



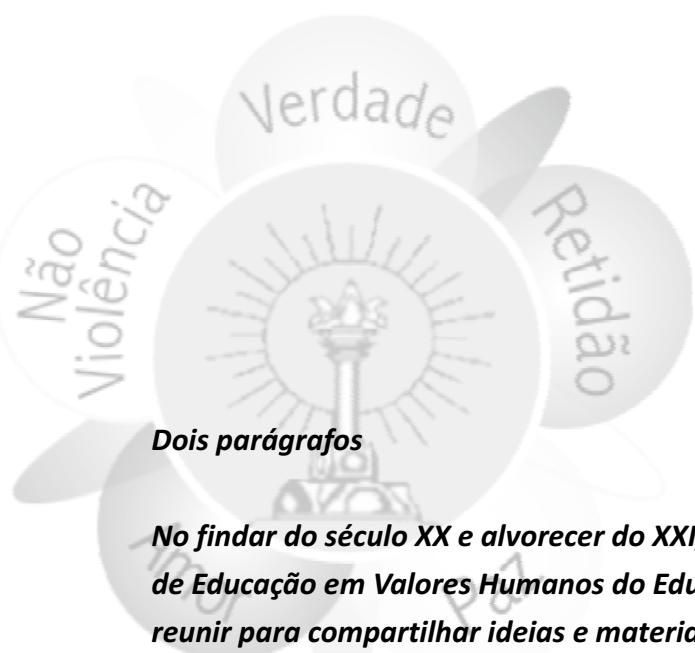
# MANUAL DE PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO

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

**Volume VI - Valor Não Violência**

**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 VI**

# **MANUAL DE PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO**

W. J. P. Vaz  
R. P. B. Vaz



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](mailto: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.*



# **MANUAL DE PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO**

**Volume VI**

**Manual de Práticas de Educação em  
Valores Humanos**  
**Volume VI - Não Violência**

---

**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](mailto:isseb@institutosathyasai.org.br)

Sítio: [www.institutosathyasai.org.br](http://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](mailto:fundacao@fundacaosai.org.br)

Sítio: [www.fundacaosai.org.br](http://www.fundacaosai.org.br)

ISBN: **978-85-99393-16-1**

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

<b>UMA MENSAGEM AOS PROFESSORES .....</b>	07
<b>UM PRÓLOGO SOBRE ESTA SÉRIE .....</b>	09
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	11
NÃO VIOLENCIA - ASPECTO ESPIRITUAL .....	13
PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA UMA VIDA HARMONIOSA .....	16
<b>2. PLANEJAMENTO DE AULA:.....</b>	19
<b>LIÇÃO 1: DISCERNIMENTO E DIGNIDADE... CONDUTAS QUE ENOBRECEM         A CONDIÇÃO HUMANA .....</b>	21
<b>LIÇÃO 2: COERÊNCIA... ATINGINDO O EQUILÍBRIO NA MULTIPLICIDADE         DE OPÇÕES .....</b>	24
<b>LIÇÃO 3: COMPREENSÃO... SER CAPAZ DE PERCEBER A VIDA SOB         VÁRIOS PRISMAS .....</b>	27
<b>LIÇÃO 4: COMPAIXÃO, ALTRUÍSMO E ABSTENÇÃO DE FERIR... ATITUDES QUE         ILUMINAM A CONSCIÊNCIA E TRANSFORMAM OS CORAÇÕES .....</b>	32
<b>LIÇÃO 5: PENSAMENTO POSITIVO... AFIRMANDO O LADO LUMINOSO DA VIDA .....</b>	37
<b>LIÇÃO 6: ESPÍRITO HUMANITÁRIO, FRATERNIDADE, IGUALDADE E         SOLIDARIEDADE... BUSCANDO O BEM DE NOSSOS SEMELHANTES         E ENCONTRANDO O NOSSO PRÓPRIO BEM .....</b>	40
<b>LIÇÃO 7: CONSIDERAÇÃO E LEALDADE... MANTENDO-SE FIEL À         PRÓPRIA CONSCIÊNCIA .....</b>	43
<b>LIÇÃO 8: CIVISMO, CIDADANIA E PATRIOTISMO... DIGNIFICANDO AQUELES         CONSCIENTES DE DIREITOS E DEVERES PARA COM A SOCIEDADE,         E TODAS AS FORMAS .....</b>	46
<b>LIÇÃO 9: BOM HUMOR... A LEVEZA DA VIDA .....</b>	51
<b>LIÇÃO 10: RESPEITO AOS CREDOS... COMPREENDENDO A VERDADE         NA MULTIPLICIDADE DAS CRENÇAS .....</b>	53
<b>LIÇÃO 11: RESPEITO HUMANO... REVERENCIANDO A DIVINDADE QUE         HABITA NOS CORAÇÕES HUMANOS .....</b>	57
<b>LIÇÃO 12: VALOR NÃO VIOLENCIA - CONCLUSÃO         RECONHECENDO E REVERENCIANDO A ESSÊNCIA DIVINA QUE HABITA         EM TODAS AS EXPRESSÕES DE DEUS .....</b>	61

**3. TEXTOS COMPLEMENTARES ..... 65**

REFLEXÃO PARA A DISCIPLINA E APROFUNDAMENTO DA SEMANA: NÃO VIOLENCIA E SEUS VALORES RELATIVOS .....	67
MAHATMA GANDHI E A NÃO VIOLENCIA (AHIMSA) .....	68
USO ADEQUADO DOS RECURSOS DISPONÍVEIS NO HOMEM E NO UNIVERSO (1 <sup>a</sup> Parte)...	72
USO ADEQUADO DOS RECURSOS DISPONÍVEIS NO HOMEM E NO UNIVERSO (2 <sup>a</sup> Parte)...	79
DIREITOS HUMANOS NO NOVO MUNDO .....	85
ENSAIO SOBRE A FRATERNIDADE E SOLIDARIEDADE .....	88
TEMAS TRANSVERSAIS .....	92
PALESTRA DO DALAI LAMA EM ENCONTRO ECUMÊNICO NOS EUA, 1979 – “COOPERAÇÃO ENTRE AS RELIGIÕES DO MUNDO”.....	94
A DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS .....	98
OS VALORES HUMANOS E O PROCESSO DO AUTOCONHECIMENTO.....	102

**4. REFERÊNCIAS ..... 105**

REFERÊNCIAS .....	107
-------------------	-----



## 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

**E**sta 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 VI  
 **MANUAL DE  
PRÁTICAS DE  
EDUCAÇÃO**



## 1. Introdução



# 1. Introdução

## Não Violência - Aspecto Espiritual

O nível espiritual é o nível mais profundo e engloba todos os outros. É o nível em que o homem se percebe em unidade com todas as coisas e seres do universo. É o nível do ser. O valor vivenciado é a não violência. [3]

“Não violência significa evitar causar dor a qualquer ser em pensamento, palavra e ação. Com egoísmo e autointeresse, o homem não experimentará esta estimável virtude. Todo o mal nasce do senso de “Eu” e “Meu”. Estes traços só podem ser eliminados através do desenvolvimento da pureza de pensamento, palavra e ação.

Sejam como a abelha que bebe o néctar de cada flor, e não como o mosquito que bebe o sangue e distribui doenças. Todo homem deve levar sua vida sem causar dor a qualquer ser vivo. Esta é a suprema missão. Também este é o primeiro dever de todo aquele que teve a chance do nascimento humano, para direcionar parte de sua energia ocasionalmente para orações, meditação ou a repetição do nome de Deus, vivendo sua vida em Verdade, Retidão, Paz e boas ações de serviço aos demais.

A Não Violência é uma outra etapa da Verdade. Quando vocês se tornam conscientes do parentesco com Deus, da Unidade com Deus, ninguém causará conscientemente dor ou sofrimento ao outro.”

*Sathya Sai [3]*

A educação deve infundir os valores humanos fundamentais. Ela deve promover um comportamento ético. Deve incrementar o autocontrole. Essa é a função essencial da educação. Deve haver um retorno aos Valores Humanos. Verdade, Re-

tidão, Paz, Amor e Não Violência devem constituir o alento vital dos estudantes. Todos esses cinco valores devem ser harmoniosamente cultivados, sendo que a excelência do homem será incompleta na ausência de até mesmo um desses valores humanos mencionados. A vida mais elevada, que faz do homem um ser humano e um candidato ideal para desvelar a Divindade, que é sua própria realidade, depende do cultivo das cinco virtudes cardeais – Verdade, Retidão, Amor, Paz e Não Violência. Essas virtudes elevam o indivíduo, assim como a sociedade da qual ele faz parte.

Portanto, o primeiro passo é que os homens se apercebam de sua humanidade, em seu sentido mais profundo, e tenham respeito pelos valores humanos, que são de sua própria natureza. Toda violência e discórdia no mundo atual são devidas ao eclipse dos valores humanos. Na busca de satisfazer seus desejos pessoais, os valores são sacrificados. De que valem aquisições, se o próprio sentido de humanidade está ausente?

Os valores humanos estão presentes em todos. Eles não podem ser ensinados, no sentido usual do termo. O que necessitamos são de pessoas que possam dar estímulo e coragem para que sejam expressos. Quando se desenvolve o sentimento de que a Divindade, presente em todos, é una e a mesma, os valores humanos germinam naturalmente. É dever nosso propagar tais valores para todo o mundo. Então, mesmo sem falarmos, a espiritualidade crescerá no mundo. Vocês não precisam usar a palavra “espiritualidade.” Enquanto vocês desenvolvem os valores humanos, a espiritualidade automaticamente se desenvolve. Elas não são coisas distintas ou separadas.

# 1. Introdução

## Não Violência - Aspecto Espiritual

As instituições educacionais devem promover entre os estudantes a visão espiritual. Enquanto eles adquirem valores espirituais, os valores humanos crescerão neles espontaneamente. Os valores humanos não são coisas a serem plantadas de fora. São inerentes a cada indivíduo. Eles têm de ser manifestados de dentro. A educação serve para promover sabedoria. A sabedoria só pode crescer onde a humildade prevalece. A menos que o conhecimento seja transformado em sabedoria e esta expresse o caráter, a educação será um processo destrutivo.

Verdade é aquela que tem de ser dita. Retidão é aquilo que tem de ser praticado. Paz é o que tem de ser experienciado. Amor é a qualidade natural. Educar alguém para desenvolver a qualidade do amor é o mais

importante. Quando o Amor é associado a pensamento, 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.

*Educação Sathya Sai – Filosofia e Prática [31]*

Este capítulo, desenvolvido em reflexões de grupos de discussão com base nos ensinamentos de Sathya Sai, visa trazer ao estudante uma maior possibilidade de conscientização e, consequentemente, de vivência desse valor em sua própria vida.

A tabela a seguir apresenta alguns dos valores relativos à Não Violência:

NÃO VIOLÊNCIA			
PSICOLOGICA		SOCIAL	
Abstenção de Ferir*	Coragem*	Aceitação do outro	Participação
Aceitação	Cortesia	Apreciação de Outras Culturas e Religiões*	Patriotismo*
Amor Universal	Desapego*	Cidadania*	Respeito à Natureza*
Atenção aos Outros	Gentileza	Civismo*	Respeito à Vida*
Boas Maneiras	Humildade	Cooperação	Respeito aos Credos*
Bom Humor*	Lealdade*	Dignidade*	Serviço aos Outros
Coerência*	Pensamento Positivo*Espírito Humanitário*		Unidade
Compaixão*	Perdão	Fraternidade*	Outros, que serão identificados no decorrer do processo.
Compreensão*	Outros, que serão identificados no decorrer do processo.	Igualdade*	
Consideração*		Irmandade	
Cooperação	Justiça Social*		

(\*) Os valores selecionados para as lições foram escolhidos para dar aos estudantes uma boa compreensão do valor principal, “a não violência”, e de como este valor pode fazer parte integrante da vida deles.



# 1. Introdução

## Não Violência - Aspecto Espiritual

As harmonizações, as orações e as canções sugeridas nos planos de aula também aparecem em outras Unidades. Elas estão reunidas 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 Amor).

# 1. Introdução

## Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa

**D**esorganização 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 a não violência 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 diversos pensadores da humanidade e provérbios oriundos da sabedoria popular.

### **Pensamentos diversos sobre a NÃO VIOLÊNCIA e seus valores relativos:**

#### **Não Violência:**

“A vida humana é uma série de responsabilidades; e nem sempre é fácil fazer na prática o que na teoria se enxergou como sendo verdade.”

*Mahatma Gandhi [12]*

“Não tenho a pretensão de ser perfeito; mas faço questão de me empenhar numa apaixonada busca da Verdade, que é apenas outra palavra para Deus.”

*Mahatma Gandhi [12]*

“A não violência é a lei da espécie humana, assim como a violência é a lei do bruto. O espírito jaz dormente no irracional, que não conhece outra lei senão a força. A dignidade do homem exige obediência a uma lei superior – ao poder do espírito.” *Mahatma Gandhi [12]*

“A não violência é o artigo número um da minha fé – e é também o último artigo do meu credo.”

*Mahatma Gandhi [12]*

“O mundo não é totalmente governado pela lógica; a própria vida envolve certa espécie de violência, e a nós nos compete escolher o caminho da violência menor.”  
*Mahatma Gandhi [12]*

#### **Valores relativos à Não Violência:**

##### **Justiça:**

“De quanto no mundo tenho visto, o resumo se abrange nestas cinco palavras: não há justiça sem Deus.”

*Rui Barbosa [36]*

“Quem decide um caso sem ouvir a outra parte não pode ser considerado justo, ainda que decida com justiça”

*Sêneca [36]*

“Governar é manter a balança da justiça igual para todos”

*Roosevelt [36]*

##### **Cooperação:**

“O que é cooperação? É a compreensão da verdade de que todos somos um e de que devemos trabalhar juntos como parte de um todo”

*Sathya Sai [11]*

##### **Patriotismo:**

“Aprendam a tornar-se um novo tipo de líder; líder que passou pela escola e pela universidade e dominou os problemas do presente e do futuro à luz do passado; líder que aprecia as tradições e a cultura do seu país”

*Sathya Sai [11]*

##### **Igualdade:**

“Onde existe educação, não há distinção de classes.”

*Confúcio [11]*



# 1. Introdução

## Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa

### Fraternidade:

“Buscando o bem de nossos semelhantes, encontramos o nosso.”

*Platão [11]*

“Devemos ser parentes de todos os seres e de todas as coisas.”

*Provérbio indígena [11]*

### Serviço aos outros:

“Sê aquele que afasta as pedras do caminho, o ódio dos corações, as dificuldades de um problema.”

*Gabriela Mistral [36]*

“Quem não vive para servir, não serve para viver.”

*Adágio popular [36]*

### Respeito à natureza:

“Tudo o que afeta a terra, afeta os filhos da terra.”

*Cacique Seattle, líder pele-vermelha da nação Sioux, 1855 [11]*

### Perdão:

“Compreender a dificuldade dos outros é perdoar.”

*Tolstoi [36]*

### Respeito à vida:

“Acharás boa a vida se dela fizeres bom uso.”

*Renan [36]*

“Só a vida vivida para os outros é que vale a pena ser vivida.”

*Einstein [36]*

### Consciência Cívica:

“Só pode ser feliz um Estado edificado sobre a honestidade.”

*Aristóteles [36]*

“Toda arte de governar consiste na arte de ser honesto.”

*Thomas Jefferson [36]*

Volume VI  
 **MANUAL DE  
PRÁTICAS DE  
EDUCAÇÃO**



## 2. Planejamento de Aula



# Lição 1: Discernimento e Dignidade... Condutas que Enobrecem a Condição Humana

**Valor Absoluto:** Não Violência.

**Valores Relativos:** Discernimento e Dignidade.

**Objetivo:** Levar o estudante a compreender que o discernimento e a dignidade são virtudes que residem em sua consciência superior e que, para acessá-las, basta que ele se prontifique a transformar o seu caráter.

**Método:**

## 1. Harmonização:

- 1.1 Minutos de silêncio;
- 1.2 Oração conduzida, pedindo a Deus para abençoar mais essa etapa do trabalho com o Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos: “Oração” (2) - (Volume 7).

## 2. Citações:

“Aprenda a ser guiado por sua consciência, pelo Divino Poder do discernimento dentro de você”. *Paramahansa Yogananda*

“A consciência é o melhor livro de moral, e é, seguramente, o que mais devemos consultar”. *Pascal*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

## 3. Histórias:

“O Jornaleiro e o Freguês”

“A Lenda do Monge e do Escorpião”

- 3.1 Contação das histórias;

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

## 4. Canto Grupal:

- 4.1 Música: “Brincar de Viver” (*Guilherme Arantes / Jon Lucien*) - (Volume 7);
- 4.2 Música: “Mãos” (*Edson Aquino*) - (Volume 7).

## 5. Atividade Grupal:

- 5.1 Dinâmica de grupo (60): “Diversidade de Opiniões” - (Volume 7).

**Encerramento:**

1) Oração conduzida (agradecimento): “Oração” (3) - (Volume 7);

2) **Reflexões para a Prática Espiritual da Semana: “Não Violência e seus Valores Relativos”** - leitura das reflexões para o grupo com a voz pausada e suave (música suave ao fundo). O material de apoio se encontra em “TEXTOS COMPLEMENTARES” ao final desse volume;

3) Leitura da Reflexão: “Sejamos Nós Mesmos Sempre”. O texto se encontra na própria lição.

**Observação:** Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição: “Introdução: Não Violência - Aspecto Espiritual”, capítulo introdutório, após o prefácio.

# Lição 1: Discernimento e Dignidade... Condutas que Enobrecem a Condição Humana

## CITAÇÃO:

“A consciência é o melhor livro de moral, e é, seguramente, o que mais devemos consultar.”  
*Pascal*

## HISTÓRIA: O JORNALEIRO E O FREGUÊS

Um senhor convidou um amigo para acompanhá-lo a uma livraria. Juntos, iriam escolher um livro como presente de aniversário para a esposa daquele senhor. No caminho, este senhor resolveu passar na banca para comprar um jornal. Chegando, cumprimentou o jornaleiro amavelmente, mas como retorno recebeu um tratamento rude e grosseiro.

Pegando o jornal, que foi atirado em sua direção, o tranquilo comprador sorriu polidamente e desejou um bom fim de semana ao jornaleiro. Quando os dois amigos desciam a rua, o amigo perguntou:

- *Ele sempre o trata com tanta grosseria?*
- *Sim, infelizmente é sempre assim...*
- *E você é sempre tão polido e amigável com ele?*
- *Sim, sou.*
- *Por que você é tão educado, já que ele é tão desagradável com você?*
- *Porque não quero que ele decida como eu devo agir.*

## REFLEXÕES:

Quais as premissas que fundamentavam a atitude do jornaleiro? E a do comprador? E a do amigo do comprador?

Reflita como estão sendo suas atitudes. São atitudes baseadas em reações a respostas dos outros ou estão de acordo com sua própria natureza?

## CITAÇÃO:

“Aprenda a ser guiado por sua consciência, pelo Divino Poder do discernimento dentro de você”. *Paramahansa Yogananda*

## HISTÓRIA: A LENDA DO MONGE E DO ESCORPIÃO.

Monge e discípulos iam por uma estrada e, quando passavam por uma ponte, viram um escorpião sendo arrastado pelas águas. O monge correu pela margem do rio, meteu-se na água e tomou o bichinho na mão. Quando o trazia para fora, o bichinho o picou e, devido à dor, o homem deixou-o cair novamente no rio. Foi então à margem, tomou um ramo de árvore, adiantou-se outra vez a correr pela margem, entrou no rio, colheu o escorpião e o salvou.



# Lição 1: Discernimento e Dignidade... Condutas que Enobrecem a Condição Humana

Voltou o monge e juntou-se aos discípulos na estrada. Eles haviam assistido à cena e o receberam perplexos e penalizados.

- *Mestre, deve estar doendo muito! Por que foi salvar esse bicho ruim e venenoso? Que se afogasse! Seria um a menos! Veja como ele respondeu à sua ajuda! Picou a mão que o salvara! Não merecia sua compaixão!*

O monge ouviu tranquilamente os comentários e respondeu:

- *Ele agiu conforme sua natureza, e eu de acordo com a minha.*

Esta parábola nos faz refletir a forma de melhor compreender e aceitar as pessoas com quem nos relacionamos. Não podemos e nem temos o direito de mudar o outro, mas podemos melhorar nossas próprias ações e atitudes, sabendo que cada um dá o que tem e o que pode. Devemos fazer a nossa parte com muito amor e respeito ao próximo. Cada qual conforme sua natureza, e não conforme a do outro.

*Parábola*

## **REFLEXÕES:**

Em sua opinião, o que faz com que uma atitude seja transformadora?

No relacionamento humano, reflita e comente sobre as seguintes atitudes:

- agradar ao outro;
- reagir ao outro;
- agir de acordo com a sua própria natureza.

Quais são os fatores que intervêm no seu relacionamento com o outro?

O que é capaz de gerar a transformação nos outros?

## **REFLEXÕES:**

Sejamos nós mesmos sempre!

É perfeito aquilo que é completo, inteiro.

A pomba branca não precisa banhar-se para tornar-se branca, nem a flor do campo implorar para possuir fragrância.

Quanto mais natural e espontâneo o gesto, mais próximo está ele da perfeição.

Uma ênfase excessiva em ser perfeito afasta a possibilidade que temos, a todo instante, de sermos canais para a perfeição do ser que realmente somos.

# **Lição 2: Coerência...**

## **Atingindo o Equilíbrio na Multiplicidade de Opções**

**Valor Absoluto:** Não Violência

**Valor Relativo:** Coerência

**Objetivo:** Proporcionar aos estudantes reflexões que os estimulem a verificar seus propósitos na vida diária e a se indagarem se existe coerência entre pensamentos, sentimentos, palavras e ações.

**Método:**

**1. Harmonização:**

- 1.1 Sentar-se em silêncio.
- 1.2 Relaxamento conduzido.

**2. Citações:**

“Pratiquem aquilo que pregam. Ajam de acordo com o que expressam. Não preguem aquilo que não praticam.” *Sathya Sai*

“Dizer o que sentimos. Sentir o que dizemos. Concordar as palavras com a mente.” *Sêneca*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

**3. História: “O Direito de Aconselhar”**

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

**4. Canto Grupal:** Música: “Mão Única” - (*Edson Aquino*) - (Volume 7).

**5. Atividade Grupal:** Dinâmica de grupo (61): “Escrevendo uma História” - (Volume 7).

**Encerramento:** Leitura do texto “**Profecia**” de Sri Aurobindo, para reflexão, com voz pausada e suave. Fundo musical suave. O texto se encontra na própria lição.

**Observação:** Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição: “**Mahatma Gandhi e a Não Violência (Ahimsa)**”. O material de apoio se encontra em “**TEXTOS COMPLEMENTARES**” ao final desse volume.

### **HISTÓRIA: O DIREITO DE ACONSELHAR**

O pequeno príncipe não era mais traquinhas do que qualquer outra criança esperta. Ele pregava peças nos ministros e cortesãos - algumas vezes até no rei. Mas todos eles apenas davam um sorriso forçado e não se chateavam com as brincadeiras da criança, pois todos o adoravam.

A única pessoa diante de quem o príncipe se comportava como um doce carneirinho era um eremita que vivia perto de um santuário, não longe do palácio. O rei e a rainha visitavam-no de vez em quando. O príncipe sempre os acompanhava. Quando seus pais prostravam-se diante do eremita, o príncipe fazia o mesmo. Quando o eremita falava, o príncipe escutava-o com atenção extasiada. Mas de volta ao palácio, era o mesmo outra vez - fazendo travessuras como um gatinho e gargalhando como uma corrente borbulhante.

Todos ficaram tristes quando esse príncipe jovial caiu doente. Ele não ria mais, não falava. Seus olhos ficaram apagados e sua voz tornou-se fraca. Os médicos reais examinaram-no acuradamente e disseram ao rei e à rainha ansiosos:



## Lição 2: Coerência... Atingindo o Equilíbrio na Multiplicidade de Opções

- *Não há nada para temer. Nossos remédios poderiam curá-lo em quinze dias. Tudo o que ele tem que fazer é deixar de comer doces!*

Mas doces eram a única coisa de que o príncipe gostava. Seu paladar doente não apreciava mais nada. O rei e a rainha imploraram à criança para deixar de comer doces, mas ele não os ouvia. Os ministros e cortesãos imploraram-lhe para esquecer os doces durante alguns dias, para que se tornassem mais doces depois, mas ele nem os olhava.

- *Pode ser que se o eremita pedisse a ele para se privar de doces, seu conselho talvez fosse ouvido, sussurrou a rainha ao rei.*

- *Bem lembrado!, concordou o rei. Ele mesmo correu para a cabana do eremita e pediu-lhe para aconselhar o príncipe devidamente.*

- *Será que a condição do príncipe vai piorar, se vocês esperarem alguns dias? -, disse o eremita.*

O rei retornou ao palácio, esperançoso. No quarto dia, encontrou-se com o eremita outra vez.

- *Permitam-me mais três dias e certamente farei o que vocês querem -, disse o eremita.*

O rei ficou surpreso, mas retornou calmamente. Três dias depois, o rei foi ver o eremita. O príncipe acompanhava-o, levado num palanquim, junto com sua mãe.

O eremita deu-lhes as boas-vindas. O príncipe parecia ter esquecido completamente de sua doença na presença do eremita.

- *Meu filho, tenho um pedido a fazer. Você vai atendê-lo? - O eremita indagou ao príncipe.*

- *Sim, vou -, prometeu o príncipe.*

- *Pois você deve abster-se de comer doces durante uma quinzena -, disse o eremita.*

- *Assim o farei -, prometeu o príncipe.*

Todos ficaram felizes. Fiel à sua palavra, o príncipe deixou de comer doces e recuperou-se completamente em uma quinzena. Um dia, o rei encontrou o eremita sozinho.

- *Senhor, não comprehendo porque esperou seis dias antes de dar um simples conselho ao nosso filho -, ele observou.*

O eremita riu.

- *Ó rei, eu tinha o hábito de comer doces. Quando me pediu para aconselhar o príncipe, tinha, primeiro, que abster-me eu mesmo. Mas depois de três dias, descobri que, embora não comesse mais doces, ainda tinha um apego forte por eles. Nos três dias seguintes, tentei seriamente e consegui vencer esse apego. Apenas então adquiri o direito de aconselhar o príncipe a abster-se de doces.*"

*Histórias da Índia Antiga 2 [8]*

### **REFLEXÕES:**

Na sua opinião, qual virtude mais caracteriza a atitude do eremita?

Por que o príncipe acatou o pedido do eremita?

Discuta o significado e o valor da frase: "Apenas, então, adquiri o direito de aconselhar."

# Lição 2: Coerência... Atingindo o Equilíbrio na Multiplicidade de Opções

## **TEXTO PARA REFLEXÃO:**

### **PROFECIA**

*Sri Aurobindo*

Uma força divina fluirá por tecidos e células,  
E dominará a respiração, a fala e os atos.  
E todos os pensamentos serão o resplendor de sóis,  
E cada sentimento uma pulsação celeste.  
Uma brilhante aurora interior virá com frequência  
Clarear os compartimentos da mente adormecida.  
Uma bênção repentina percorrerá cada membro  
E a natureza preenchendo-os com mais poderosa presença.  
Assim a terra se abrirá à divindade,  
E as naturezas comuns sentirão a ampla elevação,  
Iluminarão atos comuns com o raio do Espírito,  
E encontrarão o Divino em coisas comuns.  
A natureza viverá para manifestar o Deus secreto,  
O Espírito se apoderará do jogo humano,  
Esta vida terrena se tornará a vida divina.



# Lição 3: Compreensão ... Ser Capaz de Perceber a Vida sob Vários Prismas

**Valor Absoluto:** Não Violência.

**Valor Relativo:** Compreensão.

**Objetivos:** Levar o estudante a compreender com a mente e com o coração; compreender as situações, circunstâncias e motivações por trás das ações de nossos semelhantes.

**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.

1.2 Leitura do Poema de Madre Teresa de Calcutá, “**O que Fazer em Relação às Outras Pessoas**”, com voz pausada e suave, música de fundo suave. O texto se encontra na própria lição.

## 2. Citações:

“Não deprecieis o significado daquilo que não compreendes”. *Agni loga*

“Ser desvalido não significa apenas não ter um teto sobre a cabeça; porém, não ter também quem nos compreenda, quem nos ame”. *Madre Teresa de Calcutá*

2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

## 3. Histórias: “A Peça de Teatro”

“Isso explica”

3.1 Contação das histórias;

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos das histórias.

## 4. Canto Grupal:

4.1 Música: “**Tocando em Frente**” (*Almir Sater*) - (Volume 7);

4.2 Música: “**Voz do Coração**” (*Edson Aquino*) - (Volume 7).

## 5. Atividade Grupal:

5.1 Dinâmica de Grupo (63): “**Mandalas - Compreendendo com o Coração**” - (Volume 7).

5.2 Dinâmica de Grupo (38): “**A Linguagem dos Símbolos**” (opcional) - (Volume 7).

**Observação:** “**TEXTOS COMPLEMENTARES**”: “**Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - 1ª parte**”. O coordenador poderá também sugerir que cada um faça, em sua vida diária, uma reflexão sobre seu conteúdo.

Sugere-se que o círculo de estudos seja feito separadamente do restante da lição, em uma aula extra, de modo que haja mais disponibilidade de tempo para que cada participante se expresse mais calma e detalhadamente acerca dos assuntos abordados.

# Lição 3: Compreensão... Ser Capaz de Perceber a Vida sob Vários Prismas

## **POEMA:**

### **O QUE FAZER EM RELAÇÃO ÀS OUTRAS PESSOAS**

*Madre Teresa de Calcutá*

Muitas vezes as pessoas são egocêntricas, ilógicas e insensatas.  
Perdoe-as assim mesmo.  
Se você é gentil, as pessoas podem acusá-lo de egoísta, interesseiro.  
Seja gentil assim mesmo.  
Se você é um vencedor, terá alguns falsos amigos e alguns inimigos verdadeiros.  
Vença assim mesmo.  
Se você é honesto e franco, as pessoas podem enganá-lo.  
Seja honesto e franco assim mesmo.  
O que você levou anos para construir, alguém pode destruir de uma hora para outra.  
Construa assim mesmo.  
Se você tem paz e é feliz, as pessoas podem sentir inveja.  
Seja feliz assim mesmo.  
O bem que você faz hoje pode ser esquecido amanhã.  
Faça o bem assim mesmo.  
Dê ao mundo o melhor de você, mas isso pode nunca ser o bastante.  
Dê o melhor de você assim mesmo.  
Veja você que, no final das contas, é entre você e Deus.  
Nunca foi entre você e as outras pessoas.

## **CITAÇÃO:**

“Não deprecieis o significado daquilo que não compreendes”. *Agni Yoga*

## **HISTÓRIA: A PEÇA DE TEATRO**

Há muitos anos, em um reino próspero e grandioso, havia um rei muito inteligente e sábio, que resolveu criar uma peça de teatro para entreter seus súditos. Montou, então, um imenso palco, com todos os quesitos cenográficos necessários de que se dispunha à época. Quando ficou pronto o cenário, todos admiraram sua beleza, riqueza e perfeição.

Em seguida, o rei pediu à sua esposa que relacionasse, entre os súditos, os que mais se adequavam aos personagens que havia criado. Muitos se candidataram para representar um papel naquele teatro real, pois era uma grande honra participar da peça escrita e dirigida pelo próprio rei.



# Lição 3: Compreensão... Ser Capaz de Perceber a Vida sob Vários Prismas

Tudo corria muito bem. Os ensaios prosseguiam como planejado até que um dia alguns súditos começaram a reclamar que o papel que estavam ensaiando não era adequado para eles, pois achavam que mereciam papéis com maior destaque. Outros murmuravam que o rei não sabia dirigi-los, que era culpa dele todos os tropeços e falas erradas; um terceiro grupo estava tão envolvido com a peça que não queria mais descer do palco, pois gostava dos seus personagens a ponto de se identificar mais com eles do que com seus verdadeiros papéis no reino. Enfim, os ensaios se tornaram loucura coletiva. A essa altura, já havia verdadeiras facções organizadas, tentando de tudo um pouco para dominar a peça.

O rei, sábio e justo, assistia a tudo com calma e tranquilidade. Tal atitude chamou a atenção até da rainha, pois sua reação lhe parecia inexplicável. Perguntou então ao rei como ele conseguia manter a calma naquele caos total. O rei então lhe disse:

*- Repare, minha amada esposa, que quase todos se envolveram tanto com a peça que um grupo chegou ao ponto de tomar posse do cenário e tudo o que nele continha. Estão completamente iludidos com tudo, mas nada disso tem importância para mim. Como você sabe, não dou tanto valor para o cenário, porque possuo recursos suficientes para construir centenas de cenários iguais ou até maiores do que este. O que realmente me interessa é a atitude que cada um dos meus súditos toma no ensaio da peça. Aí estão os verdadeiros valores que busco observar neles. Repare que apenas alguns estão percebendo o verdadeiro objetivo de toda a história. São exatamente esses poucos que irão assumir papéis de destaque no reino.*

Quando o rei terminou sua explicação, a rainha compreendeu que seu marido tinha agido com sabedoria. Aquele caos aparente era necessário para que a verdadeira peça, que estava por trás daquela outra, pudesse se mostrar com todas as suas nuances.

*Conto de Marcelo Satuf Amaral*

## **REFLEXÕES:**

Fazendo uma analogia com a vida, o que representaria o rei? O que representaria o cenário? O que significariam os atores?

Fazendo uma analogia com a sua própria vida, com qual das atitudes dos atores mencionadas no conto você mais se identificaria?

Sai Baba nos diz que a vida é uma grande peça teatral e nós somos atores desta peça. O que você pensa a respeito?

## **CITAÇÃO:**

“Ser desvalido não significa apenas não ter um teto sobre a cabeça; porém, não ter também quem nos comprehenda, quem nos ame”. *Madre Teresa de Calcutá*

## **HISTÓRIA: ISSO EXPLICA**

Havia uma vez um rei que era um homem de grande compaixão. Um dia, passando por um vilarejo, ele viu um menino que acabara de apanhar um pombo. Como o menino segurasse o pombo com força, o pássaro batia as asas desesperadamente, tentando libertar-se.

# Lição 3: Compreensão...

## Ser Capaz de Perceber a Vida sob Vários Prismas

- Olá, menino, não vê como o pombo está desesperado? Você não o deveria libertar? - Perguntou o rei ao menino.

- Por que deveria? Não o peguei eu mesmo, depois de esperar um longo tempo e aplicando toda a minha esperteza? - Respondeu o menino, que não havia reconhecido o rei.

- Quer vendê-lo? - Perguntou o rei.

- O menino ficou pensativo.

- Bem... se conseguir um bom preço, disse, olhando para o rei, na expectativa.

O rei estendeu uma moeda de ouro. O menino arregalou os olhos com descrença. Uma moeda de ouro por um pombo! Sem perder tempo, entregou o pássaro ao rei.

Nessa ocasião, alguns aldeões viram o rei e avisaram os outros. Uma multidão formou-se rapidamente. Alguns cumprimentaram o rei com respeito, a distância, e outros prostraram-se diante dele. O rei subiu em uma pequena colina coberta de grama e libertou o pássaro de suas palmas dobradas.

O pássaro voou, batendo as asas tão rápido quanto possível. As pessoas aplaudiram. O rei ficou encantado, em parte porque o voo do pombo para a liberdade era excitante, mas também porque o apreço da multidão por seu gesto generoso era emocionante.

- Alguns de vocês mantêm pombos em cativeiro? - Ele perguntou.

A princípio, houve silêncio. Então, o fazendeiro disse:

- Meu Senhor, tenho uma pomba comigo.

- Traga-a aqui, disse o rei. O fazendeiro apanhou-a e o rei deu-lhe uma moeda de ouro e soltou-a.

O rei montou a cavalo e foi embora, enquanto a multidão atrás dele cantava sua glória. De volta ao palácio, o rei pediu a seu ministro para anunciar que qualquer um que tivesse um pássaro cativo podia entregá-lo ao rei por um preço. Em uma semana, quinze pássaros foram recebidos. O rei escolheu um dia em que ele subia ao telhado para soltar os pássaros. Uma pequena multidão de cortesãos e de plebeus aplaudia-o. Mais ou menos o mesmo número de pássaros foi entregue a ele na semana seguinte. Enquanto o rei subia no telhado do palácio, o poeta da corte recitava um verso que compusera para saudar esse ato ideal do rei. A multidão aplaudia o voo dos pássaros.

Tornou-se uma cerimônia semanal. Os meses foram passando e o sábio do rei veio fazer sua visita anual ao palácio, tendo presenciado a cerimônia. O rei esperava uma palavra amável dele, mas ele disse apenas, como se fosse para si mesmo: "Isso explica."

- Isso explica o quê, senhor? - Perguntou o rei hesitante.

O sábio não lhe respondeu, mas, no dia seguinte, pediu ao rei para vestir um disfarce e acompanhá-lo à floresta. O rei viu vários aldeões ocupados em armar redes ou tentando apanhar pássaros por outros métodos. No processo, muitos pássaros eram mortos e outros tantos ficavam feridos.

- Esse é o preço que os pássaros devem pagar para você receber aplausos como um rei compassivo! - Observou o Guru. Eu vi isso ontem a caminho do palácio e fiquei intrigado.

- Senhor, mas eu tinha boas intenções! Tencionava libertar os pássaros cativos e...



# Lição 3: Compreensão... Ser Capaz de Perceber a Vida sob Vários Prismas

O sábio ficou quieto e disse:

- *Você tem certeza que não ansiava por elogios? Meu filho, tantas leis sutis estão em atuação! Compaixão verdadeira é divina. Mas a maior parte dos atos de caridade provém do ego, embora veladamente. Tais atos, sendo inspirados pelo ego, dão origem à falsidade. Você deve analisar-se sem piedade. Apenas atos de bondade, emanados da consciência pura, podem ser verdadeiramente efetivos.*

*Histórias da Índia Antiga 2 [8]*

## **REFLEXÕES:**

Qual era a intenção do rei ao trocar o primeiro pássaro preso pela moeda de ouro?

Qual era a intenção do rei ao trocar os demais pássaros presos por moedas?

Qual é a verdadeira virtude que permeia a caridade? Você a identifica em você?

Comente a citação de Cristo: “Que não saiba a sua mão esquerda o que fez a direita.”

# Lição 4: Compaixão, Altruísmo e Abstenção

de Ferir...

## Atitudes que Iluminam a Consciência e Transformam os Corações

**Valor Absoluto:** Não Violência.

**Valores Relativos:** Compaixão, Altruísmo e Abstenção de Ferir.

**Objetivo:** Levar o estudante a perceber que atitudes de compaixão, altruísmo e abstenção de ferir nos transportam a um patamar mais sublime da vida.

**Método:**

**1. Harmonização:**

- 1.1 Explicação para o grupo sobre meditação e sobre a “**Meditação na Luz**”;
- 1.2 “**Meditação na Luz**” - (Volume 7).

**2. Citações:**

“Não importa a causa do teu sofrimento, não firas teu semelhante”.  
*Buda*

“Quererás salvar-te ouvindo todo o mundo chorar? Permanece  
altruista até o interminável fim”. *H. P. Blavatsky*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

**3. Histórias:** “**O Piano de Teresa**”

“**A Janela do Hospital**”

- 3.1 Contação das histórias;

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

**4. Canto Grupal:** Música: “**Saudação**” (*Edson Aquino*) - (Volume 7).

**5. Atividade Grupal:**

Dinâmica de Grupo (64): “**A Vida - O Que É, Diga Lá, Meu Irmão?**” - (Volume 7).

**Encerramento:**

Leitura do poema de *Tereza de Ávila*: “**Nada Te Turbe**”. O texto se encontra na própria lição.

**Observação:** “**TEXTOS COMPLEMENTARES**”: “**Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - 2ª parte**”. O coordenador poderá também sugerir que cada um faça, em sua vida diária, uma reflexão sobre seu conteúdo.

Sugere-se que o círculo de estudos seja feito separadamente do restante da lição, em uma aula extra, de modo que haja mais disponibilidade de tempo para que cada participante se expresse mais calma e detalhadamente acerca dos assuntos abordados.

**CITAÇÃO:** “Não importa a causa do teu sofrimento, não firas teu semelhante”. *Buda*



## Lição 4: Compaixão, Altruísmo e Abstenção de Ferir...

# Atitudes que Iluminam a Consciência e Transformam os Corações

### **HISTÓRIA: O PIANO DE TERESA**

Teresa trabalhava numa importante loja de instrumentos musicais de sua cidade. A sua dedicação, ética e compromisso eram tão marcantes que logo Teresa conseguiu o cargo de gerência. Sua ascensão na empresa, no entanto, não foi fácil. Durante os anos, várias vezes, colegas comentavam sobre sua atitude profissional, julgando-a de forma depreciativa.

- *A Teresa, aquela certinha, acho que ela nunca fez nada de errado na vida, está sempre irritantemente acima do bem e do mal.*

Teresa ouvia estes comentários, mas sempre se calava e determinadamente continuava seu trabalho. Por outro lado, quantas vezes seus colegas, mesmo os que a depreciavam, pediam sua ajuda em momentos de aperto! Teresa, sempre disponível, ajudava a todos, dentro de seu limite. Digo dentro de seu limite, porque Teresa sempre se recusou a proteger colegas no que eles não estavam certos. Sua facilidade em dizer sim para os que necessitavam de uma ajuda era a mesma que para dizer não aos que queriam se aproveitar da sua generosidade.

Essa posição firme e justa talvez a tornasse alvo preferencial dos que não conseguiam manipulá-la. No mês de março, Teresa faria aniversário e seus colegas incomodados resolveram lhe fazer uma brincadeira sem graça. Datilografaram um bilhete, deixado em sua mesa:

*"Teresa, preciso que você adquira os instrumentos relacionados abaixo. Por favor, entre em contato com os fornecedores com urgência. Obrigado. Carlos, Diretor."* Mais abaixo no bilhete, havia uma lista de vários instrumentos.

Teresa, depois de ler o bilhete começou a tomar providências, ligando para fornecedores, negociando valores até que, em dois dias, as compras estavam concluídas. Satisfeita, foi até o seu chefe e lhe disse:

- *Sr. Carlos, todos os instrumentos pedidos já foram comprados.*

- *Que instrumentos?* - Indagou ele surpreso.

- *Os da lista que o senhor deixou na minha mesa...*

- *Na sua mesa? Eu não deixei nada na sua mesa. Decerto que, às vezes, peço-lhe as coisas com bilhetes, mas dessa vez eu não escrevi nada. Deve haver algum engano. Cadê o bilhete?*

O Sr. Carlos, ao ler a lista de material, quase caiu pra trás.

- *O quê? Você comprou tudo isto?* O chefe não pôde evitar o tom agressivo e perturbador com o qual se dirigiu a ela.

Teresa quase desmaiou de susto e desapontamento. Enquanto isso, seus colegas gargalhavam com sua reação. Quando o mal-estar e o constrangimento da situação ficaram insuportáveis, seus colegas revelaram a brincadeira.

Teresa ficou surpresa: ela sentia dificuldade em acreditar que uma coisa como essa tinha sido tramada pelos colegas. Enquanto eles ironicamente riam e a cumprimentavam pelo aniversário, Teresa demonstrava uma grande decepção.

- *Teresa, você não sabe brincar? Não precisa ficar preocupada, enquanto você ligava para fechar uma compra, passados alguns minutos nós ligávamos para cancelá-la. Na verdade, só queríamos brincar com você.*

# Lição 4: Compaixão, Altruísmo e Abstenção de Ferir...

## Atitudes que Iluminam a Consciência e Transformam os Corações

Mas Teresa se sentiu tão humilhada que se retirou da loja e foi pra casa. O clima na loja ficou tão ruim que todos se sentiram culpados.

- *Acho que fomos longe demais. Teresa sempre foi bacana e não merecia...*

No dia seguinte, Teresa chegou para trabalhar pontualmente. Rapidamente deu bom dia a todos e passou a se concentrar no seu trabalho. Todos, sem graça pela brincadeira, chegavam à sua mesa e perguntavam como ela estava passando. Teresa, sem querer conversar, dizia:

- *Não se preocupem, eu sobrevivi.*

Alguns minutos mais tarde, um homem de uniforme azul chegou à loja com uma nota fiscal na mão e disse:

- *Onde posso entregar a encomenda?*

Todos se assustaram e se voltaram para o homem: “*Que encomenda?!*”

- *O piano que esta loja pediu. Quem poderia assinar esta nota?* - Disse o homem.

Todos se entreolharam atônitos. Eles haviam esquecido de cancelar aquele pedido! Um deles, gaguejando, ainda tentou:

- *Mas acho que houve um engano.*

Rapidamente, o Sr. Carlos tomou a dianteira e disse:

- *Não houve engano, não. Na verdade, nossa gerente aniversariou ontem e seus colegas, como exemplo de admiração e respeito por ela, resolveram presenteá-la com este piano.*

O Sr. Carlos voltou-se para todos e disse:

- *Foi muito louvável essa atitude de vocês! Teresa sempre quis tocar piano e acho que agora vocês deram a ela a oportunidade que ela precisava para aprender. Teresa, receba este presente de seus amigos como forma de gratidão por sua atitude sempre amorosa e correta nesta loja. Você sempre foi um exemplo pra todos nós. Eu aproveitei a oportunidade e digo que vou entrar no sorteio do presente junto com seus colegas.*

E voltando-se para os outros, não deixou brecha:

-  *Não, não... eu faço questão! Parabéns e aproveite bem o presente.*

Antes que o Sr. Carlos pudesse terminar, Teresa o interrompeu, dizendo:

- *Sr. Carlos, agradeço de todo o coração o reconhecimento, mas não posso fazer isso com os meus colegas. Sei que o senhor quer lhes dar uma lição de moral, mas, sinceramente, mesmo desaprovando a atitude deles, não posso permitir. Todo mundo trabalha por que precisa e eu não posso aceitar o presente que apenas o senhor quer dar...*

Dirigindo-se aos colegas, continuou:

- *Sempre tentei ter atitudes corretas por causa de princípios nos quais acredito, só isso, não porque eu queira ser boazinha. Eu peço desculpas se as minhas atitudes feriram vocês, mas eu não vou poder mudar.*

O Sr. Carlos olhou nos olhos dos funcionários, também se divertindo um pouco com a própria brincadeira, e arriscou:

- *Tudo bem, Teresa, que a sua vontade seja feita, vou devolver o piano.*



## Lição 4: Compaixão, Altruísmo e Abstenção de Ferir...

# Atitudes que Iluminam a Consciência e Transformam os Corações

Todos respiraram aliviados. Olharam para Teresa com respeito, talvez pela primeira vez com gratidão, e foram trabalhar. No fim do dia, Teresa achou um embrulhinho de presente sobre sua mesa e um cartãozinho. Desembrulhando, viu que era uma linda caixinha de música em forma de piano. Ao som da música melodiosa, leu o cartãozinho que dizia: “*Querida amiga Teresa, sabemos que fomos injustos com você. Desculpe-nos! Receba nossa admiração, pois você nunca fez mal a ninguém. Você nos faz crescer muito. Obrigado.*

*P.S.: Um dia, dar-lhe-emos um piano de verdade. Com carinho, seus amigos, Paulo, Vera, Lourdes, Leonardo, Rodrigo, Ana Lúcia e Zeca.”*

*Conto de Mariângela Prado de Albuquerque*

### **REFLEXÕES:**

Na sua opinião, por que Teresa era tão discriminada? Que atitudes incomodavam os colegas?

Como agiu Teresa mediante a brincadeira hostil dos seus colegas?

O que fez os colegas de trabalho de Teresa mudarem a atitude deles?

### **CITAÇÃO:**

“Quererás salvar-te ouvindo todo o mundo chorar? Permanece altruísta até o interminável fim”. H. P. Blavatsky

### **HISTÓRIA: A JANELA DO HOSPITAL**

Dois homens seriamente doentes ocupavam o mesmo quarto em um hospital. Um deles ficava sentado em sua cama por uma hora todas as tardes para conseguir drenar o líquido de seus pulmões. Sua cama ficava próxima da única janela existente no quarto. O outro homem tinha que ficar deitado de bruços em sua cama por todo o tempo. Eles conversavam muito. Falavam sobre as esposas e suas famílias, suas casas, seus empregos, seu envolvimento com o serviço militar, onde costumavam ir nas férias. E, toda tarde, quando o homem perto da janela podia sentar-se, ele descrevia ao seu companheiro todas as coisas que ele podia ver através da janela.

O homem na outra cama começou a esperar por esse momento, onde seu mundo era ampliado e animado pelas descrições do companheiro. Ele dizia que da janela dava pra ver um parque com um lago muito bonito. Os patos e os cisnes brincavam na água, enquanto as crianças navegavam com pequenos barcos. Jovens namorados andavam de braços dados entre as árvores e os canteiros tinham flores de todas as cores do arco-íris. Grandes e velhas árvores cheias de elegância preenchiam a paisagem e uma fina linha podia ser vista no céu da cidade.

Quando o homem perto da janela fazia suas descrições, ele o fazia de modo primoroso e delicado, cheio de detalhes. O outro homem fechava seus olhos e imaginava a cena pitoresca. Numa tarde quente, o homem perto da janela descreveu que havia um desfile na rua. Embora ele não pudesse escutar a música, ele podia ver e descrever tudo.

## Lição 4: Compaixão, Altruísmo e Abstenção

de Ferir...

## Atitudes que Iluminam a Consciência e Transformam os Corações

Dias e semanas se passaram. Em uma manhã, a enfermeira do dia chegou trazendo água para o banho dos dois homens, mas o homem que ficava perto da janela havia morrido. Morreu pacificamente durante seu sono, durante a noite, e tinha uma expressão tranquila. Entristecida, chamou os atendentes do hospital para descerem com o corpo.

Mais tarde, quando julgou conveniente, o outro homem pediu à enfermeira que mudasse sua cama para perto da janela. A enfermeira ficou feliz em poder fazer esse favor para o homem. Depois de verificar que ele estava confortável, deixou-o sozinho no quarto.

Vagarosa e pacientemente, ele se apoiou em seu cotovelo para conseguir olhar pela primeira vez pela janela. Finalmente, ele poderia ver tudo por si mesmo. Ele se esticou ao máximo, lutando contra a dor para poder olhar através da janela. Quando conseguiu fazê-lo, teve uma grande surpresa se deparando com um muro todo branco. Mais tarde, quando a enfermeira voltou, perguntou o que teria levado seu companheiro a descrever-lhe coisas tão belas, todos os dias, se pela janela só dava pra ver um muro branco? A enfermeira também se surpreendeu, respondendo que aquele homem era cego. Ele não poderia ver nada, mesmo que quisesse.

Há uma tremenda alegria em fazer outras pessoas felizes, independentemente de nossa situação atual. Dividir problemas e pesares é ter metade de uma aflição, mas compartilhar a felicidade é ter o dobro de felicidade. Se você quer se sentir rico, apenas conte todas as coisas que você tem e que o dinheiro não pode comprar. O hoje é um presente. É por isso que é chamado assim.

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

### **REFLEXÕES:**

Faça reflexões e comentários sobre a história.

Qual é o significado da palavra compaixão?

### **POEMA:**

#### **NADA TE TURBE**

*Tereza de Ávila*

Nada te turbe,

Nada te espante.

Tudo passa,

Deus não muda.

A paciência tudo alcança.

Quem tem a Deus,

Nada lhe falta.

Só Deus basta.



# Lição 5: Pensamento Positivo... Afirmando o Lado Luminoso da Vida

**Valor Absoluto:** Não Violência.

**Valor Relativo:** Pensamento Positivo.

**Objetivo:** Criar condições para perceber que uma mente com pensamentos positivos é plena de confiança no Plano Divino.

**Método:**

**1. Harmonização:**

- 1.1 Sentar-se em silêncio (3 minutos);
- 1.2 Afirmações Positivas: "Meus pensamentos são positivos; Meus sentimentos são positivos; Minhas ações são positivas. Sou otimista, porque Deus em mim é sempre amor".

**2. Citações:** "Se aspirarmos, no silêncio de nosso coração, a que uma coisa evolutiva se realize, ela se realizará. 'Eu aspiro' leva o homem para frente e para cima, e a derrota tão só o estimula a um maior empenho". *Paul Brunton*

"Um pensamento especial e positivo pode libertar-nos de grilhões".  
*Anônimo*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

**3. História:** "**A História de Fernão**"

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

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

**5. Atividade Grupal:** Dinâmica de Grupo (65): "**Ponto de Vista**" - (Volume 7).

## **HISTÓRIA: A HISTÓRIA DE FERNÃO**

Era uma vez, há muito tempo, um jovem homem cujo nome era Fernão. Fernão era forte, um guerreiro nato. A condução do reino onde ele vivia era muito ruim e Fernão tinha o grande sonho de tornar-se, um dia, um Grande Rei. No entanto, era muito pobre e não possuía bens para lutar pelo seu sonho. Certa vez, caminhando pelos prados, encontrou um eremita que veio ao seu encontro.

- *Bom dia, Fernão, como vai a vida?* - Interpelou o eremita.
- *De onde o senhor me conhece? Eu não me lembro de tê-lo visto antes.*
- *Você pode não me conhecer, mas eu o conheço muito bem e tenho um presente para você.*
- *Um presente? Do que se trata?*
- *Você está vendo aquela figueira lá no alto daquela montanha?*, perguntou o eremita, a que Fernão respondeu afirmativamente. *Pois bem* - continuou -, vá até lá. *Em seu tronco existe o segredo da felicidade. Se você conseguir realizar o primeiro segredo a contento, a figueira revelar-lhe-á o segundo segredo e você será o homem mais feliz que existe.*

Fernão ficou tão excitado para chegar à figueira que nem percebeu mais a presença do eremita. Saiu determinado, subindo a montanha. Ao chegar à frondosa figueira, percebeu que em seu tronco havia uma indicação escrita, dizendo: "*Da natureza de seus pensamentos*

# Lição 5: Pensamento Positivo... Afirmando o Lado Luminoso da Vida

*dependerá a qualidade da sua vida.*" Fernão, ao ler aquilo, logo pensou: "*Como é simples, é só pensar em tudo que quero e me tornarei um homem poderoso e feliz.*"

Cheio de obstinação, desceu a montanha rumo ao seu objetivo: o de tornar-se um rei poderoso, rico e feliz. Seus pensamentos começaram a ser direcionados em tudo aquilo que fosse necessário para alcançar sua meta. Fernão logo reuniu alguns homens, fabricaram algumas lanças de madeira e de ferro e partiram no intento de lutar para conseguir o domínio do reino. Houve muitas lutas e batalhas. Quanto mais Fernão pensava em ser o Rei, mais ele tinha forças para lutar. Cada ano que se passava, mais e mais pessoas se somavam à sua batalha.

Fernão se tornou um poderoso guerreiro a quem todos temiam e obedeciam. Seu poder tornou-se tão grande que logo Fernão conseguiu tornar-se o rei de sua província. No entanto, a cada inimigo que lhe aparecia, mais Fernão alimentava pensamentos de poder e vingança. Ficou tão obcecado com o poder de alcançar tudo o que pensava, que se tornou um tirano. Torturava e matava todos os que se rebelavam contra a sua vontade. Taxava impostos altíssimos para manter todos sob o seu domínio e financiar suas atividades de expansão.

Tudo que Fernão pensava em ter, ele alcançava; e quanto mais tinha, mais ele queria. Apesar de tudo, ainda que fizesse várias investidas para alcançar o segundo segredo para a felicidade, a bela figueira não lhe concedia tal segredo. Por pouco, Fernão não mandou derrubar a frondosa árvore.

Passaram-se vinte anos. A Província transformou-se num palco de guerras e grandes desigualdades e miséria. Até a terra tornou-se árida e as pessoas, muito tristes. Fernão estava muito doente, já não conseguia mais lutar e nem aproveitar a sua riqueza. Apesar de, no princípio, pretender lutar contra a tirania, acabou ele mesmo repetindo o tirano anterior. O povo, desiludido e revoltado, desejava imensamente a morte do Rei Fernão, decadente e sem perspectivas. Lembrou-se ele, então, do eremita e logo lhe subiu uma fúria:

*-Aquele velho prometeu-me a felicidade e tudo que eu consegui foi o ódio de todos e a doença. Daria toda a minha riqueza para deixar de sentir o que eu sinto agora...*

Como num passe de mágica, imediatamente após seu pensamento, apareceu o velho Eremita à sua frente.

*-Fernão, o que você fez de sua vida?*

*-O que eu fiz? Foi a sua maldição que me fez assim.*

*-Não, Fernão, foi a natureza de seus pensamentos que o fez assim. Seus pensamentos negativos, arrogantes, autoritários e egocêntricos. Você ignorou o fato de que, para nutrir a felicidade, é preciso que seus pensamentos sejam bons, permeados pela generosidade, compaixão e amor. Veja o seu Reino, Fernão, calcado na miséria alheia. O motivo disso é que você resolveu ser feliz sozinho. Pobre criatura, nem conseguiu que a figueira lhe concedesse o segundo segredo para a felicidade.*

Aquelas palavras soaram tão fortes para Fernão que, num ato de desespero, pediu ao eremita que lhe concedesse mais uma chance de encontrar a felicidade.

*-Mas como, Fernão? Seu corpo está doente e seus dias de vida estão chegando ao fim, disse o eremita.*

Fernão, contudo, havia sido tão sincero em seu pedido que o eremita resolveu conceder-lhe a cura de sua doença.



# Lição 5: Pensamento Positivo... Afirmando o Lado Luminoso da Vida

- Fernão, é a última vez que aparecerei para você. Vá, faça o que tem que fazer e descubra o segundo segredo para a felicidade.

Fernão percebeu que não era suficiente que seus pensamentos estivessem relacionados a como alcançar sua meta, mas também o que fazer quando chegasse lá. Ele nunca havia parado para pensar nisso, nunca havia considerado o motivo de tornar-se rei. Cheio de disposição, começou a nutrir pensamentos positivos, repletos de alegria e prosperidade para todos. Seus sentimentos de promoção da justiça, da liberdade e da igualdade lhe deram uma profunda satisfação interior.

Ele compreendera que tudo o que acontecera até então não tinha significado sem a realização do propósito de sua jornada. E era necessário pensar no propósito e não apenas nos meios. Fernão começou, então, a sonhar tão alto que Deus passou a caber dentro de seus sonhos. Promoveu ações de grande generosidade e logo sua província tornou-se muito próspera. Até a terra começou a produzir plantas mais tenras, num impressionante gesto de regeneração. Tudo era compartilhado e o povo finalmente passou a amar aquele bondoso Rei.

Passaram-se mais vinte anos desde o último encontro com o eremita. Fernão já era um homem de muita idade, mas o amor em seu coração o sustentava com grande disposição. Um dia recebeu um bilhete, dizendo:

- Vá até o alto da montanha em uma hora e encontre-se comigo. Um amigo.

Fernão, cheio de expectativa, foi encontrar o amigo misterioso no alto da montanha. Lá chegando, encontrou apenas a figueira, que, de tão bela, parecia alegrar-se com a sua presença. Fernão, então, pôde finalmente ler a segunda mensagem no tronco daquela árvore: "Aquiete os pensamentos e no Silêncio Absoluto encontrará a Felicidade Verdadeira e Eterna, que é Deus." Ao ler aquelas palavras, Fernão intimamente sabia do que se tratava. Em passos lentos, desceu calmamente a montanha e anunciou a seu povo que, daquele momento em diante, ele se recolheria em meditação e que seriam feitos os procedimentos à sua substituição na condução do reino.

Fernão, a partir daquele instante, dedicou-se com grande disciplina à prática meditativa, buscando o Silêncio que habitava dentro dele, o silêncio eloquente. A Província passou não só a viver a prosperidade e a liberdade, mas também em profunda harmonia. Passaram-se dez anos e Fernão passou a não possuir mais nenhum desejo pessoal. O que mais ele poderia desejar? Finalmente, alcançou a sabedoria e foi pleno de bem-aventurança.

*Conto de Mariângela Prado de Albuquerque*

## **REFLEXÕES:**

Os participantes do grupo fazem uma reflexão sobre a história e também sobre o significado do “pensamento positivo.”

Qualquer “pensamento positivo” nos traz a felicidade?

Você se considera uma pessoa otimista?

Comente a frase “Agir com Não Violência é nunca reagir de forma perniciosa nem mesmo por defesa. É buscar sempre uma atitude criativa e benéfica para responder a ação, inclusive ofensiva, do outro.”

# Lição 6: Espírito Humanitário, Fraternidade, Igualdade e Solidariedade...

## Buscando o Bem de Nossos Semelhantes e Encontrando o Nosso Próprio Bem

**Valor Absoluto:** Não Violência.

**Valores Relativos:** Espírito Humanitário, Fraternidade, Igualdade e Solidariedade

**Objetivos:** Levar o estudante a perceber que, quando agimos com espírito humanitário, com atitudes fraternas e solidárias, dissolvemos os obstáculos das diferenças e criamos uma sintonia profunda com os demais, enfatizando nossas similaridades.

**Método:**

**1. Harmonização:**

- 1.1 Interiorização: atenção à própria respiração;
- 1.2 Audição de música suave com leitura do Poema: “**Para os que Virão**”, de *Thiago de Mello*. O texto se encontra na própria lição.

**2. Citações:** “Ama a teu próximo como a ti mesmo”. *Jesus Cristo*  
“Até uma folha de papel pesa menos quando dois a levantam”.

*Provérbio Coreano*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

**3. História:** “**Amigos da Guerra**”

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

**4. Canto Grupal:** Música: “**Fonte da Vida**” (Letra: *Edson Aquino* / Música: Fonte do Tororó - cantiga de roda) - (Volume 7).

**5. Atividade Grupal:**

- 5.1 Dinâmica de grupo (66): “**Teia dos Valores Humanos**” - (Volume 7).
- 5.2 Dinâmica de grupo (14): “**Expressando Sentimentos através da Canção - ‘Te Ofereço Paz’**” - (Volume 7) e reforçando o quanto é importante, na busca do amor fraternal, expressarmos ao próximo os nossos mais nobres sentimentos.

**Observação:** Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição - textos para círculo de estudos:

- 1) **Direitos Humanos no Novo Mundo;**
- 2) **Ensaio sobre a Fraternidade e Solidariedade.**

Os textos de apoio se encontram em “TEXTOS COMPLEMENTARES” ao final desse volume.



# Lição 6: Espírito Humanitário, Fraternidade, Igualdade e Solidariedade... Buscando o Bem de Nossos Semelhantes e Encontrando o Nosso Próprio Bem

**POEMA:**

**PARA OS QUE VIRÃO**

*Thiago de Mello*

Como sei pouco, e sou pouco,  
faço o pouco que me cabe  
me dando inteiro.  
Sabendo que não vou ver  
o homem que quero ser.

Já sofri o suficiente  
para não enganar a ninguém:  
principalmente aos que sofrem  
na própria vida, a garra  
da opressão, e nem sabem.

Não tenho o sol escondido  
no meu bolso de palavras.  
Sou simplesmente um homem  
para quem já a primeira  
e desolada pessoa  
do singular - foi deixando,  
devagar, sofridamente  
de ser, para transformar-se

- muito mais sofridamente -  
na primeira e profunda pessoa  
do plural.

Não importa que doa: é tempo  
de avançar de mão dada  
com quem vai no mesmo rumo,  
mesmo que longe ainda esteja  
de aprender a conjugar  
o verbo amar.

É tempo sobretudo  
de deixar de ser apenas  
a solitária vanguarda  
de nós mesmos.  
Se trata de ir ao encontro.  
(Dura no peito, arde a límpida  
verdade dos nossos erros.)  
Se trata de abrir o rumo.

Os que virão, serão povo,  
e saber serão, lutando.

# Lição 6: Espírito Humanitário, Fraternidade, Igualdade e Solidariedade...

## Buscando o Bem de Nossos Semelhantes e Encontrando o Nosso Próprio Bem

### **HISTÓRIA: AMIGOS NA GUERRA (2ª GUERRA MUNDIAL)**

#### **(Uma história verdadeira)**

A guerra estava cada vez mais perto. As armas rugiam e bombas explodiam, fazendo seus ruídos chegarem à pequena vila. Uma mãe alemã decidiu levar suas crianças para a segurança de uma cabana bem escondida na floresta, que ficava além da vila. Após acender um fogo na lareira, ela e sua família reuniram-se para celebrar a santidade do feriado. Era Noite de Natal na Alemanha.

A fumaça que saía da chaminé atraiu visitantes e uma batida na porta a assustou. *Quem poderia ser?*, pensou. Corajosamente, ela abriu a porta. Eram três soldados americanos, o inimigo.

- *Estamos perdidos e famintos e um de nós está ferido. Podemos entrar para nos aquecer?* -, perguntou um dos soldados.

O coração da mulher alemã bateu forte de ansiedade e indecisão.

- *O que aconteceria a mim e à minha família se o exército alemão soubesse que estou dando abrigo ao inimigo?*, pensou. Ela olhou para os jovens enregelados e pensou nas mães daqueles rapazes.

- *Entrem*, disse num inglês imperfeito, olhando as armas que traziam.

- *Deixem suas armas na pilha de lenha, por favor. Elas assustariam as crianças* -, acrescentou, enquanto ajudava o ferido a sentar-se junto ao fogo.

Após dar-lhes comida, todos se sentaram junto ao calor das chamas e tentaram conversar do melhor modo que puderam. Era um encontro insólito. Houve mais uma batida à porta, forte e insistente. Em alemão, uma voz ordenou:

- *Deixe-nos entrar. Estamos congelando.*

A senhora ficou pálida de medo. “*O que farei?*”, pensou, ansiosa, são soldados alemães. As batidas continuaram e ela correu a atender. Sem alternativa, ela abriu e logo disse aos soldados que havia dado abrigo a três americanos.

- *Eles também estavam com frio e um deles está ferido. É Noite de Natal. Não há razão para lutas e derramamento de sangue nesta noite*, suplicou.

Os dois soldados alemães bateram a neve de suas botas e entraram.

- *Deixem suas armas junto com as dos americanos*, pediu.

Em silêncio, eles retiraram suas armas e colocaram-nas ao lado das outras. Juntos, os soldados americanos e alemães se sentaram junto ao fogo. Um dos oficiais alemães era médico e cuidou das feridas do seu inimigo. Quando chegou a meia-noite, o grupo cantou Noite Feliz, trocou votos de Feliz Natal e todos dormiram lado a lado no assoalho.

Pela manhã, a mãe alemã que havia tornado inimigos amigos, levou os americanos perdidos até suas linhas e abraçou os oficiais alemães que partiam. A amizade é o único cimento que manterá o mundo unido para sempre.

*Educação em Valores Humanos, Manual para Professores – Sathya Sai [2]*



# Lição 7: Consideração e Lealdade... Mantendo-se Fiel à Própria Consciência

**Valor Absoluto:** Não Violência.

**Valores Relativos:** Consideração e Lealdade.

**Objetivo:** Levar o estudante a compreender que só somos leais com o outro quando estabelecemos um sentido de confiança plena com a nossa própria verdade interior.

**Método:**

## 1. Harmonização:

1.1 Focalização: 3 minutos usando a audição:

- Atenção aos sons externos;
- Atenção aos sons internos (que ecoam dentro do indivíduo);
- Atenção ao silêncio;
- Atenção ao coração.

2. Citações: “Não tentes esconder nada: pois o tempo, aquele que tudo vê e tudo ouve, tudo revela”. *Sófocles*

“Age sempre de tal modo que a máxima de tua ação possa sempre valer como princípio universal de conduta”. *Emanuel Kant*

2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

3. História: “A Xícara Rachada”

3.1 Contação da história;

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto Grupal:

4.1 Música: “Artista da Vida” (*Luiz Gonzaga Jr*) - (Volume 7);

4.2 Música: “Voz do Coração” (*Edson Aquino*) - (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

5.1 Dinâmica de Grupo (67): “O Companheiro Leal” - (Volume 7).

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

## HISTÓRIA: A XÍCARA RACHADA

Em meados do século XIX, havia um homem bom, generoso e com capacidade de entender profundamente a alma das pessoas. Resolveu, então, abraçar o sacerdócio como forma de entregar a sua vida a Deus. Tornou-se um padre bastante querido por sua comunidade. Orientava as pessoas a buscar seus próprios recursos internos para resolver seus problemas, tratava todas as crianças com carinho, os pobres com grande caridade e os idosos com respeito.

Constantemente, seu confessionário estava ocupado com pessoas relatando sua dor. Bondosamente, o bom padre as confortava. Era visível como cada um saía aliviado do peso de seus pecados e de sua culpa, com as palavras amorosas e a presença do padre.

Na missa, a sua homilia era brilhante. Cada vez mais e mais pessoas frequentavam e se encantavam com as palavras do padre. Era notória a forma como cada um saía da Igreja, pisando firme no chão, com grande alegria, autoestima e bondade no coração. Todos cumprimentavam uns aos outros e um grande sentimento de amizade e união acometia a comunidade.

# Lição 7: Consideração e Lealdade... Mantendo-se Fiel à Própria Consciência

Havia um amigo especial, Antônio, chefe de uma família numerosa, que sempre convidava o Padre para tomar o chá da tarde em sua casa e recomendava à sua mulher:

- *Teresa, traga a melhor xícara para o padre.*

Entusiasmadamente, Teresa trazia a xícara de porcelana mais linda, com florzinhas bordadas de ouro, para que o precioso amigo pudesse tomar seu chá.

E assim se passaram os anos. Quanto mais a comunidade crescia em número de pessoas e em prosperidade, mais o padre obtinha relevância pelo seu jeito amoroso de tratar cada um que lhe procurava e o fazia com grande desprendimento.

Um dia, porém, algumas pessoas incomodadas com a igualdade que o padre estabelecia e sua imensa bondade e carisma, resolveram unir-se para caluniar sua pessoa.

- *Vamos inventar uma história tão real que o padre será expulso da comunidade,* disse um deles.

E assim o fizeram, e com tanta competência, que o pobre padre, como num golpe do destino, viu-se enredado numa trama de tamanha intriga. A comunidade se voltou contra ele.

Apesar das ofensas, o padre via a todos com grande compaixão, pois ele sabia o quanto estavam equivocados. Não havendo saída para o padre naquela comunidade, ele resolveria partir para outra paróquia, deixando toda aquela fraude a cargo da justiça divina. Um dia, com certeza, Deus esclareceria e equilibraria todas as desarmonias produzidas.

O padre, antes de partir, fez questão de despedir-se de seu querido amigo do chá da tarde. A visita do padre não passaria despercebida pela comunidade. Antônio recebeu-o com uma expressão de tristeza com as injúrias inventadas. Ele lhe disse:

- *Padre, não acreditei nas infâmias ditas a seu respeito. Que bom que veio! Entre e vamos tomar o chá.*

Enquanto o padre se acomodava no sofá da sala, Antônio recomendou à esposa:

- *Teresa, traga o chá para o padre.*

Teresa, um pouco indecisa quanto às calúnias, foi até a cozinha e disse à cozinheira:

- *Por favor, pode servir o chá ao padre naquela xícara rachada.*

Minutos depois, Teresa reapareceu e, sem dar nenhuma palavra, sentou-se ao lado do marido. A cozinheira, com seu jeito tímido, entrou na sala e começou a servir o chá ao Padre em uma xícara trincada. Entretanto, antes que ela começasse ao menos a encher a xícara, Antônio avançou em sua mão e disse:

- *Mas o que significa isso? Por que esta xícara trincada? Exijo que este meu amigo seja tratado nesta casa como ele sempre foi. O padre foi e sempre será meu amigo. Não acredito nessas difamações ditas a seu respeito.*

Antônio ordenou com muita decisão à cozinheira que trouxesse ao padre a melhor xícara, para o amigo tomar seu chá. Teresa, assustada com a indignação e a firmeza do marido, tentou falar algumas palavras, mas logo foi interrompida.

- *Teresa, o que está havendo com você? Não vê que se trata de nosso leal amigo? Quantas coisas boas e importantes o padre já fez por nós e pela nossa comunidade... você não entende o que é confiança? Nenhum boato a seu respeito deveria sequer ser ouvido.*

Teresa comprehendeu como sua vacilação com seu bondoso amigo havia sido injusta. Com o olhar cravejado de lágrimas de arrependimento, pediu desculpas ao padre. Com um olhar de profunda compreensão, ele disse:



## Lição 7: Consideração e Lealdade... Mantendo-se Fiel à Própria Consciência

*- Teresa, eu aceito as suas desculpas, pois sei como esses boatos a meu respeito devem ter atormentado seu coração, cheio de moral. Antônio e Teresa, vocês me emocionam com sua amizade sincera. Um dia, a verdade será revelada, pois acredito na imensa bondade divina. Quando esse dia chegar, todos terão aprendido a grande lição que vocês estão dando agora: a da não violência.*

E assim o padre partiu. Apesar das injustiças, foi com seu coração aconchegado pela amizade de seus amigos.

*Conto de Mariângela Prado de Albuquerque*

### **REFLEXÕES:**

Na sua opinião, o que mudou nos sentimentos de Antônio depois das críticas ao Padre?

É comum reações como as da comunidade em relação a pessoas que têm um profundo sentimento de doação? Por que essas reações surgem?

Como reagir quando boatos de calúnia surgem a respeito de uma pessoa?

Que tipo de recepção o padre teve de Antônio quando foi tomar chá em sua casa?

Por que o Padre resolveu abandonar a comunidade e deixar tudo a cargo da justiça divina?

# Lição 8: Civismo, Cidadania e Patriotismo...

## Dignificando aqueles Conscientes de Direitos e Deveres para com a Sociedade e todas as Formas de Vida

**Valor Absoluto:** Não Violência.

**Valores Relativos:** Civismo, Cidadania e Patriotismo.

**Objetivo:** Levar o estudante a tomar consciência de sua responsabilidade no plano coletivo e das implicações de seus atos.

**Método:**

**1. Harmonização:**

- 1.1 Sentar-se em silêncio (3 minutos); em seguida, audição da versão orquestrada do “**Hino Nacional Brasileiro**”.
- 1.2 Leitura dos versos do “**Hino Nacional Brasileiro**” por um dos participantes, com voz pausada e suave.

**2. Citações:** “Quando vocês clamam por direitos, devem dobrar seus ombros para carregar obrigações. Adquiram a faculdade de distinguir entre o que é bom e o que não é, e os meios para assegurar o bem e evitar o mal. Se, ao contrário, precipitam-se às ruas atrás de líderes que os usam para fins pessoais, estão prejudicando suas carreiras e fazendo mal à política”. *Sathya Sai*

“Ame sua Pátria como ama sua mãe”. *Sathya Sai*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

**3. História:** “**O Menino e o Dedo Protetor**”

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

**4. Canto Grupal:** Música: “**Hino Nacional Brasileiro**”.

**5. Atividade Grupal:** Dinâmica de Grupo (68): “**Quebra-cabeça: Minha Pátria, Minha Bandeira**” - (Volume 7).

**Encerramento:** Leitura dos “**Dez Princípios**”, por um dos participantes, com voz pausada e suave, em atitude de silêncio e reflexões. O texto se encontra na própria lição.

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



# Lição 8: Civismo, Cidadania e Patriotismo...

## Dignificando aqueles Conscientes de Direitos e Deveres para com a Sociedade e todas as Formas de Vida

### **HINO NACIONAL BRASILEIRO**

**Letra:** Joaquim Osório Duque Estrada

**Música:** Francisco Manuel da Silva

#### *Parte I*

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas  
De um povo heroico o brado retumbante,  
E o sol da liberdade, em raios fulgidos,  
Brilhou no céu da pátria nesse instante.  
Se o penhor dessa igualdade  
Conseguimos conquistar com braço forte,  
Em teu seio, ó liberdade,  
Desafia o nosso peito a própria morte!

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido  
De amor e de esperança à terra desce,  
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,  
A imagem do Cruzeiro resplandece.  
Gigante pela própria natureza,  
És belo, és forte, impávido colosso,  
E o teu futuro espelha essa grandeza.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!  
Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada,  
Brasil!

#### *Parte II*

Deitado eternamente em berço  
esplêndido,  
Ao som do mar e à luz do céu profundo,  
Fulguras, ó Brasil, florão da América,  
Iluminado ao sol do Novo Mundo!  
Do que a terra, mais garrida,  
Teus risonhos, lindos campos têm mais  
flores;  
"Nossos bosques têm mais vida",  
"Nossa vida" no teu seio "mais amores."

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo  
O lábaro que ostentas estrelado,  
E diga o verde-louro dessa flâmula  
- "Paz no futuro e glória no passado."  
Mas, se ergues da justiça a clava forte,  
Verás que um filho teu não foge à luta,  
Nem teme, quem te adora, a própria  
morte.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!  
Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada,  
Brasil!

# **Lição 8: Civismo, Cidadania e Patriotismo...**

## **Dignificando aqueles Conscientes de Direitos e Deveres para com a Sociedade e todas as Formas de Vida**

### **HISTÓRIA: O MENINO E O DEDO PROTETOR**

Esta é uma história real, de um menino que não se deixou abater pelas adversidades enquanto cumpria sua missão; encerra um exemplo de bravura. A Holanda é um país cuja maior parte do território fica abaixo do nível do mar. Enormes muralhas, chamadas diques, são o que impede o Mar do Norte invadir a terra, inundando-a completamente. Há séculos, o povo esforça-se para manter as muralhas resistentes, a fim de que o país continue em segurança. Até as crianças pequenas sabem que os diques precisam ser vigiados constantemente e que um buraco do tamanho de um dedo pode ser algo extremamente perigoso.

Há muitos anos, vivia na Holanda um menino chamado Peter. Seu pai era uma das pessoas responsáveis pelas comportas dos diques. Sua função era abri-las e fechá-las para que os navios pudessem sair dos canais em direção ao mar aberto.

Numa tarde do início do outono, quando Peter tinha oito anos, a mãe chamou-o enquanto brincava.

- *Venha cá, Peter. Vá levar esses bolinhos do outro lado do dique para seu amigo cego. Se você andar ligeiro e não parar para brincar, vai voltar antes de escurecer.*

O menino gostou da tarefa e partiu feliz. Ficou um bom tempo com o pobre cego, contando-lhe sobre o passeio da vinda, o sol e as flores, e os navios lá do mar. De repente, lembrou-se da mãe dizendo para voltar antes de escurecer. Despediu-se do amigo e tomou o rumo de casa.

Quando passava pelo canal, percebeu como as chuvas tinham feito subir o nível da água e que elas estavam batendo forte contra o dique e pensou nas comportas do pai. “*Que bom que elas são tão fortes! Se quebrassem, o que seria de nós? Esses campos lindos ficariam inundados. Meu pai sempre diz, as águas estão 'zangadas'. Parece que ele acha que elas estão zangadas por ficarem presas tanto tempo.*”

O menino parava a toda hora para pegar umas florzinhas azuis que cresciam à beira do caminho, ou para escutar o barulhinho dos coelhos andando pela relva. Mas, com maior frequência, sorria ao pensar no pobre cego, que tão pouco prazer tinha e tanto apreciava suas visitas.

De repente, percebeu que o sol estava se pondo e escurecia rápido. “*Minha mãe vai ficar preocupada*”, pensou ele, já correndo para chegar logo em casa. Nesse exato momento, ouviu um barulho. Parecia água respingando! O menino parou e foi procurar de onde vinha. Encontrou um buraquinho no dique por onde estava correndo um fio de água.

Qualquer criança na Holanda morre de medo só de pensar num vazamento dos diques. Peter compreendeu o perigo imediatamente. Se a água passasse por um buraco qualquer, de pequeno ele logo se tornaria grande e todo o país seria inundado. O menino prontamente percebeu o que deveria fazer. Jogou fora as flores, desceu a encosta lateral do dique e enfiou o dedo no furo.

A água parou de vazar! E Peter ficou pensando com seus botões: “*Ah! As águas zangadas vão ficar presas. Posso contê-las com meu dedo. A Holanda não vai ser inundada enquanto eu estiver aqui.*”

Correu tudo bem no início, mas logo escureceu e esfriou. O menino começou a gritar bem alto:  
- *Socorro! Alguém venha até aqui.*



# Lição 8: Civismo, Cidadania e Patriotismo...

## Dignificando aqueles Conscientes de Direitos e Deveres para com a Sociedade e todas as Formas de Vida

Mas ninguém ouviu, ninguém veio ajudar. Foi fazendo cada vez mais frio. O braço começou a doer e a ficar dormente. Ele tornou a gritar:

*-Será que ninguém vai vir até aqui? Mãe! Mãe!*

Ela já tinha procurado pelo menino muitas vezes desde que o sol se fora, olhando pelo caminho do dique até onde a vista alcançava, mas decidiu voltar para casa e fechar a porta, achando que ele havia decidido passar a noite com o amigo cego. Estava disposta a ralhar com ele na manhã seguinte por ter ficado fora de casa sem sua permissão.

Peter tentou assobiar, mas os dentes batiam de frio. Pensou no irmão e na irmã, aconchegados no calor de suas camas, e no pai e na mãe queridos. *"Não posso deixá-los afogar. Preciso ficar aqui até que alguém venha, mesmo que passe a noite inteira."*

A lua e as estrelas brilhavam, iluminando o menino recostado numa pedra junto ao dique. A cabeça pendeu para o lado, os olhos fecharam-se, mas Peter não adormeceu, pois a toda hora esfregava a mão que estava detendo o mar zangado.

*- De alguma forma, eu vou aguentar!* - Pensava ele. E passou a noite inteira ali, contendo as águas.

De manhã, bem cedinho, um homem a caminho do trabalho achou ter ouvido um gemido enquanto passava por cima do dique. Inclinou-se na borda e encontrou o menino agarrado à parede da muralha.

*- O que aconteceu? Você está machucado?*

*- Estou contendo a água do mar!* - Gritou Peter. *Mande vir socorro logo!*

O alerta foi dado imediatamente. Chegaram várias pessoas com pás e logo o furo estava consertado. Peter foi levado para casa, ao encontro dos pais. Rapidamente todos ficaram sabendo que ele lhes havia salvo as vidas naquela noite. Até hoje, ninguém se esquece do corajoso pequeno herói da Holanda!

*Adaptação do original de Etta Austin Blaisdell e Mary Frances Blaisdell,  
O Livro das Virtudes para Crianças [41]*

### **REFLEXÃO:**

Os participantes do grupo fazem uma reflexão sobre a história e sobre o significado dos valores do civismo, cidadania e patriotismo.

### **TEXTO PARA REFLEXÃO:**

“Dez Princípios” para seguir:

1. Considerem como sagrado o lugar onde nasceram. Tenham patriotismo por sua Nação, mas não critiquem e nem humilhem as demais nações. Nem mesmo em seus pensamentos ou sonhos abriguem a possibilidade de prejudicar o seu País.

# **Lição 8: Civismo, Cidadania e Patriotismo...**

## **Dignificando aqueles Conscientes de Direitos e Deveres para com a Sociedade e todas as Formas de Vida**

2. Respeitem todas as religiões igualmente.
3. Reconheçam a fraternidade entre os homens. Tratem a todos como seus irmãos. Amem a todos.
4. Mantenham seus lares e seus arredores limpos. Isto promove a saúde e a autoestima.
5. Pratiquem a caridade, mas não fomentem a mendicância, dando dinheiro aos mendigos. Deem-lhes alimentos, roupas, proteção e ajudem-nos de outras maneiras a ajudarem a si mesmos (não fomentem a preguiça).
6. Não tentem a outros, subornando-os, nem se rebaixem aceitando suborno. Nunca deem lugar à corrupção!
7. Não fomentem o ciúme e a inveja. Expandam a sua visão e sua perspectiva. Tratem a todos da mesma maneira, sem levar em conta distinções de posição social, raça, religião ou credo.
8. Tratem e façam o máximo que puderem vocês mesmos. Se forem ricos e tiverem funcionários, eles podem ajudá-los, mas vocês deverão realizar pessoalmente seu serviço à sociedade. Vocês devem fazer o serviço desinteressado com suas próprias mãos, com seu próprio esforço. Este dever Divino não pode ser delegado a funcionários e auxiliares.
9. Tenham e cultivem “Amor por Deus e temor ao pecado”. Tenham aversão ao pecado.
10. Nunca desobedeçam às leis de seu País; sigam-nas diligentemente, tanto em palavras como em intenção. Sejam cidadãos exemplares.

*Sathya Sai*



# Lição 9: Bom Humor... A Leveza da Vida

**Valor Absoluto:** Não Violência.

**Valor Relativo:** Bom Humor.

**Objetivo:** Criar condições para que o estudante se conscientize de que bom humor é permitir-se brincar com os próprios enganos

**Método:**

**1. Harmonização:**

- 1.1 Atenção à própria respiração;
- 1.2 Leitura para o grupo das “**Dicas para Viver com Entusiasmo e Bom Humor**”. O texto se encontra na própria lição.

**2. Citações:** “Só vive o vivente que sente alegria de viver.” *Menandro*

“Um homem sem uma cara sorridente não deve abrir uma loja.”  
*Provérbio chinês*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

**3. História:** “**Biscoitos**”

- 3.1 Contação da história;

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

**4. Canto Grupal e Atividade Grupal:**

- 4.1 Dinâmica de grupo (41): “**Ciranda da Paz**” - (Volume 7).
- 4.2 Dinâmica de grupo (70): “**Gincana - Quem Sabe, Sabe. Quem não Sabe, Fica Sabendo**” - (Volume 7);
- 4.3 Dinâmica de grupo (71): “**Contando um ‘Causo’ Engraçado**” - (Volume 7).

**TEXTO PARA REFLEXÃO:**

**DICAS PARA VIVER COM ENTUSIASMO E BOM HUMOR**

- Afaste-se de fatos e de pessoas negativas e negadoras.
- Afaste-se de notícias ruins.
- Não reclame e não fale mal dos outros.
- Cultive a alegria, o riso e o bom humor.
- Ilumine mais o seu ambiente de trabalho e sua casa - a escuridão traz a depressão.
- Seja alguém sempre pronto a colaborar.
- Surpreenda as pessoas com momentos mágicos.
- Faça tudo com sentimento de perfeição, prestando atenção aos detalhes.
- Ande limpo, goste de sua imagem.
- Fixe seu olhar no lado belo da vida. Há tanta coisa para ser contemplada e apreciada! As moscas buscam as chagas num corpo inteiramente limpo. As abelhas buscam flores, mesmo no meio de um pântano. Seja como as abelhas. Mesmo que tudo ao seu redor seja lama, procure com atenção, que há de descobrir uma pequenina flor que venha alegrar sua alma. Fixe seu olhar no lado belo da vida!

# Lição 9: Bom Humor... A Leveza da Vida

## HISTÓRIA: OS BISCOITOS

Certo dia, uma moça estava à espera de seu voo na sala de embarque de um aeroporto. Como ela deveria esperar por muitas horas, resolveu comprar um livro para matar o tempo. Também comprou um pacote de biscoitos. Ela achou então uma poltrona numa parte reservada do aeroporto para que pudesse ler e descansar em paz. Ao lado dela, sentou um homem. Quando ela pegou o primeiro biscoito, o homem também pegou um.

Ela se sentiu indignada, mas não disse nada. Ela pensou para si: “*Mas que ‘cara-de-pau’. Se eu estivesse mais disposta, dar-lhe-ia um soco no olho para que ele nunca mais esquecesse.*” A cada biscoito que ela pegava, o homem também pegava um. Aquilo a deixava tão indignada que ela não conseguia reagir. Quando restava apenas um biscoito, pensou: “*O que será que o ‘abusado’ vai fazer agora?*”

O homem, então, dividiu o biscoito ao meio, deixando a outra metade para ela. Aquilo a deixou irada e bufando de raiva. Ela pegou seu livro, suas coisas e dirigiu-se ao embarque. Quando sentou confortavelmente em seu assento, viu, para sua surpresa, que seu pacote de biscoitos estava ainda intacto, dentro de sua bolsa.

Já não havia mais tempo para pedir desculpas. O homem dividiu os seus biscoitos sem importar-se e ela havia ficado transtornada...

*Autor Desconhecido*

## REFLEXÕES:

Quantas vezes em nossa vida nós “*estamos comendo os biscoitos dos outros*” e não temos sequer a consciência disso?

Pense com clareza: há quem proceda de forma muito diferente do que você gostaria? Isso tira sua calma?

Raciocine claramente: você tem a mesma compreensão com os outros que gostaria que os outros tivessem com você?

Reflita: “*Faço mais do que me pedem. O que prometo, cumpro. O que começo, termino.*”



# Lição 10: Respeito aos Credos...

## Compreendendo a Verdade na Multiplicidade das Crenças

**Valor Absoluto:** Não Violência.

**Valor Relativo:** Respeito aos Credos.

**Objetivos:** Despertar no estudante uma visão de unidade na diversidade de religiões, levando-o a compreender que todas as crenças religiosas, apesar de suas diferenças, têm um mesmo objetivo: promover o aperfeiçoamento do ser humano, o respeito pelos outros, a solidariedade e, sobretudo, o amor.

**Método:**

**1. Harmonização:**

- 1.1 Oração conduzida (com música suave): “**Oração da Fraternidade Universal**” - Oração (1) - (Volume 7);
- 1.2 Meditação na Luz.

**2. Citações:** “Deus é poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo quanto pedimos ou pensamos, conforme o seu poder que opera em nós”. *Efésios, 3:20*

“Há uma só religião, a religião do amor;  
Há uma só casta, a casta da humanidade;  
Há uma só linguagem, a linguagem do coração;  
Há um só Deus, e Ele é onipresente”. *Sathya Sai*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

**3. História:** “**O Bispo e os Três Pescadores**”

**Biografia:** “**Fatos da Vida de Vivekananda**”

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

**4. Canto Grupal:** Música: “**Tribo da Humanidade**” (*Edson Aquino*) - (Volume 7).

**5. Atividade Grupal:** Dinâmica de grupo (72): “**Minha Filosofia de Vida**” - (Volume 7).

**Observação:** “Cooperação entre as Religiões do Mundo”. O texto de apoio (Palestra do Dalai Lama em Encontro Ecumênico nos EUA, 1979) se encontra em “TEXTOS COMPLEMENTARES” ao final desse volume.

**CITAÇÃO:** “Deus é poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo quanto pedimos ou pensamos, conforme o seu poder que opera em nós.” *Efésios, 3:20*

### **HISTÓRIA: O BISPO E OS TRÊS PESCADORES**

Quando o navio do bispo fez escala de um dia numa ilha remota, ele decidiu usar o tempo da maneira mais proveitosa possível e foi passear pela costa, onde encontrou três pescadores remendando suas redes. Num inglês rudimentar, conseguiram explicar ao bispo que, séculos atrás, haviam sido cristianizados por missionários.

- “Nós ser cristãos!”, disseram, apontando com orgulho uns para os outros.

# Lição 10: Respeito aos Credos... Compreendendo a Verdade na Multiplicidade das Crenças

O bispo mostrou-se impressionado. Será que eles conheciam o ‘Pai Nossa’? Os pescadores nunca tinham ouvido falar. O bispo ficou chocado.

- *Mas o que dizem, então, quando rezam?*

- *Nós erguer olhos para céu e dizer: “Nós ser três, Você ser três. Ter piedade de nós.”*

O bispo ficou estarrecido com a natureza primitiva, deveras herética, dessa oração. E passou o dia inteiro ensinando-lhes o ‘Pai Nossa’. Os pescadores aprendiam com dificuldade, mas entregaram-se totalmente à tarefa e, antes de o bispo partir no dia seguinte, teve a satisfação de ouvi-los recitar a fórmula completa sem erro.

Meses depois, aconteceu de o navio do bispo passar de novo por aquelas ilhas e o bispo, enquanto caminhava pelo convés, recitando as orações vespertinas, recordou-se com satisfação dos três homens naquela ilha distante que eram, agora, capazes de orar graças a seus pacientes esforços. Estava ele imerso nesses pensamentos, quando ergueu os olhos e reparou um ponto de luz no oriente. A luz veio se aproximando e, estupefato, o bispo viu três figuras caminhando sobre as águas. O capitão mandou parar o navio e todos se debruçaram na amurada para ver aquele fenômeno.

Quando se aproximaram o suficiente, o bispo reconheceu seus três amigos, os pescadores.

- *Bispo!* - Exclamaram eles - *Nós ouvir que seu barco passar perto ilha e vir correndo depressa encontrar você.*

- *O que desejam?* - Perguntou o bispo, aterrorizado.

- *Bispo!* - Gritaram eles - *Desculpa nós. Nós esquecer linda oração que você ensinar. Nós dizer: ‘Pai Nossa que estás no céu, santificado seja o Teu Nome, venha o teu reino...’ e depois nós esquecer. Ensina para nós outra vez, bispo, por favor!*

O bispo sentiu-se humilhado.

- *Voltem para suas casas, meus amigos* - disse, e cada vez que forem rezar, digam: ‘Nós ser três, Você ser três. Ter piedade de nós!’

*Histórias do Cristianismo [28]*

## **REFLEXÕES:**

Reflita a respeito da história e comente sobre os personagens e os valores que apresentaram no decorrer da história.

Reflita em seu próprio comportamento diante de diferenças, sejam elas sociais ou religiosas.

## **CITAÇÃO:**

“Há uma só religião: a religião do amor;  
Há uma só casta: a casta da humanidade;  
Há uma só linguagem: a linguagem do coração;  
Há um só Deus, e Ele é onipresente.”

*Sathya Sai*



# Lição 10: Respeito aos Credos... Compreendendo a Verdade na Multiplicidade das Crenças

## BIOGRAFIA:

### FATOS DA VIDA DE VIVEKANANDA

Nascido em 1863, em uma família abastada, o jovem Naren teve uma infância de príncipe. Foi educado em artes, ciências, história, filosofia, matemática e línguas. Teve, além da educação oriental, em respeito às tradições ancestrais, uma ampla educação ocidental, humanista. Gostava muito de esportes, em especial natação, remo e equitação. Sua inteligência era viva e brilhante. Gostava de discutir, discriminar e discernir, sequioso de conhecimento. Esses atributos valeram-lhe o nome de Vivekananda (a “bem-aventurança do conhecimento”). Dos dezessete aos vinte anos de idade, Naren sofreu crises intelectuais muito intensas - oscilava entre o ceticismo e o ateísmo e a fé em Deus. Participava de movimentos sociais, buscando extravasar o amor que sentia pelo semelhante. Foi seduzido por ideais de unificação das massas sem distinção de raça, credo ou classe social. Muito exigente consigo mesmo, Naren tinha uma vida de trabalho e desejava ardente mente empreender um projeto grandioso, realizar uma obra importante.

Em 1880, um grupo de amigos apresentou-o a Ramakrishna, o grande mestre. Naren perguntou ao santo homem:

- *O senhor viu Deus alguma vez?*

Ramakrisnha respondeu:

- *Sim, meu filho, eu O vi. Eu O vejo, por sinal, da mesma forma que O estou vendo à minha frente. Só que vejo o Senhor com muito mais intensidade e posso fazer que O veja também.*

Naren saiu do templo perplexo, sem saber se estivera diante de um louco ou de um sábio. Voltou várias vezes para visitar o mestre. Aprendeu a meditar e, apesar de seu espírito crítico, não encontrava nenhum ponto fraco naquele homem de inteligência luminosa e amor imensurável. Sentia-se confuso pelo poder incompreensível que dele emanava. Ramakrishna dizia-lhe que a revelação viria do interior. E veio.

Em 1884, morreu o pai de Naren; sua vida abastada e o conforto da família morreram com ele. Seu pai, muito pródigo na gestão dos seus bens, deixou-os na miséria. Naren conheceu, então, o lado duro e impiedoso do relacionamento humano com a vida. Aqueles que, antes, estariam orgulhosos de ajudá-lo, viravam-lhe as costas e ele passou fome e dores de toda ordem, até o limite de suas forças. Amargurado, Naren dizia não crer num Deus que permitia a ruína humana.

Ramakrishna sempre acreditou naquele jovem forte e excepcionalmente inteligente. Foi visitá-lo. Diante do mestre, Naren deu trégua ao seu orgulho e disse:

- *O único deus em que acredito é a soma total de todas as almas e, acima de tudo, o deus dos maus, o deus dos miseráveis, o deus dos pobres de toda as raças!*

Depois disso, decidiu ser monge, mas temia pela família. Ramakrishna garantiu-lhe que nada faltaria aos seus familiares.

Um dia, Naren atingiu o estado de êxtase, de beatitude, durante sua meditação. Quando voltou a si, o mestre perguntou:

- *Compreende tudo agora?*

# Lição 10: Respeito aos Credos... Compreendendo a Verdade na Multiplicidade das Crenças

Naren respondeu:

- *Mestre, estava tão feliz no êxtase! Tinha me esquecido do mundo, na minha alegria infinita. Eu lhe peço: faça com que permaneça nesse estado!*

- *Que vergonha! - Exclamou o mestre -, como pode pronunciar essas palavras! Pensei que fosse um receptáculo de vida e você me diz que deseja permanecer absorto na sua alegria pessoal, como um homem comum! Essa realização tornar-se-á a divindade única em todos os seres. Você fará grandes coisas no mundo: dará aos homens o conhecimento espiritual e aliviará a miséria dos humildes e dos pobres.*

Naquele instante, Naren tornou-se Vivekananda. Ramakrishna disse que não era necessário falar de amor ao próximo, mas amar o próximo.

- *Não devem discutir religião: só existe uma. Todos os rios correm para o mar. Corram para lá, também, e deixem os outros ir. As águas que descem das montanhas formam diversos cursos, segundo as regiões, as idades e os povos. Mas é sempre a mesma água... vamos, corram para o mar!*

Vivekananda fez conferências pelo mundo, levando os ensinamentos do mestre. Em 1893, nos Estados Unidos, deslumbrou os assistentes no Parlamento das Religiões. Seus discursos provocaram enorme entusiasmo. Declarou, certa vez:

- *A totalidade de todos os seres vivos é o Deus pessoal. Nada pode resistir à vontade da totalidade. É isso que chamamos de Deus, Shiva, Kali, Jeová, Atman... Somente adora Deus quem serve a todos os seres.*

*Aulas de Transformação [11]*

## **REFLEXÕES:**

Reflita sobre a capacidade de renúncia, os preconceitos e o medo das diferenças. Comente com o grupo.



# Lição 11: Respeito Humano... Reverenciando a Divindade que Habita nos Corações Humanos

**Valor Absoluto:** Não Violência.

**Valor Relativo:** Respeito humano.

**Objetivo:** Criar condições para que o estudante se conscientize de que o respeito humano é uma atitude fundamental no reconhecimento da onipresença de Deus.

**Método:**

**1. Harmonização:**

- 1.1 Audição de música para aquietamento interno (música sugerida: **Ária na quarta corda “Air on the G-String” - da Suíte orquestrada nº 3 BWV 1068, Johann Sebastian Bach**); em seguida, leitura do texto: **“Aniversário” (A Mãe)**, por um dos participantes do grupo, levando uma reflexão ao grupo do quanto a vida humana é valiosa. O texto se encontra na própria lição.

- 2. Citações:** “Centenas de erros não importam para ti, com um sorriso reconheces que erraste e com um sorriso resolves não repeti-los outra vez.” *A Mãe*  
“Homens, sejais humanos, pois este é o vosso primeiro dever; sejais homens em relação a todas as situações sociais, a todas as idades, a tudo o que não seja estranho ao homem.” *Jean-Jacques Rousseau*

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

**3. História:** **“A Mesa do Velho Avô”**

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

**5. Canto Grupal:**

- 5.1 Declamação em Grupo da **“Reflexão Sobre a Amizade Universal”**, para juntos criar-se uma energia, vibrando em uma só voz, proporcionando o fluir da energia do Amor. O texto se encontra na própria lição;
- 5.2 Música: **“Estrela Humana” (Edson Aquino)** - (Volume 7).

**5. Atividade Grupal:** Dinâmica de grupo (69): **“Transformando o Homem e Construindo um Novo Mundo”** - (Volume 7)

**Observação:** Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição: **“A Declaração Universal dos Direitos do Homem”**. O texto de apoio se encontra em **“TEXTOS COMPLEMENTARES”** ao final desse volume.

Sugere-se que a palestra **“A Declaração Universal dos Direitos do Homem”** seja feita em uma aula extra, de modo que haja mais disponibilidade de tempo para o palestrante se expressar e também, para que cada participante, após a palestra, possa manifestar suas dúvidas e opiniões a respeito do tema.

# Lição 11: Respeito Humano... Reverenciando a Divindade que Habita nos Corações Humanos

## HISTÓRIA: A MESA DO VELHO AVÔ

Um frágil e velho homem foi viver com seu filho, nora e seu neto mais velho, de quatro anos. As mãos do velho homem tremiam e a vista era embaralhada. Seus passos eram hesitantes.

A família comia junto à mesa, mas as mãos trêmulas do avô e sua visão falhando tornaram difícil o ato de comer. Ervilhas rolavam de sua colher para o chão. Quando pegava seu copo, o leite derramava na toalha da mesa. A bagunça irritou fortemente seu filho e sua nora:

*- Nós temos que fazer algo sobre o Vovô, disse o filho. Já tivemos bastante do seu leite derramado, ouvindo-o comer ruidosamente e grande quantidade de sua comida no chão.*

Assim, o marido e a esposa prepararam uma mesa pequena no canto da sala. Lá o avô comia sozinho, enquanto o resto da família desfrutava do jantar. Desde que o avô tinha quebrado um ou dois pratos, a comida dele era servida em uma tigela de madeira. Às vezes, quando olhavam de relance, percebiam uma lágrima por estar só. Ainda assim, as únicas palavras que o casal tinha para ele eram de advertência quando ele derrubava um garfo ou a comida.

O neto de quatro anos assistia a tudo em silêncio. Uma noite, antes do jantar, o pai notou que seu filho estava brincando no chão com sucatas de madeira. Ele perguntou docemente para a criança:

*- O que você está fazendo?*

Da mesma maneira, dócil e atenta, o menino respondeu:

*- Oh, eu estou fabricando uma pequena tigela para você e mamãe comerem sua comida quando eu crescer. E voltou à sua atividade.*

As palavras do menino golpearam os pais, que ficaram mudos. Lágrimas começaram a fluir em seus rostos. Apesar de nenhuma palavra ter sido falada, ambos souberam o que devia ser feito. Naquela noite, o marido pegou a mão do pai e, com suavidade, conduziu-o à mesa familiar. Pelo resto de seus dias, ele comeu com a família. Por alguma razão, nem marido nem esposa se preocupavam mais quando um garfo era derrubado, o leite derramado ou a toalha da mesa ficava suja.

As crianças são notavelmente perceptivas. Seus olhos sempre observam, suas orelhas sempre escutam e suas mentes sempre processam as mensagens que elas absorvem. Se elas nos veem pacientemente providenciar uma atmosfera feliz em nossa casa para nossos familiares, elas imitarão essa atitude para o resto de suas vidas. O pai sábio percebe isso diariamente - que o alicerce está sendo construído para o futuro da criança. Sejamos sábios construtores de bons exemplos.

*Autor desconhecido [38]*



# Lição 11: Respeito Humano... Reverenciando a Divindade que Habita nos Corações Humanos

## **REFLEXÕES:**

Reflita na história sobre os valores apresentados pelos personagens e sobre a questão do respeito ao idoso.

Como você vê a questão do respeito ao idoso no Brasil? Que sugestões daria para trabalhar a questão com as crianças?

## **REFLEXÃO SOBRE A AMIZADE UNIVERSAL**

Que eu possa ser feliz,  
Que eu possa ser livre de sofrimento,  
Que eu possa ser livre da inimizade,  
Que eu possa ser livre da maldade,  
Que eu possa ser livre das dificuldades,  
Que eu possa preservar minha felicidade.

Que todos os seres sejam livres,  
Que todos os seres sejam livres da inimizade,  
Que todos os seres sejam livres da maldade,  
Que todos os seres sejam livres das dificuldades,  
Que todos os seres preservem sua felicidade,  
Que todos os seres não se separem  
da boa fortuna que já conquistaram.  
Que todos os seres sejam livres da insatisfação.  
Todos os seres são senhores de suas ações,  
Herdeiros de suas ações, nascidos de suas ações,  
Unidos às suas ações,  
Protegidos por suas ações.  
O que quer que façam, para o bem ou para o mal,  
Disto que eles serão os herdeiros.

## **TEXTO PARA REFLEXÃO: ANIVERSÁRIO**

O aniversário é um dia especial na vida das pessoas. É um daqueles dias do ano em que o Supremo desce dentro de nós, em que a alma entra em contato com o Eterno. Se ficarmos conscientes e fizermos um pouco de esforço neste dia, poderemos sentir a Presença Divina dentro de nós, e atingirmos o trabalho de toda a vida, como num lampejo instantâneo.

Por isto dou tanta importância ao dia do aniversário, porque o que ganhamos em um dia, é realmente extraordinário. É o dia da decisão, o dia em que podemos nos unir com a Consciência Superior.

# Lição 11: Respeito Humano... Reverenciando a Divindade que Habita nos Corações Humanos

Neste dia, o Senhor nos eleva à região mais elevada possível, para que nossa alma, que é uma centelha daquela Chama Eterna, possa unir-se e identificar-se com a sua origem.

O aniversário é um dia de oportunidade na vida, no qual estamos abertos e receptivos para assimilar tudo o que nos foi dado: o próprio Senhor abre amplamente as portas para nós, convidando-nos para acender com mais força a chama da aspiração.

Há um fenômeno oculto que ocorre invariavelmente, sem o nosso conhecimento, nesse dia todo especial do ano. A alma eleva-se até fundir-se com a Fonte Suprema, para recarregar-se e absorver a Luz, o Poder e a Bem-Aventurança para todo o ano.

Isso ocorre todos os anos neste dia de graça.

*A MÃE*



# Lição 12: Valor Não Violência - Conclusão

## Reconhecendo e Reverenciando a Essência Divina que Habita em todas as Expressões de Deus

### Valor: Não Violência

**Objetivo:** Proporcionar aos participantes vivências onde os cinco Valores Absolutos e seus valores relativos sejam abordados, com o intuito de promover uma revisão de todo o conteúdo estudado ao longo do Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos.

### Método:

#### 1. Harmonização:

- 1.1 Audição de música para aquietamento interno.
- 1.2 Leitura da prece indígena: “**Deus está Falando com Você**” (tradução e adaptação do livro by San Etiroy) e do poema: “**Hino à Vida**”. Os textos se encontram na própria lição.
- 1.3 Sugerir ao grupo que mentalmente faça uma oração a Deus pela oportunidade de transformação interior. Solicitar também que todos adotem uma atitude de oração silenciosa pelo resgate da Não Violência em todo o Planeta.

#### 2. Citações:

“Tudo o que afeta a Terra, afeta os Filhos da Terra.” *Cacique Seattle, Líder pele-vermelha da nação Sioux, 1855* [11]

“A Terra será o que são seus homens. Que se abram os teus olhos e teu coração”. (*Provérbio Nánutl, México*) [11]

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

#### 3. História: “**Pastel, Guaraná e Deus**”

- 3.1 Contação da história;

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

#### 3. Canto Grupal e Atividade Grupal:

Dinâmica de Grupo (62): “**Sagrada Ceia**” - **Compartilhando o Alimento do Amor** - (Volume 7). Na dinâmica desta lição, estão inseridas as atividades do Canto em Grupo, como também todos os objetivos para a lição. Sugere-se também que cada um traga algum tipo de alimento vegetariano para ser compartilhado na confraternização de encerramento.

**Observação:** Sugestão de aprofundamento sobre o tema da lição: “**Os Valores Humanos e o Processo do Autoconhecimento**”. O texto de apoio se encontra em “**TEXTOS COMPLEMENTARES**” ao final desse volume.

# Lição 12: Valor Não Violência - Conclusão

## Reconhecendo e Reverenciando a Essência Divina que Habita em todas as Expressões de Deus

### **PRECE INDÍGENA: DEUS ESTÁ FALANDO COM VOCÊ**

(Tradução e adaptação do livro by San Etiroy)

Um homem sussurrou:  
“*Deus, fale comigo!*”  
E um rouxinol começou a cantar.  
Mas o homem não ouviu.  
Então, o homem repetiu:  
“*Deus, fale comigo!*”  
E um trovão ecoou nos céus.  
Mas o homem foi incapaz de ouvir.  
O homem olhou em volta e disse:  
“*Deus, deixe-me vê-lo!*”  
E uma estrela brilhou no céu.  
Mas o homem não notou.

O homem começou a gritar:  
“*Deus, mostre-me um milagre!*”  
E uma criança nasceu.  
Mas o homem não sentiu o pulsar da vida.

Então, o homem começou a chorar e a se desesperar:  
“*Deus, toque-me e deixe-me sentir que você está comigo...!*”  
E uma borboleta pousou suavemente em seu ombro.  
O homem espantou a borboleta com a mão e, desiludido,  
Continuou o seu caminho, triste, sozinho e com medo.

Até quando teremos que sofrer para compreendermos que Deus está sempre onde está a vida!?  
Até quando manteremos nossos olhos e nossos corações fechados para O milagre da vida que se apresenta diante de nós em todos os momentos!?  
Para você, meu abraço, hoje, com sabor de... VIDA!!!

### **POEMA: HINO À VIDA**

*Madre Teresa de Calcutá*

A vida é uma oportunidade: aproveite-a.  
A vida é beleza: admire-a.  
A vida é beatificação: saboreie-a.  
A vida é sonho: torne-o realidade.  
A vida é desafio: enfrente-o.  
A vida é um dever: cumpra-o.  
A vida é um jogo: jogue-o.  
A vida é preciosa: cuide dela.  
A vida é riqueza: conserve-a.  
A vida é amor: goze-a.  
A vida é um mistério: desvende-o.  
A vida é promessa: cumpra-a.  
A vida é tristeza: supere-a.  
A vida é um hino: cante-o.  
A vida é combate: aceite-o.  
A vida é tragédia: domine-a.  
A vida é aventura: enfrente-a.  
A vida é felicidade: mereça-a.  
A vida é vida: defende-a.



# Lição 12: Valor Não Violência - Conclusão

## Reconhecendo e Reverenciando a Essência Divina que Habita em todas as Expressões de Deus

### **HISTÓRIA: PASTEL, GUARANÁ E DEUS**

Havia um pequeno menino que queria se encontrar com Deus. Ele sabia que tinha um longo caminho pela frente; portanto, encheu sua mochila com pastéis e guaraná e começou sua caminhada. Quando ele andou umas três quadras, encontrou um velhinho sentado em um banco da praça, olhando os pássaros. O menino sentou-se junto dele, abriu sua mochila e ia tomar um gole de guaraná, quando olhou o velhinho e viu que ele estava com fome; então, ofereceu-lhe um pastel.

O velhinho, muito agradecido, aceitou e sorriu ao menino. Seu sorriso era tão incrível, que o menino quis ver de novo; então, ofereceu-lhe seu guaraná. Mais uma vez o velhinho sorriu ao menino. O menino estava muito feliz! Ficaram sentados ali, sorrindo, comendo pastel e bebendo guaraná pelo resto da tarde, sem falar um com o outro. Quando começou a escurecer, o menino estava cansado e resolveu voltar para casa. Porém, antes de sair, ele se voltou e deu um grande abraço no velhinho. O velhinho sorriu para ele como ninguém havia feito antes.

Quando o menino entrou em casa, sua mãe, surpresa, perguntou, ao ver a felicidade estampada em sua face:

- *O que você fez hoje, que o deixou tão feliz?*

Ele respondeu:

- *Passei a tarde com Deus.* E acrescentou: *você sabe... ele tem o sorriso mais bonito que eu já vi!*

Enquanto isso, o velhinho chegou a casa, radiante, e seu filho perguntou:

- *Por onde você esteve? E o que o deixou tão feliz?*

Ele respondeu:

- *Comi pastéis e tomei guaraná no parque com Deus.*

Antes que seu filho pudesse dizer algo, o velhinho disse:

- *Sabe que ele é bem diferente daquele homem grande, de barbas brancas, que eu sempre imaginei?*

*Autor Desconhecido[38]*

### **REFLEXÕES:**

Nunca subestime a força de um sorriso, o poder de uma palavra, de um ouvido para ouvir, um honesto elogio, ou até um ato de carinho. Tudo isso tem o potencial de mudar uma vida.

Deus nos usa, seu amor é refletido por nossas vidas. Por medo de diminuir, deixamos de doar e crescer. Por medo de chorar, deixamos de sorrir! Cada criatura existente neste mundo é uma das formas de Deus.

Volume VI  
 **MANUAL DE  
PRÁTICAS DE  
EDUCAÇÃO**



### 3. Textos Complementares



# Reflexão para a Disciplina e Aprofundamento da Semana: Não Violência e seus Valores Relativos

- **T**enho consciência de meus deveres e direitos?

- Já me coloquei no lugar dos outros, desenvolvendo sensibilidade e discernimento para compreender, perdoar e amar as pessoas e as situações para além das aparências?
- Como está sendo minha relação de respeito para comigo mesmo e para com os outros?
- Como tem sido meu relacionamento com a família?
- Como tem sido meu relacionamento com os colegas de estudo ou trabalho?
- Como está sendo minha relação de respeito para com o planeta em que vivemos?
- Qual é o significado de consciência ecológica para mim?
- Tenho procurado dispor do tempo, do dinheiro, do alimento e das energias de forma adequada?
- Tenho cooperado com as pessoas de meu convívio?
- De que forma tenho contribuído para a felicidade do outro?
- Estou compartilhando minha criatividade com os outros?

# Mahatma Gandhi e a Não Violência (Ahimsa)

## (Texto de Apoio – Lição 2)

**A** palavra *ahimsa* vem do sânscrito e significa Não Violência. É composta da partícula de negação *a* e do substantivo *himsa*, que significa violência. Não Violência, portanto, em seu sentido geral, implica a ideia não fazer mal ou causar sofrimento a qualquer ser vivente, em nenhuma circunstância, em pensamentos, palavras ou ações. É uma meta elevada. Contudo, *ahimsa*, a Não Violência tem um significado e implicações mais profundos.

O princípio da Não Violência na vida de um homem amplia sua consciência e desenvolve nele o sentimento de amor universal, a fraternidade, o respeito ao próximo e à natureza. Ele percebe que violência sempre gera violência. Todas as vezes que se percorre os caminhos da violência, defronta-se com tristezas, decepções e sofrimentos.

A violência é um estado de espírito, um estado temporário interior. A violência reside na mente humana e não em instrumentos que o homem possa ter nas mãos. Pode-se usar uma faca para cortar uma fruta ou para matar um inimigo: a culpa não seria do instrumento, mas de quem dele faz uso.

Geralmente, os homens recorrem à violência para proteger seus próprios interesses - seus corpos, seus entes queridos, sua nação e sua dignidade, ou seus desejos, seus interesses, suas ideias. Mas um homem não pode confiar apenas em si mesmo para proteger-se ou proteger aos outros. A crença de que pode fazê-lo é errônea. O homem deve, antes, confiar em Deus, fonte de toda força, não temendo mal algum. [14] Contudo, isso demanda uma postura diferente perante a vida e as coisas, e exige uma determinação e uma tranquilidade internas com a qual normalmente não estamos acostumados. A ação, mesmo que firme, às vezes pode ser um dever. Contudo, a violência é uma outra coisa.

A violência nasce do medo, da fraqueza, da ignorância ou da inquietação. Para restringi-la, é essencial que primeiro nos livremos do medo. Para ganhar essa liberdade, a libertação dos medos, faz-se necessário uma mudança de atitude perante a vida e uma reorientação da mente. A violência tende a declinar quando os homens aprendem a basear sua fé na realidade e na investigação, e não na ignorância e na suposição. [14]

Como praticar a Não Violência no mundo atual, com tantos conflitos e contradições? Como manter a paz interna, a amorsidade em todos os momentos? São perguntas que ocorrem a todos os que buscam este caminho. O indivíduo só conseguirá praticar a Não Violência em seu dia a dia se buscar a coerência entre pensamentos, palavras e ações. Para isso, são importantes a auto-observação constante e a disposição sincera de reorientação de atitudes percebidas como inadequadas ao longo desta busca.

Para passar do mero discurso para um sentido mais profundo de Não Violência, um treinamento demorado e rigoroso é necessário. É necessária a disciplina que controla os impulsos da raiva, da irritação, das reações irascíveis. É necessário fé inabalável na importância dessa postura - se vacilarmos nessa certeza, em uma situação crítica, a violência aparecerá. É necessário o desenvolvimento de um amor cada vez mais universal, de coragem e persistência. Alcança-se o estado ideal quando há uma perfeita integração e coerência entre mente, corpo e palavra. Todo problema evoluirá para uma solução se decidirmos fazer da lei da Verdade e da Não Violência a LEI DA VIDA.

O homem que pratica a Não Violência acredita que um mal feito por seu semelhante deve ser perdoado. Ele não porta o rancor, que é uma semente de outros sentimentos e ações violentas. Ele mantém permanentemente sua compaixão e esforça-se em seu próprio



# Mahatma Gandhi e a Não Violência (Ahimsa) (Texto de Apoio – Lição 2)

aperfeiçoamento. Esse processo leva ao equilíbrio interno e, em consequência, conduz o homem à consciência de seu verdadeiro dever perante o universo.

A Não Violência não é, contudo, uma postura passiva. Líderes de grandes movimentos populares foram adeptos da filosofia da Não Violência e conseguiram grandes mudanças em seu tempo. De fato, a omissão, em muitas situações, é uma das formas de violência mais graves que pode haver perante a sociedade, perante aqueles que sofrem, perante as injustiças cometidas. A diferença desses líderes é que sua ação nunca era dotada de agressão, colocando, às vezes, a própria vida em risco na defesa do que é correto e do que é justo, mas nunca ferindo quem quer que seja.

*Ahimsa*, a Não Violência, é uma fonte imensa de força interior. Não provém do físico, mas é um atributo da alma. Aspectos negativos, como raiva, mágoa, inveja e egoísmo, dissolvem-se diante de sua potência. Sua prática culmina sempre na unidade de vida. Ele gera o sentimento de fraternidade Universal, tornando-nos seres mais simples, harmoniosos, dinâmicos e autênticos.

Mahatma Gandhi foi o apóstolo da Não Violência na Índia moderna e tem sido um dos grandes exemplos na utilização desta poderosa força. Por meios não violentos, conquistou um número de concessões políticas para a Índia, à época uma colônia da Inglaterra, maior que as obtidas por qualquer outro líder: ele conseguiu a libertação do país sem o uso de armas. Em palavras proféticas, ele afirmou: “*A Não Violência nasceu entre os homens e viverá. Ela é a precursora da Paz Mundial.*”

Mohandas Karamchand Gandhi nasceu em 02 de outubro de 1869, em uma família abastada de comerciantes em Porbandar, uma cidade a noroeste de Bombaim, na Índia. Casou-se com Kasturbai, ambos aos 13 anos de idade. Aos 18 anos, embarcou para a Inglaterra a fim de iniciar seus estudos na Faculdade de Direito de Londres, de onde regressou como bacharel [12].

Em 1893, Gandhi iniciou suas atividades na África do Sul. O que deveria ser apenas uma passagem breve na África do Sul para resolver um problema legal tornou-se uma parte importantíssima na vida de Gandhi, que lhe tomou mais de duas décadas. Nesse país, em 22 de maio de 1894, Gandhi fundou o Congresso Indiano de Natal, um clube destinado a proteger todos cidadãos oriundos de qualquer parte da Índia e filiados a qualquer credo religioso, para lutar contra todas as discriminações e injustiças impostas a eles pelas autoridades britânicas e pela separação racial. Os pontos principais dessa luta foram contra o tributo de três libras esterlinas impostas a todos os imigrantes indianos e contra o decreto que considerava nulo o casamento dos não cristãos, o que tornava “ilegítimos” seus filhos, sendo deserdados.

Na luta por esses direitos, Gandhi mostrou-se intransigente a ponto de ser preso pelas autoridades britânicas. Entretanto, essa experiência lhe serviu de fundamento para sua grande inovação no campo das lutas políticas e sociais: o uso do conceito de Ahimsa ou Não violência como base para a luta na sociedade. Ao mesmo tempo, ele se devotava ao ideal da Verdade. Essas duas armas foram decisivas na vitória completa de Gandhi e dos indianos na África do Sul. Ainda na África do Sul, merecem ser mencionadas outras atividades e fatos importantes. A participação de Gandhi e outros voluntários nas guerras locais. Em ambas, ele participou com um corpo de enfermeiros. Fundou duas colônias ou comunidades chamadas *ashrams*, em que um grupo de pessoas vivia, trabalhava e orava em um ideal comum.

# Mahatma Gandhi e a Não Violência (Ahimsa)

## (Texto de Apoio – Lição 2)

A leitura de livros de Lev Tolstoi e de John Ruskin rendeu-lhe forte influência nas suas lutas sociais. Em 1915, Gandhi retornou à Índia em definitivo e começou a parte mais importante da sua atividade pública, onde se misturaram, em um equilíbrio ímpar, política e religiosidade, o sociólogo e o reformador, o pacifista e o lutador incansável, um homem de saúde frágil, mas de determinação interior inabalável. No campo político, Gandhi lutou contra a dominação britânica e contra injustiças que a exploração estrangeira acarretava. O movimento pela independência da Índia iniciou-se antes de Gandhi, mas certamente se concretizou pela ação firme dele e de seus princípios rigorosos.

Em 1939 - oito anos antes da declaração da independência da Índia e nove anos antes da morte de Gandhi - disse Albert Einstein sobre Mahatma Gandhi [12]: “*Um condutor de seu povo que não está apoiado em qualquer autoridade externa; um político cuja vitória não se baseia em astúcias nem em técnicas de política profissional, mas unicamente na convicção dinâmica da sua personalidade; um homem de sabedoria e humildade, dotado de invencível perseverança, que empenha todas as suas forças para garantir a seu povo uma sorte melhor; um homem que enfrenta a brutalidade da Inglaterra com a dignidade de um homem simples e, por isso, se tornou um homem superior - futuras gerações dificilmente compreenderão que tenha vivido na terra, em carne e osso, um homem como esse*” [12].

A vida de Gandhi representou uma das maiores lições de vida para toda a humanidade. Na data de sua morte, o Secretário de Estado dos Estados Unidos, General George C. Marshal declarou: “*Mahatma Gandhi era o porta-voz da consciência da humanidade.*” Se ele não tivesse escrito ou dito nada durante toda sua longa vida, seu exemplo já seria um dos ensinamentos mais completos e irrepreensíveis, válidos para todos os povos em todos os tempos. Mas Gandhi gostava de escrever e de falar. Seus ensinamentos são a tradução fiel dos seus pensamentos e dos seus exemplos. Nenhuma palavra, nenhum conselho saiu de sua boca sem que antes tivesse sido longa e arduamente experimentado no dia-a-dia de sua vida. Gandhi foi assassinado. Frente a frente com o assassino no momento em que foi baleado, deu a ele seu perdão e morreu tranquilo pronunciando o nome de Deus que mais lhe tocava o coração.

Mahatma Gandhi foi um grande escritor seja pela qualidade, seja pela quantidade de seus escritos. A obra completa, publicada pelo governo indiano, reúne 60 grandes volumes. Cada um deles representa um importantíssimo testamento para toda a humanidade.

Eis algumas palavras de Gandhi, sobre o conceito de Ahimsa:

“*Muitos homens hesitam em dar a partida, porque sentem que o objetivo não pode ser alcançado por completo. Tal atitude mental é precisamente nosso maior obstáculo para o progresso, um obstáculo que cada um, se sozinho decidir derrubar, pode derrubar.*”

“*A vida sempre persiste em meio à destruição. Isto evidencia, portanto, a existência de uma lei superior. Unicamente sob essa lei se poderá conceber uma sociedade organizada e uma vida digna de ser vivida*” [15].

“*Nenhum ser humano é tão nocivo para que não possa ser recuperado. Nenhum ser humano é bastante perfeito para ter o direto de matar aquele que considera como inteiramente nocivo.*”

“*O mundo não é totalmente governado pela lógica; a própria vida envolve certa espécie de violência e a nós nos compete escolher o caminho da violência menor.*”

“*A violência por parte das massas não acabará nunca com o mal. A experiência mostrou que até hoje o sucesso da violência durou pouco. Gerou maior violência. Até hoje só foram experi-*



# Mahatma Gandhi e a Não Violência (Ahimsa) (Texto de Apoio – Lição 2)

*mentadas variações da violência e controles artificiais que dependem sobretudo da vontade dos violentos. No momento crucial, naturalmente, estes controles falham. Parece-me, portanto, que antes ou depois as massas europeias deverão recorrer à Não Violência se quiserem conseguir a libertação.”*

*“O caminho da paz é o caminho da verdade. Ser honesto é ainda mais importante do que ser pacífico. Um homem sincero não pode permanecer violento por muito tempo. Ele vai perceber, no curso de sua busca, que não tem necessidade de ser violento. Vai também descobrir que enquanto houver nele o menor vestígio de violência não conseguirá encontrar a Verdade que está procurando.” [12]*

*“Consciente ou inconscientemente, cada homem presta serviço ao outro. Se cultivamos o hábito de prestar serviço deliberadamente, nosso desejo de servir vai se tornar cada vez mais forte, fazendo não apenas a própria felicidade, mas também a do mundo em geral.” [12]*

# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (1<sup>a</sup> Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 3)

### CÍRCULO DE ESTUDOS:

#### Temas para Estudo

- (1) Uso adequado do dinheiro
- (2) Uso adequado do alimento

#### Desenvolvimento do Estudo

Formar dois grupos. Distribuir uma cópia do texto “Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (1<sup>a</sup> Parte)” para cada pessoa. Orientar para que um componente de cada grupo faça a leitura em voz alta, enquanto os demais acompanham lendo o texto. O coordenador propõe que cada grupo fique com apenas um tema para reflexão. Terminada a primeira etapa, o coordenador propõe que todos formem um círculo grande e abra para reflexões amplas, com cada grupo fazendo comentários a respeito do tema estudado.

**Tempo:** 25 minutos

#### **TEXTO PARA ESTUDO: USO ADEQUADO DOS RECURSOS DISPONÍVEIS NO HOMEM E NO UNIVERSO - (1<sup>a</sup> PARTE)**

##### Introdução

Este estudo corresponde a diretrizes importantes para realizar ações diárias que estabeleçam limites aos nossos desejos. Lamentavelmente, no mundo, existe um desperdício desnecessário de recursos, importantes para a sobrevivência da humanidade. Precisamos aprender a nos disciplinar, de maneira a impor limites aos gastos, particularmente com dinheiro, alimento, tempo e energia.

Este estudo foi elaborado para ajudar a explanação do “**Programa de Limite aos Desejos**”, mostrando como ele pode agir nos nossos desejos, eliminando gastos e características indesejáveis do ego em nossa vida. Esse estudo foi preparado para ajudar cada indivíduo e também cada família a viver uma vida mais equilibrada. Ao invés de desperdiçar a vida em buscas doentias e desequilibradas, guiará as pessoas no exercício do cuidado para evitar o desperdício de dinheiro, do tempo, de energia e de alimento. Pretende-se, sobretudo, o serviço aos menos afortunados através desta prática.

Com o objetivo de tornar este estudo o mais útil e prático possível, ele será dividido em duas partes. Na primeira, estudaremos a própria necessidade de impor limites aos desejos e ao desperdício frente a recursos como o dinheiro e o alimento. Na segunda parte, estudaremos os limites aos desejos e ao desperdício frente aos recursos do tempo e energia.

O estudo de cada uma destas partes estará dividido em três tópicos. Nos **Fundamentos**, cada uma das quatro áreas de limite aos desejos e desperdício, bem como a emoções negativas e traços indesejáveis de caráter, será explicada para mostrar como elas estão interligadas aos desejos que nos atam à nossa existência terrena através da errônea identificação com nossos



# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (1ª Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 3)

corpos. Em **Exemplos e Exercícios**, para auxiliar e relacionar essas áreas às nossas próprias vidas, alguns exemplos e exercícios são dados. Eles podem ser usados como guias para auxiliar a melhorar ou eliminar certas qualidades. É fácil ver defeitos nos outros; difícil évê-los em nós mesmos! Em **Meditação**, mostra que o estudo de limite aos desejos é mais facilmente realizado com entrega e confiança em Deus, no Absoluto. Uma meditação é dada para iniciar o processo, no sentido de incrementar a percepção pessoal e descobrir áreas nas quais somos fracos, de maneira que possamos trabalhá-las mais abertamente. Igualmente, para nos ajudar no desapego em relação a nosso egoísmo, decidindo como usar economias geradas por nosso esforço, a serviço dos menos afortunados.

Uma conclusão final integrará as quatro áreas para mostrar como todas elas se influenciam entre si. O uso dos recursos internos no Homem - como o uso correto da palavra, das habilidades, do conhecimento - e externos, no Universo - como os recursos hídricos, de energia elétrica, alimento etc. - estão ligados a um programa sério de formação de valores e de transformação da nossa conduta diária. Essa é uma discussão mais ampla da questão de uma postura social de cuidados com os ambientes naturais e com a Ecologia.

### **CÍRCULO DE ESTUDOS**

#### **TEMA 1 - USO ADEQUADO DO DINHEIRO**

O dinheiro por si mesmo não é positivo nem negativo; isto depende de como ele é usado. Se esse nos possibilita trabalhar nosso destino específico e eventualmente aprender como nos tornar livres de suas correntes, ele é positivo; se permitirmos que ele nos controle, é negativo. O dinheiro pode ser a razão de todo o mal e, frequentemente, o é. Mas o contrário também é verdadeiro: se ele é usado sabiamente, de maneira apropriada, pode valorizar muito a vida, na medida em que nos possibilita concentrar na vida de acordo com os ensinamentos divinos.

#### **Fundamentos**

**Ligação.** Como todos os símbolos externos, o dinheiro é prejudicial quando a ele estamos ligados de maneira a acreditar que ele é a fonte de nossa segurança e de nossa felicidade - ambas são passageiras, quando conferidas pelo dinheiro. Nesse caso, deixaríamos de ver em Deus a base sob a qual se ergue toda a realidade e em nossos atributos interiores a base para nossa felicidade. É como se, acabado o dinheiro, não houvesse meios de haver felicidade. Essa é uma dependência infeliz. Na verdade, não há nada de errado com o dinheiro, se usado em seu devido contexto. O problema consiste na compreensão indevida da função de cada coisa, gerando comportamentos e atitudes que levam ao apego e outros traços indesejáveis associados, como arrogância, inveja, preconceito, preguiça ou indiferença. O mundo é um lugar extremamente instável. Colocar nossa expectativa de felicidade em algo tão tênue é garantir o desastre à frente.

**Traços indesejáveis de caráter.** O orgulho é frequentemente percebido quando nos tornamos tão apegados ao que temos, como o dinheiro. Com isso, restringimos nossa percepção de valor ao quanto se possui em dinheiro e ao que ele pode nos dar. A outra face do orgulho ligado é a depressão, quando ele falta. Ganância e desejo correspondem à vontade de ter mais do que precisamos - é como se houvesse um "câncer" do instinto de sobrevivência, que passa a se

# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (1<sup>a</sup> Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 3)

multiplicar sem limite e sem necessidade. Além disso, tornamo-nos preguiçosos e inescrupulosos apenas por ter muito dinheiro, se o trabalho deixar de ter um valor em si pelas coisas que ele realiza. Esse sentido de preservar o que se tem a qualquer custo e o impulso de acumular ainda mais impedem que sejamos capazes de enxergar as necessidades dos outros e de efetivamente ajudá-los naquilo que precisam.

**Emoções negativas.** Um outro efeito que o dinheiro pode ter é sua tendência de provocar emoções negativas, como medo, raiva, ciúme e inveja. Nós sentimos ira por não conseguir o que queremos ou medo que no futuro o dinheiro falte, gerando uma ansiedade permanente. Nessa situação, o ciúme e a inveja quase sempre aparecem com a descoberta de que alguém tem algo que queremos e não temos, ou que alguém tem mais do que nós.

**Gastos desnecessários.** Não podemos viver sem comida, abrigo, transporte ou roupas. Em nossa avançada sociedade tecnológica, sequer podemos nos manter sem dinheiro. No entanto, rodeados por um excesso de objetos materiais e bombardeados pela mídia, somos instados permanentemente a desejar coisas de que não precisamos e a achar que seremos felizes se as tivermos. A mídia é uma fábrica de desejos que não existiam e compramos para atender essa demanda artificial. A própria expectativa de que o corpo, e não a consciência, viva para sempre é uma fonte inesgotável de sofrimento. De fato, é a crença equivocada de que somos nosso corpo e não nossa consciência - Deus em nosso interior, que nos faz valorizar desproporcionalmente o dinheiro e investir mais do que o necessário na nossa manutenção.

**O dinheiro como falsa segurança.** O dinheiro é importante, como todas as outras coisas nesse mundo de imagens, de forma e de ilusão. O que não muda em tudo o que está em transformação? A essência, a base que é responsável pela forma não muda. Deus é verdadeiramente seguro e permanente. Por que, então, colocar nossa fé no dinheiro? Por que não colocá-la no que não nos desaponta, em Deus? *Essa pergunta não é trivial.* Certamente temos uma compreensão muito equivocada sobre Deus, sobre Sua natureza e sobre Sua maneira de agir. É nosso modelo de Deus, construído externamente, com os equívocos e distorções produzidos ao longo de séculos, que precisa de mudança. Deus é a fonte de tudo e podemos confiar n'Ele para receber precisamente o que precisamos - embora não necessariamente o que queremos ou que pensamos precisar. Se temos em vista coisas particulares, como dinheiro, um emprego ou outra pessoa para nosso sustento e segurança, limitamos fortemente as bênçãos que podemos receber. Deus nos dará muito mais de felicidade e paz verdadeira do que jamais poderíamos sonhar, apenas se confiarmos n'Ele. Ainda assim, o dinheiro é muito importante e não devemos desperdizá-lo. Sathya Sai diz que devemos fazer bom uso do dinheiro que temos como se fosse nosso próprio sangue. O dinheiro permite realizar muitas coisas materiais importantes, não apenas as inúteis.

### Exemplos e exercícios

Precisamos determinar como eliminar o desperdício de dinheiro em nossas vidas diárias e como descobrir onde e como o estamos gastando. O primeiro passo é fazer um orçamento - palavra que muitos detestam. Pode ser que encontremos resistência também à ideia de ver realmente onde o dinheiro está sendo gasto. É um trabalho árduo e toma tempo. Esse trabalho requer esforço concentrado, organização, autodisciplina e autoinvestigação. Mas se estamos querendo descobrir como estamos gastando o dinheiro à nossa disposição (ou



# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (1ª Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 3)

sequer o que está à disposição), é essencial fazermos o orçamento. Precisamos aprender a ser bons administradores e a entender como não esbanjá-lo e como não ser miseráveis. Ambos correspondem a uma forma de desperdício.

É um trabalho relativamente simples compilar uma lista de despesas semanais ou mensais para obter uma perspectiva clara de onde é gasta a maior parte dos seus ganhos. Essa lista poderia incluir despesas básicas, como aluguel, descontos em folha, alimentação, vestuário, utilidades, impostos, educação, serviços médicos, seguro e assim por diante. Cada lista variará de acordo com a idade, trabalho e responsabilidade. Isto tomará algum tempo no princípio, mas o resultado valerá a pena.

Gastos regulares semanais, mensais e anuais são detectados com mais facilidade. É importante, contudo, saber onde estão nossos gastos irregulares, com coisas sem importância, à toa. Pergunte a si mesmo se os quesitos a seguir se aplicam a você e acrescente alguns dos que conhece em si mesmo e não estão listados.

- Você poupa dinheiro e ao mesmo tempo energia limitando o uso de eletricidade, água, gás e outros recursos naturais? Você se lembra de desligar as luzes, fechar torneiras de água e gás, quando não estão sendo usadas, e verificar se há vazamentos ou sobrecargas?
- Você controla suas chamadas telefônicas, especialmente as de longa distância? Uma carta muitas vezes é preferível. Ela proporciona tempo para refletir sobre o que se tem a dizer.
- Você já pensou em levar almoço para o trabalho, ao menos por alguns dias, ao invés de comer em restaurantes onde se perde tempo, dinheiro e ainda sobram reclamações sobre a qualidade, inclusive nutricional?
- Você faz mais comida do que pode comer antes que estrague? Você aproveita o que sobra, joga fora ou guarda até que estraguem?
- Você usa mais gasolina do que precisa em decorrência da falta de planejamento?
- Você tem hábitos ou vícios que não somente sejam extravagantes, mas também prejudiciais? Os exemplos incluem cigarros, álcool, drogas, mas também sorvetes, doces, filmes e muitos outros. Anote o que mais tenta você.
- Você compra coisas de que realmente não precisa ou que são muito caras, como roupas, joias, carros, acessórios e aparelhos? Às vezes, os objetivos são apenas para impressionar pessoas, competir com outras ou fazer-lhe sentir-se importante ou digno de aprovação. Situações como essas, além de ser um mau uso de dinheiro, não são soluções para nossos sentimentos de autoestima!
- Você ensina às crianças o uso adequado do dinheiro? Temos sido tão condicionados por programas de televisão que mesmo as crianças importunam seus pais com desejos de consumo plantados, assim que veem anúncios. Eles sentem que deveriam ter certas coisas porque outras crianças têm ou por que querem competir?
- Você compra presentes caros para impressionar, ou para “comprar” afeto e aprovação? No lugar disso, você poderia fazer um favor ou realizar uma incumbência, com as quais expressaria mais amor e consideração do que com os presentes caros.
- Você compra livros, ao invés de emprestá-los de uma biblioteca?
- Finalmente, o que você acha mais difícil de abandonar ou que lhe pareceria não poder viver sem ter?

# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (1<sup>a</sup> Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 3)

### Meditação

Uma das melhores maneiras de nos livrarmos de nossas amarras aos variados símbolos de (falsa) segurança ou apegos é reservar um tempo para sentarmos tranquilamente e pedir a Deus ajuda para essa prática. Primeiramente, sente-se em uma posição confortável, respire profundamente por algumas vezes e concentre-se em Deus. Há inúmeras maneiras de fazê-lo e isso é muito pessoal. Você pode imaginá-lo com uma forma particular, chamá-lo e, sentindo-o próximo como um amigo, contar-lhe a respeito de suas dificuldades, daquilo que você gostaria de mudar ou abandonar. Peça a força necessária para ajudá-lo, para pôr em prática o “*Programa de Limite aos Desejos*”.

Uma oração poderia ser algo como: “*Eu me entrego, com toda a minha vida, com todos os desejos à Sua guarda. Confio que Você me dará somente o que sabe que preciso para meu crescimento espiritual e aceito o que quer que seja.*” Entregar-se, crer e aceitar ajuda-nos a dar aquele passo essencial para sair do controle do ego. Veja que esse é o resultado mais importante de todo esse processo. Os detalhes envolvendo o dinheiro, aqui, são apenas circunstanciais. O que há a ser alcançado é a liberdade. A liberdade de péssimas influências (como a indução ao consumo inútil) e a liberdade dos mecanismos internos de nosso ego.

A seguir, peça a Ele para indicar o que fazer. Muitas pessoas relataram que receberam sugestões sobre as quais jamais teriam pensado, simplesmente porque não estavam conscientes disso até que pediram para lhes ser mostrado.

Escolha uma coisa de cada vez, por certo período de tempo, a fim de que inicie um novo hábito. Não se pressione em excesso. Isso pode ser a garantia da falta de progresso. Estabeleça certas metas. Pode ser um dia, uma semana ou um mês, dependendo do que seja necessário fazer. Se você começar com muitas coisas para trabalhar, poderá se sentir confuso e não conseguir avançar. Peça a Deus, do fundo de seu coração, para ajudá-lo a manter a resolução. Precisamos da ajuda d'Ele. É demais para fazermos sozinhos e, mesmo se conseguíssemos, isso poderia simplesmente inflar nosso ego, trazendo-nos orgulho de nossa enorme capacidade. Diz Sathya Sai que, quando nosso ego não consegue nos derrubar pelo mal, tenta nos derrubar pelo bem!

Peça a Deus, finalmente, para mostrar-lhe oportunidades de ações voluntárias onde seria apropriado utilizar essas economias. Algumas pessoas concluíram que, ao fazer circular suas roupas entre pessoas necessitadas, começaram a ter uma visão extremamente clara sobre o desperdício com roupas que não eram usadas. O mesmo se aplica a outras utilidades de casa, como mobiliários guardados em depósitos ou aparelhos encostados. A venda de utensílios fora de uso pode ser uma possível fonte de renda para serviços voluntários, além de permitir que outros usem artigos que elas não têm.

### CÍRCULO DE ESTUDOS

#### TEMA 2 - USO ADEQUADO DO ALIMENTO

Podemos ver que o dinheiro afeta muitos outros aspectos de nossa vida. A qualidade e a quantidade de comida consumida diretamente, por exemplo, dependente de quanto dinheiro temos à nossa disposição. Entretanto, mesmo dentro de um determinado padrão, ainda temos escolhas e podemos decidir quanto gastar, planejando cuidadosa e sabiamente para evitar desperdício



# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (1ª Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 3)

Quando falamos sobre comida, podemos não falar apenas sobre alimento, mas também de tudo que tomamos do exterior (através de nossos sentidos). Isso inclui músicas, filmes, revistas, livros, material na internet, mas também odores, conversas ou objetos. Deve examinar com discernimento o que absorvemos, determinando se são necessários e desejáveis.

Mesmo em países desenvolvidos, a despeito da abundância de alimento, muitas pessoas estão mal nutridas porque comem alimentos inadequados. Além disso, por causa do mau hábito, sofrem de doenças que são perfeitamente evitadas com uma mudança de dieta. A “refeição ligeira” (*fast-food*) não é um mito saudável. De modo geral, contém pouco ou nenhum valor alimentício real. Se elas não alimentam ou se até engordam sem alimentar, podem ser consideradas um desperdício! São atraentes em nossa rotina por serem convenientes, adquiridas em embalagens vistosas, prontas para micro-ondas, ou alimento comprado em redes de lojas de comida rápida. Outro aspecto negativo é que ainda não satisfaz a fome. Como resultado, tende-se a comer demais ou a fazer lanches entre as refeições. Abandonar esses hábitos depois é difícil. Certamente consome um pouco mais de tempo e de trabalho planejar refeições com ingredientes nutritivos, como grãos integrais, feijões, vegetais, frutas frescas e alguns laticínios, preparando-os de forma nutritiva, saborosa e atraente. Uma vez adquirido um hábito alimentar saudável, é possível verificar como nossa disposição, nosso bem-estar e nosso interesse pelas coisas são aumentados.

**Atitudes.** Para muitas pessoas, geralmente desde a infância, o alimento é relacionado com conforto, satisfação e segurança. Em alguns casos, ele substitui mesmo o amor de que cada criança necessita e procura, quando este tem sido insuficiente. O alimento tem sido usado por muitos pais como chantagem, recompensa ou até mesmo como divertimento; às vezes, como forma de punição. Esses condicionamentos precoces levam a futuras distorções em relação ao alimento e à alimentação. Outra prática imprópria em alguns países é alimentar demais as crianças, por medo de que não comam o suficiente para crescer fortes e se desenvolver devidamente. Isto pode resultar em um hábito, mais tarde causando problemas de peso, com suas doenças correlatas. Se a elas é oferecida alimentação nutritiva, geralmente escolhem aquilo de que o seu corpo precisa.

**Traços de caráter indesejáveis.** A comida pode ser uma das maiores tentações para induzir à ganância e à gula. Na linguagem popular se diz: "...olhos maiores que o estômago." O orgulho é constantemente associado ao alimento, seja ele exibido por um anfitrião, servido em um caro jantar ou por quem o prepara a fim de mostrar suas habilidades em fazer pratos deliciosos. Se nos permitimos exceder em comida e bebida, preguiça e lentidão nos tornarão inativos e tudo o que vamos querer fazer será ver televisão ou dormir, o que é perda de tempo. Ainda assim, preparar uma refeição nutritiva e bonita pode ser um ato de grande amor e afeto verdadeiro.

**Emoções negativas.** Existem medos relacionados ao alimento, como o de não tê-lo o suficiente para comer, ou inveja de que outros tenham acesso a comidas caras e bons restaurantes. Também poderemos tornar-nos zangados se não tivermos a comida que queremos. A impaciência pode surgir enquanto estamos preparando os alimentos e estamos pressionados, ou querendo fazer alguma outra coisa. Além disso, podemos sentir ressentimento de outros se não apreciarem nossos esforços! O alimento de fato é essencial para manter nosso corpo vivo e saudável, com energia suficiente para nossas atividades e responsabilidades diárias. Quando se cria uma dependência ou apego, no entanto, a certos

# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (1<sup>a</sup> Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 3)

alimentos como fonte de prazer, símbolo de segurança ou gratificação, eles podem assumir controle sobre nós e fazer-nos escravos de nossos corpos e de nossos sentidos.

**Exemplos e exercícios.** Como cortar o consumo desnecessário ou inadequado de comida? Precisamos verificar as áreas de gasto. Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a iniciar este projeto. Compile sua própria lista e troque ideias com outros. Será de grande ajuda e comprovará ser de benefício mútuo.

- Você planeja antecipadamente o que e quanto precisa comprar no supermercado, a fim de evitar comprar coisas de que não necessite, ou se permite comprar impulsivamente?
- Você confere se o produto é fresco e decide a quantidade antes de comprá-lo, para evitar jogar fora comida que estragou?
- Você compra somente alimentos que irão adequadamente nutri-lo e a sua família, ou compra alimentos industrializados?
- Você compra grãos e farinhas integrais, ao invés daquelas branqueadas e misturadas?
- Você lê os rótulos para saber se os alimentos empacotados ou enlatados contêm gordura, corantes, acidulantes, cafeína e outros aditivos indesejáveis?
- Você tenta evitar açúcar branco? Há muitos estudos de que a química utilizada para branquear o açúcar produz enormes malefícios para a saúde.
- Você compra petiscos que o tentam a comer entre as refeições?
- Você cultiva os seus próprios brotos, que podem facilmente crescer em um apartamento, casa ou quarto, tornando-se um alimento fresco e barato?
- Se você tem um jardim, planta seus próprios vegetais e verduras para aumentar seu suprimento?
- Você planeja jantares para impressionar seus convidados com muita comida e pratos extravagantes?
- Você come em restaurantes que servem tão grande quantidade de comida que parte dela é jogada fora?

**Meditação.** Você pode repetir a meditação indicada no final do Tema 1, “**Uso Adequado do Dinheiro**”, pedindo a Deus para indicar onde erradicar o desperdício de alimento que você não se tenha dado conta. Crie uma imagem em que você entrega alimento em excesso e impróprio para Ele, especialmente os relacionados a vícios, pedindo-lhe que não o traga de volta. É uma imagem útil! Você poderá ter que repetir isto muitas vezes, de maneira regular, diariamente, especialmente se é um hábito de longa data.

*Adaptado de Sugestões de estudo e uso individual do Programa de Limite aos Desejos [43]*



# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (2<sup>a</sup> Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 4)

### CÍRCULO DE ESTUDO

#### Temas para Estudo

1. Uso adequado do tempo
2. Uso adequado da energia

#### Desenvolvimento do Estudo

Formar dois grupos. Distribuir para cada pessoa uma cópia do texto “**Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (2<sup>a</sup> Parte)**” e orientar para que um componente do grupo faça a leitura em voz alta, enquanto os demais acompanham lendo. O coordenador propõe que cada grupo fique com apenas um tema para reflexão. Terminada a primeira etapa, o coordenador propõe que todos formem um círculo grande e abre para reflexões amplas, cada grupo fazendo comentários a respeito do tema que estudaram.

**Tempo:** 25 minutos

### CÍRCULO DE ESTUDOS

#### TEMA 1 - USO ADEQUADO DE TEMPO

Segundo Sathya Sai, o tempo é a única coisa que todos no mundo têm à sua disposição em igual quantidade. Cada um tem justamente vinte e quatro horas por dia. Se parte disso é perdido, ele se vai para sempre e nunca pode ser recuperado. Assim como precisamos saber de que maneira gastamos nosso dinheiro e como consumimos alimento, também precisamos analisar como usamos nosso tempo a fim de determinar como o estamos usando - o que quase de modo geral não é um processo consciente.

Existem certas atividades que precisam ser feitas diariamente. Um exemplo são os empregos que lhes toma regularmente oito horas por dia. A maioria dos trabalhos tem uma rotina ou esquema definido que simplifica o processo de cálculo. Trabalhos menos definidos ou estruturados, como atividades de donas de casa e mães, criam mecanismo para o desperdício de tempo. Mães precisam estruturar seu tempo em função do sono e da rotina de alimentação de um bebê ou do programa escolar, quando se trata de crianças mais velhas. Mesmo nosso tempo em um trabalho regular pode ser muito mal aproveitado.

Muitas pessoas listam em um cronograma diário os períodos que elas poderiam mais facilmente executar certas tarefas, trazendo certa ordem ao caos. Mas é essencial lembrar que isso é somente uma ferramenta de trabalho, sujeita a modificações. Se for muito rígido, você poderá se sentir atrapalhado. A maioria das pessoas está ciente de seu melhor horário de trabalho, quando têm geralmente seu máximo de entusiasmo e energia para realizar as tarefas. Algumas são pessoas noturnas, enquanto outras preferem o dia. É bom que se esteja no melhor momento quando se for dedicar a executar os trabalhos mais importantes e deixar trabalhos menos expressivos para as horas restantes.

É importante ter em mente que o relaxamento, a ausência de tensão física e a tranquilidade emocional e mental são essenciais para uma vida equilibrada. Mas, nos horários de descanso,

# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (2<sup>a</sup> Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 4)

a maioria das pessoas tende a ser dispersiva, caindo em atividades improdutivas, enquanto buscam diversão ou repõem energias. Um exemplo típico é o hábito de gastar a noite em frente à televisão vendo qualquer coisa em exibição. Sono demaisido ou de menos deve ser evitado. Cada pessoa tem necessidades pessoais diferentes, logo cada um deveria determinar a quantidade correta de sono. A melhor maneira de regular o sono é tentar manter o mesmo número de horas por noite. Isso requer firmeza para não perder tempo em atividades desnecessárias que atrasem o horário de dormir; ou para não se tornar autoindulgente a ponto de dormir demasiadamente.

A maioria das pessoas gasta tempo em atividades ociosas e sem sentido, mas dizem que não têm tempo para serviço voluntário, meditação ou outras práticas espirituais simples. Tais atividades, que são uma distração no caminho para libertação, não devem ser consideradas uma perda de tempo.

**Exemplos e exercícios.** Abaixo estão relacionados alguns pontos a serem levados em consideração para ajudá-lo a determinar onde estaria perdendo tempo. Quando estiver escrevendo em sua lista diária, compile uma lista de seu tempo gasto e tente eliminar um de cada vez:

- Você controla o tempo que você e seus filhos veem televisão? Você elimina programas inadequados? Lembre-se - alimento inclui qualquer coisa absorvida pelos sentidos.
- Você seleciona com cuidado seu material de leitura e evita assuntos demasiadamente estimulantes e polêmicos?
- Você tem um hábito descontrolado de ler todas as revistas e jornais mais recentes?
- Você joga cartas ou outros jogos sociais por horas a fio?
- Você se deixa levar por conversas desnecessárias, seja por telefone ou com visitas? Lembre-se de que a conversa desnecessária despende grande quantidade de energia, além de tempo. O gasto de dinheiro está automaticamente inserido quando você alonga seus telefonemas além do limite necessário.
- Você perde tempo se preocupando, sonhando, planejando ou remoendo seu destino com autopiedade, pesar, culpa, medo ou raiva?
- Você dorme como fuga de aborrecimentos ou para evitar certas atividades ou situações que você teme ou desgosta?
- Você gasta muito tempo se arrumando em frente ao espelho ou em compras intermináveis?
- Você planeja antecipadamente a rota quando dirige o carro para algum lugar, a fim de se assegurar de que escolheu a mais rápida e econômica, combinando várias finalidades de uma só vez?

Estas são algumas sugestões, mas você deverá ter as suas, pessoais, às vezes mais detalhadas.

Para reflexão. “Da mesma maneira que com o dinheiro e o alimento, podemos pedir a Deus para nos mostrar onde gastamos mal nosso tempo. Você descobrirá que, se tornar frequente o diálogo interno com Deus, isso o habituará a ver suas próprias tarefas como um ato de devoção. Então, poderá pedir que Ele atue através de você, que você seja um veículo puro de Sua ação. Essa prática oferece o benefício adicional de permitir relaxar, aumentar sua



# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (2ª Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 4)

autoconfiança e diminuir as tensões e a insegurança. A redução do tempo ou energia despendidos é apenas uma consequência natural. Outro benefício é que ela remove o aborrecimento, a frustração e a resistência. Algumas vezes, deparamo-nos com tantas coisas para fazer que encontramos dificuldades em decidir a ordem para realizá-las. Se adquirir o hábito de chamar Deus internamente para ajudá-lo, invariavelmente um pensamento virá à sua mente ou fará coisas com naturalidade quebrando a indecisão paralisante.”

### **CÍRCULO DE ESTUDOS**

#### **TEMA 2 - USO ADEQUADO DA ENERGIA**

Lamentavelmente, no mundo existe um desperdício imenso de recursos importantes para a sobrevivência da humanidade. Precisamos aprender a nos disciplinar para impor limites aos gastos, particularmente nas áreas de dinheiro, alimento, tempo e energia. Nossa energia interna varia de acordo com o quanto manejamos nas outras três áreas, quais sejam, do dinheiro, do alimento e do tempo. Todos sabem como ficamos quando perdemos a saúde, ainda que momentaneamente. Assim, além da boa alimentação, precisamos dormir, descansar, relaxar e praticar exercícios físicos (sem exagero) no sentido de evitar o estresse ou a depressão. O corpo é o templo onde reside Deus, nossa essência e natureza. Logo, precisamos fazer todo o possível para cuidar bem dessa ferramenta e mantê-la saudável e atuante. Somente então estará preparado para ser um instrumento perfeito através do qual o Deus interno poderá agir e se expressar no mundo.

A energia a ser conservada, no entanto, não é apenas a interna. A energia elétrica e outros recursos, hoje indispensáveis para a vida nas cidades, são obtidos com uma grande dose de sacrifício dos ambientes naturais. As modificações nos ambientes naturais para que energia elétrica, por exemplo, seja gerada - com usinas hidrelétricas, nucleares ou termelétricas - quase sempre são irreversíveis. Assim, todo mau uso de energia deveria ser criteriosamente evitado.

**Perda de energia.** Tensão e ansiedade despendem mais energia do que na maioria das atividades físicas. Ambas bloqueiam o fluxo natural de energia. Além disso, ao invés de sentir apenas um cansaço agradável, renovável rapidamente por um descanso ou repouso, quando estamos tensos não conseguimos relaxar o suficiente e quase sempre experimentamos dificuldades para adormecer. Acordamos ainda cansados. Este círculo vicioso leva a mais tensão, especialmente quando tentamos trabalhar cansados e tensos. Outro exemplo de mau uso da energia é com conversas inúteis ou dedicadas a comentar ou criticar a vida dos outros. Em alguns casos, apenas com a substituição de conversas com fofocas e comentários maldosos por trabalho útil, haveria muitas vezes uma grande transformação interior.

**Emoções negativas.** De todos os ladrões de nossa preciosa energia, levar-se por emoções negativas é talvez o pior deles. Irritação e frustração são formas brandas de ira, de modo geral causadas pelo desejo de controlar determinadas situações. Se aprendermos a relaxar quando as coisas não estão a nosso gosto e renunciar ao nosso desejo de controlar o mundo, teremos muito a ganhar. De fato, o mundo não está sob nosso controle. Essa é uma conclusão difícil para muita gente. A parte do mundo que podemos efetivamente controlar, no melhor sentido da palavra, é a que está dentro de nós. Compreender que as coisas têm sua importância, mas

# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (2<sup>a</sup> Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 4)

não o suficiente para roubar nosso bem-estar corresponde ao valor humano chamado tolerância. Se o melhor que fizemos em uma situação não foi suficiente para solucioná-la, provavelmente é porque não é esse o momento de surgirem os frutos que gostaríamos de ver. Enquanto isso, podemos usar nossa energia em outro lugar, em alguma atividade positiva.

Resistência é outro fator que nos rouba energia. É semelhante à ira e à irritação. Como o sentimento de raiva contida não explode, ele drena vagarosamente em nós, em uma ação subterrânea que nos desgasta cotidianamente. Essas situações ocorrem quando temos uma ideia ou um desejo irrealizado com o qual não nos conformamos. É indispensável sermos honestos conosco mesmos, evitando que esses sentimentos negativos corroam nosso íntimo. A imagem desejável aqui é abrir as janelas e lançar luz sobre o que fica na sombra. Contudo, tememos, muitas vezes, não ter controle sobre esses sentimentos quando eles venham à tona, situação em que eles poderiam ser muito destrutivos. Uma vez que a Não Violência é o valor maior a ser trabalhado aqui, devemos ser francos conosco mesmos e aprender a lidar com nossas frustrações. Novamente, ajuda muito a compreensão de que as coisas podem não estar no momento adequado para que sejam realizadas ou que até mesmo nossos desejos são inadequados ou movidos por sentimentos negativos. Em algumas culturas e religiões, dizem que quando Deus quer castigar os homens, dá a eles tudo o que eles pedem. Essa é uma imagem interessante, no sentido de que nos alerta para que nem sempre será bom que alguns de nossos desejos se realizem e é necessário uma grande dose de humildade para lidarmos naturalmente com esse fato.

Competição é com frequência disfarçada de ambição ou dedicação. Entretanto, competir com outras pessoas é um desperdício e uma tolice. Comparações só são de fato possíveis entre dois momentos de nós mesmos, para avaliar quanto conseguimos progredir. Medo e culpa, preocupação, indecisão e protelação roubam-nos tanto tempo quanto energia, pois todos bloqueiam fluxos naturais de energia, paralisando-nos e inibindo nosso movimento.

Sathya Sai mostra que constantemente se encontram dois tipos de pessoas: um inclui fundamentalmente pessoas idosas, recordando o passado e lamentando que “os velhos tempos não voltam mais” ou nutrindo remorsos ou desapontamentos. O outro é constituído especialmente de pessoas mais jovens que estão sempre tentando perscrutar o futuro, seja no sentido de imaginar para onde sua vida está sendo dirigida ou temerosas de possíveis desastres. Ele diz, ainda, que o passado se foi para sempre e não pode ser mudado ou trazido de volta. O futuro ainda não está formado e pode ser mudado de acordo com o que vivemos e agimos no presente imediato. Sendo assim, é aconselhável que vivamos apenas um dia de cada vez e peçamos a Deus que nos guie para um futuro significativo.

Todo trabalho deve ser realizado em atitude de devoção. Todas as nossas atividades, mesmo as que têm características aparentemente pouco significativas ou humildes, devem ser divinamente inspiradas e oferecidas como devoção. Mas elas só podem ser divinizadas se relaxarmos e deixarmos nosso Deus interno agir através de nós. Então, Ele poderá usar Sua Energia Divina para realizar muito mais do que normalmente poderíamos fazer sozinhos - limitados pelo ego - e sem a frequente tensão e exaustão.

Isso requer entrega, confiança e aceitação. Se pudermos nos render à Sua vontade e direção, acreditar n'Ele em todos os aspectos de nossa vida e aceitar, ao invés de resistir, aconteça o que acontecer, estaremos livres para fluir com Ele na dança de um coração iluminado.



# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (2ª Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 4)

Deixaremos de estar deprimidos pela preocupação e pela tristeza, por medo, culpa e todas as outras emoções negativas que nos aborrecem e nos roubam a Paz Interior. Quando esses sentimentos negativos não mais controlarem nossas vidas, seus lugares serão preenchidos por emoções e atitudes benéficas e positivas, como o amor, compaixão, bondade e generosidade. A energia de que dispomos, externa e interna, será aproveitada na plenitude.

**Exemplos e exercícios.** A seguir, encontram-se alguns exemplos de áreas em que tendemos a gastar energia sem eficiência. Acresça seus próprios exemplos a esta lista:

- Você organiza seu trabalho e estabelece prioridades para que realize os trabalhos mais exigentes quando seu nível de energia é maior?
- Você é um perfeccionista que tenta, de qualquer maneira, fazer tudo perfeito? Há algo que se chama “perfeccionismo imobilizador”. Nessa situação, o que nos parece a perfeição se tornou mais importante do que a própria realização das coisas. Nós aprendemos ao longo do tempo. Permita que você adquira a perfeição gradualmente.
- Você tem obsessão em relação à sua casa, gastando muita energia e tempo limpando tudo e arrumando tudo continuamente? Você usufrui do esforço que você fez arrumando a casa?
- Se você tem filhos, você distribui com eles tarefas simples, de acordo com suas idades? As crianças geralmente têm grande quantidade de energia, que precisa ser canalizada para finalidades construtivas. O sentido de responsabilidade é algo que se adquire desde cedo.
- Você planeja o uso de seu carro e inclui vários propósitos em uma viagem? Isso também economiza gasolina, que é outra forma de energia.
- Você gasta energia no esforço de agradar ou impressionar pessoas, a fim de se sentir amado, recompensado ou chamar a atenção?
- Você se permite acessos de raiva quando algo ou alguém não lhe agrada ou não concorda com você?
- Você é impaciente, tentando controlar de imediato todas as situações em sua vida, ao invés de esperar pelo momento adequado?
- Você se preocupa com bobagens ou antigos ressentimentos, ou tem medo de que acontecimentos futuros se abatam sobre você e sua vida?
- Você se obriga a fazer algo criando tensão, ao invés de relaxar e pedir a Deus para fluir através de você?
- Você resiste a medidas necessárias e indispensáveis ou as adia, despendendo energias ao invés de resolver logo a situação?
- Você deseja controlar pessoas e situações, ao invés de respeitar a liberdade dos outros?

Para reflexão. “Peça a Deus para mostrar onde gastamos mal nosso tempo e energia. Você descobrirá que, se tornar frequente o diálogo interno com Deus, isso o habituará a ver suas próprias tarefas como um ato de devoção. Então, poderá pedir que Ele atue através de você, que você seja um veículo puro de Sua ação. Essa prática oferece o benefício adicional de permitir relaxar, aumentar sua autoconfiança e diminuir as tensões e a insegurança. A redução do

# Uso Adequado dos Recursos Disponíveis no Homem e no Universo - (2<sup>a</sup> Parte)

## (Texto de Apoio – Lição 4)

tempo ou energia despendidos é apenas uma consequência natural. Outro benefício é que ela remove o aborrecimento, a frustração e a resistência. Algumas vezes, deparamo-nos com tantas coisas para fazer que encontramos dificuldades em decidir a ordem para realizá-las. Se adquirir o hábito de chamar Deus internamente para ajudá-lo, invariavelmente um pensamento virá à sua mente ou fará coisas com naturalidade quebrando a indecisão paralisante.”

### **CONCLUSÃO**

Até aqui, cada uma das quatro categorias foi considerada separadamente, mas é fácil ver que elas estão superpostas e relacionadas em nossas vidas. Podemos economizar dinheiro, mas, ao fazê-lo, podemos gastar tempo ou energia em demasia. Ou podemos poupar tempo e energia, mas à custa do desperdício de comida e dinheiro - ou outras combinações. Necesitamos, assim, examinar cuidadosamente o equilíbrio das quatro áreas quando tomamos nossas decisões diárias.

Comer em um restaurante pode significar uma economia de tempo e de energia importantes em uma situação, mesmo que haja algum gasto de dinheiro. Planeje um guarda-roupas de artigos básicos que possa vestir com diferentes acessórios, economizando dinheiro, tempo e energia usados em visitas a lojas. Distâncias curtas podem ser feitas a pé se não há nada urgente a ser feito: é uma economia de saúde. Viagem de avião custa mais do que de carro, para longas distâncias, mas a viagem aérea economiza tempo e talvez energia. Não é possível ter um manual para todas as situações possíveis, ainda que haja sugestões muito sensatas. Como em todo o **Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos**, o importante é o desenvolvimento do discernimento. Nossa capacidade de usarmos nossa consciência é a coisa mais significativa. O **Programa de Limite aos Desejos** não é um manual, mas um exercício de discernimento.

**Atitudes.** A maioria das pessoas percebe que tem mais consciência em uma ou outra dessas quatro áreas, dependendo dos valores e atitudes que adquiriram quando crianças. Normalmente, aceitamos ou rejeitamos a atitude de nossos pais a respeito de dinheiro, alimento, tempo e energia. Se eles nos ensinaram a manejá-lo sabiamente, normalmente continuaremos a seguir o mesmo padrão na vida adulta. Mas se o conselho foi emitido de forma desagradável, associado a discussões e conflitos, rebelamo-nos e o resultado pode ser que nos tornemos esbanjadores. Se nossos pais nos ensinam, através de suas atitudes, a acreditar que nossa segurança repousa no dinheiro, e não em Deus, poderemos tornar o dinheiro muito importante em nossas vidas e nunca sentir que temos a quantia suficiente. Nessa situação, trabalharíamos para acumular o máximo possível de dinheiro, sem espaço para qualquer forma de serviço voluntário. Igualmente, se a relação com a divindade é algo imposto rudeamente na família, e não com a docura que caracteriza a verdadeira devoção, tendemos a rejeitar uma dimensão espiritual em nossa vida.

O mesmo se aplica para o alimento: se ele se tornou nosso principal símbolo de segurança, deverá assumir um papel muito importante. É mais ou menos inútil brigar diretamente com o alimento. A questão é subjacente, no símbolo que ele ocupa, e é aí que temos que trabalhar. Ver Deus que permeia tudo, ver tudo como sagrado, alimenta nossa sede e nossa fome do Absoluto, sem precisar canalizar para algo em particular. Nossa atitude em relação ao tempo também é formada por programação familiar. Pontualidade rígida e inflexível pode gerar



# Direitos Humanos no Novo Mundo (Texto de Apoio – Lição 6)

A amplitude do movimento contra as violações dos direitos humanos é muito estimulante. Não só dá uma perspectiva de alívio a muitos que sofrem, como também é indício de desenvolvimento e progresso da humanidade. A preocupação com os direitos humanos e o esforço para mantê-los representam um grande serviço às gerações presentes e futuras. Desde que a declaração universal dos direitos humanos foi promulgada - há mais de cinquenta anos -, as pessoas começaram a compreender a grande importância e o valor dos direitos do homem.

## Perspectivas de um monge budista

Embora não seja perito neste campo, para um monge budista, como eu, os direitos de cada ser humano são um bem muito precioso e imprescindível. Segundo a crença budista, todo ser senciente possui um fundamento de natureza pura em sua essência, não poluído por distorções mentais. Referimo-nos a essa essência como a semente da iluminação, em que todos os seres são capazes de alcançar a perfeição e, dada a natureza pura da mente,creditamos que todos os aspectos negativos possam ser eliminados do espírito. Assim sendo, quando nossa atitude mental é positiva, as ações negativas do corpo e da palavra deixam de existir automaticamente. Como todos os seres sencientes encerram este potencial, todos são iguais. Todos têm direito de serem felizes e superar o sofrimento. O importante é a prática de se viver a vida eticamente.

Em minha prática diária de monge budista, tenho de observar muitas regras. Mas o fundamental em todas é o profundo respeito e a preocupação pelos direitos do próximo. Os votos feitos por monges e monjas ordenados incluem não tirar a vida de outros seres, não roubar suas posses, e assim por diante. São princípios fundamentais enraizados no respeito aos direitos do próximo. Além de revelar profundo respeito pelas pessoas, essa também é uma forma de respeitar a própria vida e de mostrar preocupação pelo bem-estar geral.

Apesar de ser muito importante respeitar os direitos dos outros, muitas vezes agimos de forma contrária, e o motivo principal é nossa falta de amor e compaixão. A questão das violações dos direitos humanos e a preocupação pelos direitos das pessoas estão intimamente ligadas à prática da compaixão, do amor e do perdão no nosso cotidiano. Quando se fala de amor e compaixão, as pessoas geralmente relacionam essas qualidades às práticas religiosas, o que não é necessariamente o caso.

Todos nós, desde a mais tenra idade à velhice, apreciamos a ajuda e o carinho que as pessoas nos dispensam. Infelizmente, no decorrer de nossa vida, à medida que nos tornamos independentes, muitas vezes negligenciamos o valor do carinho e da compaixão. Visto que nossa vida se inicia e termina com a necessidade inerente de afeto, não seria muito melhor praticarmos a compaixão e o amor ao próximo enquanto podemos?

Só conquistamos amigos verdadeiros quando exprimimos sentimentos sinceros, respeito pelo próximo e preocupação por seus direitos. É fácil vivenciar esses sentimentos no nosso dia-a-dia. A prática da sinceridade e do amor é fonte inesgotável de felicidade e satisfação. Ao desenvolvermos uma atitude altruista, desenvolvemos automaticamente a preocupação pelo sofrimento alheio e, ao mesmo tempo, a determinação de fazer algo para proteger seus direitos e nos interessar por sua sorte.

# Direitos Humanos no Novo Mundo

## (Texto de Apoio – Lição 6)

### A Universalidade dos Direitos Humanos

Os direitos humanos são de interesse universal, porque ansiar pela liberdade, igualdade e dignidade é inerente à natureza dos seres humanos, e todos têm direito a essas qualidades. Queiramos ou não, nascemos neste mundo fazendo parte de uma grande família: ricos ou pobres, instruídos ou não, advindos de nações, ideologias e credos distintos ou não; em última análise, cada um de nós é apenas um ser como qualquer outro. Todos desejamos a felicidade e nenhum de nós quer sofrer.

Se concordarmos que todos têm os mesmos direitos à paz e à felicidade, não será nossa responsabilidade ajudar os mais necessitados? Aspirar à democracia e ao respeito pelos direitos humanos básicos é tão importante para os povos da África e da Ásia, como para os da Europa ou das Américas. Contudo, são justamente os povos cujos direitos humanos foram tolhidos que têm menos possibilidade de se manifestar. A responsabilidade recai sobre os que usufruem de tais liberdades, como nós.

As violações aos direitos humanos muitas vezes dirigem-se aos membros mais talentosos, dedicados e criativos da sociedade. Em consequência, o desenvolvimento político, social, cultural e econômico de uma sociedade fica comprometido pelas violações aos seus direitos. Por isso, salvaguardar os direitos e liberdades de cada um é uma questão extremamente importante, tanto para as pessoas cujos direitos foram suprimidos quanto para o desenvolvimento da sociedade como um todo. Os princípios da Declaração Universal dos Direitos Humanos constituem uma espécie de lei natural que deveria ser seguida por todos os povos e governos.

O direito à liberdade de expressão e a uma sociedade livre é essencial ao desenvolvimento econômico de qualquer nação. A grande diversidade de culturas e religiões existentes no mundo deveria servir para preservar os direitos humanos fundamentais de todas as comunidades internacionais. Nessa diversidade, há princípios básicos que unem todos os seres humanos e nos tornam membros de uma mesma família. Contudo, a manutenção de tradições culturais e religiosas não deve jamais ser usada como justificativa para a violação dos direitos humanos. A discriminação racial contra mulheres ou minorias pode ser tradição de algumas sociedades, mas se for incongruente com os direitos humanos universalmente reconhecidos, esse tipo de comportamento deve ser mudado. O princípio universal de igualdade entre todos os seres humanos deve ter precedência.

### A necessidade da responsabilidade universal

O mundo está se tornando cada vez mais interdependente e é por isso que acredito firmemente na necessidade de desenvolver-se a responsabilidade universal. Precisamos pensar em termos globais, pois as consequências de medidas adotadas por um determinado país, hoje, ultrapassam fronteiras. A aceitação de padrões universais, como os descritos na Declaração Universal dos Direitos Humanos e na Convenção Internacional sobre os Direitos Humanos, é primordial no mundo atual, cada vez menor. O respeito pelos direitos fundamentais do ser humano não é apenas um objetivo a ser atingido. É, antes, o alicerce indispensável a qualquer sociedade.

As barreiras artificiais que separavam nações e povos ruíram em tempos recentes. O sucesso dos movimentos populares no desmantelamento da separação entre os países do Leste e do Ocidente, que polarizou o mundo durante décadas, constituiu-se motivo de grande confiança



# Direitos Humanos no Novo Mundo (Texto de Apoio – Lição 6)

e expectativa. Contudo, permanece ainda um enorme abismo no coração de nossa família humana. Refiro-me à divisão dos países do Norte e do Sul. Todos aqueles comprometidos com os princípios básicos de igualdade, que são o cerne dos direitos humanos, não podem ignorar as grandes disparidades econômicas existentes no mundo de hoje. Não se trata apenas de afirmar que todos os seres humanos têm direito a usufruir da mesma dignidade. Há de se traduzir as palavras em ações. Temos a responsabilidade de buscar alternativas para alcançar uma distribuição mais igualitária dos recursos mundiais.

Temos testemunhado um movimento popular fantástico em prol dos direitos humanos e das liberdades democráticas no mundo. Esse movimento deve tornar-se cada vez mais forte, para que não haja governo ou exército capaz de suprimi-lo.

Causar sofrimento ao próximo e usurpar seu direito à paz e à felicidade geram ansiedade, medo e desconfiança. O cultivo de amor e compaixão ao próximo é essencial para criarmos um mundo melhor e mais pacífico. Para tal, é necessário desenvolvermos uma preocupação genuína por nossos irmãos e irmãs menos afortunados. Temos a obrigação moral de auxiliar e dar apoio incontestável a todas as pessoas privadas de exercer seus direitos e liberdades, que muitos de nós têm garantidos.

Juntos, confrontamo-nos com graves problemas, tais como superpopulação, escassez dos recursos naturais e uma crise ambiental sem precedentes, que ameaçam o alicerce de nossa própria existência neste planeta. Os direitos humanos, a proteção do meio ambiente e maior igualdade social e econômica são fatores interligados. Acredito que, para enfrentar os desafios de nosso tempo, os seres humanos deverão desenvolver um sentido maior de responsabilidade universal. Cada um de nós deverá aprender a trabalhar, não somente em benefício de si próprio, sua família ou nação, mas em prol da humanidade como um todo. A responsabilidade universal é a chave para a sobrevivência do homem e é a melhor garantia para a manutenção dos direitos humanos e da paz mundial.

*Dalai Lama[40]*

# Ensaio sobre a Fraternidade e Solidariedade (Texto de Apoio – Lição 6)

O equilíbrio, a harmonia, a solidariedade no íntimo de cada homem e nas relações sociais são o grande ideal da humanidade: este seria o papel do homem no cosmo.

O filósofo japonês **Mokiti Okada** resume essa realidade na sua “**LEI DA GRANDE HARMONIA**”: “Ao longo de três mil anos, a humanidade veio se afastando cada vez mais da Lei da Natureza, que é a Lei do Universo, a Vontade de Deus, a Verdade. Movido pelo materialismo, que o faz acreditar apenas naquilo que vê, e pelo egoísmo, que o leva a agir de acordo com sua própria conveniência, o homem tornou-se prisioneiro de uma ambição desmedida e inconsequente, e vem destruindo o equilíbrio do planeta, criando para si e para seu semelhante, desarmonia e infelicidade. As graves consequências do desrespeito às Leis Naturais podem ser verificadas na agricultura, na medicina, na saúde, na educação, na arte, no meio ambiente, na política, na economia e em todos os demais campos da atividade humana.”

Todo o caos que se formou no convívio humano é fruto do egoísmo: egoísmo na exploração desordenada da natureza; egoísmo no relacionamento entre os homens, egoísmo entre os povos. Toda essa situação criada pelo egoísmo e pela ganância de poucos em detrimento das grandes massas de pobres será modificada para melhor apenas pela ação solidária, pois somente a solidariedade é o antídoto que pode neutralizar o egoísmo e pode ser a fonte de salvação para a humanidade.

## A LEI DO EQUILÍBRIO

Toda a natureza está permeada de um esforço para manter seu melhor equilíbrio. O universo infinito se sustenta num equilíbrio perfeito e constante. No equilíbrio, está a saúde e o desenvolvimento de cada criatura. O equilíbrio equivale à justa medida na mistura dos elementos e das energias. Há de haver o equilíbrio no relacionamento entre todos os seres minerais, vegetais e animais, de modo a manter uma harmoniosa cadeia alimentar e existencial. Tudo precisa de todos: nada é desprezível, nada é insignificante, nada e ninguém são substituíveis. Nenhum equilíbrio é definitivo. Todo equilíbrio choca-se com o dinamismo, com a mutação e a dialética dos seres, criando a todo instante tensões e agressões ao equilíbrio existente. Ora, o equilíbrio obedece cegamente à lei do baricentro, ou seja, o centro da gravidade. Todo equilíbrio mantém-se apenas entre os limites máximos de sua tolerância. Quando se extrapolam esses limites, nada se mantém em pé, tudo vai abaixo.

Todas as coisas da natureza, todos os seres de qualquer espécie, o mundo, o universo inteiro, só podem sobreviver no equilíbrio. Quanto maior for a solidariedade entre os seres, tanto melhor será a caminhada da humanidade rumo à felicidade e mais tranquilo o desenvolvimento rumo ao verdadeiro progresso.

## A LEI DA BIPOLARIDADE

Tudo o que existe reúne em si uma energia intrínseca, uma força natural de transformação e de evolução, que balançam entre dois polos antagônicos, mas, ao mesmo tempo, complementares. Esses dois polos têm nomes e atribuições diferentes. Podemos chamar esta bipolaridade de Positivo e Negativo; de Bem e Mal, referindo-nos às energias positivas, que promovem o equilíbrio e o bem-estar dos seres, e as energias negativas ou agressivas, que atormentam e até modificam para pior o curso normal da existência.



# Ensaio sobre a Fraternidade e Solidariedade (Texto de Apoio – Lição 6)

A bipolaridade está sobretudo na origem da vida. Todos os seres vivos nascem da junção de um elemento masculino e feminino. A união harmoniosa desses elementos é sempre um momento de suma alegria e prazer para a natureza, porque é um ato que se relaciona estreitamente com a energia cósmica e com a criação. De fato, essa bipolaridade acompanha todos os seres: nada em particular é perfeito. Todavia, todos os seres perseguem e continuarão a perseguir, no tempo e no espaço, um estágio sempre mais perfeito e sem limites.

## **A LEI DA CICLIDADE E DO REVEZAMENTO**

No universo como um todo e em cada um dos seres existentes, tudo é cíclico. Tudo nasce, se desenvolve, tem um tempo de existência ativa, caduca, morre ou desaparece. Isso acontece não apenas com os seres vivos; isso se aplica, embora em grau e tempos diferentes, a todos os seres. Nada e ninguém é eterno e imutável.

Em decorrência da Lei da Ciclidade, podemos verificar que cada ser tem seu papel a desempenhar no espaço e no tempo de sua existência. Como numa imensa e ininterrupta competição olímpica de revezamento, todos e tudo têm sua vez e sua obrigação de pegar o bastão e levá-lo adiante até o ponto em que outro tenha recebido a função de pegá-lo para continuar a missão. Da execução perfeita dessa 'competição' por parte de todos, decorre o equilíbrio e a harmonia entre todas as coisas no universo. Ninguém é dispensável, por pequeno e insignificante que possa ser: a falha de qualquer um redundaria em prejuízo para todos.

## **A LEI DA SIMILARIDADE**

No universo há uma infinidade de seres diferentes. Entretanto, entre todos eles há uma similaridade impressionante. Há uma infinita variedade de seres, todos distintos e com particularidades únicas, e que não se repetem, quando os analisamos como indivíduos; mas não há muita diferença, quando analisamos os sistemas. Isso nos permite ter um conhecimento do universo, por indução e dedução, que vai muito além das ciências exatas ou biológicas e do que concretamente podemos ter ao nosso alcance direto.

Pela Lei da Similaridade, podemos dizer que, entre os seres, não há privilégios, embora haja muitas diferenças. Todos os seres estão igualmente sujeitos à Lei da Gravidade, à Lei da Ciclidade, à Lei de que na natureza nada se cria, nada se aniquila, mas tudo se transforma. Nada e ninguém são eternos. Mesmo os seres humanos, embora se reconheçam superiores aos demais, estão sujeitos às mesmas leis. Nós todos temos um início, no nascimento; um período de preparação à vida ativa; uma função a desempenhar durante os anos adultos; um período de decadência, até que a morte nos faça voltar ao ciclo da transformação.

## **A FAMÍLIA**

A família foi, é e sempre será a primeira e principal célula social. A família é a base de qualquer comunidade, de toda cidade, de toda nação. Se todas as famílias puderem ser bem estruturadas, toda a comunidade e toda a sociedade, que as reúnem, serão bem harmonizadas e poderão desfrutar da paz e do bem-estar.

## **A COMUNIDADE**

Cada família é membro de uma sociedade maior, pois nenhuma família tem condição de ser autossuficiente. A união das famílias gera uma comunidade. A comunidade pode ser uma

# **Ensaio sobre a Fraternidade e Solidariedade (Texto de Apoio – Lição 6)**

pequena cidade, um distrito de uma cidade, um bairro de uma grande cidade ou até um agrupamento de quarteirões de um bairro. Não importa o tamanho: o essencial é a participação de cada família nesta comunidade. Participação significa colocar todos os componentes no âmbito do governo da sociedade e trazer o mesmo governo para dentro da própria família. Comunidade participativa significa posicionar a gente no mundo e trazer o mundo para dentro da própria casa.

## ***OS ESTADOS E A NAÇÃO***

A união de comunidades ou cidades numa organização maior dá origem a um Estado e à Nação. Trata-se de um povo, unido pela língua, pela cultura, pelos costumes, pela vontade política de ser um País, uma Pátria. Quanto maior for uma Nação, maior e mais eficiente deve ser sua organização.

## ***A SOLIDARIEDADE ENTRE OS POVOS***

A natureza não distingue suas criaturas em indivíduos de primeira ou de segunda categoria. Todos os seres têm sua importância no contexto social. Como membros da humanidade, todos os povos têm sua importância e sua missão a cumprir. A humanidade deve crescer como um todo, como um único organismo, não importa aonde, não importa a cor da pele ou a parcela de contribuição dada ao progresso tecnológico.

Como na sociedade de qualquer país há ricos e pobres, assim também na terra há povos ricos, com maior desenvolvimento tecnológico, e povos pobres e pouco desenvolvidos tecnologicamente. No relacionamento internacional, a competição tecnológica e comercial deve ser substituída pela colaboração. Como num país bem administrado, cada região deve produzir conforme sua vocação natural, assim deve ser no âmbito internacional. Cada país tem recursos naturais e humanos mais ligados a uma determinada atividade. Cada país, então, dará preferência à produção do que lhe é mais conveniente. Na colaboração internacional, dirigida por órgãos competentes, todas as atividades serão complementares e todos terão os melhores produtos pelo melhor preço.

Todos os homens devem sentir-se irmãos, na igualdade de direitos e deveres. Como numa grande família, não pode haver lugar para egoísmo e ganância de um em detrimento dos outros. Ainda falta muito para que surja solidariedade plena entre os povos. Mas para o bem de toda a humanidade, incluindo os povos mais abastados, ela deverá acontecer.

## ***A FORMAÇÃO DO HOMEM***

O homem é um dos poucos seres cuja sobrevivência e desenvolvimento, ao nascer e durante seus primeiros anos de vida, dependem totalmente dos pais, da família, do ambiente de entorno e da sociedade. A educação familiar é fundamental e nunca poderá ser substituída ou “terceirizada”. Na família, a criança aprende a falar, começa a se relacionar com os seus semelhantes e conhece o espaço que lhe é reservado.

Os pais devem dialogar com os filhos sobre todos os assuntos relacionados com a própria vida, de acordo com o grau de crescimento físico e mental. Na família, forma-se o futuro cidadão. Na vivência diária com os pais e irmãos, a criança aprende a necessidade da solidariedade e tem as primeiras oportunidades de praticá-la. É dever inalienável e insubstituível dos pais dar



# Ensaio sobre a Fraternidade e Solidariedade (Texto de Apoio – Lição 6)

aos filhos a primeira educação. No próprio lar, a criança deve receber, por palavras e exemplos, todo o conjunto de virtudes que comporão a formação moral e espiritual de sua futura existência.

A educação de casa deve ser complementada pela escola. Na medida em que as culturas e civilizações foram se tornando complexas, coube à escola a tarefa de preparar as crianças e os jovens para o trabalho e para a vida social. É a escola que transmite todo o universo cultural que constitui o conjunto de coisas de que o homem moderno necessita. Educando corretamente, temos certeza de um futuro melhor.

O homem comprehendeu, desde cedo, que não podia fazer tudo sozinho, que não era conveniente viver sozinho. Em harmonia com outros, podia realizar muito mais. Na sua vida social, o homem tem obrigações e pautas a seguir para poder se realizar e ser feliz. Ele não é um ser absoluto; ele é parte de um organismo e, como tal, deve obedecer às normas desse organismo, que é a sua comunidade ou a sua sociedade.

Basicamente, a moral ou o comportamento ético começa com o cumprimento das leis naturais. Todos os seres do universo possuem suas leis, de acordo com a sua natureza. Todos os seres vivos irracionais têm suas leis: todas as suas ações são regidas por leis biológicas, idênticas no mundo inteiro em cada espécie e invariáveis em cada indivíduo em qualquer tempo.

Também o homem está sujeito a essas leis biológicas e delas dependem sua saúde física e seu progresso mental e emocional. Mas o homem é, sobretudo, um ser racional, consciente do que pensa e do que faz. Ele pode dirigir suas ações para o lado que quiser, para o seu bem e até para o seu mal. A atividade humana, ao contrário dos animais irracionais, tem um alcance que extrapola o círculo do próprio indivíduo que a praticou. A atividade humana tem um alcance positivo e negativo sobre o ambiente e, sobretudo, sobre a comunidade.

Daí a necessidade, para os homens, de leis sociais, que dirigem as ações e o comportamento de cada um na sociedade. Por essas leis, são estabelecidos os direitos e os deveres de todos e de cada um. A sociedade, portanto, terá sucesso e poderá cumprir seu papel se todos os seus membros cumprirem com suas obrigações em benefício próprio e coletivo. Essas leis, de fato, têm sentido e sua razão de ser somente quando visam ao bem comum, o bem de todos, sem distinção. Todos os homens são iguais perante as leis da natureza: todos os homens devem ser iguais perante as leis sociais.

Adaptado de [www.geocities.com/iansom\\_bh](http://www.geocities.com/iansom_bh) [44]

# Temas Transversais

## (Texto de Apoio – Lição 8)

**O**s objetivos do ensino fundamental apontam para a necessidade de que os alunos se tornem capazes de eleger critérios de ação pautados na justiça, detectando e rejeitando a injustiça quando ela se fizer presente, assim como criar formas não violentas de atuação nas diferentes situações da vida. Ainda que quase todos possam concordar com isso, raramente na escola se consegue passar do discurso para a prática.

A escola não muda a sociedade diretamente. Ela pode formar indivíduos que a transformem. Ela pode partilhar um projeto de princípios democráticos, os valores da democracia, com segmentos sociais, articular-se com eles. Ainda que, de modo geral, a escola apenas reproduza a sociedade à sua volta, com seus problemas e qualidades, ela de fato pode constituir um espaço de transformação, se atuar nessa direção.

A concretização desse projeto passa pela compreensão de que as práticas pedagógicas são sociais e políticas. Não se trata apenas de educar para a democracia, mas também de educar para a construção do futuro. Ao incluir questões que possibilitem à criança a compreensão e a crítica da realidade, ao invés de tratar as questões sociais como informações abstratas a serem aprendidas para “passar de ano”, a escola pode oferecer aos estudantes a oportunidade de se apropriar desses conceitos como instrumentos para refletir, mudar sua própria vida no sentido de ter uma prática pessoal que contribua para o fortalecimento da sociedade, não para a deterioração do ambiente social.

A contribuição da escola, portanto, é um projeto de educação comprometida com o desenvolvimento de capacidades que permitam intervir na realidade para transformá-la. Um projeto pedagógico com esse objetivo poderá ser orientado por algumas diretrizes maiores. Uma delas é posicionar-se claramente em relação às questões sociais e interpretar a tarefa educativa como uma intervenção na realidade no momento presente. Outra é não tratar os valores apenas como conceitos ideais ou como peças de discurso - eles precisam ser praticados. Nos tópicos listados abaixo, são apresentados de forma sintética as concepções de atividades propostas pelos **Parâmetros Curriculares Nacionais** e sugestões sobre jogos estimuladores para temas transversais. [46]

**Ambiente.** Dominar noções sobre o ambiente e perceber que determinadas ações alteram as relações entre as formas de vida no espaço terrestre. Posicionar-se de forma crítica e construtiva no respeito à natureza e dominar métodos de mobilização para a conservação ambiental. Jogos para estimular as inteligências espacial e natural. [46]

**Justiça.** Entender o conceito de justiça e basear o quadro de valores e referências na equidade e na construção de uma sociedade justa. Adotar atitudes solidárias e cooperativas de repúdio às injustiças sociais. Compreender o consumismo e estabelecer limites às necessidades pessoais e sociais. Jogos estimuladores da inteligência pessoal e, sobretudo, da interpessoal.

**Saúde.** Entender a saúde como um direito de toda a sociedade e de todos os seus membros. Compreender que a saúde é produto das relações da pessoa com o meio físico e social, identificando fatores de risco e construindo hábitos e condutas que valorizem a autoestima e a qualidade de vida física e emocional. Estimular jogos estimuladores das inteligências espacial, linguística e pessoal.

**Pluralidade cultural.** Conhecer a diversidade do patrimônio cultural brasileiro, reconhecendo a diversidade como um direito dos povos e dos indivíduos. Repudiar as formas de discriminação por raça, crença, credo e sexo. Jogos estimuladores das inteligências pessoal e espacial.



# Temas Transversais (Texto de Apoio – Lição 8)

**Orientação sexual.** Respeitar a diversidade de concepções relativas à sexualidade, desde que se garanta a dignidade integral do ser humano. Conhecer o corpo e expressar sentimentos que edifiquem a autoimagem, mas que respeitem a identidade do outro. Aprimoramento da ética e da empatia. Jogos estimuladores das inteligências pessoal e cinestésico-corporal.

**Trabalho.** Possibilitar a plena compreensão de que o trabalho não se impõe ao homem como um desafio para sua sobrevivência, mas como uma necessidade de construção pessoal e social. O tema deve levar os alunos a desenvolver a capacidade de se posicionar frente às questões que interferem na vida coletiva e compreender a relação entre autonomia e autoridade, discutindo valores e normas que envolvem o valor do trabalho como instrumento de integração social. Jogos estimuladores das inteligências pessoal, linguística, pictórica, musical e cinestésico-corporal [46].

# Palestra do Dalai Lama em Encontro Ecumênico nos EUA, 1979 – “Cooperação entre as Religiões do Mundo”

## (Texto de Apoio – Lição 10)

**U**m dia, num mosteiro da Espanha, perto de Barcelona, encontrei um monge cristão que passou cinco anos num eremitério atrás do mosteiro. Seu inglês não era bom, na verdade era pior que o meu. Assim, não podíamos conversar muito e ficamos olhando um para o outro. Foi uma experiência gratificante. Uma vibração emanava do nosso encontro, o que me ajudou a compreender o verdadeiro resultado da prática cristã.

O cristianismo tem um método, uma tradição e uma filosofia diferentes do budismo, mas pude me identificar plenamente com esse monge. Perguntei-lhe que prática seguiu durante todos os anos de retiro. “Concentrei-me no amor”, disse-me. Como se vê, o princípio é idêntico ao do budismo, o que absolutamente não significa que todas as religiões sejam idênticas. Sinto que a diversidade de crenças religiosas existentes é muito útil, pois há no mundo uma variedade imensa de pessoas.

**Pergunta:** Por que as diferentes religiões variam tanto em suas explicações sobre a verdade e o caminho para chegar até lá?

**Dalai Lama:** Para mim, o desenvolvimento espiritual budista é muito útil como um guia para esta vida. Isto, porém, não quer dizer que todos devam seguir o budismo. Certas pessoas podem não se identificar com ele. As várias religiões vão ao encontro das necessidades de diferentes pessoas.

O fato de estarmos aqui, reunidos com adeptos de várias religiões, é um sinal positivo. Entre as crenças, há muitas filosofias diferentes, algumas até muito antagônicas entre si. Os budistas, por exemplo, não acreditam no conceito de um Criador. Os cristãos, no entanto, fundamentam sua filosofia n'Ele. Apesar das diferenças entre as religiões budista e cristã, tenho profundo respeito pelo cristianismo. E não apenas por questões políticas ou por delicadeza, mas, sinceramente, pois durante muitos séculos a filosofia cristã tem servido à humanidade. Quando rezo junto com os cristãos, sinto algo e não sei qual a palavra exata, se é bênção ou graça. Em todo caso, há um sentimento comum que nos une e esse sentimento, expresso de forma sincera, será de grande ajuda para nossa força interior. Para haver o verdadeiro sentido de fraternidade, um ambiente de comunhão é essencial. Arecio intensamente essas reuniões ecumênicas

Todas as crenças religiosas, apesar de suas diferenças filosóficas, têm um objetivo semelhante: enfatizar o aperfeiçoamento do ser humano, o amor, o respeito pelos outros e a necessidade de partilhar do sofrimento alheio. Dentro desta linha, todas as religiões têm mais ou menos o mesmo ponto de vista e o mesmo propósito.

As crenças que enfatizam a fé e o amor em Deus Todo-Poderoso têm como propósito a realização das intenções de Deus e, como criaturas e seguidoras de um Deus único, devemos amar-nos e ajudar-nos uns aos outros. O verdadeiro propósito da fé em Deus é a realização de Seus desejos, cuja essência é proteger, respeitar, amar e servir nossos semelhantes.

Visto que a essência de várias outras religiões também é promover e despertar esses sentimentos e ações, creio firmemente que, a partir dessa premissa, o objetivo maior de todas as religiões seja o mesmo. Cada vez mais, em diversos sistemas religiosos, os seguidores estão



# Palestra do Dalai Lama em Encontro Ecumênico nos EUA, 1979 – “Cooperação entre as Religiões do Mundo” (Texto de Apoio – Lição 10)

assumindo uma atitude salutar para com os semelhantes, nossos irmãos e irmãs, e colocando suas boas intenções a serviço da sociedade. Esse fato tem sido demonstrado repetidamente por muitos cristãos ao longo da história. Muitos sacrificaram suas vidas em benefício da humanidade e é disso que se trata a verdadeira compaixão. Quando nós, tibetanos, estávamos passando por um período difícil, comunidades cristãs de todo o mundo propuseram-se a partilhar de nosso sofrimento e correram em nosso auxílio. Sem distinções raciais, culturais, religiosas ou filosóficas, eles nos viam como seus semelhantes. Tal gesto nos deu verdadeira inspiração e nos mostrou, mais uma vez, o valor do amor.

Embora em todas as religiões haja uma ênfase na compaixão e no amor, do ponto de vista filosófico existem diferenças, o que não deixa de ser algo muito interessante. Os ensinamentos filosóficos não são o fim, a meta, mas sim a fonte de onde tiramos ideias e buscamos auxílio para nossos semelhantes. Seria inútil abordar que diferenças filosóficas ou entrar em discussões e críticas. Se o fizermos, surgirão inúmeros argumentos e o resultado será apenas a irritação, sem que surja nada de produtivo. Melhor é olhar para o propósito das filosofias como um todo e verificar o que partilhamos, ou seja, a ênfase no amor, na compaixão e no respeito por uma força superior.

Em nenhuma religião, existe a crença de que o progresso material é suficiente para a humanidade. Ao contrário: é comum reconhecer a existência de forças superiores e que vale a pena colocar-se a serviço da sociedade. Para que isso aconteça, é muito importante compreendermos uns aos outros.

No passado, por causa de inúmeros fatores, houve discórdia entre grupos religiosos, o que não deve acontecer mais. Se observarmos profundamente os valores de uma religião, podemos facilmente transcender essas infelizes ocorrências, pois há muitas áreas em comum para se alcançar plena harmonia. Devemos apenas ficar lado a lado, ajudando, respeitando e compreendendo uns aos outros. O propósito da sociedade deverá ser o aperfeiçoamento compassivo do ser humano.

**Pergunta:** Na qualidade de líder religioso, Vossa Santidade tem interesse em estimular as pessoas para unirem-se à sua crença? Ou sua posição é a de estar disponível para quando alguém quiser adquirir conhecimento sobre o budismo?

**Dalai Lama:** Esta é uma pergunta importante. Meu interesse não é converter outras pessoas ao budismo, mas esclarecer como nós, budistas, podemos contribuir com a sociedade, segundo nossas próprias ideias. Acho que em outras crenças religiosas o pensamento é semelhante. Tendo passado os últimos vinte anos na Índia, aproveitei todas as oportunidades para encontrar-me com monges, com cristãos católicos e protestantes, também com muçulmanos e judeus e, naturalmente, com hindus. Oramos juntos, meditamos e discutimos ideias filosóficas, diferentes abordagens e práticas. Tenho grande interesse na prática cristã e podemos aprender muito com seus ensinamentos. Da mesma forma, certos pontos da teoria budista, tais como técnicas meditativas, são passíveis de serem praticadas na Igreja cristã. Do mesmo modo que Buda nos deu exemplo de tolerância e de serviço ao próximo, sem motivação egoísta, assim fez Jesus Cristo. Quase todos os grandes Mestres levaram uma vida de

# Palestra do Dalai Lama em Encontro Ecumênico nos EUA, 1979 – “Cooperação entre as Religiões do Mundo” (Texto de Apoio – Lição 10)

Santidade; não de luxo, como reis ou imperadores, mas como simples seres humanos. Sua força interior era tremenda, ilimitada, mas a aparência externa era própria de quem levava uma vida simples.

**Pergunta:** Seria possível sintetizar as religiões - budismo, judaísmo, cristianismo, hinduísmo -, juntando o melhor de cada um para formar uma religião ideal?

**Dalai Lama:** Formar uma única religião é difícil e não é particularmente desejável. Todavia, sendo o amor essencial a todas as religiões, poderíamos falar na religião universal do amor. Quanto às técnicas e aos métodos para desenvolvê-lo, de alcançar a salvação ou a libertação, existem muitas diferenças. Não creio, portanto, que poderíamos criar uma filosofia ou uma religião única. Além do mais, penso que a diversidade de fé é útil.

Há uma riqueza inerente ao fato de existirem tantos caminhos, tipos diferentes de pessoas com predisposições e inclinações variadas. Ao mesmo tempo, as motivações de todas as práticas religiosas são as mesmas: amor, sinceridade e honestidade. Os ensinamentos sobre compaixão e tolerância também são similares.

O objetivo maior é beneficiar a humanidade. Cada tipo de filosofia, à sua maneira, está trabalhando no sentido de aprimorar os seres humanos. Se colocarmos muita ênfase em nossa própria filosofia, teoria ou religião, se ficarmos apegados a elas e tentarmos impô-las aos outros, haverá conflito. Basicamente, todos os grandes mestres, como Gautama Buda, Jesus Cristo e Maomé, fundamentaram seus ensinamentos na predisposição das pessoas em ajudar seus semelhantes. Não tiveram intenção de ganho próprio, nem de criar problemas ou in tranquilidade no mundo. O mais importante é nos respeitarmos mutuamente e trocarmos experiências a respeito de coisas que, efetivamente, enriquecerão nossa prática. Mesmo que as religiões sejam independentes, há em todas um único objetivo e o estudo de cada uma nos servirá de ajuda.

**Pergunta:** Às vezes, ao ouvirmos comparações entre as religiões orientais e ocidentais, o Ocidente aparenta ser mais materialista e menos iluminado que o Oriente. Vossa Santidade nota esta diferença?

**Dalai Lama:** Existem dois tipos de alimentos: para a fome mental e para a fome física. Uma combinação de ambos - progresso material e desenvolvimento espiritual - é a forma mais prática. Penso que muitos americanos, particularmente os jovens, compreendem que apenas o progresso material não é a resposta completa à vida na Terra. Agora mesmo, todas as nações orientais estão tentando copiar a tecnologia ocidental. Nós, orientais, olhamos para a tecnologia do Ocidente sentindo que, ao progredirmos no aspecto material, nossos povos poderão atingir uma espécie de felicidade permanente. Mas quando vou à Europa ou à América do Norte, vejo que sob a superfície existe ainda infelicidade e inquietação. Isso indica que o progresso material não representa a resposta única para os seres humanos.

*Washington, Nova Jersey, 25 de setembro de 1989*



# Palestra do Dalai Lama em Encontro Ecumênico nos EUA, 1979 – “Cooperação entre as Religiões do Mundo” (Texto de Apoio – Lição 10)

Rabino *Irving Greenberg*, nesse encontro ecumônico:

“O Dalai Lama ensinou-nos muito sobre o budismo. Mais ainda sobre o ser humano e, principalmente, sobre o judaísmo. Este encontro com o Dalai Lama abriu-nos para a integridade de sua crença. Mostrou-nos aspectos que temos negligenciado no próprio judaísmo e que só reconhecemos quando nos são refletidos pelo espelho do outro.

Um inusitado diálogo budista-judaico ocorreu hoje num mosteiro budista situado numa idílica colina, acima dos shopping centers e grandes lojas de varejo de Nova Jersey. “Eu quero aprender com os judeus a ‘técnica secreta’ da sobrevivência”, disse o Dalai Lama, que deu início ao encontro. O líder espiritual de seis milhões de tibetanos e de muitos milhares de ocidentais disse que havia despertado para os vários paralelos entre o judaísmo e o budismo tibetano. Há vários aspectos comuns, como a devoção aos estudos e, em particular, a crença no sagrado e na interdependência de tudo o que vive.

Um *shofar* (chifre de carneiro) e um *tallit* (xale de oração) foram oferecidos ao líder budista, que colocou o chifre no cinto e jogou o xale sobre suas vestes de monge. A animada discussão durou três horas e, embora centrada em questões sérias, como a manutenção da identidade cultural, a diáspora tibetana e diferenças religiosas, foi coroada de risos e alegrias.

Ao deixar a reunião, o rabino Laurence Kushner falou das semelhanças entre o budismo tibetano e o cerne espiritual do judaísmo. Para ele, a principal semelhança é a irrepreensível intuição de que a unidade dos seres está acima de qualquer representação física. “O movimento budista, no caminho do amor, compaixão e Não Violência, é exatamente aquilo que sempre considerei como a essência do judaísmo”, completou o rabino.

*A Policy of Kindness*, p. 59-66. Nova Iorque, Snow Lion, 1990

# A Declaração Universal dos Direitos Humanos (Texto de Apoio – Lição 11)

**C**onsiderando que o reconhecimento da dignidade inerente a todos os membros da família humana e de seus direitos iguais e inalienáveis é o fundamento da liberdade, da justiça e da paz no mundo,

**Considerando** que o desprezo e o desrespeito pelos direitos do homem resultaram em atos bárbaros que ultrajaram a consciência da Humanidade e que o advento de um mundo em que os homens gozem de liberdade de palavra, de crença e da liberdade de viverem a salvo do temor e da necessidade foi proclamado como a mais alta aspiração do homem comum,

**Considerando** ser essencial que os direitos do homem sejam protegidos pelo império da lei, para que o homem não seja compelido como último recurso, à rebelião contra a tirania e à opressão,

**Considerando** ser essencial promover o desenvolvimento de relações amistosas entre as nações,

**Considerando** que os povos das Nações Unidas reafirmaram, na Carta, sua fé nos direitos fundamentais do homem, na igualdade de direitos do homem e da mulher, e que decidiram promover o progresso social e melhores condições de vida em uma liberdade mais ampla,

**Considerando** que os Estados membros se comprometeram a promover, em cooperação com as Nações Unidas, o respeito universal aos compromissos, direitos e liberdades fundamentais do homem e a observância desses direitos e liberdades,

**Considerando** que uma compreensão comum desses direitos e liberdades é da mais alta importância para o pleno cumprimento desse compromisso,  
agora portanto,

## **A Assembleia Geral proclama a presente Declaração Universal dos Direitos Humanos**

como um ideal comum a ser atingido por todos os povos e todas as nações, com o objetivo de que cada indivíduo e cada órgão da sociedade, tendo sempre em mãos esta Declaração se esforce, através do ensino e da educação, por promover o respeito a esses direitos e liberdades, e, pela adoção de medidas progressivas de caráter nacional e internacional, por assegurar o seu reconhecimento e a sua observância universais e efetivos, tanto entre os povos dos próprios Estados membros, quanto entre os povos dos territórios sob sua jurisdição.

**Artigo I.** Todos os homens nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade.

### **Artigo II.**

1. Todo homem tem capacidade para gozar os direitos e as liberdades estabelecidas nesta Declaração, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou outra natureza, origem nacional ou social, riqueza, nascimento, ou qualquer outra condição.

2. Não será também feita nenhuma distinção fundada na condição política, jurídica ou internacional do país ou território a que pertença uma pessoa, quer se trate de um território independente, sob tutela, sem governo próprio, quer sujeito a qualquer outra limitação de soberania.

**Artigo III.** Todo homem tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.

**Artigo IV.** Ninguém será mantido em escravidão ou servidão; a escravidão e o tráfico de escravos serão proibidos em todas as suas formas.



# A Declaração Universal dos Direitos Humanos (Texto de Apoio – Lição 11)

**Artigo V.** Ninguém será submetido à tortura, nem a tratamento ou castigo cruel, desumano ou degradante.

**Artigo VI.** Todo homem tem o direito de ser, em todos os lugares, reconhecido como pessoa perante a lei.

**Artigo VII.** Todos são iguais perante a lei e têm direito, sem qualquer distinção, a igual proteção da lei. Todos têm direito a igual proteção contra qualquer discriminação que viole a presente Declaração e contra qualquer incitamento a tal discriminação.

**Artigo VIII.** Todo homem tem direito a receber dos tribunais nacionais competentes remédio efetivo para os atos que violem os direitos fundamentais que lhe sejam reconhecidos pela constituição e pela lei.

**Artigo IX.** Ninguém será arbitrariamente preso, detido ou exilado.

**Artigo X.** Todo homem tem direito, em plena igualdade, a uma justa e pública audiência por parte de um tribunal independente e imparcial, para decidir de seus direitos e deveres ou do fundamento de qualquer acusação criminal contra ele.

## **Artigo XI.**

1. Todo homem acusado de um ato delituoso tem o direito de ser presumido inocente até que a sua culpabilidade tenha sido provada de acordo com a lei, em julgamento público no qual lhe tenham sido asseguradas todas as garantias necessárias à sua defesa.

2. Ninguém poderá ser culpado por qualquer ação ou omissão que, no momento, não constituam delito perante o direito nacional ou internacional. Também não será imposta pena mais forte do que aquela que, no momento da prática, era aplicável ao ato delituoso.

**Artigo XII.** Ninguém será sujeito à interferência na sua vida privada, na sua família, no seu lar ou na sua correspondência, nem a ataques à sua honra e reputação. Todo homem tem direito à proteção da lei contra tais interferências ou ataques.

## **Artigo XIII.**

1. Todo homem tem direito à liberdade de locomoção e de residência dentro das fronteiras de cada Estado.

2. Todo homem tem o direito de deixar qualquer país, inclusive o próprio e a este regressar.

## **Artigo XIV.**

1. Todo homem, vítima de perseguição, tem o direito de procurar e de gozar asilo em outros países.

2. Este direito não pode ser invocado em caso de perseguição legitimamente motivada por crimes de direito comum ou por atos contrários aos objetivos e princípios das Nações Unidas.

## **Artigo XV.**

1. Todo homem tem direito a uma nacionalidade.

2. Ninguém será arbitrariamente privado de uma nacionalidade, nem do direito de mudar de nacionalidade.

## **Artigo XVI.**

1. Os homens e mulheres de maior idade, sem qualquer restrição de raça, nacionalidade ou religião, têm o direito de contrair matrimônio e fundar uma família. Gozam de iguais direitos em relação ao casamento, sua duração e sua dissolução.

2. O casamento não será válido senão com o livre e pleno consentimento dos nubentes.

# A Declaração Universal dos Direitos Humanos

## (Texto de Apoio – Lição 11)

3. A família é o núcleo natural e fundamental da sociedade e tem direito à proteção da sociedade e do Estado.

**Artigo XVII.** Todo homem tem direito à propriedade só ou em sociedade com outro. Ninguém será arbitrariamente privado de sua propriedade.

**Artigo XVIII.** Todo homem tem direito à liberdade de pensamento, consciência e religião; este direito inclui a liberdade de mudar de religião ou crença e a liberdade de manifestar essa religião ou crença, pelo ensino, pela prática, pelo culto e pela observância, isolada ou coletivamente, em público ou em particular.

**Artigo XIX.** Todo homem tem o direito à liberdade de opinião e expressão; este direito inclui a liberdade de, sem interferência, ter opiniões e de procurar, receber e transmitir informações e ideias por quaisquer meios e independentemente de fronteiras.

**Artigo XX.** Todo homem tem direito à liberdade de reunião e associação pacíficas. Ninguém pode ser obrigado a fazer parte de uma associação.

**Artigo XXI.**

1. Todo homem tem o direito de tomar parte no governo de seu país direta ou indiretamente ou por intermédio de representantes livremente escolhidos.

2. Todo homem tem igual direito de acesso ao serviço público de seu país.

3. A vontade do povo será a base da autoridade do governo; esta vontade será expressa em eleições periódicas e legítimas, por sufrágio universal, por voto secreto ou processo equivalente que assegure a liberdade de voto.

**Artigo XXII.** Todo homem, como membro da sociedade, tem direito à segurança social, e à realização, pelo esforço nacional, pela cooperação internacional e de acordo com a organização e recursos de cada Estado, dos direitos econômicos, sociais e culturais indispensáveis à sua dignidade e ao livre desenvolvimento de sua personalidade.

**Artigo XXIII.**

1. Todo homem tem direito ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho e à proteção contra o desemprego.

2. Todo homem, sem qualquer distinção, tem direito a igual remuneração por igual trabalho.

3. Todo homem que trabalha tem direito a uma remuneração justa e satisfatória, que lhe assegure, assim como à sua família, uma existência compatível com a dignidade humana, e que se acrescentarão, se necessário, outros meios de proteção social.

4. Todo homem tem direito a organizar sindicatos e neles ingressar para proteção de seus interesses.

**Artigo XXIV.** Todo homem tem direito a repouso e lazer, inclusive a limitação razoável de horas de trabalho e a férias remuneradas periódicas.

**Artigo XXV.**

1. Todo homem tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e à sua família saúde e bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis e direito à segurança em caso de desemprego, doença, invalidez, viudez, velhice, ou outros casos de perda dos meios de subsistência em circunstâncias fora de seu controle.



# A Declaração Universal dos Direitos Humanos (Texto de Apoio – Lição 11)

2. A maternidade e a infância têm direito a cuidados e assistência especiais. Todas as crianças, nascidas dentro ou fora do matrimônio, gozarão da mesma proteção social.

## **Artigo XXVI.**

1. Todo homem tem direito à instrução. À instrução gratuita, pelo menos nos graus elementares e fundamentais. A instrução elementar será obrigatória. A instrução técnico-profissional será acessível a todos, bem como a instrução superior, esta baseada no mérito.

2. A instrução será orientada no sentido do pleno desenvolvimento do respeito pelos direitos do homem e pelas liberdades fundamentais. A instrução promoverá a compreensão, a tolerância e a amizade entre todas as nações e grupos raciais ou religiosos, e coadjuvará as atividades das Nações Unidas em prol da manutenção da paz.

3. Os pais têm prioridade de direito na escolha do gênero de instrução que será ministrada a seus filhos.

## **Artigo XXVII.**

1. Todo homem tem o direito de participar livremente da vida cultural da comunidade, de fruir as artes e de participar do progresso científico e de seus benefícios.

2. Todo homem tem direito à proteção dos interesses morais e materiais decorrentes de qualquer produção científica, literária ou artística da qual seja autor.

**Artigo XXVIII.** Todo homem tem direito a uma ordem social e internacional em que os direitos e liberdades estabelecidas na presente declaração possam ser plenamente realizadas.

## **Artigo XXIX.**

1. Todo homem tem deveres para com a comunidade, na qual o livre e pleno desenvolvimento de sua personalidade é possível.

2. No exercício de seus direitos e liberdades, todo homem estará sujeito apenas às limitações determinadas pela lei, exclusivamente com o fim de assegurar o devido reconhecimento e respeito dos direitos e liberdades de outrem e de satisfazer às justas exigências da moral, da ordem pública e do bem-estar de uma sociedade democrática.

3. Esses direitos e liberdades não podem, em hipótese alguma, ser exercidos contrariamente aos objetivos e princípios das Nações Unidas.

**Artigo XXX.** Nenhuma disposição da presente Declaração pode ser interpretada como o reconhecimento a qualquer Estado, grupo ou pessoa, do direito de exercer qualquer atividade ou praticar qualquer ato destinado à destruição de qualquer dos direitos e liberdades aqui estabelecidos.

*10 de dezembro de 1948.*

# Os Valores Humanos e o Processo do Autoconhecimento

## (Texto de Apoio – Lição 12)

**A** maioria de nós, repletos de ideias e imbuídos de muitos ideais, quer transformar o mundo à sua volta. Nem sempre nos damos conta do verdadeiro caminho. Apesar das melhores das intenções, nem tudo acontece como queremos. Surgem dúvidas, questionamentos e mesmo revoltas, até o ponto de refletir e escutar uma voz interna que diz, “*Transforma-te a ti mesmo!*”

Nesse processo, surge em nós uma nova força, uma nova visão da vida, que nos impele a crescer cada vez mais, tornando-nos mais simples, harmoniosos, dinâmicos e autênticos.

O homem, no caminho de desenvolvimento de sua consciência, passa por algumas etapas ou estados de consciência. Cada um percebe esses estados à sua maneira, e a vivência de cada um deles é marcante, distinta e, algumas vezes, árdua e penosa. Essa é a entrada na tempestade da alma, mas ao final há sempre muita alegria e júbilo pela conscientização das qualidades ou atributos inerentes a cada etapa. Livrar-se de valores e condicionamentos externos que nos afastam de nós mesmos é a verdadeira liberdade. Cada etapa tem um pouco de cada um dos cinco valores: **Verdade, Retidão, Paz, Amor e Não Violência**.

O homem começa por compreender a si mesmo, a conhecer a si mesmo, a separar o que é sua natureza verdadeira de características que não são, de fato, suas. Nessa etapa, surgem questionamentos: “*Procuro ser verdadeiro em pensamentos, palavras e ações? Posso alcançar a paz, se em minha mente continuarem sentimentos como medo, raiva, inveja e egoísmo? O que sou é produto do que os outros querem que eu seja? Sei dizer sim ou não no momento certo e de forma adequada? Meus atos são todos regidos pelo amor? Tenho uma noção de quantos seres trabalham gerando meu bem-estar e do restante do planeta?*”

Nessa primeira etapa do processo de autoconhecimento, surge a aceitação de nós mesmos com todas as nossas limitações e imperfeições de nosso estágio atual. Aceitar limitações atuais não resulta necessariamente em imobilismo e acomodação, e não diminui nossas qualidades. Por outro lado, tomamos contato com nossas potencialidades latentes. Nesse processo, surge um intenso amor pela vida, pelas pessoas e por nós mesmos. O amor deve ser o primeiro atributo, de modo que qualquer ato ou ação seja uma manifestação de amor. Além disso, ele suaviza a difícil caminhada: é impossível darmos ou transmitirmos a alguém algo que não exista em nós. Com isso, redescobre-se uma grande alegria de viver.

A percepção da existência de dois polos opostos atuando em nós, o bem e o mal, o espiritual e o material, a razão e a emoção, o masculino e o feminino, o positivo e o negativo mostram que, enquanto houver luta e separação entre essas forças, haverá dificuldades e sofrimentos. Os aspectos de natureza negativa ou material não precisam ser negados. Eles podem servir e atender o aspecto espiritual. Na união entre os opostos é que tomamos consciência da verdadeira natureza humana: viver em união e harmonia, mantendo o equilíbrio e o contentamento diante das alegrias e tristezas que o dia nos oferece.

Tomando consciência do quanto o apego a pessoas, coisas e, principalmente, à imagem de nós mesmos - o ego - nos escraviza, impede a manifestação do amor e bloqueia a caminhada, percebemos outro atributo, a liberdade. Ser livre é não ser submetido por aquilo que é ferramenta, e não a meta; é não ter medo de dar aquilo que não vai fazer falta; é diferenciar união e apego; é não pretender impor aos outros como eles devem ser, aceitando os outros como eles são neste momento; é aceitar que há vários caminhos, exatamente o que permite que escolhamos o nosso. É saber que as pessoas à nossa volta não estão conosco por acaso;



# Os Valores Humanos e o Processo do Autoconhecimento

## (Texto de Apoio – Lição 12)

que um dia elas partem seguindo seu destino. Que o tempo que estiverem conosco é nossa oportunidade para dar nosso amor e dedicação sem restrições. Liberdade é saber que colhemos justamente o que plantamos e tomar a decisão consciente do que plantar. É aceitar de bom grado as alegrias e tristezas da vida, lembrando que ambas são passageiras e que é da natureza deste mundo a alternância.

Essa etapa de buscas, reflexões, autoinvestigação e autoconhecimento faz parte de nosso caminho. É ela que revela o que nós realmente somos e é a expressão da verdade, que está no interior de cada um de nós. Esse respeito amoroso por nós mesmos, que impulsiona à transformação, se vê refletido na frase de Sathya Sai: "*O amor como pensamento é verdade.*"

Assim, vamos mergulhando cada vez mais fundo dentro de nós mesmos. Tudo que estava no inconsciente começa a aflorar. Tudo que é escondido e rejeitado pela mente consciente, acumula-se no inconsciente, mas um dia retorna. São Paulo dizia: "*Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas as coisas convêm*" (I Coríntios, 6:12). Para cada ação a ser realizada, existe uma infinidade de possibilidades. Qual seria a atitude que me convém, além da conveniência imediata? Nesses momentos, devemos ter discernimento, compreensão e, especialmente, muito amor no coração. Com o despertar da consciência, não teremos mais um inconsciente desconhecido. A mente torna-se silenciosa, serena e intensa. Daí surge o verdadeiro poder, o completo estado de atenção. "*Amor como ação é retidão.*"

Com a mente mais silenciosa, compreendemos que o limite entre o que é externo e o que é interno é relativamente ingênuo: tudo está interligado. A centelha divina existente em nós é a mesma presente em todos. O mesmo divino a tudo permeia: isso é onipresença. Apesar de todas as diferenças aparentes entre os homens, somos iguais em nosso estado íntimo, em nossa condição mais verdadeira. Todos os nossos anseios, sonhos, medos, alegrias e descobertas também pertencem a milhares de pessoas. Se nós conseguimos até aqui um pouco de harmonia, outros também, a seu modo e a seu tempo, chegarão lá ou já chegaram antes de nós. Com isso, surge a verdadeira paz, a paz da segurança de sentirmos que não estamos sós. De sentirmos que cada um de nós é elo de uma imensa corrente que interliga a humanidade e de vermos a beleza das pessoas e das coisas além das aparências. "*Amor como sentimento é paz*", diz Sathya Sai.

Com a percepção da identidade entre todos, surge o estado de ação desinteressada, a vivência do amor universal e a compreensão da bondade. O que é feito ao outro, é feito a mim mesmo. É a percepção de que o ser humano se torna feliz quando faz os outros felizes. É ajudar silenciosamente, sem nada esperar em troca. É estar de braços e coração abertos para servir, mesmo que no anonimato. E compreender que há um momento certo para cada coisa e que, às vezes, as coisas não são exatamente como queremos. Nestes momentos, devemos dizer de todo o coração o que Jesus nos ensinou: "*Mas que seja feita a Vossa Vontade, Pai*". Sathya Sai nos diz: "*A característica do homem é o Amor, sua natureza é Amor*".

Dessa forma, desabrocha a pureza e a compreensão da vida e da morte. A consciência é estável, permanente, inalterada: é expressão do próprio Deus. Que permanece sem ser afetada pelo nascimento ou pela morte. É o estado de alegria, beleza e celebração. É viver a eternidade de cada instante. A eternidade não é um tempo que não acaba; é a ausência de tempo. É nos tornarmos crianças, com o corpo e a consciência de um ser humano realizado. É perceber que não há mais o que buscar, que não é necessário buscar; que não há mais o que esperar, que a vida está aqui e agora. É estar integralmente presente onde quer que estejamos. É neste local

# Os Valores Humanos e o Processo do Autoconhecimento

## (Texto de Apoio – Lição 12)

e neste momento que vivenciamos nossa comunhão com o Universo. Percebemos que, apesar do sofrimento, o ser humano é capaz de sorrir ao menor gesto de amor e carinho. Apesar de destruição e injustiça, há milhares que, como as abelhas operárias, trabalham incessante e calmamente na construção de um Novo Mundo. Um mundo onde exista amor, natureza, liberdade, poder, paz, bondade e pureza. Nesses instantes, aquela mesma voz que nos disse para nos transformarmos quando queríamos modificar o mundo dirá: “*Você e o mundo são um só!*” Diz Sathya Sai: “*O amor como compreensão é Não Violência.*”

“*Imagine o mundo inteiro vivendo para o dia de hoje. Imagine toda a gente compartilhando o mundo todo. Imagine todos vivendo a vida em paz*”, cantou John Lennon, em “*Imagine*”. Cantou o sonho e o desejo de todos: a chegada da humanidade a uma nova era, onde haja harmonia, união e respeito: assim também o fizeram inúmeros músicos, poetas, filósofos, escritores e talvez, especialmente, pessoas simples de todas as épocas. Será isto um sonho impossível?

Aquele que realizou o processo de autoconhecimento, sabe que essa nova era é uma realidade ao alcance da mão ou, mais propriamente, uma realidade dentro do próprio homem: basta abrir os olhos da alma para vê-la em toda a sua plenitude. A percepção clara de nosso íntimo possibilita entender nossa caminhada na vida. O amor é a luz que ilumina o caminho. Na vida, há aqueles que chegam e aqueles que partem, e cada um traz sua mensagem, sua beleza e nos mostra que, mesmo distantes, permanecemos sempre unidos pelo coração.

*Alexandros Anastas Maraslis*



#### 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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.

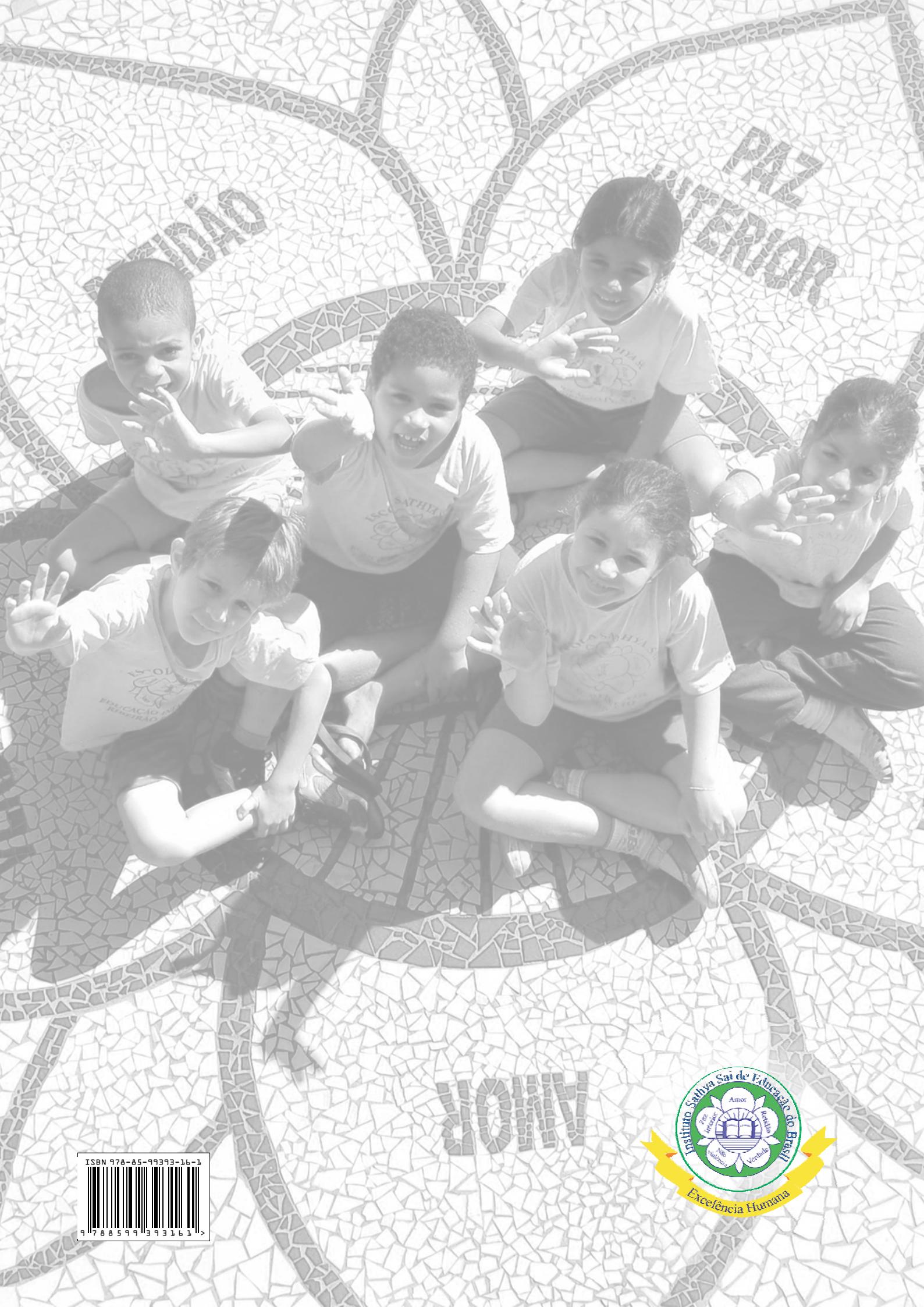
## 4. Referências

- [28] **Feldman Christina e Kornfield Jack.** “*Histórias da Alma, Histórias do Coração*”, 2<sup>a</sup> ed., São Paulo, Editora Pioneira, 1999.
- [29] **Satvic Gerard T.** “*Satvic Food and Health in Sathya Sai Baba's Words*”, 2<sup>a</sup> rev. ed., New Delhi, Sai Towers Publishing, 1997.
- [30] **Swami Sri Yukteswar**, “*La Ciencia Sagrada*”, 1<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> ed., Rio de Janeiro, CC&P Editores, 2000.
- [32] **Gandhi.** “*As Palavras de Gandhi - Texto selecionado por Richard Attenborough*”, 7<sup>a</sup> ed, Rio de Janeiro, Editora Record, 1982.
- [33] **Brunton, Paul.** “*Ideias em Perspectiva*”, 10<sup>a</sup> ed., São Paulo, Editora Pensamento, 1995.
- [34] **Melo, Anthony de.** “*O Enigma do Iluminado, volume 1*”, 2<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> edição - 1997, Rio de Janeiro, Editora Nova Fronteira.
- [42] **Roff, Jonathan.** “*Caminhos para Deus*”, 1<sup>a</sup> ed., Rio de Janeiro, CC&P Editores, 2000.
- [43] **Krystal, Phyllis.** “*Sugestões de Estudo e Uso Individual do Programa de Limite aos Desejos*”, 1<sup>a</sup> ed., Rio de Janeiro, Fundação Bhagavan Sri Sathya Sai Baba do Brasil.
- [44] Site da Internet: [www.geocities.com/iansol\\_bh](http://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<sup>a</sup> 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](mailto:issseb@institutosathyasai.org.br)



978-85-99393-16-1  
ISBN

9 788599 393161

EDUCAÇÃO



Excepcionalidade Humana