes

DESCOBERTAS DA CIÊNCIA SOBRE GANSOS E EQUIPE:

Você sabe por que gansos, quando voam, sempre estabelecem uma formação em "V"?

1 - À medida em que cada ave bate suas asas, ela cria uma área de sustentação para a ave seguinte. Voando em formação "V", o grupo inteiro consegue voar, pelo menos, 71% a mais do que se cada ave voasse isoladamente.

2 - Quando o ganso-líder se cansa, vai para a parte de trás do "V", enquanto um outro ganso assume a ponta.

3 - Os gansos de trás grasanam para encorajar os da frente a manterem o ritmo e a velocidade.

4 - Quando um ganso adoece ou se fere e deixa o grupo, dois outros gansos saem da formação e seguem-no para ajudá-lo e protegê-lo. Eles o acompanham até que suas condições melhorem e, então, os três reiniciam a jornada, juntando-se à outra formação, até encontrar o grupo original.

GANSOS, UMA METÁFORA ONDE A SOLIDARIEDADE NAS DIFÍCULDADES É FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO DA JORNADA.

REFLEXÕES:

Sugere-se fazer as reflexões em grupos através da Dinâmica de grupo (34): "**A Lição dos Gansos**" - (Volume 7).

Lição 6: Generosidade e Bondade...

Colaboração Movida pela Atitude Amorosa

Voluntária

Valor Absoluto: Amor.

Valores Relativos: Generosidade e Bondade.

Objetivo: Levar o estudante a perceber que a colaboração movida por amor é a mais bela forma de generosidade e bondade.

Método:

1. Harmonização:

“Oração da Amizade Universal” - Oração (8) - (Volume 7), por um dos participantes do grupo, com a voz pausada e suave. Música suave ao fundo.

2. Citações:

“A Bondade nada sabe de cores, credos ou raças. Todos os homens nascem iguais”. *Abraham Lincoln*

“Não há um único ponto do caminho em que se possa pôr de lado a bondade; nem no começo, nem no meio, nem no fim”. *Paul Brunton*

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. Histórias:

“O Homem Bom”

“O Presente da Irmã”

3.1 Contação das histórias;

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos das histórias.

5. Canto Grupal:

5.1. Música: “Mãos” (*Edson Aquino*) - (Volume 7);

5.2 Música: “Meu Mestre Chamou” (*Edson Aquino*) - (Volume 7).

6. Atividade Grupal:

Dinâmica de grupo (49): “O Dominó dos Valores Humanos” - (Volume 7)

Observações: 1) Nesta lição, deverá ser feito um sorteio de amigo oculto entre os participantes para que na aula seguinte (Lição 7, Amizade...), os participantes tragam presentes para o seu amigo oculto, para realizar a atividade em grupo proposta na lição.

2) Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição: “Bondade Originária”. O texto de apoio se encontra em “TEXTOS COMPLEMENTARES” ao final desse volume.

CITAÇÃO: “A Bondade nada sabe de cores, credos ou raças. Todos os homens nascem iguais”.

Abraham Lincoln



Lição 6: Generosidade e Bondade... Colaboração Movida pela Atitude Amorosa Voluntária

HISTÓRIA: O HOMEM BOM

COMENTÁRIOS SOBRE PERSONAGENS DA MITOLOGIA HINDU:

- * *Krishna*: Reputado pelos hindus como encarnação do Espírito Supremo. Representa o Verbo Divino, o nosso Eu Superior.
- * *Duryodhana*: Representante das forças inferiores da alma, significa obstinação, egoísmo e avareza.
- * *Dharmaraja*: Representante das forças superiores da alma, generosidade e ética. É aquele que é capaz de ter o real senso da retidão, dever, justiça e lei.

Krishna desejava testar a sabedoria e o conhecimento de dois reis. Um deles era Duryodhana, famoso por seu egoísmo e avareza, o terror de seus súditos. O outro, Dharmaraja, conhecido por sua generosidade e justiça. Chamou-os à sua presença e disse:

- *Duryodhana, quero que viaje pelo mundo e encontre para mim um ser humano realmente bom.*

Duryodhana iniciou sua busca. Conheceu os quatro cantos do mundo, conversou com gente de todas as raças e credos e, depois de muitos anos, voltou a procurar Krishna. Diante de Krishna, disse:

- *Senhor, fiz conforme pediste. Procurei em vão um homem realmente bom. Não existe tal ser. Todos são egoístas e maus.*

Krishna agradeceu e dispensou-o. Chamou Dharmaraja e disse:

- *Quero que percorra o mundo e traga para mim um homem realmente bom.*

Dharmaraja obedeceu e, depois de buscar por muitos anos, retornou ao palácio de Krishna. Inquirido sobre o homem realmente bom, respondeu:

- *Senhor, encontrei pessoas desorientadas, confusas, que agiam às cegas. Mas em lugar nenhum encontrei pessoas totalmente más. Todos são bons de coração, apesar de suas falhas e deficiências.*

Conto Hinduista [11]

REFLEXÕES:

Na sua opinião, com que olhos Duryodhana via as pessoas e o mundo? E Dharmaraja?

Reflita sobre os momentos de sua vida nos quais suas atitudes foram similares às de Duryodhana e às de Dharmaraja.

Reflita sobre a capacidade de sentir, ver e viver o bem, e ligar-se ao lado luminoso das outras pessoas.

CITAÇÃO: “Não há um único ponto do caminho em que se possa pôr de lado a bondade; nem no começo, nem no meio, nem no fim”. *Paul Brunton*

Lição 6: Generosidade e Bondade...

Colaboração Movida pela Atitude Amorosa

Voluntária

HISTÓRIA: UM PRESENTE PARA A IRMÃ

O homem por detrás do balcão olhava a rua de forma distraída. Uma garotinha se aproximou da loja e amassou o narizinho contra o vidro da vitrine. Os olhos da cor do céu brilhavam quando viu um determinado objeto.

Entrou na loja e pediu para ver o colar de turquesa azul.

-*É para minha irmã. Pode fazer um pacote bem bonito?* - Disse ela.

O dono da loja olhou desconfiado para a garotinha e lhe perguntou:

-*Quanto de dinheiro você tem?*

Sem hesitar, ela tirou do bolso da saia um lenço todo amarradinho e foi desfazendo os nós. Colocou-o sobre o balcão e feliz, disse:

-*Isso dá?*

Eram apenas algumas moedas que ela exibia orgulhosa.

-*Sabe, quero dar este presente para minha irmã mais velha. Desde que morreu nossa mãe, ela cuida da gente e não tem tempo para ela. É aniversário dela e tenho certeza que ficará feliz com o colar que é da cor de seus olhos.*

O homem foi para o interior da loja, colocou o colar em um estojo, embrulhou com um vistoso papel vermelho e fez um laço caprichado com uma fita verde.

-*Tome, disse para a garota. Leve com cuidado.*

Ela saiu feliz saltitando pela rua abaixo. Ainda não acabara o dia quando uma linda jovem de cabelos loiros e maravilhosos olhos azuis adentrou a loja. Colocou sobre o balcão o já conhecido embrulho desfeito e indagou:

-*Este colar foi comprado aqui?*

-*Sim, senhora.*

-*E quanto custou?*

-*Ah, falou o dono da loja. O preço de qualquer produto da minha loja é sempre um assunto confidencial entre o vendedor e o cliente.*

A moça continuou: "*Mas minha irmã tinha somente algumas moedas. O colar é verdadeiro, não é? Ela não teria dinheiro para pagá-lo.*"

O homem tomou o estojo, refez o embrulho com extremo carinho, colocou a fita e o devolveu à jovem.

-*Ela pagou o preço mais alto que qualquer pessoa pode pagar. Ela deu tudo o que tinha.*

O silêncio encheu a pequena loja e duas lágrimas rolaram pela face emocionada da jovem enquanto suas mãos tomavam o pequeno embrulho.

"Verdadeira doação é dar-se por inteiro, sem restrições. Gratidão de quem ama não coloca limites para os gestos de ternura. Seja sempre grato, mas não espere pelo reconhecimento de ninguém. Gratidão com amor não apenas aquece quem recebe, como reconfirma quem oferece."



Lição 6: Generosidade e Bondade... Colaboração Movida pela Atitude Amorosa Voluntária

REFLEXÕES:

Como você define o gesto da garotinha?

Como você define o gesto do comerciante?

Que tipo de relacionamento estabeleceu-se entre a garotinha e o comerciante?

Você tem procurado dar o melhor de si para o outro? Reflita sobre esta questão em sua vida cotidiana.

Reflita se, nas ações que tem realizado em sua própria vida, você tem esperado algum tipo de reconhecimento ou você se doa sem cobranças.

Lição 7: Amizade...

Sentimento Amoroso e Profundo que Une Fraternalmente os Corações

Valor Absoluto: Amor.

Valor Relativo: Amizade.

Objetivo: Levar o estudante a compreender que a amizade é uma atitude vital na construção de uma vida feliz. Amizade significa: aceite o outro como ele é.

Método:

1. Harmonização:

- 1.1 Focalização: 3 minutos usando um dos sentidos (audição) -
Atenção aos sons externos;
Atenção aos sons internos (que ecoam dentro);
Atenção ao silêncio;
Atenção ao coração.

- 2. Citações:** “Na seca conhecem-se as boas fontes e na adversidade, os bons amigos”. *Provérbio chinês*
“Quando você notar fraqueza em outra pessoa, procure antes reconhecer sua força. A consciência de que todos têm valor, permitirá que mude seu foco”. *Dadi Janki*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

3. História: **“O Telefone Amigo”**

- 3.1 Contação da história;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto Grupal:

- 4.1 Música: **“Brincar de Viver”** (*Guilherme Arantes / Jon Lucien*) - Volume 7);
- 4.2 Música: **“Canção da América”** (*Milton Nascimento e Fernando Brant*) - (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

- 5.1 Dinâmica de grupo (50): **“As Virtudes do Amigo”** - (Volume 7);
- 5.2 Cerimônia de Confraternização
Dinâmica de grupo (51): **“O Amigo Oculto”** - (Volume 7).

Observação: Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição: **“O Amor como Compreensão é Não Violência”**. O texto de apoio se encontra em “TEXTOS COMPLEMENTARES” ao final desse volume.

HISTÓRIA: O TELEFONE AMIGO

Quando eu era criança, meu pai comprou um dos primeiros telefones da vizinhança. Lembro-me bem daquele velho aparelho preto, em forma de caixa, bem polido, afixado à parede. O receptor brilhante pendia ao lado da caixa. Eu ainda era muito pequeno para alcançar o telefone, mas costumava ouvir e ver minha mãe enquanto ela o usava; e ficava fascinado com a cena!



Lição 7: Amizade... Sentimento Amoroso e Profundo que Une Fraternamente os Corações

Então, descobri que em algum lugar dentro daquele maravilhoso aparelho existia uma pessoa maravilhosa - o nome dela era "informação, por favor" e não havia coisa alguma que ela não soubesse. "Informação, por favor" poderia fornecer o número de qualquer pessoa e até a hora certa.

Minha primeira experiência pessoal com esse "gênio da lâmpada" aconteceu num dia em que minha mãe foi à casa de um vizinho. Divertindo-me bastante, mexendo nas coisas da caixa de ferramentas no porão, machuquei meu polegar com um martelo. A dor foi horrível, mas não parecia haver qualquer razão para chorar, porque eu estava sozinho em casa e não tinha ninguém para me consolar. Eu comecei a andar pelo porão, chupando meu dedão que pulsava de dor, chegando, finalmente, à escada e subindo-a. Então, lembrei-me: o telefone! Rapidamente, peguei uma cadeira na sala de visitas e usei-a para alcançar o telefone. Desenganchei o receptor, segurei-o próximo ao ouvido, como via minha mãe fazer, e disse: "*Informação, por favor!*", com o bocal na altura de minha cabeça.

Alguns segundos depois, uma voz suave e bem clara falou ao meu ouvido:

"Informação."

Então, choramingando, eu disse:

"Eu machuquei o meu dedo..."

Agora que eu tinha plateia: as lágrimas começaram a rolar sobre o meu rosto.

"Sua mãe não está em casa?", veio a pergunta.

"Ninguém está em casa a não ser eu", falei chorando.

"Você está sangrando?" Ela perguntou.

"Não." Eu respondi. *"Eu machuquei o meu dedão com o martelo e está doendo muito!"*

Então a voz suave, do outro lado, falou:

"Você pode ir até a geladeira?"

Eu disse que sim. Ela continuou, com muita calma:

"Então, pegue uma pedra de gelo e fique segurando firme sobre o dedo."

E a coisa funcionou! Depois do ocorrido, eu chamava "Informação, por favor" pra qualquer coisa. Pedia ajuda nas tarefas de geografia da escola e ela me dizia onde a Filadélfia se localizava no mapa. Ajudava-me nas tarefas de matemática.

Ela me orientou sobre qual tipo de comida eu poderia dar ao filhote de esquilo que peguei no parque para criar como bichinho de estimação.

Houve também o dia em que Petey, nosso canário de estimação, morreu.

Eu chamei "Informação, por favor" e contei-lhe a triste história. Ela ouviu atentamente, então falou-me palavras de conforto que os adultos costumam dizer para consolar uma criança. Mas eu estava inconsolável naquele dia e perguntei-lhe:

"Por que é que os passarinhos cantam de maneira tão bela, dão tanta alegria com sua beleza para tantas famílias e terminam suas vidas como um monte de penas numa gaiola?"

Ela deve ter sentido minha profunda tristeza e preocupação pelo fato de haver dito calmamente:

Lição 7: Amizade...

Sentimento Amoroso e Profundo que Une Fraternalmente os Corações -

"Paul, lembre-se sempre de que existem outros mundos onde se pode cantar!"

Não sei por quê, mas me senti bem melhor.

Numa outra ocasião, eu estava ao telefone: "Informação, por favor".

"Informação," disse a já familiar e suave voz.

"Como se soletra a palavra *consertar*?", perguntei.

Tudo isso aconteceu numa pequena cidade da costa oeste dos Estados Unidos.

Quando eu estava com nove anos, mudamo-nos para Boston, na costa leste. Eu senti muitas saudades de minha voz amiga! "Informação, por favor" pertencia àquela caixa de madeira preta afixada na parede de nossa outra casa; e eu nunca pensei em tentar a mesma experiência com o novo telefone diferente que ficava sobre a mesa, na sala de nossa nova casa.

Mesmo já na adolescência, as lembranças daquelas conversas de infância com aquela suave e atenciosa voz nunca saíram de minha cabeça.

Com certa frequência, em momentos de dúvidas e perplexidade, eu me lembrava daquele sentimento sereno de segurança que me era transmitido pela voz amiga que gastou tanto tempo com um simples menininho.

Alguns anos mais tarde, quando eu viajava para a costa oeste a fim de iniciar meus estudos universitários, o avião pousou em Seattle, região onde eu morava quando criança, para que eu pegasse um outro e seguisse viagem. Eu tinha cerca de meia hora até que o outro avião decolasse.

Passei então uns 15 minutos ao telefone, conversando com minha irmã que, à época, estava morando lá. Então, sem pensar no que estava exatamente fazendo, eu disquei para a telefonista e disse:

"Informação, por favor".

De um modo milagroso, eu ouvi a suave e clara voz que eu tão bem conhecia!

"Informação."

Eu não havia planejado isso, mas ouvi a mim mesmo dizendo: "Você poderia me dizer como se soletra a palavra *consertar*?"

Houve uma longa pausa. Então ouvi a tão suave e atenciosa voz responder:

"Espero que seu dedo já esteja bem sarado agora!"

Eu ri satisfeito e disse:

"Então, ainda é realmente você? Eu fico pensando se você tem a mínima ideia do quanto você significou para mim durante todo aquele tempo de minha infância!"

Ela disse:

"E eu fico imaginando se você sabe o quanto foram importantes para mim as suas ligações!"

E continuou:

"Eu nunca tive filhos e ficava aguardando ansiosamente por suas ligações."

Então, eu disse pra ela que muito frequentemente eu pensava nela durante todos esses anos e perguntei-lhe se poderia telefonar para ela novamente quando eu fosse visitar minha irmã.



Lição 7: Amizade... Sentimento Amoroso e Profundo que Une Fraternamente os Corações

"Por favor, telefone sim! É só chamar por Sally".

Três meses depois voltei a Seattle. Uma voz diferente atendeu:

"Informação".

Eu perguntei por Sally.

"Você é um amigo?" Ela perguntou.

"Sim, um velho amigo". Respondi.

Ela disse:

"Sinto muito em dizer-lhe isto, mas Sally esteve trabalhando só meio período nos últimos anos porque estava adoentada. Ela morreu há um mês."

Antes que eu desligasse, ela disse:

"Espere um pouco. Seu nome é Paul?"

"Sim". Respondi.

"Bem, Sally deixou uma mensagem para você. Ela deixou escrita caso você ligasse. Deixe-me ler para você."

A mensagem dizia:

"Diga pra ele que eu ainda continuo dizendo que existem outros mundos onde podemos cantar. Ele vai entender o que eu quero dizer".

Eu agradeci emocionado e muito tristemente desliguei o telefone. Sim, eu sabia muito bem o que Sally queria dizer!

Conto Norte-americano

REFLEXÕES:

"Os momentos de crise trazem em seu bojo grandes oportunidades que se desdobram como ondas." Você concorda com essa afirmativa?

Se Sally tivesse limitado suas funções, perderia a oportunidade de um relacionamento significativo, que fez diferença. Quantas vezes, por comodismo, limitamos nossas funções, justificando para nós mesmos que existem outros mais especializados para realizá-las? Isso já ocorreu com você? O que podemos fazer para estarmos atentos às oportunidades que a vida nos traz?

A exemplo da história, os relacionamentos profundos independem de encontros no plano físico; podem ocorrer em níveis mais sutis e perdurar por longos anos, transcendendo tempo e espaço. Você tem exemplo de algum relacionamento assim em sua vida?

Quais as lições de vida que podemos aprender e colocar em prática com essa história? Compartilhe com os colegas suas reflexões.

Lição 8 - Perdão...

O Elo que nos Une à Misericórdia Divina

Valor Absoluto: Amor.

Valor Relativo: Perdão

Objetivo: Proporcionar condições para que o estudante compreenda que só somos capazes de perdoar quando abrimos mão de uma atitude egocêntrica e passamos a perceber o outro e as circunstâncias da vida, além das aparências.

Método:

1. Harmonização:

Harmonização (2): “**Percebendo a Unidade de Vida**” - (Volume 7); finalizando com a leitura da oração/canção: “**Oração de São Francisco**”, com voz pausada e suave.

2. Citação:

“O fraco jamais perdoa: o perdão é característica do forte.” *Gandhi* [36]
“Que nos façam mal ou nos roubem não é nada, a não ser que continuemos a nos lembrar o que aconteceu.” *Confúcio* [36]

2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

3. Histórias:

“**Perdoar os Nazistas**”

“**Aprendendo a Escrever na Areia**”

3.1 Contação das histórias;

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos das histórias.

4. Canto Grupal:

4.1 Música: “**O Cravo e a Rosa**” (Letra: *Edson Aquino* / música: **O Cravo e a Rosa** - cantiga de roda) - (Volume 7, Pág. 141).

4.2 Música: “**Oração de São Francisco**” - (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

Dinâmica de grupo (53): “**Queimando os Arquivos dos Ressentimentos**” - (Volume 7).

Encerramento: Leitura do Poema: “**Esquece**”, com música suave ao fundo.

Observação: Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição: “**O Perdão e a Consciência da Unidade**”. O texto de apoio se encontra em “**TEXTOS COMPLEMENTARES**” ao final desse volume.

CITAÇÃO:

“Que nos façam mal ou nos roubem não é nada, a não ser que continuemos a nos lembrar o que aconteceu.” *Confúcio* [36]

HISTÓRIA: PERDOAR OS NAZISTAS

Um antigo preso de um campo de concentração nazista visitava um amigo que partilhara esse sofrimento com ele.

- *Já perdoou os nazistas?* - Perguntou o amigo.

- *Sim.*

- *Pois eu não. Ainda estou consumido de ódio por eles.*

- *Nesse caso, disse com doçura o amigo, você continua prisioneiro deles.*

O Enigma do Iluminado, Vol. 2 [47]



Lição 8 - Perdão... O Elo que nos Une à Misericórdia Divina

REFLEXÕES:

Para você, o que é o perdão?
Você sente necessidade de ser perdoado?
Que outro sentimento pode estar ligado à ausência de perdão?
Com o perdão, quem se liberta?
Quem perdoa? Quem é perdoado?

CITAÇÃO: “O fraco jamais perdoa: o perdão é característica do forte.” *Gandhi*

HISTÓRIA: APRENDE A ESCREVER NA AREIA

Dois amigos, Mussa e Nagib, viajavam pelas longas estradas que recortam as montanhas da Pérsia. Eram nobres e ricos e faziam-se acompanhar por servos, ajudantes e caravaneiros.

Chegaram, certa manhã, às margens de um grande rio barrento e impetuoso. Era preciso transpor a corrente ameaçadora. Ao saltar, porém, de uma pedra, Mussa foi infeliz e caiu no torvelinho espumejante das águas em revolta. Teria ali perecido, arrastado para o abismo, não fosse Nagib. Este, sem a menor hesitação, atirou-se à correnteza e livrou da morte o seu companheiro de jornada.

Que fez Mussa?

Ordenou que o mais hábil de seus servos gravasse na face lisa de uma grande pedra, que ali se erguia, esta legenda admirável:

“Viandante: Neste lugar, com risco da própria vida, Nagib salvou, heroicamente, seu amigo Mussa.”

Feito isso, prosseguiram, com suas caravanias.

Cinco meses depois, em viagem de regresso, encontraram-se os dois amigos naquele mesmo local perigoso e trágico. E, como estivessem fatigados, resolveram repousar à sombra acolhedora do lajedo que ostentava a honrosa inscrição. Sentados, pois, na areia clara, puseram-se a conversar. Eis que, por motivo banal, surge, de repente, grave desavença entre os dois companheiros.

Discordaram. Discutiram. Nagib, exaltado, num ímpeto de cólera, esbofeteou brutalmente o amigo.

Que fez Mussa?

Que farias tu, em seu lugar?

Mussa não revidou a ofensa. Ergueu-se e, tomado tranqüilo o seu bastão, escreveu na areia, ao pé do negro rochedo:

“Viandante: Neste lugar, por motivo fútil, Nagib injuriou, gravemente, seu amigo Mussa.”

Surpreendido com o estranho procedimento, um dos ajudantes de Mussa observou respeitoso:

-Senhor! Da primeira vez, para exaltar a abnegação de Nagib, mandastes gravar, para sempre, na pedra o feito heroico. E agora, que ele acaba de ofender-vos tão gravemente, vós vos limitais a escrever na areia incerta o ato de covardia! A primeira legenda, ó meu mestre, ficará para sempre.

Lição 8 - Perdão...

O Elo que nos Une à Misericórdia Divina

Todos os que transitarem por este sítio dela terão notícia. Esta outra, porém, riscada no tapete de areia, antes do cair da tarde terá desaparecido como um traço de espuma entre as ondas buliçosas do mar.

- A razão é simples - respondeu Mussa. *O benefício que recebi de Nagib permanecerá para sempre em meu coração. Mas a injúria... essa negra injúria... escrevo-a na areia, como um voto, para que, se depressa daqui se apagar e desaparecer, mais depressa ainda desapareça e se apague de minha lembrança!*

Eis a sublime verdade, meu amigo! Aprendamos a gravar, na pedra, os favores que recebermos, os benefícios que nos fizerem, as palavras de carinho, simpatia e estímulo que ouvirmos. Aprendamos, porém, a escrever na areia as injúrias, as ingratidões, as perfídias e as ironias que nos ferirem pela estrada agreste da vida. Assim seremos todos felizes.

(Adaptada do livro: "O Gato do Xeque e outras histórias", de Malba Tahan, Ediouro) [22]

REFLEXÕES:

Os participantes do grupo fazem uma reflexão sobre a história e também sobre o significado da palavra perdão.

POEMA:

Esquece

Repara a terra pobre, humilde e boa,
Enlameada ao temporal violento...
A golpes rudes de granizo e vento,
Olvida em Paz a injúria que a magoa.

Depois, a vida tece-lhe a coroa
De pétalas luzindo ao firmamento...
E, feliz ante o mundo desatento,
Mais se embeleza quanto mais perdoa.

Assim também, esquece o lodo e a ofensa
Que a tormenta de trevas te não vença
A nobreza dos sonhos redentores!...

Seja o Perdão o apoio a que te arrimes,
E desabrocharás em dons sublimes
Como a terra insultada ri-se, em flores.

Extraída do Livro "Auta de Souza"



Lição 9: Alegria e Pureza...

Os Laços Preciosos que nos Unem a Deus

Valor Absoluto: Amor.

Valores Relativos: Alegria e Pureza.

Objetivo: Criar condições para que o estudante se conscientize de que a alegria e a pureza são atitudes sublimes que fortalecem nossos laços com Deus.

Método:

Harmonização:

- 1.1 Audição de música suave com a leitura da mensagem: "**Alegria: Um traço Celestial**" (Jean Warner).

- 1.2 Leitura do texto para reflexão individual: "**Seja Feliz**", de *Sathyasai*.

Citações:

"Aquele que busca a fonte da verdadeira alegria, poderá encontrá-la se a procurar com um coração alegre". *Paul Brunton*

"Bem-aventurados os puros de coração, porque eles verão a Deus".
Mateus, 5:1-12

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

Histórias:

"Um Irmão como Esse"

"O Milagre da Canção de um Irmão"

- 3.1 Contação das histórias;

- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos das histórias.

Canto Grupal:

Música: "**Depende de Nós**" (*Ivan Lins / Vitor Martins*) - (Volume 7).

Atividade Grupal:

- 5.1 Dinâmica de grupo (54): "**Rir é o Melhor Remédio**" - (Volume 7);

- 5.2 Dinâmica de grupo (55): "**Celebrando a Vida**" - (Volume 7).

Encerramento:

Leitura do texto: "**Sorria para Sempre**", de *Paramahansa Yogananda*, por um dos participantes. Ao final, cada participante deverá receber uma cópia.

MENSAGEM PARA REFLEXÃO

ALEGRIA: UM TRAÇO CELESTIAL

Jean Warner

A alegria é o portal para as estrelas,

A vara de condão que nos conduz à consciência Divina.

Nenhum voto solene e edificante, nem horas ajoelhado, em grave devoção,

Podem levar alguém até as alturas.

Mas a alegria estática, risonha ou borbulhante, conduz ao sublime.

Naquele momento de bem-aventurança, percebemos nossa unicidade com o Universo,

Descobrimos o amor e expressamos Deus.

Lição 9: Alegria e Pureza...

Os Laços Preciosos que nos Unem a Deus

SEJA FELIZ

Quando eu digo “*seja feliz*”, não estou manifestando um desejo com a esperança de que isto aconteça, como faria um amigo ao se despedir. Quando digo “*seja feliz*”, estou dando-lhe uma ordem.

Você diz que a felicidade é alguma coisa que lhe acontece, que pode ser procurada. Não é assim. A felicidade é uma eleição consciente, igual ao amor. Acontece que os seres humanos desconhecem suas verdadeiras possibilidades e acreditam que são bonecos dirigidos por um destino inexorável e arbitrário, frente ao qual só podem capitular. Isto não é assim, de maneira nenhuma. Sua felicidade depende da dedicação que você ponha para obtê-la, porque em nada intervém em sua vigência e experiência exterior. É o pensamento correto o que produz felicidade e isto é somente assunto seu. Ao dizer-lhe “*seja feliz*” estou lhe dizendo para que tenha cuidado com os alimentos que dá ao espírito, com a disciplina que orienta sua mente e nas boas virtudes do desapego, a entrega aos demais, a equanimidade e a paciência que você deverá desenvolver. “*Seja feliz*” significa “*mantenha o equilíbrio ante os problemas, conserve alta sua fé, incremente essa paz, cujo sabor doce já conhece e volte a Deus, que é a fonte de felicidade.*”

“*Seja feliz*” quer dizer: “*Acorde à verdade do que não morre, às verdades permanentes, e afaste o que muda, o transitório, que passa e lhe deixa um gosto a perdas e esquecimento.*”

Quando eu digo “*seja feliz*” estou lhe dizendo que compreenda que Deus o protege, e que o amor Dele não diminui, e sim aumenta e o envolve, não importa onde você esteja, todos os dias de sua vida.”

Sathya Sai

CITAÇÃO: “Aquele que busca a fonte da verdadeira alegria, poderá encontrá-la se a procurar com um coração alegre”. *Paul Brunton*

HISTÓRIA: UM IRMÃO COMO ESSE

Um amigo meu, chamado Paul, ganhou um automóvel de presente de seu irmão no Natal. Na noite de Natal, quando Paul saiu de seu escritório, um menino de rua estava andando em volta do reluzente carro novo, admirando-o:

- *Este carro é seu, senhor?* Ele perguntou. Paul assentiu:

- *Meu irmão me deu de Natal.*

O garoto ficou boquiaberto.

- *Quer dizer que foi um presente de seu irmão, e não lhe custou nada? Rapaz, quem me dera...,* hesitou ele.

É claro que Paul sabia o que ele ia desejar. Ele ia desejar ter um irmão como aquele. Mas o que o garoto disse chocou Paul tão completamente, que o desarmou.

- *Quem me dera, continuou o garoto, ser um irmão como esse.*

Paul olhou o garoto com espanto, e, então, impulsivamente, acrescentou:



Lição 9: Alegria e Pureza...

Os Laços Preciosos que nos Unem a Deus

- Você gostaria de dar uma volta no meu automóvel?

- Oh, sim, eu adoraria.

Depois de uma voltinha, o garoto virou-se e, com os olhos incandescentes, disse:

- O senhor se importaria de passar em frente à minha casa?

Paul deu um leve sorriso. Pensou que soubesse o que o rapaz queria. Ele queria mostrar para os vizinhos que podia chegar em casa num carrão. Mas Paul estava novamente enganado.

- Pode parar em frente àqueles dois degraus? - Perguntou o garoto.

Ele subiu correndo os degraus. Então, passados alguns momentos, Paul ouviu-o retornar, mas não vinha depressa. Carregava seu irmãozinho paralítico. Sentou-o no degrau inferior e depois firmemente o abraçou e apontou o carro.

- Aí está ele, amigão, exatamente como eu lhe contei lá em cima. O irmão deu o carro a ele de presente de Natal e não lhe custou nem um centavo. E algum dia eu vou dar a você um igualzinho... Então você poderá ver com seus próprios olhos, nas vitrines de Natal, todas as coisas bonitas sobre as quais eu venho tentando lhe contar.

Paul saiu do carro e colocou o rapaz no banco da frente. O irmão mais velho, com os olhos brilhando, entrou atrás dele e os três deram uma volta comemorativa.

Naquela noite, Paul aprendeu que a felicidade maior nós a sentimos quando a proporcionamos a alguém.

Dan Clark “Canja de Galinha para a Alma” [22]

REFLEXÕES:

Pensem em três questões que possam nos fazer refletir sobre a alegria e a pureza; depois, escrevam-nas.

Escolham como trabalhar essas questões.

CITAÇÕES:

“Bem-aventurados os puros de coração, porque eles verão a Deus”. (Mateus, 5:1-12)

“Tudo é puro para aquele que é puro”.

HISTÓRIA: O MILAGRE DA CANÇÃO DE UM IRMÃO.

Como qualquer mãe, quando Karen soube que um bebê estava a caminho, fez todo o possível para ajudar seu outro filho, Michael, com três anos de idade, a se preparar para a chegada. Os exames mostraram que era uma menina, e todos os dias Michael cantava perto da barriga de sua mãe. Ele já amava sua irmãzinha antes mesmo de ela nascer. A gravidez desenvolveu-se normalmente.

No tempo certo, vieram as contrações. Primeiro, a cada cinco minutos; depois, a cada três; então, a cada minuto uma contração. Entretanto, surgiram algumas complicações, e o trabalho de parto de Karen demorou horas.

Lição 9: Alegria e Pureza...

Os Laços Preciosos que nos Unem a Deus

Todos discutiam a necessidade - provável - de uma cesariana. Até que, enfim, depois de muito tempo, a irmãzinha de Michael nasceu. Só que ela estava muito mal. Com a sirene no último volume, a ambulância levou a recém-nascida para a UTI neonatal do Hospital Saint Mary. Os dias passaram. A menininha piorava. O médico disse aos pais: "*Preparem-se para o pior. Há poucas esperanças.*"

Karen e seu marido começaram, então, os preparativos para o funeral. Alguns dias atrás, estavam arrumando o quarto para esperar pelo novo bebê. Hoje, os planos eram outros.

Enquanto isso, Michael, todos os dias, pedia aos pais que o levassem para conhecer sua irmãzinha. "*Eu quero cantar pra ela*", ele dizia. A segunda semana de UTI entrou e esperava-se que o bebê não sobrevivesse até o final dela. Michael continuava insistindo com seus pais para que o deixassem cantar para sua irmã, mas crianças não eram permitidas na UTI. Entretanto, Karen decidiu. Ela levaria Michael ao hospital de qualquer jeito. Ele ainda não tinha visto a irmã e, se não fosse hoje, talvez não a visse viva. Ela vestiu Michael com uma roupa um pouco maior, para disfarçar a idade, e rumou para o hospital. A enfermeira não permitiu que ele entrasse e exigiu que ela o retirasse dali. Mas Karen insistiu: "*Ele não irá embora até que veja sua irmãzinha!*"

Ela levou Michael até a incubadora. Ele olhou para aquela trouxinha de gente, que perdia a batalha pela vida. Depois de alguns segundos olhando, ele começou a cantar, com sua voz pequenininha: "*Você é o meu sol, o meu único sol. Você me deixa feliz mesmo quando o céu está escuro...*" Nesse momento, o bebê pareceu reagir. A pulsação começou a baixar e se estabilizou. Karen encorajou Michael a continuar cantando. "*Você não sabe, querida, quanto eu a amo. Por favor, não leve o meu sol embora...*" Enquanto Michael cantava, a respiração difícil do bebê foi se tornando suave. "*Continue, querido!*", pediu Karen, emocionada.

"*Outra noite, querida, eu sonhei que você estava em meus braços...*" O bebê começou a relaxar. "*Cante mais um pouco, Michael.*" A enfermeira começou a chorar. "*Você é o meu sol, o meu único sol. Você me deixa feliz mesmo quando o céu está escuro... Por favor, não leve o meu sol embora...*"

No dia seguinte, a irmã de Michael tinha se recuperado e, em poucos dias, foi para casa.

O **Woman's Day Magazine** chamou essa história de "**O Milagre da Canção de um Irmão**". Os médicos chamaram simplesmente de milagre. Karen chamou de milagre do amor de Deus.

"**NUNCA ABANDONE AQUELE QUE VOCÊ AMA. O AMOR É INCRIVELMENTE PODEROSO**".

As Mais Belas Histórias Budistas - e outras histórias [22]

REFLEXÕES:

Os participantes do grupo fazem uma reflexão sobre a história e também sobre a percepção que cada um tem sobre a alegria e a pureza.



Lição 9: Alegria e pureza... Os Laços Preciosos que nos Unem a Deus

SORRIA PARA SEMPRE

Paramahansa Yogananda

Sorria quando brotam as rosas.
Sorria quando se desprendem as pétalas do prazer.
Sorria ao vigor que palpita em seu peito.
Sorria quando na sua testa se desenha um sonho.
Sorria porque encontra a felicidade na paz, mas não nas posses passageiras.
Sorria porque é valente.
Sorria de sua bravura, pois o temor se envergonha de lhe causar fracasso e desconfiança.
Sorria quando as dificuldades recaem sobre você.
Sorria quando o fantasma da pobreza se aproxima silenciosamente.
Sorria quando toda esperança ameaça abandoná-lo.
Sorria quando chora e sorria quando ri.
Sorria quando fracassa e sorria quando triunfa.
Sorria quando é bom e sorria quando é mau.
Sorria ao passado triste, pois já não existe.
Sorria ao relembrar a alegria dos anos passados.
Sorria ao passado, sorria hoje, sorria amanhã e, assim, poderá sorrir sempre e para sempre.
Sorria de novo com o sorriso eternamente novo de Deus, cada segundo, cada minuto e cada dia do ano, e continue sorrindo em Deus.

Lição 10: Compaixão...

O Tesouro Encontrado nas Profundezas do Coração

Valor Absoluto: Amor.

Valor Relativo: Compaixão.

Objetivos: Levar o estudante a conscientizar-se de que a compaixão está dentro dele e que ela surge quando reconhecemos a divindade imanente em cada ser e que, com um coração puro e repleto de amor, o egoísmo desaparece e a compaixão flui.

Método:

1. **Harmonização:** “**Meditação da Compaixão**” (*Dalai Lama*), apresentada na lição.
1. **Citação:** “O que é compaixão? É a experiência emocional que surge de um coração puro cheio de amor, e que deixou de pensar em si mesmo”.
Sathya Sai
 - 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.
2. **História:** “**O jogo de xadrez**”
 - 3.1 Contação da história;
 - 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
3. **Atividade Grupal:** Dinâmica de grupo (56): Peça teatral - “**Tribunal da Compaixão**” - (Volume 7)
4. **Canto Grupal:**
 - 5.1 Em atitude reflexiva, o grupo escuta e canta a música “**Oração da Luz**” (*Edson Aquino*) - (Volume 7), através de gravação ou cantada por um dos participantes.
 - 5.2 Leitura com voz pausada e suave da mensagem de Sathya Sai: “*Desenvolva a consciência de que você está em tudo. Cultive o sentimento de unicidade. Sinta que tudo está em você. Depois disso, estará libertado de todas as distinções como 'eu' e os 'outros.' Alegrias e tristezas que chegam aos outros se tornam suas também*”.

MEDITAÇÃO DA COMPAXÃO

“Vamos, portanto, meditar sobre a compaixão. Comecem visualizando uma pessoa que esteja em extremo sofrimento, alguém que esteja sentindo dor ou que esteja numa situação muito aflitiva. Durante os 3 primeiros minutos da meditação, reflitam sobre o sofrimento desse indivíduo com um enfoque mais analítico... pensem no seu intenso sofrimento e no estado lamentável da existência desta pessoa. Depois de pensar no sofrimento desta pessoa por alguns minutos, em seguida, procurem associar tudo isto a vocês mesmos, com o seguinte enfoque: “*este indivíduo tem a mesma capacidade para vivenciar a dor, a felicidade, a alegria e o sofrimento que eu tenho.*” Procurem então permitir que venha à tona a sua reação natural... um sentimento de compaixão por aquela pessoa. Procurem chegar a uma conclusão: constatando como é forte o seu desejo de que esta pessoa se livre de tanto sofrimento. E resolvam que ajudarão esta pessoa a encontrar alívio. Para finalizar, concentrem sua mente de modo exclusivo naquele tipo de conclusão e resolução, e, durante os últimos



Lição 10: Compaixão...

O Tesouro Encontrado nas Profundezas do Coração

minutos da meditação, procurem produzir na sua mente um estado amoroso ou norteados pela compaixão.”

“A compaixão acontece quando você se preocupa com o sofrimento dos outros e o compartilha porque eles também têm o direito de ser felizes. Naquele momento, esse sofrimento pode torná-lo infeliz ou causar um pequeno desconforto, mas esse desconforto é aceito voluntariamente, com a razão, porque você decidiu compartilhar o sofrimento de outra pessoa. Sendo assim, o desconforto e o constrangimento não deixam traços de escuridão na sua mente”.

Extraído do livro: A Arte da Felicidade, Dalai Lama

HISTÓRIA: O JOGO DE XADREZ

Depois de sofrer um grande desgosto na vida, um jovem decidiu ingressar num mosteiro. No primeiro encontro com o abade, disse:

- *Estou desiludido com a vida e quero alcançar a iluminação para libertar-me desses sofrimentos. Todavia, não tenho capacidade de me ater a qualquer coisa por muito tempo. Jamais conseguira dedicar longos anos à meditação, ao estudo e à austeridade. Sei que reincidiria em erro e seria atraído de volta ao mundo, por mais doloroso que ele seja. Existe algum atalho para pessoas como eu?*
- *Existe, respondeu o abade. Desde que você esteja realmente determinado. Diga-me: o que você já estudou? Em que mais se concentrou em toda a sua vida?*
- *Em nada, na verdade. Minha família era muito rica e eu nunca precisei trabalhar. A única coisa que realmente despertou meu interesse foi o xadrez. Eu passava a maior parte do tempo jogando xadrez.*

O abade pensou por alguns instantes e disse ao seu assistente:

- *Vá chamar o monge e diga-lhe para trazer um tabuleiro e peças de xadrez.*

O monge trouxe o tabuleiro e o abade, enquanto arrumava as peças, pediu também que trouxessem uma espada. Assim que recebeu a arma, ergueu-a ao alto e disse:

- *Você, monge, jurou obediência a mim, seu chefe. Eu agora exijo esta obediência: você vai jogar uma partida de xadrez com este jovem. Se perder, terá a cabeça decepada por esta espada. Mas prometo-lhe que renascerá no paraíso. Se você vencer, deceparei a cabeça do jovem: o xadrez é a única coisa na qual ele se empenhou em toda a vida e, se for derrotado, bem merece perder a cabeça.*

O monge e o jovem olharam para o abade e viram que ele estava falando sério: ele realmente cortaria a cabeça do perdedor.

Começaram a partida. No início, o jovem sentiu o suor escorrendo até os tornozelos, pois estava em jogo a própria vida. O tabuleiro de xadrez tornou-se o mundo; estava inteiramente concentrado nele.

O jovem começou jogando mal, mas o monge fez uma jogada infeliz e ele aproveitou para lançar-se ao ataque. Enquanto a posição de seu adversário desmoronava, o jovem olhou de

Lição 10: Compaixão...

O Tesouro Encontrado nas Profundezas do Coração

soslaio para o seu rosto: viu uma expressão de inteligência e sinceridade, marcada por anos de austeridade e trabalho. Lembrou-se então de sua vida inútil, e uma onda de compaixão invadiu seu coração. Deliberadamente fez uma jogada ruim; em seguida outra, arruinando sua possibilidade e deixando suas peças sem defesa.

Subitamente, o abade inclinou-se para a frente e derrubou o tabuleiro no chão.

Nenhuma cabeça há de tomar aqui - disse ele. Duas coisas somente são necessárias. E, voltando-se para o jovem: “*Concentração absoluta e compaixão. Hoje você aprendeu ambas aqui. Você estava totalmente concentrado no jogo e em meio a esse estado pôde sentir compaixão e se dispor e sacrificar a sua vida. Permaneça alguns meses conosco. Se seguir nosso treinamento com o mesmo espírito, com certeza alcançará a iluminação.*”

Assim fez o jovem, e alcançou a iluminação.

Tradição Zen [28]

REFLEXÕES:

O que representa o jogo de xadrez?

Quem é o responsável pela desilusão e desencanto pela vida?

O que transformou o coração do jovem?

Egocentrismo e amor podem coexistir?

Sem definição de metas, pode haver sucesso?

O que fazer para iluminar os queixumes e a inércia?

Como está sua capacidade de concentração?

Do que dependem as suas oscilações de humor?

Tenho usado determinação e esforço para alcançar meus objetivos?

Tenho sido perseverante ou desisto facilmente?

Tenho me sentido útil? Do que tenho procurado fugir?

O que é compaixão para mim? Como vejo o mundo e sinto as pessoas?

Diga a você mesmo como chegou à conclusão de que existem dentro de você meios para vencer qualquer desilusão. O despertar da sua própria humanidade é o surgimento de nossos sentimentos amorosos e compreensivos, e descortina novos horizontes para nós.

Reflexões extraídas do livro: Aulas de Transformação [11]



Lição 11: Devoção... Reverenciando e Celebrando o Amor de Deus

Valor Absoluto: Amor.

Valor Relativo: Devoção.

Objetivos: Levar o estudante a perceber que a atitude devocional é reverenciar Deus em todos e em tudo, considerando a vida como um ato sagrado. A atitude de vivenciar o sagrado traz a alegria interior, independente de situações externas.

Método:

1. Harmonização:

- 1.1 Interiorização: atenção à própria respiração;
- 1.2 Minutos de silêncio interior.

2. Citação: “A prova de que choveu está na umidade da terra; a prova da devoção, na paz espiritual do devoto, paz que o protege contra os efeitos do êxito ou do fracasso, da fama e da desonra, da vitória ou do fracasso”. *Sathya Sai*

- 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: “**Deus e a Xícara de Óleo**”

- 3.1 Contação da história;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Atividade Grupal: Dinâmica de grupo (58): “**A Rua do Coração**” - (Volume 7).

Observações:

- 1) Na atividade em grupo desta lição, está também inserido o “**Canto em Grupo**”.
- 2) Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição: “**Devoção: A visão do Amor**”. O coordenador poderá também sugerir que cada um faça, em sua vida diária, uma reflexão sobre seu conteúdo. O texto de apoio se encontra em “**TEXTOS COMPLEMENTARES**” ao final desse volume.
- 3) O coordenador deverá pedir aos participantes que, para a lição seguinte (Lição 12), tragam legumes e frutas, para a dinâmica da “**Mandala dos Reinos**”. O coordenador poderá sugerir também que, nessa próxima aula, haja uma confraternização de encerramento da Unidade. Nesse caso, todos trariam um alimento para compartilhar com o grupo.

HISTÓRIA: DEUS E A XÍCARA DE ÓLEO

COMENTÁRIOS SOBRE PERSONAGENS DA MITOLOGIA HINDU:

* Narada: é um caráter único na mitologia indiana: É um ser divino, no entanto, diferente dos outros deuses, ele é um sábio. É o maior elo entre o Céu e a Terra e um arrimo querido de Vishnu*, sobre o qual se apoia o edifício da Divina Lila (jogo cósmico).

* Vishnu: membro da Tríade Hindu, que expressa o processo conservador no cosmo; o preservador.

Lição 11: Devoção... Reverenciando e Celebrando o Amor de Deus

“Ó meu Senhor! Estou muito curioso sobre uma coisa. Você pode, por favor, dizer-me a verdade se eu lhe perguntar?” disse Narada.*

Vishnu* olhou-o ironicamente. Isso alertou Narada, que disse, desculpando-se:

“É claro, meu Senhor, qualquer coisa que diga é verdade ou torna-se verdade. Não foi sensato lhe ter perguntado se me diria a verdade!”

Vishnu sorriu: *“Diga-me, meu querido sábio, qual é sua pergunta?”*

“Quero saber quantos devotos verdadeiros você tem na Terra”, disse Narada.

“Isso é tudo? Bem, há muitos!”

Narada parecia desapontado. Secretamente esperava que o Senhor dissesse qualquer coisa assim: *“Narada, você certamente encabeça a lista de meus verdadeiros devotos!”* Mas sua resposta souu bem vaga!

“Tem certeza, meu Senhor, que há muitos? Eu já não os conheço?” perguntou, ceticamente.

“Ó não! Você não conhece a maior parte deles, acho eu.”

“Você pode dar o nome de um deles assim, de repente?” perguntou Narada.

“Bem, tome o caso de Gopal Das de Bhalapur, que mora nos arredores da cidade de Ujjain, por exemplo.”

Vishnu mal terminou de citar o nome e o endereço do devoto, e Narada já estava despedindo-se dele. Disfarçado como um viajante comum, partiu para Ujjain. A maior parte das pessoas que encontrava não havia ouvido falar de Bhalapur, quanto mais do sábio Gopal Das! Contudo, Narada descobriu que Bhalapur era uma pequena vila ao lado do rio. Foi para lá e perguntou ao primeiro homem que encontrou:

“Onde é o Ashram do sábio Gopal Das?”

O homem olhou surpreso para ele: *“Sábio Gopal Das? Nunca ouvi falar deste sábio!”*

Narada continuou a fazer a mesma pergunta a todos que encontrava, até que achou um fazendeiro, que lhe disse:

“Nunca soube que houvesse um sábio que tivesse meu nome!”

“Seu nome é Gopal Das?”

“Sim.”

“Existe algum outro Gopal Das nesta vila?”

“Não.”

Narada observou o homem. Agora foi a vez de o homem ficar surpreso.

“Qual é o problema, Senhor?” - Perguntou.

“Ouvi um amigo falar de você. Se não se importa, posso descansar um pouco em sua casa? Tenho ainda um longo caminho a fazer” Gopal Das alegremente levou Narada para sua casa. Narada observou que Gopal Das levava uma vida de um chefe de família comum. Tomava conta de um parente doente, discutia com sua mulher sobre um certo problema, chamava a atenção dos filhos por seus trabalhos negligentes e conduzia-se como qualquer homem comum. Narada ainda não perdera a esperança. Acompanhou Gopal Das quando o fazendeiro foi para o campo.

Depois de um dia cheio, Narada deixou-o. Lembrava-se de que o homem pronunciara o nome de Vishnu apenas três vezes, durante o dia inteiro.



Lição 11: Devoção... Reverenciando e Celebrando o Amor de Deus

"Meu Senhor, pelo menos uma vez você cometeu um erro. Deu-me um endereço errado!" - Narada queixou-se a Vishnu.

"É assim? Vamos ver. Enquanto isso, querido Narada, quer fazer o favor de levar esta xícara cheia de óleo e colocá-la no Monte Meru? Você deve andar na velocidade de um ser humano, e outra condição é não derramar nenhuma gota de óleo da xícara. Se isso acontecer, a missão falhará", disse Vishnu.

Narada pegou a xícara cheia de óleo até a borda, segurando-a com o maior cuidado e, passo a passo, seguiu em direção ao Monte Meru. Levou um dia inteiro para alcançar seu destino. Estava feliz por não ter derramado nenhuma gota de óleo. Enquanto retornava, recorreu a seu poder divino e, num instante, achava-se diante de Vishnu.

"Fiz, meu Senhor", ele disse, radiante de satisfação.

"Está ótimo. Agora diga-me, Narada: durante seu longo dia de viagem, quantas vezes você lembrou-se de mim?" - perguntou Vishnu.

Narada ficou em silêncio, tentando lembrar-se. O sorriso desapareceu de seu rosto.

"Meu Senhor, toda minha concentração estava na xícara de óleo para que ela não derramasse!"

"Agora, Narada, pense em Gopal Das. Ele carrega tantas xícaras de óleo - quero dizer - o fardo de tantos problemas mundanos. Mesmo assim, ele lembrou-se de mim três vezes durante o dia e apenas eu sei quão intensa foi sua devoção! Você acredita, realmente, que lhe dei um endereço errado?"

Narada saudou Gopal Das em silêncio. Curvou-se diante do Senhor e disse:

"Compreendo, meu Senhor. Você nunca pode falar algo que não seja a expressão da verdade!"

Histórias da Índia Antiga "2" [8]

REFLEXÕES:

Que tipo de sábio Narada esperava encontrar quando foi procurar Gopal Das?

Por que Narada se surpreendeu ao encontrar um homem comum, com atividades mundanas?

Faça uma relação de Gopal Das e suas obrigações com suas próprias obrigações.

Você acha que se lembra de Deus pelo menos três vezes ao dia?

Lição 12: Valor Amor - Conclusão

Bem-aventurança e Amor Universal...

Sentimentos que Aproximam os Homens e Unificam Todos os Seres

Valor: Amor.

Valores Relativos: Bem-aventurança e Amor Universal

Objetivos: Promover a oportunidade de os participantes vivenciarem o Amor Universal, esse sentimento mais elevado que unifica todos os seres. Estimular o estudante a buscar no seu coração o contato com a sua essência Divina, que é a fonte preciosa da Bem-aventurança. E, ainda, promover a oportunidade dos participantes se expressarem, relatando suas vivências em relação ao Amor, além de fazer uma revisão em todo o conteúdo estudado.

Método:

1. Harmonização:

- 1.1 Oração de encerramento da Unidade (conduzida): “**Oração**” (7) - (Volume 7);
- 1.2 Atitude de oração silenciosa para o resgate do valor Amor em todo o Planeta.

2. Citação: “Convenci-me de que só o amor aproxima o que é diferente e realiza a união da diversidade”. *João XXIII*

- 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. Canto Grupal:

- 3.1 Música: “**Depende de Nós**” (*Ivan Lins/Vitor Martins*) - (Volume 7).
- 3.2 Música: “**Cio da Terra**” (*Milton Nascimento e Chico Buarque de Holanda*) - (Volume 7).

4. História e Atividade Grupal:

- 4.1 Dinâmica de grupo (8): “**Contando Histórias**” - (Volume 7).
- 4.2 Dinâmica de grupo (59): “**Mandala dos Reinos**” - (Volume 7).

Volume V

 **MANUAL DE
PRÁTICAS DE
EDUCAÇÃO**



3. Textos Complementares



Reflexões para a Disciplina e Aprofundamento da Semana (O Amor e seus Valores Relativos) (Texto de Apoio - Lição 1)

- **J**á me coloquei no lugar dos outros, desenvolvendo a sensibilidade e o discernimento para melhor compreender, perdoar e amar as pessoas e as situações, além das aparências?

- O que é compaixão para mim? Como vejo o mundo e sinto as pessoas?
- Sei dizer sim e não, no momento certo e de forma adequada?
- Tenho me sentido útil?
- De que forma tenho contribuído para a felicidade do outro?
- Estou compartilhando minha criatividade com os outros?
- Já parei para pensar em quantas pessoas estão trabalhando para o meu bem-estar e de todo o planeta?
- Todos os meus atos têm sido regidos pelo amor?

A Natureza do Amor

(Texto de Apoio - Lição 3)

Trechos de discursos de Sathya Sai

O amor de Deus é sem limites. Esse amor não conhece grandeza ou diminuições. O amor humano é momentâneo e instável. O amor divino é insubstituível e eterno. Deus é a concretização do amor. Seu amor infinito é oferecido a todos, igualmente. Alguns podem sentir que já vivenciaram o Amor divino por algum tempo e depois foram desprovidos dele. Isso reflete somente seus próprios sentimentos, e não a atitude do Senhor. A Natureza é como um espelho limpo que reflete seus sentimentos e suas atitudes. São suas próprias ações e seus próprios pensamentos, não importa se bons ou maus, que são refletidos de volta para você. O amor do Senhor permanece sempre o mesmo.

Prazer, tristeza e mágoas não são inerentes à natureza humana: são produtos da mente. Felicidade (bem-aventurança) é a verdadeira natureza do homem. Mas isso só pode ser aquietado quando o amor de Deus é vivenciado. A noção de um “eu-centrado” egoísta tem que ser totalmente eliminada. Vocês têm que se esforçar para o bem-estar de todos. Preencham seus corações com esses sentimentos sagrados. Tirem de sua mente todos os pensamentos de ódio e inveja. (18/07/89) *

O amor é como o mais precioso diamante. Este não vai estar, nem mesmo por um momento, com pessoas mesquinhas. Ele não vai estar, nem mesmo por alguns segundos, com pessoas egoístas. Ele não vai estar, por fim, com pessoas que vivem em ostentação. O amor é algo desconhecido para pessoas mesquinhas, egoístas, vaidosas e ostentadoras.

Onde, então, o amor é encontrado? Esse precioso diamante pode ser encontrado somente no Universo do Amor, na Rua do Amor, na Loja do Amor. Ele só pode ser obtido através de um coração amoroso, um coração que ama. Pode-se perguntar: O amor não permeia o mundo todo? Por que o amor, então, não está pronto e imediatamente disponível? O amor que consideramos estar presente no mundo não é o verdadeiro amor. O amor não pode ser associado ao corpo, aos sentidos, à mente e ao intelecto. Uma vida relacionada ao corpo, aos sentidos, à mente e ao intelecto nunca será livre do egoísmo, vaidade e ostentação.

Para vivenciar o verdadeiro amor não há necessidade de praticar nenhum tipo de meditação, adoração ou rituais. Isto porque, na prática de qualquer uma dessas atitudes, há um elemento de egoísmo. O amor só pode ser obtido por uma completa absorção na espiritualidade. (21/08/92) *

* Datas dos discursos de Sathya Sai



O Amor no Pensamento é Verdade e o Amor como Ação é Retidão (Texto de Apoio - Lição 4)

A verdade absoluta é imutável, pura e eterna. É a âncora que salva o navio sacudido por mares bravios. É a estrela do norte que guia a nossa jornada na mais escura das noites. Sempre fiel, a verdade nos sustenta e nos orienta todo o tempo.

A verdade nunca está distante, pois ela é a natureza da alma. Ela reside no nosso íntimo e aguarda o nosso chamado. Quando conhecemos a nossa verdade divina, a unidade e a grandeza da vida começam a florescer perante os nossos olhos. A verdade se manifesta em ação como retidão, a obrigação espiritual. Ela se expressa como amor e pureza do coração. A verdade eterna não faz distinção de cultura e época. Ela é imutável e imune.

Sathya Sai nos diz: “*A verdade é algo que não se modifica com o tempo, espaço ou atributo. Ela deve ser sempre a mesma, não afetada e imutável: somente então ela é verdade. Nenhum conhecimento ou advento subsequente pode torná-la falsa*”.

O mundo material está em eterna mutação. O plano fenomenológico é caracterizado pela ilusão. A ilusão faz com que a unidade de Deus pareça diversa e mutável. Ela faz o Uno parecer plural. A verdade imutável somente é vivenciada em estado de consciência purificada. Não é comum nesse mundo.

Munidos com as ferramentas da dedicação, devoção e amor, seguimos as pegadas da verdade, deixadas sobre a terra macia de nossa experiência.

Sim, a verdade pode ser descoberta. Há sinais dela por toda a parte: em nossos olhos, em nossos ouvidos, em nossos corações. Quando bebemos da nascente do coração provamos o néctar diretamente em sua fonte. Através da busca espiritual a graça de Deus é obtida e a meta é realizada.

Sathya Sai nos diz: “*O principal dever do homem é a investigação que conduz à verdade. A verdade só pode ser ganha através de dedicação e devoção que dependem da graça de Deus e que é vertida sobre os corações plenos de amor*”.

A verdade espiritual é a pedra fundamental sobre a qual os alicerces da vida se baseiam. Nossa capacidade para experimentar e praticar um eficaz nível de verdade é o nosso melhor guia através da vida. Nós somos os únicos dentre as criações de Deus, que podemos discernir a nossa verdade e a verdade da criação.

A Verdade Divina é como uma chama: quando acende o pavio seco da vida de uma pessoa ela se espalha e cresce forte. Mas quando queima madeira verde da dúvida e do desejo ela só crepita e faz fumaça. Para vivenciar a verdade universal, devemos primeiro acender a pequena chama da verdade relativa. Se começarmos a praticar a verdade com nossas palavras, damos início à transformação.

Devemos aderir à verdade, mas também ter cuidado como a expressamos. Não devemos jamais magoar uma outra pessoa intencionalmente. Uma verdade dita numa hora e lugar errados pode causar tanto dano quanto uma mentira. É preciso não esquecer que Deus mora em todas as pessoas e que a tolerância carinhosa é parte essencial da verdade. A compreensão maior é o amor com sabedoria. O maior amor deve ser pela verdade. A verdade se manifesta como um elo comum de união de amor pleno entre todas as criaturas. A energia da criação é o amor da verdade... o amor sábio, a mais básica das substâncias, mais básica do que o átomo, conhecer a verdade é conhecer Deus: a fonte do amor.

O Amor no Pensamento é Verdade e o Amor como Ação é Retidão

(Texto de Apoio - Lição 4)

Sathya Sai nos diz: “*Em todos há uma centelha de verdade: ninguém vive sem essa centelha. Em todos nós há uma chama de amor: a vida se torna um vazio escuro sem ela. Essa centelha, essa chama é Deus, pois ela é a fonte de toda a verdade e de todo o amor. O homem busca a verdade. Ele procura compreender a realidade porque sua própria natureza advém de Deus que é a Verdade. Ele busca o amor para dá-lo e compartilhá-lo, pois sua natureza é Deus e Deus é Amor*”.

Os primeiros exploradores que partiram da Europa navegando para o ocidente em busca de novas terras estavam cheios de confiança. Eles estavam confiantes em seu destino e em sua capacidade de lá chegar. O resultado é que descobriram o novo mundo de maravilhas e riquezas.

A autoconfiança também é um atributo de um bem-sucedido explorador espiritual. Pouco, ou nada, é conseguido sem autoconfiança. Nós devemos acreditar que conseguiremos realizar a tarefa, que percorremos o caminho até nossa meta. Sem esperança de sucesso final, resta pouco entusiasmo para a caminhada. Devemos estar convictos de nossa própria divindade inata. Não há espaço para autodepreciação que nos leva a questionar se somos merecedores de atingir o sucesso.

A autorrealização é o estágio final da autoconfiança. É a conclusão do autodesenvolvimento. Quando atingirmos este estado sublime, saberemos, então, que toda a beleza, toda a alegria e toda a paz residem dentro de nós. As respostas a todas as dúvidas estão dentro de nós mesmos, pois nós somos a resposta. Na luz de nossa consciência expandida, veremos que realmente somos um com Deus.

A raiz da palavra “disciplina” está no vocábulo latino para “instrução”. Disciplinas espirituais são meios de autoinstrução que adotamos para o crescimento de nossa consciência mais elevada. A prática correta de autoinstrução exige um elevado grau de disciplina interior. Devemos aprender as lições e observar as regras do caminho espiritual para atingir o sucesso.

A disciplina é inerente tanto à natureza quanto aos homens. Os planetas seguem a sua órbita e cada criatura age segundo o seu caráter. As leis físicas da disciplina regem coisas, tais como a estrutura cristalina das rochas. Tudo, do menor ao maior da criação, obedece à sua própria lei. É somente através do funcionamento das leis da natureza que cada ser vivo encontra seu lugar próprio no cosmos. Para o ser humano, as mais altas disciplinas são transcendentais. Tais disciplinas nos possibilitam tomar consciência de nossa identidade com Deus.

Que disciplina devemos necessariamente praticar? Na sociedade devemos obedecer às regras da lei, e, na nossa conduta diária, às regras do coração. Através da educação e da experiência, aprendemos as leis da terra. Através da autoanálise, compreendemos as regras do espírito. Um hábito que não adota ponderação não é disciplina. Disciplina é uma série racional de práticas para se atingir um resultado específico. Sathya Sai recomenda certas práticas para o nosso crescimento espiritual:

1. *Não faça mal aos outros (Ahimsa).*
2. *Fale a verdade e pratique o que você ensina (Sathya).*
3. *Estude os ensinamentos das escrituras e dos santos.*
4. *Sirva ao próximo desinteressadamente.*
5. *Pratique a devoção a Deus.*



O Amor no Pensamento é Verdade e o Amor como Ação é Retidão

(Texto de Apoio - Lição 4)

6. *Não se apegue aos objetos do desejo.*
7. *Cumpra o seu dever para com você mesmo, a família, a comunidade e o país.*
8. *Siga os preceitos da moralidade.*
9. *Medite sobre a unidade da criação e a onipresença de Deus.*

Nós temos ampla liberdade para traçar nossa própria forma de conduta. Trazemos em nós as sementes da autodestruição e da autorrealização. Podemos ignorar o chamado de nossa natureza divina a permanecer presos ao mundo material ou podemos responder a esse chamado e alcançar as mais altas realizações. Se tiramos lições do mundo que nos cerca, demarcamos uma linha disciplinada de ação e podemos conquistar nossa verdadeira liberdade.

As disciplinas do mundo externo, tais como as leis de causa e efeito da física e da natureza, são razoavelmente simples de se entender. Elas geralmente têm um efeito imediato de consequências adversas para aqueles que não respeitam seus limites. A autodisciplina é mais difícil de ser compreendida: a relação de causa e efeito interior é mais sutil. Contudo, aquelas que nós mesmos nos impomos são igualmente importantes para o nosso bem. As consequências da disciplina correta são tão certas quanto as das leis físicas. Para atingirmos a autossatisfação, um programa deve ser cuidadosamente considerado e laboriosamente seguido.

Buscamos a sabedoria e é nos nossos corações que se encontra a chave do conhecimento. A consciência nos alerta quanto às disciplinas a serem seguidas. Mas devemos agir conscientemente para alcançarmos resultados. Embora possamos ter uma grande devoção e sabedoria senão nos empenhamos numa ação de forma disciplinada, ela não surtirá benefícios.

Se observarmos uma prática regular e persistirmos em nossa busca, com certeza atingiremos nosso objetivo. Perseverança e intensidade rendem dividendos de autorrealização. Deus está em tudo mas para encontrá-lo devemos seguir uma linha de disciplina espiritual. A divindade se revela àqueles que cumprem as práticas necessárias.

Quando a vitória é alcançada, as regras e normas podem ser ultrapassadas. Nesse dia de felicidade o indivíduo realizado supera os dogmas e os instrumentos necessários ao longo desse processo. Esse estado de alegria proporciona a liberação final da conscientização de Deus, quando tudo é reconhecido como divino.

"Caminhos para Deus" [42]

Buscando Harmonia em Equipe

(Texto de Apoio - Lição 5)

Nos tempos atuais, tem-se observado que exigências em atividades sociais e profissionais são de ordem coletiva, com a valorização da atuação do indivíduo em equipe, não mais isoladamente. Talvez a humanidade esteja começando a dar mais atenção e importância à força da interligação entre todos os seres, embora a percepção plena dessa consciência ainda não esteja clara para muitos. Quando o ser humano percebe, individualmente, suas potencialidades e seus limites, reconhece a necessidade de outros para, em cooperação mútua, formar uma unidade, uma energia única que flui com vigor e intensidade em benefício do objetivo almejado.

Para que haja harmonia e integração em uma equipe de trabalho, o grupo deve se mostrar coeso, com participação fraterna entre os componentes, para que a energia de todos fluia de forma tranquila e agradável, quaisquer que sejam as atividades exercidas pelo grupo, sejam elas no campo profissional, na família ou em grupos de atividades comunitárias.

É dever de cada um dos componentes esforçar-se para manter essa integração, preservando a união do grupo e, sempre que perceber sinais de dificuldades, procurar redirecionar a energia da equipe, para que ela continue fluindo livremente. Dessa forma, cada participante pode dar sua contribuição para maior evolução do conjunto e também para sua própria evolução. Todos os encontros e reuniões, mesmo que diárias, devem ser momentos de alegria, celebração e prazer.

Cada um deve cultivar e reforçar em si os valores humanos e espirituais, tão necessários a uma convivência harmônica, incluindo uma avaliação de seus próprios erros. Para isso, cada um dos componentes deve procurar manter-se íntegro e verdadeiro, expressando-se de forma clara e calma no momento em que se verificar uma desarmonia interna, uma discordância com outros membros do grupo. É importante frisar que, com esse tipo de atitude não significa que todos devam ter sempre as mesmas opiniões a respeito de todos os assuntos, mas que haja respeito às diferenças. “Todas as contradições devem ser transformadas em complementações; mas, para isso, é preciso que se descubra a ideia mais elevada que terá o poder de uni-las harmoniosamente. É sempre bom considerar cada problema de todos os pontos de vista possíveis para evitar a parcialidade e a exclusividade. No entanto, para que o pensamento seja ativo e criativo, precisa ser em cada caso a síntese natural e lógica de todos os pontos de vista adotados.”[39] Isso resultará em um crescente respeito mútuo, um sentimento de ética para com o próximo e maior percepção dos deveres e responsabilidades, assumindo-os com mais amor e alegria.

É através da observação dos relacionamentos humanos, especialmente os mais difíceis, que o indivíduo pode se conhecer melhor, trabalhando seu próprio egoísmo, seus apegos, medos e conflitos, dando, assim, grande impulso no seu próprio crescimento pessoal. Isso pode ser feito com muito amor e docura, fomentando, assim, o espírito de equipe, a criatividade de cada um e o respeito às diferenças entre os componentes. Dessa forma, todos do grupo conscientizam-se de suas capacidades, percebendo e compreendendo cada ser como cósmico e universal, e, cada vez mais, empregando os talentos individuais a serviço da comunidade num ato de reverênciça e amor pela humanidade e pela natureza.

Essas atitudes, tanto individuais, quanto em conjunto, desenvolvem no homem uma percepção mais apurada de seus deveres, assumindo-os não com o peso de uma obrigação, mas com a leveza da conscientização de um compromisso, com responsabilidade e amor. A mesma clareza mental ocorre em relação a seus direitos, clamando-os com retidão, equanimidade e serenidade.



Buscando Harmonia em Equipe (Texto de Apoio - Lição 5)

Uma reflexão mais aprofundada nesses tópicos abordados pode contribuir para aprimorar nossa qualidade de vida e uma melhor convivência em grupo, levando-nos também a concluir que todos precisamos uns dos outros e que nenhuma atividade, por mais simples que pareça, é menos importante que a outra, pois todas se complementam.

Alexandros Anastas Maraslis

Bondade Originária (Texto de Apoio - Lição 6)

Algumas vezes falei sobre uma luz na alma, uma luz inciada e inciável... na medida que pudermos nos negar e nos afastar das coisas criadas, encontraremos nossa unidade e bênção naquela centelha na alma, que nem o espaço e tampouco o tempo atinge." *Meister Eckhart*

Se verdadeiramente compreendidas essas palavras, o mundo em que vivemos se transformaria pelo menos tão radicalmente quanto as teorias de Einstein mudaram o mundo da ciência. Primeiro, existe uma luz na alma que é "inciada e inciável": incondicionada, universal, imortal e que não pode ser separada de Deus. Segundo, essa essência divina pode ser percebida. Não é uma abstração e não precisa e não deve permanecer encoberta sob a nossa personalidade do dia-a-dia. Pode e deve ser descoberta, de forma que sua presença se torne uma realidade na vida diária. Terceiro, essa descoberta é a meta verdadeira e mais elevada da vida. Nossa supremo propósito na vida não é fazer fortuna, tampouco buscar o prazer, nem escrever nosso nome na história, mas descobrir essa centelha divina em nossos corações. Por último, quando percebemos essa meta, descobrimos, simultaneamente, que a divindade dentro de nós mesmos é única e a mesma em todos os indivíduos, todas as criaturas, toda a vida.

Quando uma pessoa tornou o divino uma realidade em cada momento da vida, essa realidade brilha através do que quer que possa fazer ou dizer e esse é o teste verdadeiro. Não são fantasias ocultas, visões ou discursos esotéricos que mostram sua presença, mas uma percepção ininterrupta da presença de Deus em todas as criaturas. Os sinais são claros: compaixão constante, destemor, equanimidade e o conhecimento inabalável, baseado na experiência pessoal direta, de que todos os tesouros e prazeres deste mundo juntos não valem nada se não se tiver encontrado a luz inciada no centro da alma.

As escrituras e as religiões todas nos asseguram que somos feitos à imagem de Deus. Nada pode mudar essa BONDADE ORIGINÁRIA. Quaisquer sejam os erros que tenhamos feito no passado, quaisquer problemas que possamos ter no presente, em cada um de nós essa centelha inciada na alma (Atma, o Si Mesmo) permanece intocada, sempre pura, sempre perfeita.

"A semente de Deus está em nós. Se lhe for dado um cultivador inteligente e trabalhador, medrará e crescerá até Deus, a quem pertence a semente e, consequentemente, seus frutos serão da natureza de Deus." As implicações dessa declaração são de longo alcance. Corretamente compreendidas, podem levantar a mais opressiva carga de culpa e restituir qualquer perda de autoestima. Pois se a Bondade é nosso verdadeiro âmago, bondade que pode estar oculta, mas nunca arrebatada, então a bondade não é algo que temos de conseguir. Não temos de descobrir como nos tornar bons; tudo que precisamos é remover o que oculta a bondade que já está lá.

De Eknath Easwaran, Bondade Originária [45]



O Amor como Compreensão é Não Violência (Texto de Apoio - Lição 7)

Anão violência é uma atitude, uma prática de viver em harmonia com os outros e consigo mesmo. É viver dentro da verdade, cumprindo o seu dever com amor e consideração. Não é uma humilde atitude de submissão à vontade dos outros e pode exigir uma enorme coragem. A não violência exige a observância de altos padrões de verdade a autocontrole.

A não violência absoluta é difícil de ser praticada porque toda a forma de vida tem alguns elementos de violência. Contudo, ela é uma maneira de viver sem infligir sofrimento aos outros. Mesmo que não possamos ajudar ao próximo, devemos ao menos nos policiar para não lhe causar danos intencionalmente. Imagine os resultados, se essa simples norma fosse universalmente observada.

A compreensão espiritual nos possibilita reconhecer a união de todas as pessoas como filhos de Deus. Todos têm a mesma centelha divina dentro de si. À medida que o mundo se torna menor e que as viagens e as formas de comunicação são mais fáceis, tomamos consciência que os povos estão interconectados e são interdependentes. Uma tragédia num determinado país pode afetar a população de muitos lugares. Quando assimilamos a verdade da Unidade nos tornamos sensíveis às dores alheias.

Ser violento com o próximo é ser violento consigo mesmo. Colhemos as consequências de nossos atos, agora ou mais tarde. O resultado nem sempre é claramente visível, mas as ações causam reações. Se ferimos uma pessoa, normalmente tentamos justificar nosso ato.

A melhor conduta é evitar o máximo possível, de fazer o mal aos outros. A regra deve ser: “*aja com os outros como espera que ajam com você*”. Até pequenos gestos podem magoar, por isto devemos estar alertas e procurar não ferir os nossos semelhantes.

A não violência também deve ser aplicada a nós mesmos. Muitas pessoas se violentam muitos mais do que os outros poderiam fazê-lo, causando danos a si próprios com vícios e vida desregrada, superdimensionando acontecimentos negativos e se deixando envolver pelos evidentes males do mundo. Elas se concentram no lado sombrio da existência e não permitem que a luz as ilumine.

A não violência deve ser parte dos nossos sentidos e da maneira de encarar a vida. Se não pudermos viver em paz com nós mesmos, não nos será possível viver em paz com os outros. O primeiro passo deve ser a harmonia e a autocompreensão que se desenvolvem à medida que buscamos ver a divindade em tudo.

Pode ser que no cumprimento de nosso dever tenhamos que ferir alguém. Para executar o seu dever, um policial pode vir a ferir um criminoso que está violando os direitos dos outros. Um soldado pode ferir para defender o seu país. Não é intenção deles ferir ninguém, mas o cumprimento de suas responsabilidades assim pode exigir. É preciso levar em consideração a sua intenção e o seu dever.

A não violência é uma questão de atitude proveniente do coração. Ele deve julgar cada situação e agir com amor e respeito ao dever. Tanto uma avaliação criteriosa quanto compaixão são necessárias.

Nós somos advertidos que devemos evitar, sempre que possível, agir violentamente com qualquer criatura e respeitá-la como criação do Senhor. Nossa voz interior é o nosso melhor guia. Ela nos mostra nossos deveres e obrigações. Devemos, portanto, evitar fazer o mal ao próximo e agir com compaixão, como é de nossa responsabilidade.

“Caminhos para Deus” [42]

O perdão e a Consciência da Unidade (Texto de Apoio - Lição 8)

Com a compreensão adequada de nossos valores internos, expande-se em nós a verdadeira compaixão e, através dela, nossa capacidade de perdão. Cristo falou da importância do perdão na resposta a Pedro: “Então, aproximando-se dele, Pedro disse: Senhor, até quantas vezes poderá pecar meu irmão contra mim, que eu lhe perdoe? Até sete vezes? Jesus respondeu-lhe: Não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete.” (Mateus, 18: 21).

Nossa capacidade de perdoar deve ser infinita, principalmente o perdão por nós mesmos, por nossos erros, pela nossa falta de visão para enxergarmos além das aparências. O perdão por artifícios e artimanhas que usamos para simular, esconder e distorcer valores verdadeiros e perenes de nossa essência interior. Pelas artimanhas que nosso ego, com suas espertezas, sabe manipular tão bem.

Nesse exame de consciência, devemos nos aliviar da culpa por nem sempre estarmos devidamente atentos aos nossos deveres, cumprindo-os com amor, responsabilidade, dedicação e ética. E também por muitas vezes não estarmos conscientes de nossos direitos, clamando-os com equilíbrio, harmonia, firmeza e verdade. E ainda por nem sempre estarmos cientes do verdadeiro poder de nossas palavras, usando-as calma e adequadamente, com discernimento e consciência, nos momentos certos.

Devemos nos perdoar também por não percebermos nossa capacidade infinita de compaixão e por não sabermos lidar com os outros, em uma postura adequada em resposta a atitudes agressivas. Por não vermos que, atrás de um gesto agressivo, existe uma alma embrutecida por medos, falta de oportunidade de mostrar seu verdadeiro potencial, por falta de reconhecimento e amor. Muitas vezes, através de uma atitude de compreensão, até mesmo de doçura, a pessoa se desarma e inicia um processo de transformação, ainda que não possamos perceber imediatamente.

Devemos nos perdoar ainda por não termos a sensibilidade para compreender que, por trás de jovens envolvidos com bebidas, drogas ou sem controle de sua sexualidade, se esconde um ser carente, recém-chegado ao mundo dos adultos, sentindo-se só, inseguro e angustiado. Às vezes, precisando apenas de uma mão amiga que diz “estou com você, conte comigo, eu o amo.” Por nossa relação com idosos, por quem nem sempre temos a paciência e tolerância necessárias, dando-lhes o carinho, atenção, amor e compreensão que eles merecem; lembrando-nos de que eles guardam consigo toda uma experiência de lutas, de alegrias e tristezas da vida e, portanto, toda uma sabedoria de vida. Pelos desperdícios que geram desequilíbrios e pelo alimento desperdiçado, que falta no prato de famílias inteiras.

Devemos nos redimir de toda e qualquer culpa por erros passados, não nos angustiando em relação ao passado, não ansioso pelo futuro. Vivendo o presente com a integridade do momento, ampliando nossos horizontes para não cairmos nos erros conhecidos. Construindo um alicerce estruturado e firme para um futuro melhor. Nosso perdão aos outros só pode ocorrer com o perdão por nossos próprios enganos.

Livres de todo peso nos ombros com a redenção de erros passados e tomando a decisão de dar o primeiro passo em um processo de transformação, com discernimento, tranquilidade e compromisso com a verdade, surge a alegria pura. A alegria de cumprir com nosso dever de gratidão para com o planeta. Com o sentimento de que qualquer ação construtiva é uma pequenina, mas indispensável gota na imensidão do oceano.



O Perdão e a Consciência da Unidade (Texto de Apoio - Lição 8)

A atitude de reverência e gratidão para com o Planeta e para com todos os seres que nele habitam é o tributo mínimo que devemos prestar no nosso dia-a-dia. Essa postura surge a partir da reflexão de que todos nós dependemos uns dos outros. Tudo que chega às nossas mãos passa antes pelas mãos de inúmeras pessoas, desde o vestuário até o pão nosso de cada dia. O alimento em nossa boca passa antes pelas mãos dos que araram a terra, plantaram e colheram, pelas mãos que transportaram, dos que o arrumaram e que venderam, dos que o prepararam, até que finalmente chegasse à nossa mesa.

Essas reflexões nos conduzem à percepção de que estamos todos interligados, de que estamos vivos graças à contribuição e ajuda de milhares de mãos desconhecidas e invisíveis para nós, que nos tem auxiliado por toda vida, diariamente, sem que tenhamos a oportunidade de dizer obrigado! Levam-nos a concluir que, se estamos vivos, temos uma dívida natural e tranquila de gratidão para com nosso planeta e todos os seus habitantes.

Se reflexões como essa nos sensibilizarem suficientemente, se cada um de nós fizer sua parte pelos demais com amor e determinação, dentro de seu próprio universo, veremos o poder da união. É justamente pela união de bilhões de gotículas que o oceano mostra seu poder e imensidão. Surge, então, a certeza de que resta esperança. Mas que, para que ocorra um processo de transformação, temos que dar o passo inicial. Sempre teremos um bom motivo para perdoar. Nossa perdão ao outro sempre é uma cura do conjunto que integra toda a humanidade, e que se estende a nós mesmos.

Alexandros Anastas Maraslis

Devoção: a Visão do Amor (Texto de Apoio - Lição 11)

Devoção é um mistério do coração. Nenhum tipo de argumento poderá nos persuadir a ter devoção ao Senhor, pois ela é uma ligação entre o criador e a criatura que supera a compreensão racional. Talvez seja de nossa natureza sentir e expressar devoção. Na realidade, a devoção é composta de vários sentimentos, emoções e ideias, incluindo gratidão, reverência, adoração, amor, reconhecimento ao Senhor, e até temor ao pecado. Mas, no final, todas as definições parecem falhas. A verdade é que devoção só pode ser entendida quando é vivenciada.

Se aspiramos a realização em Deus, ampliamos nossa percepção de forma a abranger tudo o que temos dentro de nós mesmos. A dependência acaba quando compreendemos que não há nada que não seja parte de nós, e que somos o absoluto universal.

Para se ter devoção não é necessário seguir um credo ou religião em particular: basta que o devoto aja com amor para com todas as pessoas. Esse amor, não importa qual seja seu nome, chega até Deus. Se cumprimos com nossa obrigação espiritual, a graça Divina naturalmente flui até nós. Quando a devoção se manifesta em ação e caráter virtuosos, podemos estar certos que ela é autêntica. É preciso que pratiquemos as mensagens de amor e paz, e que não nos limitemos a pregar a virtude.

A devoção cheia de fervor ao Senhor é o primeiro passo, mas de pouco alcance se não for temperado com disciplina e dever. Nosso amor pelo Senhor é importante, mas para Ele nos amar é ainda mais importante. Atraímos seu amor Divino quando praticamos nossas obrigações e observamos as normas de conduta correta.

Se restringimos nosso culto a uma ida semanal à igreja ou ao templo, o sucesso alcançado será limitado. A devoção é uma busca permanente, que exige dedicação para se atingir a meta de reconhecer a divindade em toda parte, o tempo todo. A autotransformação requer prática constante e deve ser firme perante qualquer obstáculo.

Para conhecer o amor universal, devemos trilhar o caminho do amor individual. Não há uma forma única de relação com o Senhor que sirva a todos os devotos, mas todos podem amar a Deus à sua própria maneira. Uma pessoa pode assumir o comportamento de uma criança com seus pais, outro pode ver Deus como um companheiro ou um amigo querido. Qualquer tipo de relação ou atitude positiva nos aproxima de Deus. Todas as formas de devoção são aceitas pelo Senhor, quando expressas com amor.

A devoção começa com amor desinteressado que, com o tempo, se transforma em amor universal. Quando nada mais esperamos em troca de nosso amor, podemos amar todos os seres como manifestações da onipresença divina, pois Deus habita todas as criaturas. Ao descobrirmos Deus em nós, descobrimos, também, que Ele está em todas as coisas e criaturas. Quando nosso coração se abre ao amor divino, nos tornamos amor e vemos o mundo através das “lentes” do amor. A devoção pode brotar quando se adora uma imagem num templo, mas ela desabrocha perante a visão do amor infinito. É essa visão que nos confere fé e força e que nos impulsiona até nossa meta.

Sathya Sai nos diz: “Só há um caminho nobre na jornada espiritual... amor, amor por todos os seres como manifestações da mesma divindade, que é o âmago de cada indivíduo. Somente essa fé pode lhe assegurar a constante presença interior de Deus e lhe conceder toda a alegria e coragem que você carece para realizar a peregrinação ao Senhor.”

É com lento e continuado esforço que se cultiva a devoção. Para ser o alicerce do caráter ela deve crescer forte e segura. De nada adianta se regredirmos quando nosso empenho é posto à prova. O desenvolvimento deve ser acompanhado de discernimento que conhece sua própria força.

“Caminhos para Deus” [42]



4. Referências



4. Referências

- [1] **Central Council Sri Sathya Sai Organization in Canada.** "Education in Human Values", *Manual for Teachers - Sathya Sai*, Fourth Indian Edition, 1995.
- [2] **Centro Sathya Sai de Educação em Valores Humanos.** "Educação em Valores Humanos, Manual para Professores - Sathya Sai.
- [3] **Organização Sri Sathya Sai do Brasil.** "A Transformação pela Educação Espiritual - O Programa Sri Sathya Sai de Educação em Valores Humanos", 1^a ed., Rio de Janeiro, CC&P Editores, 1999.
- [4] **Organização Sri Sathya Sai, Comitê Coordenador do Brasil, Coordenação Nacional de Educação.** "Referências para Aplicação do Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos nos Centros e Grupos Sathya Sai do Brasil", (Apostila), 1999.
- [5] **Bhagavan Sri Sathya Sai Baba.** "Sadhana: O Caminho Interior", Editora Record.
- [6] **Bhagavan Sri Sathya Sai Baba.** "Chinna Katha - Histórias e Parábolas, vol.1", Comitê Coordenador do Brasil - Organização Sri Sathya Sai do Brasil, 1991.
- [7] **Das, Manoj.** "Histórias da Índia Antiga - Recontadas por Manoj Das", São Paulo, Ed. Shakti, 1994.
- [8] **Das, Manoj.** "Histórias da Índia Antiga '2'- Recontadas por Manoj Das", São Paulo, Ed. Shakti, 1997.
- [9] **Bukkyo Dendo Kyokai.** "A Doutrina de Buda", 3^a ed., Tóquio, Japão, Fundação para Propagação do Budismo, 1982.
- [10] **Organização Sri Sathya Sai, Comitê Coordenador do Brasil.** "Vivendo em Dharma", Rio de Janeiro, Fundação Bhagavan Sri Sathya Baba do Brasil, 1998.
- [11] **Martinelli, Marilu.** "Aulas de Transformação", Ed. Fundação Peirópolis.
- [12] **Rohden, Huberto.** "Mahatma Gandhi", Ed. Alvorada.
- [13] **A Mãe.** "Belles Histoires - Pequenos Contos de Grande Luz", 1^a ed., Salvador, Casa Sri Aurobindo, 1983.
- [14] **Iyengar, B.K.S.** "A Luz da Ioga", São Paulo, Ed. Cultrix.
- [15] **Paramahansa Yogananda.** "Autobiografia de um Iogue", Ed. Summus Editorial.
- [16] **Paramahansa Yogananda.** "Onde Existe Luz", Self-Realization Fellowship.
- [17] **Swami Sivananda.** "O Poder do Pensamento Pela Ioga", São Paulo, Editora Pensamento.
- [18] **Krishnamurti.** "A Educação e o Significado da Vida", Ed. Cultrix.
- [19] **Krishnamurti.** "Que Estamos Buscando?", Ed. Cultrix.
- [20] **Swami Vivekananda.** "Karma Yoga - A Educação da Vontade", São Paulo, Ed. Pensamento.
- [21] **Besant, Annie.** "Dharma", São Paulo, Ed. Pensamento.
- [22] <http://www.vertex.com.br/users/san>. Site da Internet, "As Mais Belas Histórias Budistas - e outras histórias".
- [23] **Bhagavad Gita.** "A Mensagem do Mestre", São Paulo, Editora Pensamento.
- [24] **Pessoa, Fernando.** "Obra Poética", 4^a ed., Rio de Janeiro, José Aguilar, 1972.
- [25] **Meireles, Cecília.** "Cânticos", Ed. Moderna, 1987.
- [26] **Organização Sri Sathya Sai, Comitê Coordenador do Brasil, Programa de Jovens Sathya Sai, Área de Devoção.** "Manual do PJSS", (Apostila), 1999.
- [27] **Fundação Bhagavan Sri Sathya Sai Baba do Brasil.** "Ensinamentos de Sri Sathya Sai Baba", Rio de Janeiro, Editora Ao Livro Técnico, 1999.

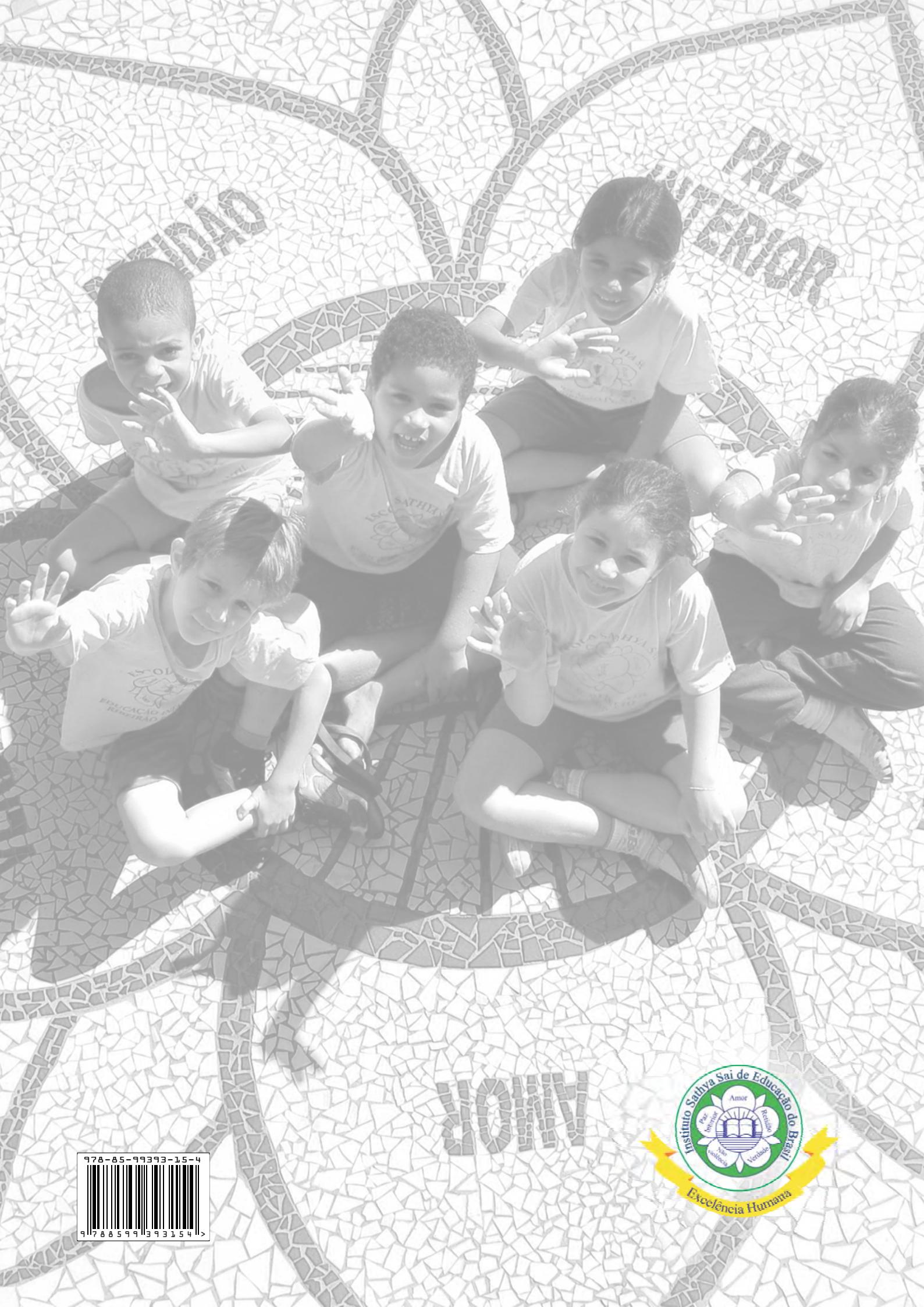
4. Referências

- [28] **Feldman Christina e Kornfield Jack.** “*Histórias da Alma, Histórias do Coração*”, 2^a ed., São Paulo, Editora Pioneira, 1999.
- [29] **Satvic Gerard T.** “*Satvic Food and Health in Sathya Sai Baba's Words*”, 2^a rev. ed., New Delhi, Sai Towers Publishing, 1997.
- [30] **Swami Sri Yukteswar**, “*La Ciencia Sagrada*”, 1^a ed. (em espanhol), CA. USA, Self Realization Fellowship, 1998.
- [31] **Teerakiat Jareonsettasin, MD., MRCPsych (UK) (compilador e editor).** “*Educação Sathya Sai - Filosofia e Prática*”, 1^a ed., Rio de Janeiro, CC&P Editores, 2000.
- [32] **Gandhi.** “*As Palavras de Gandhi - Texto selecionado por Richard Attenborough*”, 7^a ed, Rio de Janeiro, Editora Record, 1982.
- [33] **Brunton, Paul.** “*Ideias em Perspectiva*”, 10^a ed., São Paulo, Editora Pensamento, 1995.
- [34] **Melo, Anthony de.** “*O Enigma do Iluminado, volume 1*”, 2^a ed., São Paulo, Edições Loyola, 1996.
- [35] **Comitê Coordenador do Brasil.** “*Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos (PSSEVH)*”, Coordenação: Nomaihaci R. Ferreira Crivelli”, (Apostila), Fev/2000.
- [36] **Filho, Afonso Mota.** “*Os Pensamentos Básicos da Sabedoria*”, 2^a ed., Petrópolis, Editora Vozes, 1991.
- [37] “*O Sufismo no Ocidente*”, Rio de Janeiro, RJ, Edições Dervish, 1984.
- [38] <http://www.ibb.org.br/vidanet/outras/msg168.htm>. Site da Internet, Vida.net “Mensagens de Paz para sua vida”.
- [39] **A Mãe.** “*Educação - Um guia para o conhecimento e o desenvolvimento integral de nosso Ser*”, 1^a ed., Salvador, publicado pela Casa Sri Aurobindo.
- [40] **Comitê Brasileiro de apoio ao Tibet.** “*Pensamentos e Reflexões sobre a Paz*”, Publicação realizada em comemoração à segunda visita de Sua Santidade o Dalai Lama ao Brasil (4 a 7 de abril de 1999).
- [41] **Bennett William J.** “*O Livro das Virtudes para Crianças*”, 19^a edição - 1997, Rio de Janeiro, Editora Nova Fronteira.
- [42] **Roff, Jonathan.** “*Caminhos para Deus*”, 1^a ed., Rio de Janeiro, CC&P Editores, 2000.
- [43] **Krystal, Phyllis.** “*Sugestões de Estudo e Uso Individual do Programa de Limite aos Desejos*”, 1^a ed., Rio de Janeiro, Fundação Bhagavan Sri Sathya Sai Baba do Brasil.
- [44] Site da Internet: www.geocities.com/iansol_bh.
- [45] **Eknath Easwaran.** “*Bondade Originária*”, São Paulo, ECE Editora, 1996.
- [46] **Antunes, Celso.** “*Jogos para a Estimulação das Múltiplas Inteligências*”, 9^a ed., Petrópolis, Editora Vozes, 1998.
- [47] **Melo, Anthony de.** “*O Enigma do Iluminado*”, volume 2, São Paulo, Edições Loyola.
- [48] **Jumsai, Art-ong.** “*Os Cinco Valores Humanos e a Excelência Humana*”. Instituto Sathya Sai de Educação, Rio de Janeiro, 1998.
- [49] **Burrows, Lorraine & Art-ong Jumsai.** “*Descobrindo o Coração do Ensino*”. Instituto Sathya Sai de Educação, Rio de Janeiro, 2000.
- [50] **Silvia V. Altman, Claudia R. Comparatore & Liliana E. Kurzrok.** “*Matemática Polimodal*”, Funciones 1. Editorial Longseller, Buenos Aires.
- [51] **Alberto Lettieri & Laura Garbarini.** “*História Polimodal, Las Revoluciones Atlánticas*” (1750-1820). Editorial Longseller, Buenos Aires.
- [52] **Cristo, Jesus.** “*Novo Testamento [Mt 6, 33]*”.

Anotações



Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil
Av. Julieta Engracia Garcia, nº 2050 - Bairro de Ribeirão Verde
Ribeirão Preto - SP - CEP 14079-312
Tel.: (55) (16) 3996-6013
E-mail: issseb@institutosathyasai.org.br



978-85-99393-15-4

9 788599 393154

SATHYASAI

