

Dois parágrafos

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 prepararmos 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.



Who was



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: <u>isseb@institutosathyasai.org.br</u>

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 em Valores Humanos

Volume II - Verdade

Sathya Sai

Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil

© 2017 Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil 1º 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: <u>isseb@institutosathyasai.org.br</u> Sítio: <u>www.institutosathyasai.org.br</u>

FUNDAÇÃO BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA DO BRASIL

Rua Pereira Nunes, 310 - Vila Isabel

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

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

E-mail: fundacao@fundacaosai.org.br

Sítio: www.fundacaosai.org.br

ISBN: **978-85-99393-12-3**

Os direitos desta publicação pertencem ao **Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil**. Fica autorizada a impressão, vedada qualquer utilização para fins comerciais.

Imagens: Crianças e adultos participantes das Escolas Sathya Sai no Brasil. © Fotografias - Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil

ÍNDICE

UMA MENSAGEM AOS PROFESSORES	07
UM PRÓLOGO SOBRE ESTA SÉRIE	
1. INTRODUÇÃO	11
VERDADE - ASPECTO INTELECTUAL	13
PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA UMA VIDA HARMONIOSA	15
2. PLANEJAMENTO DE AULA:	17
LIÇÃO 1: DISCERNIMENTO CONECTANDO MENTE E CORAÇÃO	19
LIÇÃO 2: HONESTIDADE A MELHOR POLÍTICA	21
LIÇÃO 3: AUTOCONHECIMENTO DESCOBRINDO A REALIDADE INTERNA	23
LIÇÃO 4: INTEGRIDADE DEIXE SUA CONSCIÊNCIA SER SEU GUIA	25
LIÇÃO 5: VERACIDADE FALE FRANCAMENTE	27
LIÇÃO 6: BUSCA DO CONHECIMENTO, ESPÍRITO DE OBSERVAÇÃO E	
INVESTIGAÇÃO ESTAR ATENTO E SER INQUISITIVO	29
LIÇÃO 7: OTIMISMO PENSE POSITIVO	31
LIÇÃO 8: BUSCA INTERIOR DESCOBRINDO O TESOURO ESCONDIDO	34
LIÇÃO 9: CLAREZA, LUCIDEZ E BOM-SENSO O DESABROCHAR DA	
SABEDORIA	37
LIÇÃO 10: HARMONIA O EQUILÍBRIO INTERNO QUE PERMANECE	
INABALÁVEL	
LIÇÃO 11: SÍNTESE A COMUNICAÇÃO ALÉM DAS PALAVRAS	42
LIÇÃO 12: VALOR VERDADE - CONCLUSÕES	
VERDADE CONECTANDO-SE COM A FONTE DA CRIAÇÃO	43
3. TEXTOS COMPLEMENTARES	45
PRÁTICA DE DISCIPLINA ESPIRITUAL PARA UMA MANEIRA PROFUNDA E	
ORIGINAL DE PENSAR	47
REFLEXÕES PARA A PRÁTICA DA DISCIPLINA ESPIRITUAL DA SEMANA	48
"SATHYA" - A VERDADE	49
ADMINISTRAÇÃO DOS PENSAMENTOS	51

	O DESENVOLVIMENTO DO PODER DO PENSAMENTO NOÇÕES SIMPLES PARA PENSAR CLARAMENTE A PRÁTICA DE DISCIPLINA ESPIRITUAL PARA O CORPO, A MENTE E A PALAVRA	54
	REFERÊNCIAS	59 61

Verdade

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 doçura 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 incutir 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

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





1. Introdução

1. Introdução Verdade - Aspecto Intelectual

"A busca pela Verdade é desnecessária. A Verdade está em todos os lugares, a todo tempo. O indivíduo deve viver na Verdade, e não procurá-la. O homem é a encarnação da Verdade, Bondade e Beleza. Ele tem de realizar a Verdade e demonstrá-la em pensamento, palavra e ação, sendo Ela, a verdadeira base da existência. Conheça a Verdade e esta o tornará forte, inalterável, consciente da irmandade Universal, livre dos apegos da luxúria e da ira".

Sathya Sai[14]

verdade é a mais alta regra de conduta ou moralidade. Mahatma Gandhi disse: "A Verdade é Deus e Deus é a Verdade", como o fogo queima as impurezas e refina o ouro, assim o fogo da verdade limpa o indivíduo e queima as impurezas de sua mente. Pressupõe-se a perfeita veracidade do pensamento, da palavra e da ação. A mentira, sob qualquer forma, coloca o indivíduo em desarmonia com a lei da Verdade [9].

Quando alguém está alicerçado na Verdade, reza com o coração puro, então as coisas de que realmente necessita virão a ele, sem que ele precise correr atrás delas. O homem firmemente estabelecido na verdade obtém o fruto de suas ações aparentemente sem fazer coisa alguma. Deus, fonte de toda Verdade, supre suas necessidades e cuida de seu bem-estar. Cristo disse: "Procurai primeiro o reino de Deus e a Sua justiça, e todas estas coisas vos serão dadas por acréscimo." [52].

Fazendo indagações sobre a verdade, Paramahansa Yogananda nos questiona: "De onde provém a nossa verdadeira personalidade?"[13].

Respondendo a este questionamento, ele nos relata: "Vem de Deus. Ele é Consciência Absoluta, Existência Absoluta e Bem-Aventurança Absoluta. O impulso imperioso para ser e fazer o que seja o mais nobre, o mais belo do que sejamos capazes é a mola propulsora de todas as realizações elevadas. Empenhamo-nos pela perfeição aqui na Terra porque ansiamos por recuperar nossa unidade com Deus. A alma é absolutamente perfeita, mas quando ela se identifica com o corpo, as imperfeições humanas distorcem sua expressão."

Yogananda nos diz ainda que a autorrealização é o conhecimento — percebido mediante o corpo, a mente e a alma — de que somos um com a onipresença de Deus; de que não temos que orar para que ela venha a nós, de que não estamos, meramente, sempre próximos dela, mas de que a onipresença de Deus é a nossa própria onipresença, de que somos parte Dele agora, tal qual haveremos sempre de ser. Precisamos somente aperfeiçoar nosso conhecimento.

O Programa de Educação em Valores Humanos aborda, neste Volume, a Verdade com seus valores relativos, que é apresentada neste capítulo, e corresponde ao aspecto intelectual da personalidade humana.

A tabela adiante apresenta alguns dos valores relativos à Verdade:

1. Introdução Verdade - Aspecto Intelectual

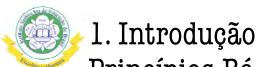
	VERDADE		
Análise	Espírito de Investigação*	Liberdade	
Autenticidade	Espírito Inquisitivo	Lucidez*	
Autoaceitação*	Exatidão	Objetividade	
Autoanálise	Fé*	Otimismo	
Autoconhecimento*	Franqueza	Razão	
Bom-senso*	Honestidade*	Reflexão*	
Busca Interior*	Humildade	Sentido de Realidade	
Busca do Conhecimento*	Igualdade	Síntese*	
Clareza*	Imparcialidade	Veracidade*	
Coerência	Iniciativa	Outros, que serão identificados no	
Coragem	Integridade*		
Discernimento*	Interesse p/Conhecimento	decorrer do processo.	
Espírito de Observação*	Intuição*		

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

Algumas harmonizações, orações e canções sugeridas nos planos de aula, por serem mencionadas também em outras lições, não se encontram nas próprias lições para as quais foram indicadas. Elas poderão ser encontradas nos exemplos de canções, orações, harmonizações conduzidas e meditações, que estão reunidos no Volume 7 desta coleção.

Nesse mesmo volume, são apresentadas algumas dinâmicas de grupo, para uma

oportunidade de vivência do valor humano relativo a esta Unidade, estudado pela lição. Apesar de algumas delas terem sido desenvolvidas especificamente para esta Unidade, podem ser usadas, de acordo com a necessidade, em outras do Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos, PSSEVH, ou, ainda, ser modificadas e adaptadas às características do grupo de estudos.



Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa

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 Verdade 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.

Citações diversas sobre a VERDADE e seus valores relativos:

Verdade

"Analisem suas palavras, atos e pensamentos, e rechacem os que sejam maus e que causem danos a outrem. Depois, cultivem em troca: vigor, firme paz, veracidade".

Sathya Sai [1]

"Semeie no campo de seu coração as sementes dos bons pensamentos, carregados com humildade e regados com as águas do amor; proteja a colheita crescente com um pesticida chamado coragem; nutra a plantação com o fertilizante da concentração mental; assim, então, as plantas da devoção propiciarão a ceifa da sabedoria que consiste em se dar conta de que você é Ele. Quando este desvelar acontecer, você se tornará Ele, aliás, você é sempre Ele, não obstante não o saiba".

Sathya Sai [1]

"Divergência de opiniões não deve jamais ser motivo para hostilidade; se assim fosse, minha mulher e eu seríamos inimigos jurados um do outro".

Gandhi [14]

"A Verdade habita no coração de todo homem, e é ali que devemos procurá-la e viver de acordo com ela, na medida da nossa compreensão. Mas ninguém tem o direito de obrigar os outros a viverem seguindo a verdade assim como ele mesmo enxerga".

Gandhi [14]

"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".

Gandhi [8]

"A Verdade a tudo protege. Não há guardião mais poderoso que ela".

Sathya Sai [7]

"E conhecereis a Verdade e a Verdade vos libertará".

João, 8:32

Valores relativos à VERDADE:

Autoanálise:

"A maior sabedoria é conhecer a si mesmo". Galileu Galilei [11]

1. Introdução

Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa

"Não procurem censurar os outros, apontando-lhes faltas e erros. Examinem-se a si mesmos. Depois, então, poderão observar que os defeitos que apontam nos outros estão em vocês mesmos. Quando corrigirem seus erros, o mundo se tornará correto. O primeiro passo é a limpeza da mente e o cultivo das virtudes".

Sathya Sai [11]

Discernimento:

"A Bem-Aventurança é um tesouro interno a ser conquistado com discernimento e disciplina".

Sathya Sai

Sinceridade:

"As palavras vão ao coração, quando saem do coração".

Rabindranath Tagore [11]

"O desejo sincero e puro do coração é sempre realizado; em minha própria vida tenho sempre verificado a certeza disto".

Gandhi [14]

Autocontrole:

"Uma resposta suave e humilde enfraquece a ira".

Provérbio árabe [11]

Autoconhecimento:

"Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o Universo de Deus".

Sócrates [6]

"A maior sabedoria que existe é conhecer a si mesmo".

Galileu Galilei [6]

Fé:

"De que vale a fé se não for convertida em ação".

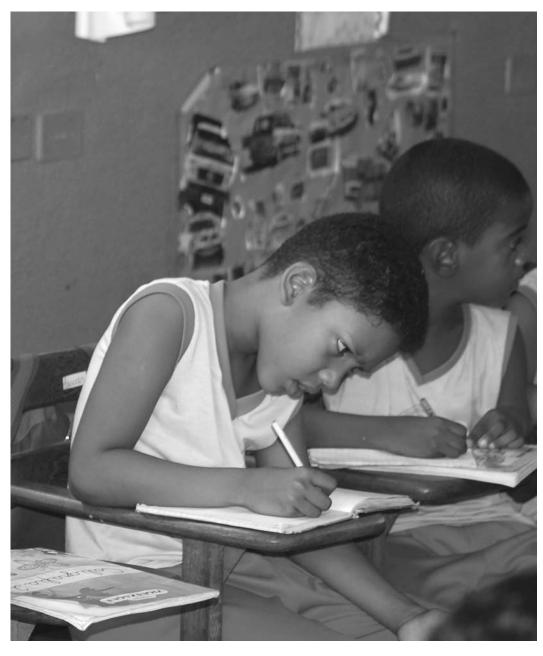
Gandhi [8]

Liberdade:

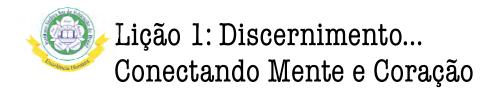
"Liberdade não vem de circunstâncias exteriores, mas de uma libertação interior. Encontre sua alma, una-se a ela, deixe-a governar sua vida e você será livre"

A Mãe





2. Planejamento de Aula



Valor Absoluto: Verdade.

Valor Relativo: Discernimento.

Objetivo: Ajudar o estudante a refletir sobre o discernimento em suas atitudes e o valor da auto-observação nesse processo.

1. Harmonização:

1.1 Abertura: Relaxamento conduzido com música suave.

1.2 Oração conduzida pedindo a Deus para abençoar o trabalho com o Programa de Educação em Valores Humanos, que se inicia: "Oração" (2) - (Volume 7).

2. Citação:

"Ciência sem discernimento, existência humana sem disciplina, amizade sem gratidão, música sem melodia, uma sociedade sem moralidade e justiça, não podem beneficiar as pessoas." Sathya Sai

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "O Mestre e a Cobra"

3.1 Contação da história.

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto em Grupo: Música: "O Meu Mestre Chamou" (Edson Aquino) - (Volume 7).

5. Atividade em Grupo:

5.1. Texto para estudo: **"Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa"** (Ver pág. 15)

5.2 Dinâmica de grupo (1): "Apresentações Mútuas" - (Volume 7).

Observação:

Texto: "Verdade - Aspecto Intelectual". O texto de apoio se encontra no início desse volume (Pág.13).

HISTÓRIA: O MESTRE E A COBRA

Ninguém se arriscava a passar por um caminho onde uma cobra venenosa tinha feito sua morada. Certa vez, um homem sábio passava tranquilamente pelo caminho tão temido, desconhecedor de que ali vivia a tal serpente. Subitamente, ao sentir as vibrações e o calor do homem, a serpente levantou a cabeça, desenrolou o enorme corpo e aprontou-se para o bote. O homem, ao avistá-la, pronunciou uma fórmula mágica e ela caiu aos seus pés. A cobra, amansada pela força da magia e pelo destemor do sábio, olhava atenta para ele.

- Minha amiga, perguntou ele à cobra, você tem a intenção de me morder?

A cobra, espantada, não abriu a boca.

- Por que você ataca as pessoas desavisadas, fazendo mal a elas? Eu vou lhe ensinar uma fórmula mágica poderosa e você vai repeti-la constantemente. Desse modo, aprenderá a amar a Deus e aos seres de Deus e, ao mesmo tempo, perderá a vontade de fazer mal aos outros e agredir indiscriminadamente.

O homem murmurou a fórmula no ouvido da cobra. Ela agradeceu, balançando a cabeça, e voltou para o buraco que a abrigava. Desse dia em diante, passou a levar uma vida inocente, a ser dócil e pura, sem sentir desejo de atacar ninguém.

Lição 1: Discernimento... Conectando Mente e Coração

Passados alguns dias, as crianças do lugarejo perceberam a mudança de comportamento da cobra e, pensando que ela tinha perdido o veneno, começaram a maltratá-la. Atiravam-lhe pedras e cutucavam seu corpo roliço com gravetos pontiagudos, machucando o pobre animal. Gravemente ferida, a cobra não reagia e voltava desconsolada para o seu abrigo. Tempos depois, o sábio voltou a passar pelo caminho e procurou a sua amiga serpente, mas não a encontrou. As crianças disseram que ela havia morrido. Ele sabia que Deus é poderoso e que não permitiria que ela morresse sem ter solucionado o grande problema da vida, isto é, o autoconhecimento pela realização do divino. Continuou a chamar por ela. Finalmente, surgiu o animal, arrastando-se, tão magro como um esqueleto, e parou aos pés do mestre.

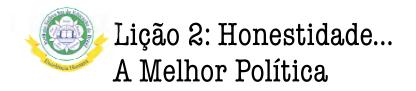
- Minha amiga, como você está?
- Muito bem... Vai tudo bem, graças a Deus.
- Mas por que você está tão magra e fraca?
- Como o mestre me ensinou, procuro não fazer mal a nenhuma criatura. Alimento-me só de folhas. Por isso, emagreci.
- Não, não deve ser apenas a mudança de alimentação. Deve haver outra razão. Pense um pouco!
- Ah, sim! Agora me lembro. Uns meninos malvados me bateram e me feriram. Eles não sabiam que eu não mordia mais e me atacaram por medo.
- Minha boa amiga, eu lhe recomendei não morder. Eu não a proibi de silvar para afastar os importunos e mostrar quem você é.

História de Sri Ramakrishna [11]

REFLEXÕES:

Reflita no fato de que não devemos ferir ninguém, mas que também não podemos permitir que os outros nos molestem. Comente com o grupo suas reflexões.

Reflita sobre o discernimento e a necessidade do sentido de autopreservação e da autenticidade. Comente suas opiniões.



Valor Absoluto: Verdade. Valor Relativo: Honestidade.

Objetivo: Levar o indivíduo a perceber o valor da honestidade nas relações humanas e na

harmonia da vida.

1. Harmonização:

1.1 Abertura: Interiorização - Atenção à própria respiração;

1.2 Explicação para o grupo sobre o que é sentar-se em silêncio;

Sentar-se em silêncio (3 minutos).

2. Citação: "Honestidade é a melhor política". *Cervantes*

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "O Menino que Gritou 'Lobo".

3.1 Contação da história.

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto em Grupo: Música: "Verdade" (Edson Aquino) - (Volume 7).

5. Atividade em Grupo:

5.1 Texto para estudo em grupo: **Prática de Disciplina Espiritual para uma Maneira Profunda e Original de Pensar** (Ver pág. 47).

5.2 Dinâmica de grupo (2): "Andreia Amorosa" - (Volume 7).

Encerramento:

"Reflexões para a Prática de Disciplina Espiritual da Semana (A Verdade e seus Valores Relativos) - Leitura das reflexões para o grupo com a voz pausada e melodiosa; fundo musical suave. O material de apoio se encontra em "TEXTOS COMPLEMENTARES" ao final desse volume.

HISTÓRIA: O MENINO QUE GRITOU "LOBO"

Um jovem pastor, que estava tomando conta das ovelhas dos habitantes da vila, ficou entediado por passar o dia observando coelhos e borboletas. Ele pensava nos animais que viviam na floresta que circundava o prado e lembrava das histórias do povo da vila sobre lobos que matavam as ovelhas. Ele tremeu de medo. Imaginou se as pessoas viriam em seu socorro caso ele gritasse, como elas lhe haviam pedido que fizesse. Faria o teste.

"LOBO! LOBO!" Ele gritou. Sua voz ecoou pelas colinas. Imediatamente os homens da vila pegaram pás e ancinhos e correram a ajudá-lo. Mas não havia nenhum lobo e, aborrecidos, eles retornaram às suas atividades.

O pastor gostou da atenção que obteve e no dia seguinte, quando ficou entediado, gritou novamente: "LOBO! LOBO!". Mais uma vez os habitantes da vila vieram correndo. Quando viram que não havia lobo uma segunda vez, eles repreenderam o menino antes de voltarem para a vila.

No terceiro dia, o pastor estava sentado contando as ovelhas, quando um lobo saiu da floresta e pegou uma ovelha. "LOBO!" Ele gritou. Ninguém veio. Ele gritou mais alto: "LOBO!" Ainda assim ninguém veio. O lobo carregou a ovelha para dentro da floresta.

Lição 2: Honestidade... A Melhor Política

O pastor correu para a vila: "Por que vocês não vieram quando eu chamei?", ele reclamou, "Um lobo levou uma ovelha".

"Nós não acreditamos em você", disse um deles. "Agora você deverá trabalhar nos campos para pagar pela ovelha perdida".

Fábula de Esopo [3], [4]

REFLEXÕES:

Tenho procurado ter coerência entre meus pensamentos, minhas palavras e minhas ações? Existe alguma situação em que procuro usar algum tipo de artifício para chamar a atenção das pessoas?

O que a palavra honestidade significa para mim?

Quais são as situações em que eu tenderia a mentir?



Lição 3: Autoconhecimento... Descobrindo a Realidade Interna

Valor Absoluto: Verdade.

Valor Relativo: Autoconhecimento.

Objetivo: Estimular o estudante a penetrar nas profundezas da mente para descobrir suas

potencial idades.

1. Harmonização:

- 1.1 Harmonização (3): "Despertando a Águia" (Volume 7).
- 1.2 Silêncio (3 minutos).
- 2. Citação: "Nenhum vento sopra a favor de quem não sabe para onde ir".

Sêneca, Fil. Romano, 65.aC.

- 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.
- 3. História: "Parábola da Águia".
 - 3.1 Contação da história.
 - 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- 4. Canto em Grupo:
 - 4.1 Música: **"Fonte da Vida"** (*Letra: Edson Aquino* Música: Fonte do Tororó (cantiga de roda) (Volume 7).

5. Atividade em Grupo:

- 5.1 Em atitude de reflexão e aquietamento interno, o grupo escuta a música "Oração da Luz", Edson Aquino, Volume 7 através de gravação ou cantada por um dos participantes. Logo após, cada participante expressa, de forma sucinta, seus sentimentos e emoções em relação à letra desta oração/canção.
- 5.2 Dinâmica de grupo (9): "Caixinha de Surpresas" (Volume 7).

Observação: TEXTOS COMPLEMENTARES: "'Sathya' - A Verdade". O texto de apoio

se encontra ao final desse volume.

HISTÓRIA: PARÁBOLA DA ÁGUIA

Era uma vez um certo homem que, enquanto caminhava pela floresta, encontrou uma pequena águia. Levou-a para casa, colocou-a no seu galinheiro, onde logo ela aprendeu a se alimentar como as galinhas e a se comportar como elas.

Um dia, um naturalista que ia passando por ali perguntou ao senhor por que uma águia, a rainha de todos os pássaros, deveria ser condenada a viver no galinheiro com as galinhas.

"Depois que lhe dei comida de galinha e a eduquei para ser uma galinha, ela nunca mais aprendeu a voar", replicou o dono. "Comporta-se como uma galinha, não é mais uma águia".

"Mas", insistia o naturalista, "ela tem coração de águia, e, certamente, poderá aprender a voar".

Depois de falar muito sobre o assunto, os dois homens concordaram em descobrir se isso poderia ser possível. Cuidadosamente, o cientista pegou a águia nos braços e disse: "Você pertence aos céus e não à terra. Bata bem as asas e voe".

Lição 3: Autoconhecimento... Descobrindo a Realidade Interna

A águia, entretanto, estava confusa; não sabia quem era, e vendo as galinhas comendo pulou para ir juntar-se a elas.

Inconformado, o naturalista levou a águia no dia seguinte para o alto do telhado da casa e insistiu novamente, dizendo: "Você é uma águia. Bata bem as asas e voe". Mas a águia tinha medo do seu eu desconhecido e do mundo que ignorava e voltou novamente para a comida das galinhas.

No terceiro dia, o naturalista levantou-se bem cedo, tirou a águia do galinheiro e levou-a para uma alta montanha. Lá, segurou a rainha dos pássaros bem no alto e encorajou-a de novo, dizendo: "Você é uma águia. Você pertence ao céu e à terra. Bata bem as asas agora e voe". A águia olhou em torno, olhou para o galinheiro e para o céu. Ainda não voou. Então, o cientista levantou-a na direção do sol e a águia começou a tremer, lentamente abriu as asas. Finalmente, com um grito de triunfo, levantou voo para o céu.

Pode ser que a águia ainda se lembre das galinhas com saudades; pode ser que ainda ocasionalmente torne a visitar um galinheiro. Mas até onde foi possível saber, nunca mais voltou a viver como galinha. Era uma águia, embora tivesse sido mantida e domesticada como galinha.

Assim como a águia, alguém que aprender a pensar de si mesmo alguma coisa que não é, pode reformular o que pensa em favor do seu REAL POTENCIAL. Pode tornar-se vencedor.

De James Aggrey, educador popular, natural de Gana, país da África Ocidental.

REFLEXÕES:

Traçando um paralelo da história da águia com o caminho do autoconhecimento, cada personagem pode ser considerado como um elemento simbólico. Na sua opinião, o que cada um deles representaria nesse caminho: as galinhas, a águia, o dono do galinheiro e o naturalista?

No processo de autoconhecimento, o que poderia significar a persistência do naturalista para a águia alçar voo? O que simboliza o voo da águia ao final da história? O que poderia significar o sol para o despertar da águia?

Tenho conhecimento de minhas potencialidades?

Sou o que sou em meu íntimo ou o resultado do que pensam que sou?

Lido facilmente com as mudanças ou tenho dificuldades em aceitá-las?

Sou persistente em meus objetivos? Tenho perseverança e esforço suficiente para alcançá-los? Percebo que, quando não procuro ampliar meus horizontes, torno-me um produto do meio?



Lição 4: Integridade...

Deixe sua Consciência ser seu Guia

Valor Absoluto: Verdade. Valor Relativo: Integridade.

Objetivo: Mostrar ao estudante que a integridade é uma parte essencial na edificação do

caráter e uma conduta exemplar.

1. Harmonização:

1.1 Abertura: Oração "Pai Nosso".

1.2 Meditação reflexiva: Os participantes permanecem em atitude

silenciosa, meditando sobre a citação do dia:

"Não importa o que pensam que você seja, mas o que você é".

"Quem sou eu?"

2. Citação: "Não importa o que pensam que você seja, mas o que você é".

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "Sementes"

3.1 Contação da história.

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto em Grupo: Música: "Quero Agir Corretamente" (Andréa Lívia) - (Volume 7).

5. Atividade em Grupo:

5.1 Declamação do poema: **"Integridade"**, pelos participantes do grupojogral.

5.2 Dinâmica de grupo (3): "Aprendendo Sobre o Outro" - (Volume 7).

HISTÓRIA: SEMENTES

Numa cidade do interior, um garotinho ia de casa em casa, vendendo sementes para seus pais. Certa vez, ao vender algumas sementes a uma dona de casa, percebeu que sua balança estava quebrada. Ele cobrou 1 real por 1/2 quilo e perguntou a ela se teria uma balança em sua casa, pois a dele havia estragado. Ela disse: "Por que você não entra em casa e me vê pesar suas sementes? Eu poderia enganá-lo."

O menino riu. "Não estou preocupado," ele disse, "pois o maior prejuízo será seu."

A mulher ficou confusa e perguntou o que ele queria dizer com isso. Ele respondeu: "Eu apenas perderia minhas sementes, mas você faria de si mesma uma ladra."

Adaptado do livro "Educação em Valores Humanos -Manual para Professores - Sathya Sai", [4]

REFLEXÕES:

Você acha que a atitude do menino foi consciente, com o intuito de levar a mulher a uma reflexão sobre o valor da integridade?

O menino foi agressivo com seu comentário?

Você acha que atitudes como a do menino impressionam a mente de uma pessoa? Pode-se dizer que o propósito dele foi lançar uma semente para germinar no futuro?

Lição 4: Integridade... Deixe sua Consciência ser seu Guia

Na sua opinião, que outras atitudes, em situações similares, seriam eficazes para conscientizar uma pessoa sobre o valor da integridade?

Qual é o sentido mais profundo das palavras honestidade, honra e integridade? Comente.

Reflita sobre a importância da integridade e da confiança na construção do caráter e da boa reputação de um indivíduo. Comente com o grupo.

POEMA:

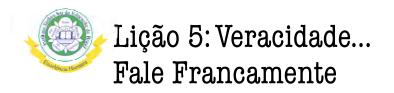
INTEGRIDADE

Significa escutar a consciência em mim.

Significa que falarei a verdade sobre o que vejo.

Significa que você pode confiar na minha honestidade.

Significa que você pode sempre contar comigo.



Valor Absoluto: Verdade. Valor Relativo: Veracidade.

Objetivo: Levar o estudante a perceber que ser verdadeiro nos seus compromissos e

relacionamentos diários é o caminho para a felicidade e realizações louváveis.

1. Harmonização:

1.1 Atenção à própria respiração.

1.2 Sentar-se em silêncio (3 minutos).

2. Citação: "Uma meia-verdade é uma mentira completa". *Provérbio Judeu*

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "O Lenhador"

3.1 Contação da história.

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto em Grupo: Música: "Verdade" (Edson Aquino) - (Volume 7).

5. Atividade em Grupo:

5.1 Dinâmica de grupo (5): "Respondendo sobre a Verdade" - (Volume 7).

5.2 Dinâmica de grupo (22): "Degraus da Sinceridade" - (Volume 7).

Observação: TEXTOS COMPLEMENTARES: "Administração dos Pensamentos". O

texto de apoio se encontra ao final desse volume.

HISTÓRIA: O LENHADOR

Um lenhador deixou cair por acidente o seu machado dentro do rio. Desesperado, ele tentou recuperá-lo, mas o rio era profundo e a correnteza, muito forte. Ele se lamentou e chorou, porque sem o seu machado não poderia trabalhar e sua família passaria fome.

Mercúrio, um deus da antiguidade, ouviu o lamento do lenhador e sentiu pena dele. "Eu trarei seu machado de volta," ele disse. Mergulhou no rio e trouxe um machado de ouro.

"Este não é o meu machado," resmungou o lenhador, e recusou-se a ficar com ele. Mercúrio mergulhou no rio mais uma vez e retornou com um machado de prata. "Este também não é o meu machado," disse o lenhador, recusando o segundo machado. Da terceira vez, Mercúrio trouxe o velho machado e o lenhador exclamou com alegria: "Este é meu, este é meu."

Mercúrio ficou tão impressionado com a honestidade do lenhador, que lhe deu também os machados de ouro e prata.

A novidade da boa sorte do lenhador rapidamente se espalhou pelo povoado. Outro lenhador foi até o rio e, deliberadamente, jogou seu machado na água. Ele também começou a lamentar-se e fingia tentar recuperar sua ferramenta.

Mercúrio apareceu como no primeiro caso. Mergulhou fundo e trouxe um machado de ouro.

"Este é meu! Este é meu!", gritou o lenhador, e tentou agarrar o machado reluzente.

Mas Mercúrio sabia que aquele machado não pertencia ao homem e desapareceu juntamente com a ferramenta.

O lenhador ficou sozinho e seu machado permaneceu fora de alcance no fundo do rio.

Fábula de Esopo [3], [4]

Lição 5: Veracidade... Fale Francamente

REFLEXÕES:

Reflita na importância de sermos verdadeiros em nossos compromissos e relacionamentos diários.

O que significa para você o dito popular: "A mentira tem pernas curtas."?

Qual é a diferença fundamental entre o procedimento do primeiro e do segundo lenhador?



Lição 6: Busca do Conhecimento, Espírito de Observação e Investigação... Estar Atento e ser Inquisitivo

Valor Absoluto: Verdade.

Valores Relativos: Busca do Conhecimento, Espírito de Observação e Investigação.

Objetivo: Criar condições que possibilitem ao indivíduo a percepção da importância de

aprender através da observação e investigação.

1. Harmonização:

1.1 Focalização: 3 minutos usando um dos sentidos (audição):

• Atenção aos sons externos;

• Atenção aos sons internos (que ecoam dentro);

Atenção ao silêncio;

• Atenção ao coração.

2. Citação: "Conhecer é crescer".

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "O Aprendiz"

3.1 Contação da história.

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto em Grupo: Música: "Força Estranha" (Caetano Veloso) - (Volume 7).

5. Atividade em Grupo:

5.1. Dinâmica de grupo (4): "Atentos às Mudanças" - (Volume 7).

Encerramento: Sentar-se em silêncio (3 minutos);

Afirmações positivas - (O coordenador lê as afirmações com voz pausada e suave, sugerindo que, logo a seguir, cada participante as

repita mentalmente):

"Minha vontade é forte, pura e irresistível".

"Com a minha vontade posso fazer tudo".

"Possuo uma vontade invencível".

Observação: TEXTOS COMPLEMENTARES: "O Desenvolvimento do Poder do

Pensamento". O texto de apoio se encontra ao final desse volume.

HISTÓRIA: O APRENDIZ

Havia, certa feita, um menino de nome Sudhana que desejou a iluminação e procurou seriamente o seu caminho. De um pescador, aprendeu as tradições do mar. De um médico, aprendeu a ter compaixão dos doentes em seus sofrimentos. De um homem rico, aprendeu que a poupança é o segredo de toda a fortuna; e, com isso, concluiu que é necessário conservar tudo aquilo que se obtém no caminho da iluminação, por mais insignificante que seja.

De um monge que medita, aprendeu que a mente pura e tranquila tem um miraculoso poder de purificar e tranquilizar outras mentes. Certa vez, encontrou uma mulher de extraordinária personalidade e ficou impressionado com sua benevolência; dela aprendeu que a caridade é o

Lição 6: Busca do Conhecimento, Espírito de Observação e Investigação... Estar Atento e ser Inquisitivo

fruto da sabedoria. Certa ocasião, encontrou um velho viajante que lhe contou que, para chegar a um certo lugar, teve de escalar uma montanha de espadas e atravessar um vale de fogo. Assim, com suas experiências, Sudhana aprendeu que sempre há um verdadeiro ensinamento a ser colhido e assimilado em tudo aquilo que se pode ver ou ouvir.

Ele aprendeu paciência de uma pobre mulher, fisicamente imperfeita; aprendeu a pura felicidade, observando as crianças brincarem na rua; e de um gentil e humilde homem, que nunca desejou aquilo que os outros desejavam, aprendeu o segredo de viver em paz com o mundo.

Ele aprendeu uma lição de harmonia, observando a composição dos elementos do incenso; e uma lição de gratidão, estudando arranjo de flores. Certo dia, passando por uma floresta, parou à sombra de uma árvore, para repousar. Enquanto descansava, viu, perto de uma velha árvore caída, uma minúscula plantinha; deste fato aprendeu uma lição da incerteza da vida.

A luz solar do dia e as cintilantes estrelas da noite constantemente refrescavam sua mente. Assim, Sudhana aproveitou bem as experiências de sua longa jornada.

Aqueles que buscam a iluminação, devem fazer de suas mentes uns castelos e decorá-los. Devem abrir de par em par os portões dos castelos de suas mentes, para, respeitosa e humildemente, convidar a iluminação a entrar em sua recôndita fortaleza, aí lhe oferecendo o fragrante incenso da fé e as flores da gratidão e alegria.

Conto Budista [10]

REFLEXÕES:

O que é necessário para que aprendamos as grandes lições que a vida nos oferece nas situações cotidianas?

Como você se sente quando aprende algo novo ou descobre algo diferente?

Reflita sobre a importância de ser inquisitivo, de estar aberto ao aprendizado que a vida nos apresenta no dia a dia. Comente suas opiniões.

Valor Absoluto: Verdade. Valor Relativo: Otimismo.

Objetivo: Criar condições para que o estudante se conscientize de que ao ver os aspectos positivos em todas as situações da vida, torna-a mais bela e feliz.

1. Harmonização:

1.1 Oração (4) conduzida com música suave: **"Oração do Amanhecer** - (Volume 7).

1.2 Afirmações positivas. O coordenador lê as afirmações com voz pausada e suave, sugerindo que, logo a seguir, cada participante as repita mentalmente:

"Se Deus é por nós, quem será contra nós?"

"Meu futuro é seguro e repleto de surpresas maravilhosas."

"Tenho fé na vida, no homem e no que virá!"

2. Citação: "O azul do céu é maior do que as nuvens."

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "Tudo Acontece para o Melhor"

3.1 Contação da história.

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto em Grupo: Música: "Sementes do Amanhã" (Gonzaguinha) - (Volume 7).

5. Atividade em Grupo:

5.1 Cada participante expressa, de forma sucinta, suas opiniões e/ou vivências a respeito do otimismo.

Observação:

Sugestão de aprofundamento sobre o tema; vídeo para o grupo assistir durante a semana, comentando na aula seguinte: "Patch Adams - O Amor é Contagiante". Se houver disponibilidade, o grupo poderá assisti-lo em conjunto.

HISTÓRIA: TUDO ACONTECE PARA O MELHOR

Um certo príncipe, depois da morte do pai, herdou o reino e uma grande fortuna em ouro. Disso ele gostou - gostou bastante. O que ele não via com bons olhos era o fato de ter herdado também um velho ministro de seu pai.

Não que o ministro atrapalhasse a vida de festas e prazeres do jovem rei, mas é que ele estava sempre tão sério quanto um velho gato; sua presença era o suficiente para dissipar completamente o alegre espírito do rei e de seus companheiros.

Além disso, o velho ministro tinha o hábito de murmurar constantemente: "Tudo o que acontece, acontece para o melhor, se soubermos como aceitá-lo."

Isso irritava profundamente o rei. "Como é possível que um forte resfriado ou uma queda de cavalo possa ser bom, sem falar no melhor?" - perguntava ele a seus confidentes e dizia:

"A lógica do ministro, através de longo uso, tornou-se tão embotada como sua cabeça velha e

Lição 7: Otimismo... Pense Positivo

calva, e, assim, é inclinado a aceitar tudo o que vem, sem protestar, afirmando para si mesmo que tudo acontece para o melhor!"

Mas o rei não podia permitir que ele permanecesse tão simplório. Assim concluiu que algum evento excitante, tal como um passeio estimulante na floresta, seria bom para arejar a cabeça do velho companheiro de seu pai.

Assim, um dia pediu ao ministro que se juntasse a ele na caravana que iria caçar.

"Muito bem", disse o ministro, como sempre.

Parecia que não seria um dia muito auspicioso. Nuvens pesadas e escuras surgiram no horizonte, quando o grupo iniciou a jornada. O príncipe pensou que elas seriam varridas pelo vento. Mas justamente quando entravam na floresta, um forte vendaval partiu o galho de uma grande árvore que veio caindo, caindo, até desabar sobre o próprio rei. Felizmente, ele escapou com apenas um pequeno corte na testa.

Não obstante, gritou de horror. E, ainda por cima, os guardas e os cortesões fizeram tal alarido que centenas de chacais, perto de um arbusto, juntaram-se à confusão.

O ministro, no entanto, sorriu e consolou o rei dizendo:

"Não fique perturbado, meu jovem senhor. O que acontece, acontece para o melhor!" E acrescentou: "Tudo o que tem que fazer é aceitar todas as coisas no espírito certo."

Nunca antes estas palavras enfadonhas tinham soado tão sinistras como então. O rei tremia de raiva e ordenou a seus homens que amarrassem o ministro e o jogassem dentro de um buraco; e gritou ironicamente alegre:

"O que acontece, acontece para o melhor, não é? Agora prove a sua própria teoria. Adeus!"

O rei e seus homens não tinham andado muito quando um temporal desabou, seguido de um pesado aguaceiro. Ouviam-se terríveis estrondos de trovões e algumas árvores, abatidas por raios, caíam diante do grupo. Em pânico, os homens correram na confusão, deixando o rei sozinho.

De repente, o rei foi cercado por uma gangue de bandidos. Nas profundezas da selva, a gangue tinha a sua própria crença e costumes. E dentre seus costumes, eles tinham o estranho hábito de sacrificar um ser humano no altar da divindade deles, em um certo dia do ano. E este dia tinha chegado.

O rei tentou escapar, mas ele não tinha forças suficientes para enfrentar sozinho os marginais. Foi capturado e levado para o santuário deles. Estava para perder a vida, quando os bandidos observaram a ferida em sua testa. Desapontados, mandaram-no embora, pois os rituais exigiam que o homem a ser sacrificado não tivesse uma única ferida recente em seu corpo.

Logo a chuva parou. O rei descobriu que estava no coração da floresta e tentou se orientar para achar o caminho. Quando seus homens finalmente o encontraram, estava atordoado e muito faminto; grande foi a alegria de todos.

O rei, exausto, sentou-se numa rocha e mandou que alguns de seus homens libertassem o ministro.

Logo o velho surgiu, calmo como sempre.

O rei abraçou-o e, prorrompendo-se em lágrimas, disse:

"Ó meu sábio ministro, agora compreendo a verdade de suas palavras. Teria sido morto se não fosse a ferida na minha testa. Pode perdoar-me pelo desrespeito que tive por você?"

"Esteja certo, meu nobre senhor, que o que quer que aconteça, acontece para o melhor. Eu vi os bandidos, mas eles não podiam me ver porque estava no buraco. Se tivessem me visto, certamente teriam me levado e agora minha cabeça e tronco não estariam mais juntos."

Histórias da Índia Antiga [5]

REFLEXÕES:

Consigo compreender as pessoas e as situações além das aparências?

Percebo as lições que a vida me apresenta no dia a dia, independente do meu julgamento aparente entre o bem e o mal de cada situação?

É possível pensar que tudo que ocorre é para o nosso bem? Alguém consegue perceber isso em sua própria vida?

Lição 8: Busca Interior... Descobrindo o Tesouro Escondido

Valor Absoluto: Verdade. Valor Relativo: Busca Interior.

Objetivo: Estimular o estudante a investigar e conhecer seu próprio valor, os verdadeiros

tesouros em seu mundo interior.

1. Harmonização:

1.1 Harmonização (1): **"Encontrando o Mestre Interno"**, (Volume 7); finalizando com a oração/canção: **"Oração da Luz"** (Edson Aquino), (Volume 7), recitada por um dos participantes, com a voz pausada e suave.

2. Citação: "A Bem-aventurança é um tesouro interno a ser conquistado com

discernimento e disciplina". Sathya Sai

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "O Anelo de Libertação"

3.1 Contação da história.

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto em Grupo:

4.1 Audição de música (sugestão: Exsultate jubilate K 165 "158 a"- Ária de Abertura "voz soprano"- Wolfgang A. Mozart). Após a audição, cada participante expressa os sentimentos e emoções que a música evocou em si. Ao final da atividade, o coordenador comenta a importância do ato de estar-se atento aos sentimentos e às emoções no processo de autoinvestigação;

4.2 Música: "Oração da Luz" (Edson Aquino) - (Volume 7).

5. Atividade em Grupo:

Dinâmica de grupo (24): "Autoinvestigação" - (Volume 7).

Observação: TEXTOS COMPLEMENTARES: "Noções Simples para Pensar

Claramente". O texto de apoio se encontra ao final desse volume.

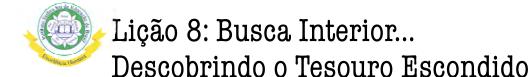
HISTÓRIA: O ANELO DE LIBERTAÇÃO

Era uma vez, num lugar muito remoto da Índia, vivia um monge considerado santo por todos que o procuravam. Dizia-se pelos arredores que este monge ajudava as pessoas que estavam preparadas a encontrar o seu Deus Interno.

Sendo assim, um mercador muito atarefado com o seu próspero comércio em uma grande cidade, longínqua do citado lugarejo, ouviu falar das proezas do homem. Não dispunha de muito tempo, mas como tinha uma intensa vontade de descobrir o seu Eu interior, resolveu tirar alguns dias de férias e ir atrás do monge.

Em lá chegando, com muita reverência, pediu ao santo para que lhe desse uma iniciação, preparando-o para o encontro com o seu Deus Interno. O monge lhe disse que, antes disto, eram necessárias algumas semanas de preparação especial e que, neste período de espera, ele deveria trabalhar nos vários afazeres da comunidade.

Apesar de ser um homem muito ocupado, ele acabou aceitando as imposições do santo, pois a vontade de descobrir-se era muito maior naquele momento. Sendo assim, o homem



trabalhou no campo, na cozinha, nas obras da comunidade e chegou até a lavar os banheiros, mas, com uma certa resistência, pois achava que esta função não condizia com a sua posição social. Mas as semanas foram passando e sempre o mestre lhe dizia: "Espera ainda um pouco; está quase chegando a hora".

Passou a primeira, a segunda e a terceira semana e sempre o monge lhe dizendo que esperasse. O comerciante, já bastante ansioso e desesperado, disse:

- Não estou tolerando mais isto! Você está apenas me fazendo de empregado, vou-me embora amanhã!

Neste momento, o monge lhe disse que, finalmente, no dia seguinte, antes dele partir, eles iriam a um pequeno riacho, próximo ao local, para fazerem a tão esperada iniciação preparatória para o grande encontro com o seu Eu Interior.

Assim sendo, no dia da partida, caminharam ao riacho usando túnicas especiais. O mercador estava exultante. O lugar era de imensa paz. Entraram no rio e o mestre pediu ao homem que se ajoelhasse e mergulhasse em suas águas calmas, mornas e cristalinas.

Mas, de repente, o mestre num gesto ligeiro e consciente agarrou os cabelos do homem e segurou sua cabeça debaixo d'água, impedindo-o que saísse para respirar.

O homem, inicialmente, não percebeu as intenções do santo mas, no momento em que começou a sentir necessidade de respirar e vendo-se impedido, começou a debater-se em desespero, até que o monge, finalmente, soltou-o, para que respirasse com toda vontade e ânsia de quem ficou um tempo maior sem respirar.

O homem saiu das águas berrando e bramindo desesperadamente e disse:

- O senhor é um louco, um alucinado, que queria apenas me usar na sua comunidade e agora quer me matar! Isto não vai ficar assim, vou denunciá-lo às autoridades!

O monge com a voz firme, mas calma e amorosamente respondeu:

- Quando você quiser encontrar o seu Deus Interno com o mesmo vigor e intensidade que quis respirar ao sair das águas, pode estar certo de que vai encontrá-Lo! Quando você pedir por Ele, clamando-O com todas as suas células, com todo o seu poder de vontade, com toda a energia como usou nesse momento, pode ter certeza de que vai encontrá-Lo! Não importando quais sejam suas atividades, por mais humildes que lhe pareçam mas, havendo amor, entrega e dedicação na execução de seus afazeres, sem espera de recompensa, tenha certeza, você vai encontrá-Lo!
- Vá, meu filho, eu o abençoo. Este susto que lhe dei foi uma pequena lição para despertá-lo das ilusões da vida e levá-lo a perceber que, onde quer que esteja, o seu Deus Interno estará sempre com você e à sua disposição quando você o contatar com a energia de sua mente e pureza do coração. Procure viver em paz, tranquilamente, respeitando o seu semelhante e sempre colocando muito amor e alegria em tudo que fizer!

O homem, bastante comovido, se preparou para ir. Agradeceu ao monge e lhe disse ter percebido que, no local onde vivia, no próprio lar e no trabalho, dispunha de todos os recursos à sua volta para este crescimento interior; só que estava cego pelo egoísmo, prepotência, ambição e falta de amor.

Desde aquele dia, o homem transformou-se completamente e alcançou a paz que tanto almejava.

Conto Indiano

Recontado por: Alexandros Anastas Maraslis

Lição 8: Busca Interior... Descobrindo o Tesouro Escondido

REFLEXÕES:

O que significa para você a frase: "Quando o discípulo está pronto, o mestre aparece"?

De acordo com a história, como acontece o processo da busca interior?

Qual foi a explicação do mestre para o real desejo de libertação?

Procure tomar consciência de quais os recursos que estão à sua volta que favorecem e / ou o impulsionam para esse crescimento interior. Tome consciência também do que o torna cego para percebê-los. Comente suas reflexões com o grupo, caso se sinta à vontade.



Lição 9: Clareza, Lucidez e Bom-senso... O Desabrochar da Sabedoria

Valor Absoluto: Verdade.

Valores Relativos: Clareza, Lucidez e Bom-senso.

Objetivo: Criar condições para que o estudante se conscientize da importância de uma prática de disciplina espiritual para o desabrochar da essência interior.

1. Harmonização:

- 1.1 Explicação para o grupo sobre meditação e sobre a **Meditação na Luz**.
- 1.2 "Meditação na Luz" (Volume 7).
- 2. Citação: "Nenhum prazer que seja breve, sensual e fugaz é digno de ser

trocado pela equanimidade e pela paz, mesmo que ele seja multiplicado milhares de vezes durante o transcorrer de uma vida."

Paul Brunton [2]

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "O Jogo"

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

4. Canto em Grupo:

4.1 Música: "Oração da Luz" (Edson Aquino) - (Volume 7).

5. Atividade em Grupo:

- 5.1 Dinâmica de grupo (6): "Memorizando os Valores Relativos da Verdade" (Volume 7).
- 5.2 Dinâmica de grupo (25): **"Quem não se Comunica se 'Trumbica'" -** (Volume 7).
- 5.3 Reflexão Individual sobre a própria capacidade de receber uma mensagem e transmiti-la com lucidez e clareza.

HISTÓRIA: O JOGO

Há milhares de anos, existia um reino chamado Jardim dos Sonhos. Nesse lugar, a família real vivia em harmonia e em paz com todos os seus súditos, pois o rei era considerado um homem sábio e justo e, por isso mesmo, respeitado e amado por todos.

Um dia, apareceu na porta do palácio uma bela senhora com a face serena como a de um anjo, que tinha o dom de encantar as pessoas com sua conversa mansa e divertida e com jogos e brincadeiras, que ela propunha para entreter seus ouvintes, deixando todos encantados com seu jeito doce e sedutor.

Como nada passava despercebido aos olhos do rei e vendo que tal senhora tinha o dom de distrair os seus súditos, ele a mandou chamar para lhe propor que ficasse no reino ocupando o cargo de senhora dos jogos e das festas, ou seja, ela seria a pessoa responsável por promover e organizar todos os jogos e também as festas no reino.

Logo ela se tornou o centro das atenções, com seus jogos, brincadeiras e festas, que organizava para todos os súditos do reino. Os jogos pareciam trazer felicidades e satisfações sem fim a todos e, mesmo que de vez em quando alguém se machucasse, ninguém se importava, pois todos se espelhavam nos aparentes vencedores, sempre querendo participar novamente.

Lição 9: Clareza, Lucidez e Bom-senso... O Desabrochar da Sabedoria

Todos se deleitavam com os jogos e festas daquela senhora, divertindo-se a valer. Dessa forma, os anos foram passando, até que um dia chegou um viajante de um reino distante. Esse viajante era conhecido em seu reino como um homem de grande sabedoria e logo viu que todos ali estavam muito empenhados em se distrair com as atividades promovidas por aquela senhora, completamente envolvidos por ela, a ponto de se esquecerem do real propósito de suas vidas. Percebendo isso, o viajante pediu para falar com o rei, dizendo que tinha algo de muito importante a respeito do próprio reinado para contar a ele.

O sábio, ao ser recebido pelo rei no salão do palácio, relatou-lhe:

- Oh, estimado rei! Vejo que teu reino é muito vasto e rico. Sei que governas com justiça e sabedoria, porém há nele uma senhora de face como a de um anjo que, com seu jeito envolvente, domina os teus súditos e faz com que todos, de uma forma ou de outra, iludam-se com os seus jogos e, assim, esqueçam-se do real propósito da vida.

O rei contou-lhe, então, que fora ele mesmo quem a convidara para viver no reino, exercendo aquela função. Sabia ainda que tudo aquilo estava sujeito a acontecer, mas também que um dia seus súditos se cansariam dos jogos e das festas. Elas lhes prometiam, a princípio, muitas felicidades e prazeres, mas no fundo nunca os satisfariam plenamente: tais divertimentos eram apenas superficiais e fugazes. Quando isso acontecesse, eles estariam preparados para se conscientizar com toda clareza e lucidez da verdadeira essência da vida.

Ouvindo isso, o sábio sentiu que estava diante de um homem de sabedoria e onisciência e reverenciou o rei. O rei sentiu que a chegada do sábio ao reino marcava o momento oportuno e auspicioso para que alguns de seus súditos começassem a despertar para o real propósito da vida. Pediu, então, ao sábio homem que o ajudasse na missão de despertar seus súditos para uma consciência mais ampla através de um processo de autoanálise, busca do conhecimento e disciplina espiritual.

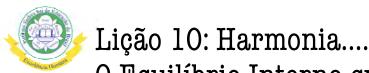
O sábio aceitou tal missão. Todos os viajantes que passavam pelo reino diziam que aquele homem sábio continuou com a sua missão por muitos anos. Apesar de, no princípio, não ter sido compreendido pela maioria, cada um a seu tempo e a seu modo foi despertando do reino do Jardim dos Sonhos.

Conto de Marcelo S. Amaral

REFLEXÕES:

Que simbologias você vê no conto? De acordo com o seu ponto de vista, qual o significado da personagem "a senhora dos jogos e das festas"? E dos outros personagens?

A vida poderia ser agradável se fosse uma contínua brincadeira? O que dá prazer numa brincadeira além de seu aspecto lúdico? [levar as crianças a perceber que sob a alternância dever / prazer faz a atividade lúdica atraente]



O Equilíbrio Interno que Permanece Inabalável

Valor Absoluto: Verdade. Valor Relativo: Harmonia.

Objetivo: Levar o estudante a perceber que só o pensamento, o sentimento e a ação elevados podem proporcionar ao Ser o estado de harmonia que o conduz à união com a fonte.

1. Harmonização:

1.1 Harmonização Conduzida (8): "A Flor e o Espinho" - (Volume 7).

2. Citações: "A harmonia é o caminho do Amor. A desarmonia é o caminho da

autoafirmação". Paramahansa Yogananda

"Todos os problemas da existência são essencialmente problemas de

harmonia" Sri Aurobindo

2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

3. História: "A Harmonia das Cores"

3.1 Contação da história.

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto em Grupo: "Voz do coração" (Edson Aquino); "Harmonia" (Sá e Guarabira) -

(Volume 7)

5. Atividade em Grupo:

5.1 Dinâmica de grupo (48): "A Escultura da Harmonia" - (Volume 7).

HISTÓRIA: A HARMONIA DAS CORES

Houve uma vez em que as cores do mundo começaram uma disputa entre si. Cada uma reivindicava para si que era a melhor, a mais importante, a mais útil, a favorita.

A cor verde disse:

- Claro que sou a mais importante. Eu sou o sinal de vida e esperança. Eu fui a escolhida para a grama, as árvores e as folhas. Sem mim, morreriam todos os animais. Examine o campo e verá que sou maioria.

A cor laranja, estando próxima, reagiu.

- Eu sou a cor da saúde e força. Eu posso ser escassa, mas eu sou preciosa porque eu sirvo às necessidades da vida humana. Eu sou levada aonde estão as vitaminas mais importantes. Pense em cenouras, abóboras, laranjas e mamões. Eu não fico vadiando o tempo inteiro. Quando eu acho o céu ao amanhecer ou ao pôr do sol, minha beleza é tão impressionante que ninguém mais pensa em qualquer uma de vocês.

A cor azul interrompeu:

- Você só pensa na terra, mas deve considerar o céu e o mar. A água é a base da vida e é retirada pelas nuvens da superfície das águas. O céu dá espaço à paz e à serenidade. Sem minha paz, você não seria nada.

A cor rosa, já aborrecida, falou com grande pompa:

- Eu sou a cor da realeza e do poder. Reis, chefes e bispos sempre me escolheram, porque eu sou sinal de autoridade e sabedoria. As pessoas não me questionam! Elas escutam e obedecem!

Lição 10: Harmonia.... O Equilíbrio Interno que Permanece Inabalável

A cor azul-marinho, muito mais calma que todas as outras, mas da mesma maneira e com muita determinação, disse:

- Pensem em mim. Eu sou a cor do silêncio. Vocês nem sempre me notam, mas sem mim todas vocês ficam superficiais. Eu represento pensamento e reflexão, crepúsculo e água profunda. Vocês precisam de mim para o equilíbrio e para o contraste, para a oração e para a paz interior. A cor vermelha não aguentou por muito tempo e gritou:
- Eu governo todas vocês! Eu sou o sangue da vida! Eu sou a cor do perigo e da coragem. Eu estou disposta a lutar por uma causa. Eu trago fogo no sangue. Sem mim, a terra estaria tão vazia quanto a lua. Eu sou a cor da paixão e do amor.

Finalmente, a cor amarela riu:

- Você é sempre tão séria! Eu trago risada, alegria, calor para o mundo. O sol é amarelo, a lua é amarela, as estrelas são amarelas. Toda vez que se olha para um girassol, o mundo inteiro começa a sorrir. Sem mim, não haveria nada divertido.

E, assim, as cores ostentavam suas qualidades, cada uma procurando convencer as demais de sua superioridade. A disputa estava cada vez mais acirrada, quando, de repente, um *flash* surpreendente de um trovão iluminou tudo... A chuva verteu implacavelmente. As cores encolheram-se de medo e ficaram muito assustadas. Já iam sair correndo, cada uma para o seu lado, quando surgiu uma voz forte e doce, dizendo "Esperem!" Então todas as cores voltaram-se para aquela voz e avistaram a cor branca, que, com a chuva caindo sobre ela, ficava mais branquinha e iluminada.

A cor branca, com toda a sua efulgência, por si mesma emanando uma grande luz, disse:

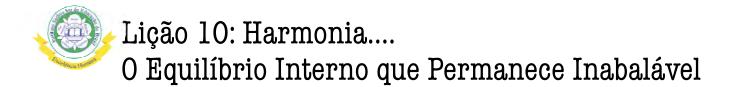
- Minhas queridas amigas cores: por que discutem entre si? Não veem que cada uma traz em si a sua própria excelência, beleza e utilidade? Vocês devem, em vez de se autoafirmarem, contemplarem a beleza umas das outras e se unirem para colorir este mundo, tornando-o cheio de cores, luz e harmonia.
- Mas quem é você para nos dizer estas coisas? Você, que me parece tão sem graça, não deveria falar assim com a gente, perguntou a cor vermelha, já inflamada.
- Isso mesmo! Quem essa branquela pensa que é? Vá embora, nós não conhecemos você, disse a cor verde, esverdeada de raiva.

A cor rosa, agora já menos cheia de pompa e orgulho, interveio dizendo amorosamente:

- Aquietem-se cores vermelha e verde. Não devemos temer pelo desconhecido, vamos ouvir o que a cor branca tem a nos dizer.

Aproveitando o clima de suspense, a cor azul e a cor azul-marinho pensaram em unir-se para escurecer o céu de vez e acabar com aquela situação. Então, as cores amarela e laranja, expressando tristeza no olhar lhes disseram: "Ó cores azuis da escuridão da noite, não antecipem o anoitecer, quando nós nem sequer nos despedimos dos homens, dos animais, das plantas, das montanhas, dos rios e dos mares com o nosso adeus no horizonte. Por gentileza, deixe-nos embelezar a natureza e nos despedirmos do dia com o pôr do sol mais brilhante de nossas cores.

Então, a cor branca, que ouvia todas aquelas manifestações humanas das cores e compreendia a razão da desarmonia que entre elas havia se criado, disse com muita doçura:



- Minhas belas e graciosas cores, vocês não sabem de onde vieram. Eu sou a origem de todas as cores. Vocês todas vieram de mim, apenas se diferenciaram ao passar pelas gotinhas de chuva, transformando-se cada uma numa cor.

Todas as cores se entreolharam com surpresa. Sentindo o grande amor e a harmonia, irradiados por aquela esplendorosa cor, abraçaram-se, ficando uma bem pertinho da outra, num gesto de união...

A chuva foi gentilmente recolhendo-se, cedendo lugar para o sol... e um lindo arco-íris se fez no céu! A cor branca, então, com sua brandura e repleta de amor, disse:

- De agora em diante, quando chover, cada uma de vocês se estirará pelo céu, em um grande arco colorido para lembrar que se pode viver em paz e harmonia. Formarão esse arco-íris... e ele será sempre um sinal de esperança.

E, assim, sempre que uma boa chuva lava o mundo, um arco-íris aparece no céu, embelezando e mostrando a fraternidade, a paz, o amor e a harmonia entre as cores, que dura até hoje e durará para sempre...

Conto infantil adaptado por Eleusa de Quevedo e Mariângela Albuquerque

REFLEXÕES:

Reflita sobre a frase: "Cor é um estado vibratório que se vai alterando à medida que se alteram nossas vibrações."

Após a reflexão sobre a frase, o coordenador propõe a seguinte harmonização:

"Vamos sintetizar as cores e permitindo que se instale a harmonia... Aquiete-se... visualize acima de sua cabeça um facho de luz branca, vindo do Centro do Universo. Deixe que essa luz penetre em todo o seu ser, desbloqueando-o, purificando-o, harmonizando suas células, elevando seu nível vibratório. Vá observando e vivendo essas mudanças, enquanto a luz vai tomando conta de você. Quando se sentir totalmente envolvido por essa luz, agradeça a este estado de harmonia interna. Agora, colabore na harmonia mais profunda deste ambiente, emitindo essa luz para todos.

Visualize um dos integrantes deste grupo e pergunte mentalmente a ele que cor ele necessita para se harmonizar melhor. Use a primeira cor que vier a sua mente: deixe que ela entre por sua cabeça e através do centro do coração, dirija-a ao participante, até que ele esteja totalmente envolvido por ela. Faça o mesmo com os outros participantes (pausa). Agora vamos todos retomar a luz branca que está em nós, envolvendo-nos nela e preenchendo com ela todo o ambiente, irradiando-a para toda a Terra."

Concluir lendo a mensagem: "Isto é Amor, isto é Harmonia. Eu sou e sempre posso ser um canal de Harmonia. Repita isso sempre em sua vida e estará promovendo a Paz."

Partilhe com o grupo a experiência da harmonização.

Lição 11: Síntese...

A Comunicação Além das Palavras

Valor Absoluto: Verdade. Valor Relativo: Síntese.

Objetivos: Proporcionar condições para o estudante conscientizar-se que a arte na comunicação está em saber ouvir, compreender, conhecer, estar alerta, sensível e responsável; e, ainda, ao se comunicar, ser verdadeiro e expressar-se de forma mais sintética e objetiva possível, dizendo muito com poucas palavras.

1. Harmonização: Sentar-se em silêncio (3 minutos); em seguida, um dos participantes faz a Oração Conduzida, com música suave; **"Oração"** (7) - (Volume 7).

2.Citação: "Aja conforme diz. Diga conforme sente. Não jogue falso com a sua

consciência. Não a sufoque, forçando-a a engajar-se em ações por ela

mesma desaprovada." Sathya Sai [1]

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. Parábola: "Casa Sobre Rocha, Casa Sobre Areia." Mateus, 7:24

3.1. Leitura da parábola.

3.2 Reflexões e debates em grupo.

4. Canto em Grupo: Música: "Tribo da Humanidade" (Edson Aquino) - (Volume 7). Sugere-

se que o grupo faça uma dança de roda, ao cantar a música **"Tribo da Humanidade"**. Utilizar os passos da dança indígena apresentada na

Dinâmica de grupo (21): "O Som da Alma" (Volume 7).

5. Atividade em Grupo:

Dinâmica de grupo (7): "Desenvolvendo Habilidades na Comunicação

Oral" - (Volume 7).

Observação: TEXTOS COMPLEMENTARES: "A Prática de Disciplina Espiritual para o

Corpo, a Mente e a Palavra". O texto de apoio se encontra ao final

desse volume.

PARÁBOLA: CASA SOBRE ROCHA, CASA SOBRE AREIA.

"Portanto, quem ouve essas minhas palavras e as põe em prática, é como o homem prudente que construiu sua casa sobre a rocha. Caiu a chuva, vieram as enxurradas, os ventos sopraram com força contra a casa, mas a casa não caiu, porque fora construída sobre a rocha.

Por outro lado, quem ouve essas minhas palavras e não as põe em prática, é como o homem sem juízo, que construiu sua casa sobre a areia. Caiu a chuva, vieram as enxurradas, os ventos sopraram com força contra a casa, e a casa caiu, e a sua ruína foi completa!"

Mateus, 7:24

REFLEXÕES:

Tenho realizado em minha vida as Verdades transmitidas pelos Mestres? Estou atento e sensível para vivenciar estes ensinamentos em meu dia a dia?

Tenho posto em prática as palavras dos mestres de uma forma consciente e ponderada?



Lição 12: Valor Verdade - Conclusões Verdade... Conectando-se com a Fonte da Criação

Valor: Verdade.

Objetivos: Promover a oportunidade dos participantes se expressarem, relatando suas vivências em relação à Verdade, além de fazer uma revisão geral de todo o conteúdo estudado.

Método:

1. Harmonização: Oração de encerramento (conduzida): "Oração" (7), (Vol. 7).

2. Citação: "Não existe mentira na verdade. Mas, no universo ilusório, você tem de

pesquisar a verdade e chegar a experienciá-la. Poderá fazê-lo, se limpar sua mente de todas suas modificações e modulações. Que seja ela transmutada de sua presente confusão complexa em algo como o céu, o qual não conserva qualquer marca, não obstante através dele milhões de pássaros voem e centenas de aviões o cruzem. Torne-se isento, inatingível, desapegado. Tal é o caminho disciplinar espiritual, que lhe

desvelará a Realidade". Sathya Sai [1]

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. Canto em Grupo: Canto Grupal: Música "Verdade" (Edson Aquino) - (Volume 7).

4. História e Atividade em Grupo:

Dinâmica de grupo (8): "Contando Histórias", (Volume 7).

Dinâmica de grupo (26): "Dinâmica do coco", (Volume 7).

Encerramento: Audição de música para aquietamento interno (música sugerida:

Concerto em Ré menor para Oboé BWV 1059 - Siciliano -, Johann

Sebastian Bach).

Meditação: "Atitude de oração silenciosa para a Paz Mundial e para o

resgate do Valor Verdade entre todos os seres." (5 minutos).





3. Textos Complementares



Prática de Disciplina Espiritual para uma Maneira Profunda e Original de Pensar (Texto de Apoio - Lição 2)

A

prática de disciplina espiritual é tudo na vida. Cada pensamento, ato e palavra é um passo a aproximar-nos ou a afastar-nos de Deus.

Deus não está no alto dos céus. Está dentro de nós, conosco, ao nosso lado, atrás, à frente de nós. Em cada célula, Ele está como vida. Em cada átomo, como atividade. Deus é tudo isto e muito mais.

Cada ser humano é equipado com inteligência por meio da qual pode inquirir, investigar e experienciar a Verdade central. Deus é Sua própria Verdade.

A prática de disciplina espiritual conduz ao caminho interno, que é diferente do caminho que leva ao mundo objetivo, onde os sentidos iludem e transviam.

N. Kasturi [1]

A maioria de nós não sabe o que é pensar corretamente. Pensar, para a grande maioria, é uma coisa superficial. Poucos têm pensamentos profundos. Neste mundo são muito poucos os pensadores. O pensamento profundo exige intensa prática de disciplina espiritual.

Pensar intensa, persistente e claramente e pensar até chegar às raízes dos problemas, aos fundamentos de uma situação, aos verdadeiros conceitos de todos os pensamentos e do próprio ser é, de fato, a essência da prática da disciplina espiritual.

Você terá que abandonar uma velha concepção, por mais antiga que seja e por mais arraigada que esteja, no momento em que receber uma nova ideia que o eleve. Se não tiver coragem de encarar os resultados de seu raciocínio, de aceitar as conclusões de seus pensamentos, o que quer que pessoalmente representem para você, nunca se ponha a filosofar.

Swami Sivananda [15]

Reflexões para a Prática da Disciplina Espiritual da Semana

A

Verdade e seus Valores Relativos:

- Procuro ser verdadeiro em pensamentos, palavras e ações?
- Como está a relação entre meu mundo externo e as minhas vivências internas?
- Estou me aceitando com minhas limitações e imperfeições?
- Tenho tido consciência de minhas emoções e sentimentos?
- O que tenho feito para melhorar a qualidade das minhas emoções, de meus pensamentos e de minha vida?
- Como tenho elaborado as emoções e sentimentos que não estão de acordo com uma vida de equilíbrio e de harmonia?
- Tenho consciência dos apegos e medos que existem em mim? O que faço para elaborá-los?
- Já me coloquei no lugar dos outros, desenvolvendo a sensibilidade e o discernimento para melhor compreender, perdoar e amar as pessoas e as situações, além das aparências?
- Sei dizer sim e não, no momento certo e de forma adequada?
- Consigo perceber que existe um momento certo para cada coisa?
- Tenho paciência suficiente para esperar este momento?
- Tenho conseguido estar sempre íntegro no momento presente?



"Sathya"(*) - A Verdade (Texto de Apoio - Lição 3)

nossa vida é como um bloco de gelo que se derrete a cada momento. Antes de se consumir por inteiro, devemos devotá-la no serviço aos outros. A educação em Valores Humanos destina-se a preparar cada um para uma vida de dedicação e serviço.

Verdade é aquilo que deve ser dito;

Retidão é o que deve ser praticado;

Paz é o que deve preencher a mente;

Amor é o que deve se expandir dentro de nós;

E Não Violência é o que devemos ser plenamente.

A busca da verdade é uma das metas mais importantes do homem. A verdade está em todos os lugares, a todo o tempo. O indivíduo deve viver na Verdade e não procurá-la. O homem é a encarnação da Verdade, bondade e beleza. Ele tem de realizar a verdade e demonstrá-la em pensamento, palavra e ação, sendo Ela a verdadeira base da existência. Conheça a verdade e esta o tornará forte, inalterável, consciente da irmandade universal, livre dos apegos da luxúria e da ira.

Algumas pessoas questionam: como "subir" na vida, sendo leal à verdade? Não se pode escapar da morte, independentemente do modo como se vive. É muito melhor morrer, vivendo em verdade, do que se resvalando na falsidade. A falsidade parece mais fácil e lucrativa, mas ata e conduz à ruína.

Ajam, atuem com toda a sua vontade e com toda a plenitude de sua mente. Façam total uso de suas capacidades e habilidades, coragem e confiança de que são dotados.

A principal obrigação do homem é investigar sobre a Verdade. Esta pode ser conquistada somente através da dedicação e devoção, as quais são dependentes da graça de Deus, que é derramada nos corações saturados de Amor.

A experiência da Verdade, por si só, sustenta o Amor, pois a Verdade é tão abarcante que não vê distinções. A Verdade é a corrente elétrica e o Amor é a lâmpada que deve iluminar. Através da Verdade, pode-se experimentar o Amor. Através do Amor, pode-se visualizar a Verdade.

A Verdade não significa meramente "afirmações sobre fatos" que são vistos e ouvidos; a Verdade, em seu sentido real, transcende as limitações do tempo, espaço e circunstâncias. É difícil praticar esta Verdade transcendental na vida cotidiana. O indivíduo não deve agir, baseado no impulso momentâneo, fruto de um pensamento. O certo e o errado devem ser examinados, e somente quando o Coração decidir, a ação deve ocorrer. Este é o processo de cultivar VALORES. O que a mente (cabeça) pensa, deve ser examinado criticamente pelo coração e a decisão correta deve ser executada pelas mãos.

Qual é a característica especial que distingue o homem, se ele também vive e morre como qualquer outro animal? Como a sua supremacia pode ser justificada?

A supremacia reside na sua capacidade de tornar-se consciente sobre a Verdade. Todos os conhecimentos mundanos relacionados aos sentidos são transitórios. Assim, tais conhecimentos não têm valores permanentes. A Verdade real emana do coração. O homem não é produto do mundo externo. Ele veio do Divino. Vocês são Divinos. Desenvolvam esta convicção!

Sathya Sai [4]

^(*) Sathya, em sânscrito, significa Verdade.

Administração dos Pensamentos (Texto de Apoio - Lição 5)

e você pensar em Deus, Deus você será. Se você pensar no pó, pó você será. Em verdade, os pensamentos são coisas. Aquilo que você pensa, você se torna.

Plante uma semente de pensamento, e colha um fruto da ação,

Plante uma semente de ação, e colha um fruto do hábito,

Plante uma semente do hábito, e colha um fruto do caráter,

Plante uma semente do caráter, e colha um fruto de boa sorte.

Assim, a boa sorte é determinada pelos nossos próprios pensamentos. É preciso, portanto, compreender a natureza do pensamento, com relação à mente, ao intelecto e à intuição - palavras que usamos muito frequentemente em nossa vida diária, sem tentar compreender seus significados e seus valores para a nossa vida.

O que são os pensamentos?

Um pensamento é como uma partícula de energia. Da própria definição de energia, temos que a energia é a capacidade de realizar trabalho. Por isso, o controle sobre os pensamentos ajuda a conservar energia e a utilizá-la de modo mais frutífero.

Diz-se que um fluxo de pensamentos constitui um desejo e uma combinação de desejos - uma mente. Em outras palavras, a mente é como um tecido, os desejos são como os fios e os pensamentos são como o algodão. Se a qualidade do algodão for boa, a qualidade do tecido também o será. A mente não pode ser controlada a menos que os pensamentos estejam sob controle. Do mesmo modo que um tecido desaparecerá se retirarmos os seus fios, assim também a mente se tornará clara e calma e a energia será conservada se os pensamentos forem controlados.

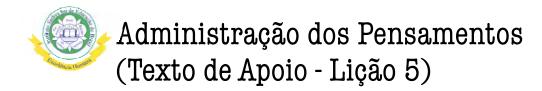
Pode-se entender a importância da mente considerando a velocidade com que os pensamentos viajam. Quando uma agulha espeta um dedo, a mensagem vinda do cérebro viaja quase tão rápido que a luz. Esta tremenda energia deve ser usada adequadamente, dirigindo-a para o propósito correto. Isso é possível através do controle da mente.

Como administrar os pensamentos?

Há dois métodos: 1) Sentar-se em silêncio; 2) Autoinvestigação. O que é "sentar-se em silêncio"? Sentar-se em silêncio não significa somente sentar-se sem falar. Em princípio, mesmo assim, a nossa mente estaria cheia de pensamentos. O diálogo interno ou o tagarelar mental deve cessar, de outro modo a energia seria dissipada e o cérebro ficaria cansado. De uma centena de pensamentos, deve-se tentar reduzir a alguns poucos e, finalmente, a apenas um pensamento. Essa concentração permite um uso extremamente mais eficiente de nossa energia interna e de nosso potencial.

Quando e onde praticar o sentar-se em silêncio?

A qualquer hora do dia e em qualquer lugar. No entanto, a melhor hora é de manhã bem cedo, antes de sair para trabalhar ou começar as tarefas diárias, ou ainda, antes de deitar-se para dormir.



Vantagens

Os benefícios que podemos obter ao sentar em silêncio são, em primeiro lugar e o mais importante, o aumento do poder de manter a concentração em um único ponto. Com a melhora na concentração, o trabalho que fazemos e o serviço que prestamos será melhor. Em segundo lugar, o processo confere paz mental, equilíbrio emocional, serenidade e estabilidade, tão necessários a todos hoje em dia.

Além disto, também aumenta o poder de resistência, paciência e perdão. Melhora a memória, a compreensão e a receptividade. Em um nível mais profundo, desenvolve nossa criatividade e desperta nossa intuição, ou seja, ajuda a manter a sintonia com a voz interior.

Autoinvestigação

A autoinvestigação é uma análise interna sobre a nossa natureza mais profunda, sobre nossa realidade. Em última instância, a autoinvestigação é responder à pergunta "Quem sou eu?" Essa não é uma tarefa simples. De modo geral, equivocamo-nos sobre qual seja nossa verdadeira natureza. Nós nos identificamos com coisas que são temporárias e que, portanto, não são nossa natureza perene. Para responder a essa pergunta, devemos aquietar nossa mente e, no silêncio de qualquer agitação mental, apenas perguntar, sem responder, "Quem sou eu?" Nosso corpo muda, nossos pensamentos mudam, nossas emoções e sentimentos mudam, nossa condição externa no mundo muda. Sendo passível de mudança, não é real. O que é permanente em nós, no meio de toda essa mudança? Intelectualmente, podemos responder que é nossa autoconsciência. Na autoinvestigação, buscamos, entre tudo que está agora e que não estará dentro de algum tempo, aquilo que é - não o estar, mas o próprio ser. Qualquer resposta particular que possamos dar, no entanto, à pergunta "Quem sou eu?" será parcial, será "isto" ou "aquilo". Algo parcial será temporário e, portanto, não será verdadeiro. Apenas o silêncio pode permitir a experiência do ser, ainda que um silêncio de alguns segundos, de algumas frações de segundo.

O processo

Sente-se todas as noites antes de deitar para dormir. Revise os atos do dia. Separe-os em dois conjuntos: os que contribuíram para aumentar e manter a sintonia com a voz da consciência e os que foram contrários a essa meta. Com o corpo mais relaxado e diminuindo a agitação mental, pergunte-se, sem se deixar levar pela vontade de dar uma resposta particular: "Quem sou eu?". Contemple o silêncio, ainda que breve, que se segue. Apenas seja, sem querer ser alguma coisa. Logo você se descobrirá dotado de uma força imensa. A administração do pensamento é de grande ajuda para todos na vida diária.

Adaptado do livro: "Educação Em Valores Humanos -Manual para Professores - Sathya Sai" [4]

O Desenvolvimento do Poder do Pensamento (Texto de Apoio - Lição 6)



Aquisição do Poder do Pensamento pela Pureza Moral:

Um homem que diz a verdade e possui pureza moral sempre tem pensamentos fortes. Aquele que, por longa prática controlou a ira, possui enorme poder de pensamento.

Se um homem de pensamento realmente poderoso pronuncia uma palavra, esta produzirá tremenda impressão na mente de outros. Virtudes como a sinceridade, a seriedade e a determinação são as melhores fontes de poder mental.

O Poder do Pensamento pela Concentração

Não existe limite para o poder do pensamento humano. Quanto mais concentrada estiver a mente, maior poder será aplicado num determinado ponto.

Os raios da mente ficam difusos no caso de pessoas fúteis. Dá-se uma dissipação, em várias direções de energia mental. Para atingir o objetivo da concentração, esses raios difusos têm que ser congregados pela prática da concentração.

Se cultivar a atenção, conseguirá boa concentração. A mente serena está preparada para a concentração. Mantenha sua mente serena. Seja sempre alegre. Mantenha regularidade no exercício da concentração.

O Poder do Pensamento pela Organização dos Pensamentos

Acabe com pensamentos esparsos. Tome um assunto e pense sobre suas diferentes facetas e importância. Quando fizer esse exercício sobre um tema, não permita que qualquer outro pensamento penetre na mente. Leve-a sempre de volta ao ponto em questão.

O Poder do Pensamento pela Força de Vontade

Cada aspiração nobre que é encorajada, cada pensamento que é analisado, cada tentação que é resistida, cada palavra agressiva que é suprimida, ajuda a desenvolver sua força de vontade ou força da alma e o levará cada vez mais perto do objetivo.

Repita mentalmente e com grande força:

"Minha vontade é forte, pura e irresistível; Com a minha vontade posso fazer tudo; Possuo uma vontade invencível."

A Vontade é a força dinâmica da Alma. Quando opera, todos os poderes mentais, tais como o poder de julgamento, o poder da memória, o poder do entendimento, o poder de expressão, o poder do raciocínio, o poder de discernimento, o poder de reflexão e dedução, todos eles começam a funcionar.

A Vontade é o rei dos poderes mentais. Quando ela se torna pura e irresistível, o pensamento e a vontade podem realizar milagres. A vontade se torna impura e fraca através de paixões vulgares, da busca pelos prazeres e de desejos. Quanto menos desejos houver, mais silenciosa



O Desenvolvimento do Poder do Pensamento (Texto de Apoio - Lição 6)

estará a mente e mais forte será o poder do pensamento e da vontade. Neste mundo, nada é impossível para um homem de verdadeira força de vontade.

Estado mental tranquilo, equilíbrio, alegria, força interior, capacidade de realizar trabalhos difíceis, sucesso em tudo o que tentar fazer, o poder de influenciar outras pessoas, uma personalidade magnética e dinâmica, aura magnética no rosto, olhos brilhantes, olhar firme, voz possante, atitude magnânima, temperamento forte, coragem, etc. São alguns dos sinais ou sintomas que indicam que a vontade de um indivíduo está crescendo.

Swami Sivananda [15]

Noções Simples para Pensar Claramente (Texto de Apoio - Lição 8)

s imagens mentais do homem comum são, em geral, muito distorcidas. Ele desconhece o pensamento profundo. Seus pensamentos são caóticos. Algumas vezes há grande confusão em sua mente. A maioria dos seus pensamentos não possui uma base firme. Eles aparecem e somem. Por isso são vagos e indefinidos. As imagens não são claras, fortes e bem definidas. Você terá que reforçá-los por uma maneira de pensar clara, contínua e profunda. Terá que estabilizar os pensamentos e cristalizá-los numa forma precisa pela autoinvestigação, raciocínio ou reflexão profunda e meditação. Aí então a ideia filosófica ficará firme. Terá que esclarecer suas ideias, usando pensamentos corretos, raciocínio, introspecção e meditação. A confusão, então, desaparecerá. Os pensamentos se assentarão e se firmarão.

Pense com clareza. Repetidamente esclareça suas ideias. Faça introspecção na solidão. Purifique seus pensamentos em alto grau. Silencie os pensamentos. Não permita que a mente borbulhe. Deixe que uma onda de pensamento surja e se estabeleça calmamente. Aí então aceite o aparecimento de outro pensamento. Afaste todos os pensamentos estranhos que não têm relação com o assunto que você está encarando nesse momento.

Swami Sivananda [15]



A prática de Disciplina Espiritual para o Corpo, a Mente e a Palavra (Texto de Apoio - Lição 11)

ja, atue com todo seu potencial e com a plenitude de sua mente. Faça uso total da habilidade, capacidade, coragem e confiança de que é dotado. Deus então o abençoará.

Aja conforme diz. Diga conforme sente. Não jogue falso com sua consciência. Não a sufoque, forçando-a a engajar-se em ações por ela mesma desaprovadas.

Você tem de mostrar, pelo falar e pelo exemplo, que o caminho da autorrealização é o que conduz à alegria perfeita. Consequentemente, sobre você repousa uma grande responsabilidade - a de demonstrar, por sua calma, serenidade, humildade, pureza, virtude, coragem e convicção em todas as circunstâncias, que a prática de disciplina espiritual o tornou uma pessoa melhor, mais feliz e mais útil. Pratique. Demonstre. Não afirme em palavras enquanto em atos nega.

Para começar, você deve ter uma compreensão clara da natureza da meta - Deus ou o Absoluto Universal, tenha Ele o Nome que tiver. O Universal, do qual você é uma unidade, é puro, destituído de ego, ilimitado e perpétuo. Contemple-O e, cada dia, mais e mais, o altruísmo, a verdade, a pureza e a eternidade, que em você são inatos, se manifestarão.

Por meio da prática de disciplina espiritual, esta realização pode ser alcançada. Acredite que você é a Centelha Divina imperecível e pura. Depois disso, nenhum lucro e nenhuma perda poderão afetar você; nenhuma sensação de desespero ou humilhação poderá atormentá-lo.

A força de vontade motivada por Deus é o ativo potencial disponível para sua ascensão. A mente deve ser compelida a submeter-se aos ditames da vontade. Por agora, facilmente você se deixa desviar pelos vagares da mente. Eis por que eu digo: VIGIE (da palavra inglesa: WATCH)! W (word: palavra) - vigie sua palavra; A (actions: ação) - vigie suas ações; T (thoughts: pensamentos) - vigie seus pensamentos; C (character: caráter) - vigie seu caráter; H (heart: coração) - vigie seu coração. Se VIGIAR (WATCH) lembrar-lhe a cada segundo a necessidade de vigiar estes cinco fatores, você virá a ser uma pessoa feliz.

Faça aos outros aquilo que deseja que eles lhe façam, não faça aos outros aquilo que não deseja que lhe façam: "Tudo quanto, pois, quereis que os homens façam; assim fazei-o vós também a eles; porque esta é a lei, e os profetas" (Mateus, 7:12). Não tenha um comportamento dúbio. Trate todos como seu próprio ser. Isso quer dizer que deve ter fé em si mesmo, e só então pode ter fé nos outros. Deve respeitar-se e respeitar os outros. A humanidade é uma comunidade - se ferir a si mesmo, ferirá todos. Erga um homem, e este ato o fará erguer-se a si mesmo.

Alimente-se, mas transforme o alimento em bons atos, bons pensamentos e doces palavras. Mova-se, mas não cause dor aos demais ou lhes amplie a miséria. A língua não deve falar mal. Os olhos não devem contemplar o mal. Os ouvidos não devem aspirar a ouvir o mal. A presença de Deus em cada ser, santifica-o. Quando você pensa mal dos outros, equivale a pensar mal de Deus.

Yoga é definido como a suspensão das agitações da substância mental, ou seja, é a supressão dos impulsos que agitam a consciência interna do homem. Torne-se leve, livre-se dos desejos e impulsos que o atraem para baixo. Conserve somente a ânsia de encontrar-se face a face com a Verdade. Esta Verdade brilha dentro de você, aguardando ser descoberta. Quando você clama com absoluta sinceridade, infalivelmente a resposta vem. Descubra, por si mesmo, seu estágio de evolução espiritual. Dê o melhor de seu esforço e obterá a Graça de Deus. Um passo

A prática de Disciplina Espiritual para o Corpo, a Mente e a Palavra (Texto de Apoio - Lição 11)

de cada vez é o bastante, desde que seja dado em direção à meta e não se desviando. Não fareje os erros dos outros, mas procure conhecer os seus próprios. Sinta-se feliz com a prosperidade dos demais. Compartilhe com os outros sua alegria.

O destino de um país dependerá do caráter de seu povo, e o caráter de cada um é elevado e purificado pela prática de disciplina espiritual, isto é, pelo árduo modo de regrar o comportamento e controlar o desejo. Se o povo se permite afrouxar pensamentos, palavras e ações, calamidade será a consequência. Os princípios éticos das escrituras sagradas significam aquilo que estabelece limites. O interessante e a beleza na arte de viver são criados por tais regras. As Normas de Conduta devem ser observadas por políticos, legisladores, professores e renunciantes, que lideram comunidades e são cabeças de monastérios, escolas etc. Por serem eles exemplos e guias, maiores são suas responsabilidades.

Raiva, malevolência, sensualidade, inveja... todos são obstáculos na senda do amor e da cooperação. Rebaixam o homem, do nível Divino ao animal. Lide com os outros com paciência e compreensão. Pratique tolerância e simpatia. Tente encontrar o ponto de contato, e não o de conflito. Espalhe fraternidade e aprofunde a bondade que vem da sabedoria.

Em cada um reside a mesma Centelha Divina - assim, criticar o próximo equivale a criticar a própria Divindade. Sem dar ouvidos a mentiras patentes nascidas da malevolência e da ambição, aconselharia vocês a buscar companhia, ou associação com pessoas puras, santas, avançadas no caminho da realização e que procurem a união com a Verdade ou Deus, onde encontrarão e trocarão verdades e manterão uma conversa virtuosa; onde estudarão livros sagrados e discorrerão sobre a Glória de Deus.

Silencie e induzirá o silêncio aos outros. Não se dê ao hábito de gritar, falar demais e vociferar. Reduza os contatos ao mínimo. Carregue com você uma atmosfera de quieta contemplação onde quer que esteja. Há alguns que vivem em permanente tagarelice, num furacão de ruídos. Estando eles numa exposição, numa feira, num hotel ou mesmo num templo sagrado, agitarão suas línguas, e não pararão. Tais pessoas não avançarão na estrada para Deus.

Escutar, refletir sobre o que foi escutado e praticar o que for ditado pela mente assim modificada são os métodos pelos quais a tendência da mente dominada pela luxúria, erotismo, sensualidade, desejos imoderados pelas coisas do mundo, tem de ser dominada.

A preguiça deve ser alijada da natureza humana independente da forma em que apareça. Este é o primeiro passo na transformação da natureza humana em natureza divina, isto é, na transmutação do homem em Deus.

Mostre que vocês têm mais fraternidade. Fale menos. Fale com maior doçura e autocontrole. Só então poderá acatar derrotas tão bem quanto as vitórias, com calma e resignação.

Não há riqueza mais satisfatória que o contentamento. Coma somente o que lhe for necessário. Descubra quais são suas medidas, seus limites, suas fronteiras; e aja. Não inveje aos outros que tenham menos limites e maiores fronteiras que você. Mantenha-se firme no degrau que já atingiu em sua prática de disciplina espiritual; depois, então, volte sua atenção para o próximo. Mantenha clara visão da meta. Siga em frente.

A mente deve estar livre de ansiedade e preocupação, de rancor e medo, de ambição e orgulho. Deve estar saturada com amor por todos os seres. Tem de buscar menos prazeres objetivos. Nenhum pensamento inferior deve em ela penetrar. Todo pensamento deve ser dirigido para a ascese mental.



A Prática de Disciplina Espiritual para o Corpo, a Mente e a Palavra (Texto de Apoio - Lição 11)

Tratemos da ascese física: use seu corpo, com sua força e suas capacidades, para o serviço aos outros, para trilhar a senda para Deus, para cantar sua Glória, para manter os sentidos longe dos caminhos deletérios. O auxílio ao doente e ao sofredor, a observância dos códigos morais e tais atos beneficentes devem tornar o corpo sacrossanto.

A ascese verbal igualmente deve ser observada. Evite falar muito; desista de afirmações veementemente categóricas; não se delicie com sarcasmos e murmurações escandalosas; não fale agressivamente; fale docemente, com suavidade; fale lembrando-se de Deus, sempre no fundo de suas mentes.

Destas três disciplinas ou asceses - física, mental e verbal, desde que uma só esteja ausente, a efulgência da Consciência Crística não poderá irradiar seu esplendor. A lamparina, o pavio e o óleo são indispensáveis na produção da luz. O corpo é a lamparina. A mente é o óleo. A palavra, o pavio. Todos os três devem estar em condições aptas.

Se pudermos desenvolver autoconfiança e depois tentarmos controlar nossos órgãos sensórios, conseguiremos passar nossas vidas junto à Divindade e por fim alcançá-La. Todos os órgãos de nosso corpo são controlados pela língua. Se pudéssemos somente controlar o paladar, evitaríamos os excessos no comer e no falar; poderíamos assim evitar palavras que não devem ser pronunciadas, melhoraríamos a saúde e teríamos paz em nossa mente.

Você mesmo deve refletir e descobrir com exatidão o que lhe expandirá o coração e aquilo que gerará inquietação. Depois disso, fique com aquilo e abandonem isso. Qual é a causa de todos os problemas e descontentamento que hoje a tantos subjugam? É o inapropriado uso que se têm feito dos sentidos.

A grandeza de qualquer indivíduo depende da reforma de seu caráter. Não depende do poder, do dinheiro que tem e da posição que ocupa. Assim, vocês devem primordialmente promover em si boas qualidades e virtudes.

O vínculo da fraternidade será estreitado se as pessoas falarem menos e com doçura, daí por que o silêncio é recomendado pelas escrituras. Eis por que insisto sobre o falar tranquilo, suave e pouco. Esta é linguagem que traz equilíbrio, harmonia, doçura e veracidade. Falando desta maneira se evita hipertensão sanguínea e facciosismo. Falar assim promove respeito e amor mútuos. Inquira, mas não insulte. Respeite a sinceridade dos outros.

Aceite o mundo como ele é. Nunca espere que ele se ajuste às suas necessidades ou padrões pessoais. A ilusão reveste o bem com o disfarce do mal e faz o mal, às vezes, reluzir com o brilho do bem. No máximo de sua capacidade, use seu discernimento e desenvolva esta capacidade de discriminar. Lutar para ganhar - eis o melhor que você pode fazer. Poucos podem dizer "eu ganhei". Sua consciência conhece a fonte real da alegria. Esta o estimulará para o caminho reto. Resta-lhe tomar consciência como guia e não deixar de lhe prestar obediência. A cada hora, ela contradiz sua fantasia pessoal."

Sathya Sai [1]

CITAÇÃO: "O som dos mantras tem a virtude de transformar impulsos e tendências. O vocábulo mantra significa aquilo que protege e liberta, quando repetido na mente. Vibre sempre os mantras dentro de sua mente. Isto prevenirá o mal falar, as conversas sem propósito, maledicência e escândalo. Fale somente quando seu falar seja essencial e só tanto quanto necessário. Fale docemente e sem quaisquer reservas ou circunlóquios".

Sathya Sai [1]





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",* 1ª 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", 3ª 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 Sai 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", 1ª ed., Salvador, Casa Sri Aurobindo,1983.
- [14] **Iyengar, B.K.S.** "A Luz da loga", São Paulo, Ed. Cultrix.
- [15] **Paramahansa Yogananda.** "Autobiografia de um logue", Ed. Summus Editorial.
- [16] **Paramahansa Yogananda.** "Onde Existe Luz", Self-Realization Fellowship.
- [17] **Swami Sivananda.** "O Poder do Pensamento Pela loga", 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", 4ª 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", 2ª ed., São Paulo, Editora Pioneira, 1999.
- [29] **Satvic Gerard T.** "Satvic Food and Health in Sathya Sai Baba's Words", 2ª rev. ed., New Delhi, Sai Towers Publishing, 1997.
- [30] **Swami Sri Yukteswar**, "La Ciencia Sagrada", 1ª ed. (em espanhol), CA. USA, Self Realization Fellowship, 1998.
- [31] Teerakiat Jareonsettasin, MD., MRCPsych (UK) (compilador e editor). "Educação Sathya Sai Filosofia e Prática", 1º ed., Rio de Janeiro, CC&P Editores, 2000.
- [32] **Gandhi.** "As Palavras de Gandhi Texto selecionado por Richard Attenborough", 7ª ed, Rio de Janeiro, Editora Record, 1982.
- [33] Brunton, Paul. "Ideias em Perspectiva", 10ª ed., São Paulo, Editora Pensamento, 1995.
- [34] **Melo, Anthony de.** "O Enigma do Iluminado, volume 1", 2ª 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", 2ª 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", 1ª 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", 19ª edição 1997, Rio de Janeiro, Editora Nova Fronteira.
- [42] **Roff, Jonathan.** "Caminhos para Deus", 1º ed., Rio de Janeiro, CC&P Editores, 2000.
- [43] **Krystal, Phyllis.** "Sugestões de Estudo e Uso Individual do Programa de Limite aos Desejos", 1ª ed., Rio de Janeiro, Fundação Bhagavan Sri Sathya Sai Baba do Brasil.
- [44] Site da Internet: www.geocities.com/iansol_bh.
- [45] **Eknath Easwaran.** "Bondade Originária", São Paulo, ECE Editora, 1996.
- [46] **Antunes, Celso.** "Jogos para a Estimulação das Múltiplas Inteligências", 9ª 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 Atlânticas" (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

