

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 some



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 III - Retidão

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: **978-85-99393-13-0**

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		
UM PRÓLOGO SOB	RE ESTA SÉRIE	09
1. INTRODUÇÃO		11
RETIDÃO - A	SPECTO FÍSICO	13
PRINCÍPIOS	BÁSICOS PARA UMA VIDA HARMONIOSA	15
2. PLANEJAMENTO	DE AULA:	19
LIÇÃO 1:	USO ADEQUADO DA PALAVRA EXPRESSANDO A VERDADE	21
LIÇÃO 2:	DISCIPLINA E USO ADEQUADO DA PALAVRA PALAVRAS E	
	AÇÕES ANDAM DE MÃOS DADAS	23
LIÇÃO 3:	BOM COMPORTAMENTO CULTIVANDO BONS HÁBITOS	25
LIÇÃO 4:	ORDEM CUMPRINDO O DEVER COM AMOR	29
LIÇÃO 5:	PERSEVERANÇA TENTAR SEMPRE ATÉ ALCANÇAR ÊXITO	31
LIÇÃO 6:	PRIORIDADE BUSCANDO O MELHOR	33
LIÇÃO 7:	ÉTICA UMA ATITUDE DE RESPEITO AO PRÓXIMO E À VIDA	35
LIÇÃO 8:	USO ADEQUADO DO CONHECIMENTO VIVENCIANDO A SABEDORIA	37
LIÇÃO 9:	USO ADEQUADO DAS HABILIDADES REALIZANDO AS POTENCIALIDADES	39
LIÇÃO 10:	SERVIÇO AÇÃO AMOROSA E DESINTERESSADA	42
LIÇÃO 11:	EQUANIMIDADE A EXPRESSÃO DO EQUILÍBRIO	
LIÇÃO 12:	VALOR RETIDÃO - CONCLUSÃO	48
3. TEXTOS COMPLE	MENTARES	49
REFLEXÕES I	PARA A PRÁTICA ESPIRITUAL DA SEMANA (A RETIDÃO E SEUS	
VALORES RE	ELATIVOS)	51
A CONSCIÊN	A CONSCIÊNCIA DA UNIDADE	
O CARÁTER	E A DISCIPLINA	54
O RESTABEL	ECIMENTO DA ORDEM E DA HARMONIA PELA COMPREENSÃO	
DA LEI DA A	ÇÃO E DA REAÇÃO	55
	ÃO E REAÇÃO E SEUS EFEITOS SOBRE O CARÁTER	
A ORDEM		50

	O AMOR COMO AÇÃO É RETIDÃO	61
	"DHARMA" - RETIDÃO	62
	"DHARMA" - PRATIQUE E DEMONSTRE	63
	O CAMINHO PARA O "DHARMA"	64
	PRINCÍPIOS ÉTICOS E REGRAS DE CONDUTA	65
	A LUZ DO "DHARMA"	71
	O "DHARMA" É UNIVERSAL	72
	A TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS	73
	AME A TODOS, SIRVA A TODOS	80
4. REFE	RÊNCIAS	81
	REFERÊNCIAS	83

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

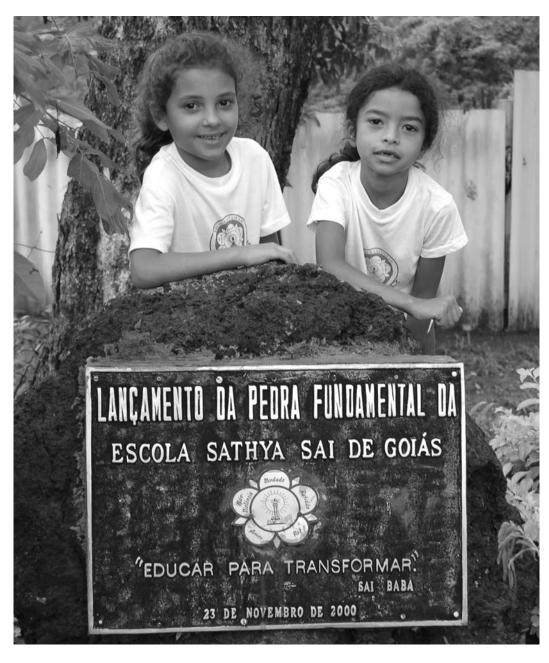
Volume 6 - Valor Não Violência

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

"Um caminho de mil quilômetros começa com o primeiro passo." Lao-Tsé

> "Um bom exemplo é o melhor sermão." Provérbio inglês

primeira coisa que vem à tona no homem é o Amor. Começa amando sua mãe, pai, irmãos e irmãs, parentes, amigos e ama a natureza. Do mesmo modo, essa vida começa com Amor. O mesmo Amor é expandido em nossas palavras, ações e pensamentos.

O reflexo e a faísca que vierem à tona a partir do Amor são chamados de Verdade. O mesmo Amor, quando se manifesta em ação é chamado de Retidão. Amor na ação é moralidade e Retidão é oferecer serviçosem-ego, sem desejar recompensa, a todos que necessitam.

A função dos vários órgãos do corpo é uma lição objetiva de cooperação e ajuda mútua. Esse tipo de assistência mútua e unidade deveria ser experimentado em nossas ações de cada dia. Por exemplo, quando você está andando, seus olhos podem perceber um espinho no caminho. Por um misterioso processo de comunicação vindo dos olhos para os pés, suas pernas automaticamente evitam o espinho. Se o pé fosse pisar sobre o espinho, doeria e poderia começar a sangrar. Imediatamente, pelo mesmo processo misterioso, os olhos irão experenciar a dor causada pelo espinho e lágrimas começarão a correr deles. Isso mostra a notável ligação entre os olhos e os pés. É esse o tipo de Amor espontâneo que é a marca da humanidade. É quando você sente o sofrimento de outro como seu próprio sofrimento que seu valor humano é manifestado.

Não é assim tão fácil, mas precisamos praticar. Devemos trabalhar duro. Para

aprender Valores Humanos, temos de praticá-los. Sem prática, nada teremos. Andar, falar, ler, escrever, comer, tudo vem da prática. Assim, pratique os valores humanos."

Sathya Sai

Educação Sathya Sai - Filosofia e Prática [31]

"Descobrir quem somos é a razão de nossa vida. O aspecto físico é o veículo da ação que permite a manifestação concreta da consciência. A nossa personalidade assume papéis e assim enfrenta forças opostas e conflitantes ao viver a natureza sensorial em busca da vivência da natureza divina. A retidão surge do aprimoramento do caráter pela contínua busca de si mesmo. Na retidão estão a conexão com a consciência, a sintonia cósmica e a vitória. A vivência relativa do valor faz da vida algo digno e útil pelo discernimento entre o certo e o errado, o que fere ou alegra nossa consciência. Agir corretamente é ouvir a voz interna que contribui para o crescimento da criatividade e do talento em busca do autoconhecimento e do bem comum. É um valor humano, porque só o homem pode moldar e escolher o próprio comportamento".

Aulas de Transformação[11]

O conteúdo desta Unidade foi desenvolvido com base nos ensinamentos de Sri Sathya Sai e de muitos outros mestres que exploraram aspectos da Retidão.

A tabela a seguir apresenta alguns dos valores relativos à Retidão:

1. Introdução Retidão - Aspecto Físico

	RETIDÃO		
Ânimo	Habilidade	Prioridade*	
Autoconfiança*	Higiene	Respeito	
Boa Administração	Honradez	Responsabilidade	
Bom Comportamento*	Iniciativa	Sacrifício	
Coerência	Inter-relacionamento	Simplicidade*	
Confiabilidade	Liderança	Uso Adequado da Energia	
Contentamento*	Limpeza	Uso Adequado da Palavra*	
Coragem*	Metas	Uso Adequado das Habilidades*	
Criatividade	Moralidade	Uso Adequado do Conhecimento*	
Dever	Objetivo	Uso Adequado do Dinheiro	
Dignidade	Ordem*	Uso Adequado do Tempo	
Disciplina*	Perseverança*	Vida Saudável*	
Esforço	Pontualidade	Outure a series as 2	
Ética*	Prestabilidade	 Outros, que serão identificados no 	
Gratidão*	Prudência	decorrer do processo.	

^(*) Os valores relativos selecionados para as lições foram escolhidos para dar aos estudantes uma boa compreensão do valor principal "Retidão", 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, inclusive de outras unidades, não se encontram nas próprias lições as quais foram indicadas. Poderão ser encontradas nos exemplos de canções, orações, harmonizações conduzidas e meditações, que estão reunidas no Volume 7.

Ali também estão apresentadas algumas dinâmicas de grupo, para uma oportuni-

dade de vivência pelo grupo, do valor humano relativo a esta Unidade, estudado pela lição. Apesar de, algumas delas terem sido desenvolvidas com esse fim específico, podem ser usadas, de acordo com a necessidade, nas outras quatro Unidades (Verdade, Paz, Amor e Não Violência) do Programa de Educação em Valores Humanos, ou ainda, ser modificadas e adaptadas de acordo com as características do contexto em que ele é aplicado.



1. Introdução

Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa

esorganização interna e externa são fatores limitadores do crescimento do 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 Retidão e alguns de seus valores relativos, com o objetivo de trazer reflexões ao estudante no seu processo de autoinvestigação e para ilustrar alguns princípios filosóficos de diversos pensadores da humanidade e provérbios oriundos da sabedoria popular.

Pensamentos diversos sobre a RETIDÃO e seus valores relativos:

Retidão

"O Amor como ação é Retidão." Sathya Sai [2]

"Não me importa conhecer vossas teorias sobre Deus. Que adianta discutir todas as doutrinas sutis sobre a alma? Fazei o bem e sede bons, e isso vos trará liberdade e a verdade que existir."

Buda [9]

"'Preciso fazer algo' resolverá mais problemas do que 'algo precisa ser feito'."

Glenn Van Ekeren

Valores relativos à Retidão:

Dever:

"O dever mais importante do homem é levar a cabo boas obras com um coração puro. Dentro dele não deve haver nenhum sentimento egoísta, como: "Eu realizei essas obras". Não é correto albergar o menor desejo que seja de usufruir dos frutos das ações. O egoísmo e o desejo são a

causa da nossa submissão à lei de causa e efeito."

Sathya Sai [11]

Não julgar:

"A Divindade está presente em todas as coisas como essência, como açúcar na cana e manteiga no leite. Deus está presente tanto no bem quanto no mal, na verdade e na inverdade, no mérito e no pecado. Sendo assim, como pode o indivíduo determinar o que é falso e o que é incorreto?"

Sathya Sai

Vida salutar:

"Valorizem as coisas pelo que realmente são e nunca se prendam à matéria. Então e somente então encontrarão o caminho para restabelecer a completa harmonia entre o corpo e a alma e desfrutarão da saúde perfeita que flui dessa harmonia. Para viver uma vida feliz, pacífica e satisfatória, é preciso uma boa educação, baseada na retidão."

Sathya Sai [11]

Liderança:

"Lidera e governa teu povo com bondade e ganharás seu afeto, porque o governo bondoso e clemente é mais duradouro que a submissão forçada."

Aristóteles [11]

Iniciativa:

"Levantem-se, despertem e estabeleçam de novo a era da realidade, resplandecente de causas e projetos que sustentam a verdade, a paz e a retidão. Amem seus irmãos. Pratiquem a religião eterna, extingam a ignorância, a confusão, a injustiça e a inveja com as águas do amor, da tolerância e da verdade. Cultivem o respeito mútuo entre os semelhantes."

Sathya Sai [11]

1. Introdução

Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa

"O mundo é perigoso não por causa daqueles que fazem o mal, mas por causa daqueles que veem o mal e deixam que ele seja feito."

Albert Einstein

Justiça:

"Deveis fazer a todo custo o que é justo; deveis deixar de fazer o injusto, sem importar-vos com o que o ignorante pense ou diga."

Krishnamurti [11]

"Se as pessoas que ocupam posições de menor destaque não têm confiança nos de cima, o governo do povo é uma impossibilidade."

Confúcio [11]

"Governar é manter a balança da justiça igual para todos."

Roosevelt [36]

Caráter:

"O caráter não é nada de postiço. Não é uma etiqueta que se cola e descola à vontade. Não é uma joia que se exibe em público e se guarda depois a chave, no fundo de um cofre de veludo. O caráter são hábitos que se imprimem para sempre na vontade. O homem de caráter é o mesmo em toda a parte. Sabe guardar as conveniências, mas desconhece oportunismos. O que não se permite a si mesmo perante a sociedade, não o faz tampouco em oculto, nem no mais íntimo recesso da consciência."

Arcebispo D. Aquino Corrêa [11]

Responsabilidade:

"A consciência é o melhor livro." Pascal [11] "Mostrem por meio de normas e exemplos que o caminho da autorrealização é o que conduz à alegria perfeita. Em consequência, sobre seus ombros recairá uma grande responsabilidade: a de demonstrar, mediante sua calma, compostura, humildade, pureza, virtude, valentia e convicção sob qualquer circunstância, que a prática do caminho interior fez vocês melhores, mais felizes e mais úteis."

Sathya Sai [11]

Respeito:

"Cultivem o respeito mútuo entre os semelhantes. Destruam a desconfiança e a aversão. Recordem os ensinamentos dos santos e dos sábios característico dos seres iluminados é o fato de que só um Deus governa o mundo."

Sathya Sai [11]

Serviço ao próximo:

"O serviço ao homem é serviço a Deus e quando vocês servem ao homem estão servindo a vocês mesmos porque todos são um."

Sathya Sai [11]

Esforço e Tolerância:

"A prática da Tolerância ajuda-nos a controlar a mente temerosa e irada; a prática do Esforço ajuda-nos a ser cuidadosos e fidedignos (merecedores); a prática da Concentração ajuda-nos a controlar a mente dispersiva e fútil; e a prática da Sabedoria transforma a mente agitada e confusa em uma mente clara e de penetrante introspecção."

Buda [9]

Perseverança:

"A compreensão da realidade não tem limites. Não cedam a nenhum tipo de ilusão ou desejo durante as etapas. Perseverem na



1. Introdução

Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa

meta e na jornada; nunca abandonem a prática da autodisciplina. Tenham uma só meta, uma atitude invariável e lutem para chegar. Isso lhes dará todos os frutos e lhes trará bênçãos e bem-aventurança."

Sathya Sai [11]

"Embora tropeces, não desista do teu propósito".

William Shakespeare [36]

"É comprida a estrada que vai desde a intenção até a execução".

Molière [36]

"Quem não persevera nas pequenas tarefas, falhará nos grandes planos".

Provérbio Chinês [36]

Uso adequado do tempo:

"Amas a vida? Então não malgaste o tempo, porque esse é o material de que é feita a vida."

Benjamin Franklin [11]

Uso adequado da energia vital:

"Quando se fala demais, as palavras não têm peso."

Gurdjieff [11]

"Estar em ócio muito prolongado não é repouso, porém preguiça."

Sêneca [11]

Uso adequado da palavra:

"Há três coisas que não voltam:

- a flecha lançada;
- a palavra pronunciada;
- a oportunidade perdida."

Provérbio Chinês





2. Planejamento de Aula



Lição 1: Uso Adequado da Palavra... Expressando a Verdade

Valor Absoluto: Retidão

Valor Relativo: Uso Adequado da Palavra

Objetivo: Levar o estudante a compreender que a palavra, por causa de seu poder, deve

sempre ser um instrumento da verdade

Método:

1. Harmonização:

- 1.1 Focalização: atenção ao aparelho do órgão fonético e suas funções;
- 1.2 Sentar-se em silêncio (5 minutos).
- 2. Citação: "Precisareis aprender a manejar as palavras segundo vosso

coração, porque, como toda energia, ela se mostra dual, vivificante ou devastadora. Que vossa palavra seja vós próprios".

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "A Arte da Comunicação"

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

4. Canto Grupal:

- 4.1 Música: "Verdade" (Edson Aquino) (Volume 7);
- 4.2 Música: "Palavra não foi Feita para Dividir Ninguém" (Irene Gomes) (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

- 5.1 Cada participante expressa sucintamente seus sentimentos e vivências sobre as citações apresentadas como reflexões no Encerramento. Propor também a eles, que, durante a semana, sejam feitas observações relativas ao uso adequado da palavra e retomar o assunto na semana seguinte, com base nas observações de cada um.
- 5.2 Dinâmica de grupo (40): "Quem Conta um Conto Aumenta um Ponto" (Volume 7).

Encerramento: Reflexões para a Prática Espiritual da Semana - Leitura das citações:

- Citação desta lição: "Item 2"
- "Evite falar muito; desista de afirmações veementemente categóricas; não se delicie em sarcasmos e murmurações escandalosas; não fale agressivamente. Fale docemente, com suavidade. Fale lembrandose de Deus, sempre no background da mente." Sathya Sai [5]

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES:

- Introdução: "Retidão Aspecto Físico" (Pág. 13);
 "A Consciência da Unidade" (Pág. 52).
- **2)** Introdução: **"Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa"** (Pág. 15).

Lição 1: Uso Adequado da Palavra... Expressando a Verdade

HISTÓRIA: A ARTE DA COMUNICAÇÃO

Era uma vez um sultão árabe que sonhou que havia perdido todos os dentes. Logo que despertou, mandou chamar um adivinho para que interpretasse seu sonho.

- Que desgraça, senhor! Exclamou o adivinho -. Cada dente caído representa a perda de um parente de vossa majestade.
- Mas que insolente gritou o sultão, enfurecido. Como te atreves a dizer-me semelhante coisa? Fora daqui!

Chamou os guardas e ordenou que lhe dessem cem açoites.

Mandou que trouxessem outro adivinho e lhe contou sobre o sonho. Este, após ouvir o sultão com atenção, disse-lhe:

- Excelso senhor! Grande felicidade vos está reservada. O sonho significa que haveis de sobreviver a todos os vossos parentes.

A fisionomia do sultão iluminou-se num sorriso e ele mandou dar cem moedas de ouro ao segundo adivinho. E quando este saía do palácio, um dos cortesãos o abordou e, admirado, disse a ele:

- Não é possível! A interpretação que você fez foi a mesma que o seu colega, que esteve aqui anteriormente havia feito. Não entendo porque ao primeiro ele pagou com cem açoites e a você com cem moedas de ouro.
- Lembra-te meu amigo respondeu o adivinho que tudo depende da maneira de dizer. Um dos grandes desafios da humanidade é aprender a arte de comunicar-se. Da comunicação depende, muitas vezes, a felicidade ou a desgraça, a paz ou a guerra. Que a verdade deve ser dita em qualquer situação, não resta dúvida. Mas a forma com que ela é comunicada é que tem provocado, em alguns casos, grandes problemas. A verdade pode ser comparada a uma pedra preciosa. Se a lançarmos no rosto de alguém pode ferir, provocando dor e revolta. Mas se a envolvemos em delicada embalagem e a oferecemos com ternura, certamente será aceita com facilidade. A embalagem, nesse caso, é a indulgência, o carinho, a compreensão e, acima de tudo, a vontade sincera de ajudar a pessoa a quem nos dirigimos. Ademais continuou -, será sábio de nossa parte se, antes de dizer aos outros o que julgamos ser uma verdade, podermos dizê-la a nós mesmos diante do espelho. Conforme seja a nossa reação, podemos seguir em frente ou deixar de lado o nosso intento. Importante, mesmo, é ter sempre em mente que fará diferença a maneira de dizer as coisas.

Conto árabe

REFLEXÕES:

Apesar de os dois adivinhos terem explicado o sonho para o rei, usando o mesmo conteúdo em palavras, a reação do rei foi diferente para cada um deles. Por quê?

Na sua opinião, o que uma pessoa poderia fazer para desenvolver a habilidade de usar adequadamente as palavras? Sobre este tema, você tem alguma experiência que poderia relatar para o grupo?

Você poderia falar alguma palavra ou frase, que dependendo da entonação dada à voz, poderia ser compreendida de forma totalmente diferente? Você poderia mostrar o exemplo, fazendo modulações na voz?



Lição 2: Disciplina e Uso Adequado da Palavra... Palavras e Ações Andam de Mãos Dadas

Valor Absoluto: Retidão

Valores Relativos: Disciplina e Uso Adequado da Palavra

Objetivo: Levar o estudante a perceber que, com consciência, disciplina e discernimento, é possível usar a palavra amorosa e adequadamente.

Método:

- 1. Harmonização:
 - 1.1 Focalização: 3 minutos usando um dos sentidos.
- **2 Citação:** "Cada frase que sair de vossos lábios é um universo que criais. Que as palavras não caiam de vossos lábios, mas fluam docemente".
 - 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.
- 3. História: "O Som é Sagrado"
 - 3.1 Contação da história;
 - 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- 4. Canto Grupal: Música: "Palavra Não foi Feita para Dividir Ninguém" (Irene Gomes)
 (Volume 7).
- 5. Atividade Grupal:
 - 5.1 Relato dos participantes sobre as observações relativas ao uso adequado da palavra durante a semana (atividade proposta, na lição anterior).
 - 5.2 Dinâmica de grupo (7): **"Desenvolvendo Habilidades na Comunicação Oral"** (Volume 7).
 - 5.3 Dinâmica de grupo (25): "Quem não Comunica se 'Trumbica'" (opcional) (Volume 7).

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: **"O Caráter e a Disciplina".** O texto de apoio se encontra ao final desse volume.

HISTÓRIA: O SOM É SAGRADO

Havia na Índia um certo professor que tinha aproximadamente dez alunos e sempre procurava ensinar coisas boas e construtivas a eles, procurando reforçar-lhes o caráter.

A essa escola, chegou uma pessoa que tinha certa posição e poder. Como o professor estava no meio de uma aula, não foi até à porta receber aquele homem, para dar-lhe as boas-vindas. O visitante, devido à sua posição e autoridade, sentindo-se um tanto ofendido, entrou na sala e perguntou ao professor:

- Por que você não se importou com a minha chegada? O que está fazendo que não veio me receber?

O professor respondeu:

- No momento estou cumprindo meu dever para com as crianças, ensinando-lhes boas coisas.
- Só porque você as está ensinando a respeito do bem o visitante retrucou , acha que seus corações mudarão e se tornarão mais puros?

O professor tomou, então, mais coragem e falou:

Lição 2: Disciplina e Uso Adequado da Palavra... Palavras e Ações Andam de Mãos Dadas

- Sim, é claro. É bem possível que seus corações se transformem através de minhas lições. O intruso ainda insistiu:
- Não, não posso acreditar.
- Que você não possa acreditar o mestre retrucou apenas quer dizer que você não tem fé em tal coisa, o que não significa que seja razão suficiente para que eu deixe de ensinar boas coisas a essas crianças.

Com isso, o visitante, que se sentia muito importante, começou a discutir e afirmou que não é possível mudar a mente de ninguém, usando apenas palavras. O professor, sendo astuto e experiente nesses assuntos, pediu a um dos meninos, o mais franzino e menor de todos, que se levantasse e, na presença do visitante, disse ao garoto:

- -Vamos, meu caro menino! Pegue esse homem pelo pescoço e ponha-o porta afora! Imediatamente após ouvir essas palavras, o visitante tornou-se furioso, seus olhos ficaram vermelhos de raiva e quis bater no professor. Então o professor perguntou:
- Senhor, qual é a razão de sua raiva? Nós não lhe batemos ou tampouco o botamos para fora. A única razão para sua fúria foram as palavras que pronunciei a este menino, que sequer tem condições físicas para fazer o que pedi a ele. O senhor disse que não crê que meras palavras possam mudar a mente de uma pessoa. Qual a razão, então, de as simples palavras pronunciadas a esse pequeno jovem terem mudado tanto a sua mente, a ponto de irritá-lo? É errônea, portanto, sua afirmação de que, com simples palavras, não se pode mudar a mente. Com palavras, pode-se causar raiva ou afeição. Com simples palavras, pode-se ganhar a graça de qualquer um.
- Desta forma continuou -, se desejam conquistar amizades neste mundo, só podem fazê-lo usando palavras doces, falando de modo bastante amável e sobre coisas sagradas. Por outro lado, se usar palavras ásperas, não promoverão amizade neste mundo.

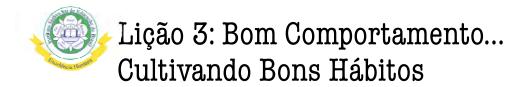
Chinna Katha - Sathya Sai [6]

REFLEXÕES:

Na sua opinião, quais valores faltaram para o homem recém-chegado à escola? Por que ele se sentiu ofendido com o professor?

Comente sobre a atitude do professor e suas respostas diante das argumentações do homem. Fale da importância do uso adequado da palavra nas vivências diárias.

Na sua opinião, como um homem que procura ser coerente em pensamento, palavra e ações deve agir em situações adversas para continuar mantendo a tranquilidade e a doçura ao falar nesses momentos?



Valor Absoluto: Retidão.

Valor Relativo: Bom Comportamento.

Objetivos: Proporcionar condições para o estudante conscientizar-se de que o bom comportamento gera bons hábitos e ter bons hábitos é fundamental para uma vida de harmonia.

Método:

1. Harmonização:

1.1 Audição de música suave para aquietamento interno, com a leitura da **Oração** (7), Volume 7, com voz pausada e suave.

2. Citação:

"Cada um é responsável pelo que lhe sucede e tem poder de decidir o que quer ser. O que és hoje é o resultado dos teus atos passados. O que serás amanhã é o resultado dos teus atos de hoje". Vivekananda [20]

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História:

"Ações e Destinos"

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

4. Canto Grupal:

- 4.1 Audição de música para aquietamento interno (música sugerida: "Concerto em Ré menor para Oboé BWV 1059 Siciliano" (Johann Sebastian Bach); seguida da declamação do poema: "Renova-te" (Cecília Meireles), por um dos participantes do grupo;
- 4.2 Música "Quero Agir Corretamente" (Andréa Lívia) (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

- 5.1 Cada participante expressa, de forma sucinta, seus conceitos sobre as leis da ação e reação em sua própria vida, se possível exemplificando com vivências;
- 5.2 Dinâmica de grupo (14): Expressando sentimentos através da canção:
 "Te Ofereço Paz" (Valter Pini) (Volume 7) reforçando o quanto é
 importante para a nossa saúde física e mental expressarmos ao próximo os nossos mais nobres sentimentos.

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES:

"O Restabelecimento da Ordem e da Harmonia pela Compreensão da Lei da Ação e da Reação".

"A Lei da Ação e Reação e seus Efeitos sobre o Caráter".

Os textos de apoio se encontram ao final desse volume.

HISTÓRIA: AÇÕES E DESTINOS

Numa floresta, nos arredores de uma cidade da Índia, vivia um eremita que era considerado um gênio fantástico para predizer eventos. As pessoas afluíam para ele a fim de saber seu futuro, sem se importar com o fato de que o eremita não gostava de satisfazer curiosidades.

Lição 3: Bom Comportamento... Cultivando Bons Hábitos

O eremita continuamente mudava de acampamento, adentrando-se cada vez mais na floresta, até que as pessoas ficaram cansadas de procurá-lo e desistiram de sua busca.

Um dia, dois amigos, Vipul e Vijan, perderam-se no caminho quando tomaram um atalho na floresta. Perambularam até escurecer. Já estavam exaustos e amedrontados, quando viram uma luz vinda de uma cabana perto de um riacho murmurante, numa atmosfera cheia de fragrância de sândalo.

Espiaram dentro da cabana e viram um velho imerso em transe. Adivinharam que ele devia ser o eremita reputado por suas acuradas profecias. Acocoraram-se no chão da cabana e, quando o eremita abriu os olhos, prostraram-se diante dele. Pediram abrigo ao velho, falaram que estavam perdidos, com fome e com medo. O eremita ouviu a história deles e deu-lhes frutos variados para comer.

- Relaxem. De manhã, tomem um banho no riacho. Alguns de meus discípulos devem estar aqui depois do amanhecer. Pedirei a um deles para mostrar-lhes como sair da floresta, disse o compassivo eremita.

Eles fizeram o que foi aconselhado. Porém, quando chegou a hora de partirem, colocaram-se diante dele com as mãos postas e disseram:

- Senhor, sabemos de suas maravilhosas capacidades para predizer o futuro das pessoas. Seríamos tolos se deixássemos sua presença sem conhecer nosso futuro, agora que o destino nos colocou face a face com o senhor!
- Olhem aqui, rapazes, não gosto de predizer coisas. Pode não ser bom para vocês conhecerem o futuro. Além disso, seu futuro como está agora, pode não permanecer inalterado! -, disse o eremita.

Mas os jovens permaneceram onde estavam, esperando que o eremita satisfizesse seu desejo.

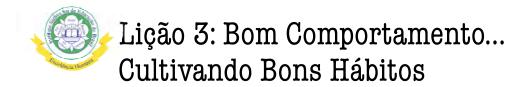
- Tudo bem -, disse o eremita. Sentem-se quietos por um momento, enquanto medito sobre vocês. Então, olhando para Vipul, disse com a voz firme daquele que sabe:
- Você será um rei dentro de um ano.

Então, com o olhar fixo em Vijan disse:

- Pena, rapaz, você morrerá nas mãos de um assassino, dentro de um ano! Os dois amigos inclinaram-se diante dele e despediram-se. Uma vez na floresta, Vipul não podia conter sua alegria e dançava como um possesso. No entanto, o outro ficava cada vez mais pensativo e com um certo ar sombrio, o que era muito natural. De volta à cidade, Vipul comportou-se cheio de orgulho e arrogância. O refrão de sua fala, quando ficava aborrecido com alguém era "Vou decapitá-lo quando me tornar rei!". Dizia isso até para seus companheiros. As pessoas sabiam que o eremita profetizara que ele seria um rei e estavam temerosas de contradizê-lo, conduzindo-se diante dele com temor.

Vijan, que era um professor, fazia seu trabalho com grande devoção e passava o resto de seu tempo orando e meditando, ou servindo pessoas à sua volta. Era humilde com todos. Vagarosamente, foi saindo de seu estado sombrio e a morte não mais parecia se agigantar diante dele. Havia-se entregado a Deus.

Seis meses se passaram. Uma noite, Vipul chamou Vijan e disse:



- Querido amigo, vou sair para escolher um lugar para meu futuro palácio. Você não quer me ajudar na escolha?

Vijan acompanhou Vipul. Estavam ambos examinando uma região deserta, quando Vipul tropeçou em um pote meio enterrado. Desenterrou-o, removeu a tampa e viu que continha ouro.

- Urrah! -, gritou. Minha sorte começou a despontar! Agora devo usar este dinheiro para preparar-me para receber a coroa que está vindo para mim!

Ele mal acabara de falar, quando um bandido pulou de um arbusto e tentou apoderar-se do pote em suas mãos. Vendo o amigo em apuros, Vijan veio socorrê-lo, sendo então atacado pelo bandido com um punhal. Porém, Vijan era mais forte, lutou com o bandido e, dando um murro no sujeito, tirou-lhe a arma, apesar de ter recebido um corte no ombro. O bandido fugiu.

O agradecido Vipul ofereceu a Vijan a metade da riqueza que o pote continha. Mas Vijan polidamente recusou a oferta, dizendo que, como tinha que morrer brevemente, não necessitava de dinheiro.

Vipul gastou a riqueza de modo extravagante comendo, bebendo e se divertindo de muitos modos dúbios. Um ano inteiro se passou. Não havia qualquer sinal de que a coroa estivesse chegando para Vipul, nem da morte se aproximando de Vijan.

Esperaram durante algum tempo. Depois, foram procurar o eremita que, enquanto isso, havia se entranhado ainda mais na floresta.

- Senhor, como suas profecias deram errado? -, perguntaram-lhe quando, por fim, o encontraram.

O eremita sentou-se em meditação por um longo tempo. Então disse a Vipul:

- Seu destino mudou por causa de suas ações estúpidas durante esses meses. A coroa que lhe era destinada foi reduzida a um pote cheio de ouro que você achou no campo.
- Suas preces, humildade e confiança no Divino disse, virando-se então para Vijan mudaram seu destino também. A morte pela mão de um assassino foi reduzida a um mero ferimento produzido por ele.

Os dois amigos retornaram silenciosamente.

Histórias da Índia Antiga [7]

REFLEXÕES:

"A autoinvestigação, feita diariamente e com disciplina, é um grande instrumento para se corrigirem os equívocos cometidos e redirecionar a vida".

Você concorda com a frase? Explique-se.

Reflita sobre a frase de Sathya Sai: "É o dever essencial do homem que ele viva o momento presente, cumpra seus compromissos com amor e compartilhe sua alegria com seus semelhantes". Você vê alguma conexão entre a frase e a história vivida pelos dois amigos?

Lição 3: Bom Comportamento... Cultivando Bons Hábitos

POEMA: RENOVA-TE

Cecília Meireles [25]

Renova-te.

Renasce em ti mesmo.

Multiplica os teus olhos, para verem mais.

Multiplica os teus braços para semeares tudo.

Destrói os olhos que tiverem visto.

Cria outros, para visões novas.

Destrói os braços que tiverem semeado,

Para se esquecerem de colher.

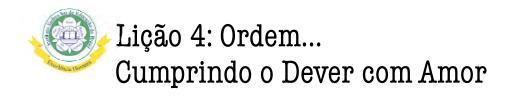
Sê sempre o mesmo.

Sempre outro.

Mas sempre alto.

Sempre longe.

E dentro de tudo.



Valor Absoluto: Retidão. Valor Relativo: Ordem.

Objetivos: Mostrar ao estudante a importância da lei da ordem e de se cumprir as responsabilidades com amor e dedicação e não apenas como uma obrigação.

Método:

- 1. Harmonização:
 - 1.1 Sentar-se em silêncio (3 minutos);
 - 1.2 Atenção à própria respiração.
- 2. Citações:

"É que no trabalho ordenado, cansaço e repouso se equilibram e a regularidade poupa muito trabalho e esforço." A Mãe [13]

"De que serve que dês ao Senhor uma coisa, quando de ti Ele exige outra? Reflete naquilo que Deus quer e cumpre-o; por essa vereda teu coração ficará mais satisfeito do que com as coisas as quais te conduz tua inclinação". São João da Cruz

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.
- 3. Histórias: "O Relógio Antigo"

"A Querela"

- 3.1 Contação das histórias;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos das histórias.
- 4. Canto Grupal: Audição de música (sugestão: 1ª parte do Moteto de Johann Sebastian Bach, "Singet dem Herrn ein neues Lied", BWV 225, Canto coral a oito vozes). Antes da audição, o coordenador do grupo poderá comentar que, no canto coral, vozes com linhas melódicas diferentes se unem em harmonia, beleza e ordem (o moteto sugerido apresenta oito vozes com distintas linhas melódicas, integradas com ordem e harmonia).
- **5. Atividade Grupal:** Dinâmica de grupo (27): **"Montando um Quebra-cabeça"** Volume 7).

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: "A Ordem". O texto de apoio se encontra ao final desse volume.

CITAÇÃO: "É que no trabalho ordenado, cansaço e repouso se equilibram e a regularidade poupa muito trabalho e esforço." A Mãe [13]

HISTÓRIA: O RELÓGIO ANTIGO

Na sala de uma velha fazenda, havia um relógio antigo que havia mais de cento e cinquenta anos fazia ouvir, sem parar, seu fiel tique-taque. Toda manhã, ao raiar do dia, o fazendeiro descia e seu primeiro cuidado era fazer uma visita ao relógio para assegurar-se de sua exatidão. E eis que, em uma manhã, quando ele entrava na sala, como de costume, o relógio se pôs a falar:

Lição 4: Ordem... Cumprindo o Dever com Amor

- Há mais de século e meio, disse ele, que trabalho sem cessar e marco a hora sem falhar. Agora estou cansado, não seria justo que eu descansasse e parasse meu tique-taque?
- Sua queixa não é justa, bom relógio, respondeu-lhe o inteligente fazendeiro pois você se esquece de que entre cada tique-taque, você tem um segundo para descansar.

E o relógio, após refletir, retomou seu trabalho como de costume.

A Mãe [13]

REFLEXÕES:

Utilizo meu tempo de forma adequada, administrando-o com equilíbrio e sabedoria?

Procuro ordem, disciplina, regularidade e equilíbrio nas tarefas que executo em meu dia a dia? Tenho me esforçado para conhecer o meu próprio ritmo, utilizando adequadamente todas as minhas potencialidades, porém respeitando em minha vida cotidiana meus limites e evitando os excessos?

CITAÇÃO: "De que serve que dês ao Senhor uma coisa, quando de ti Ele exige outra? Reflete naquilo que Deus quer e cumpre-o; por essa vereda teu coração ficará mais satisfeito do que com as coisas as quais te conduz tua inclinação". São João da Cruz

HISTÓRIA: A QUERELA

Certa vez, a cauda e a cabeça de uma cobra discutiam para ver quem deveria tomar a dianteira. A cauda disse à cabeça:

- Você sempre está tomando as rédeas. Isso não é justo, você deve deixar-me, às vezes, conduzir.

A cabeça respondeu à cauda:

- É lei da nossa natureza que eu seja a cabeça; não posso trocar de lugar com você.

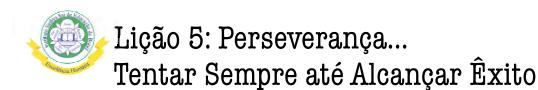
A querela continuava e, um dia, o rabo fixou-se numa árvore, impedindo, assim, que a cabeça prosseguisse. Quando a cabeça se cansou da luta, o rabo seguiu o seu caminho. Como resultado, a cobra caiu numa cova de fogo e pereceu.

"No mundo da natureza, sempre existe uma ordem adequada e cada coisa tem a sua própria função. Se essa ordem for perturbada, o funcionamento será interrompido e todo o conjunto desmoronará".

História Budista [9]

REFLEXÕES:

Tenho procurado ter consciência do meu dever como cidadão e ser humano? Será que estou cumprindo com o meu dever, nos vários segmentos da vida?



Valor Absoluto: Retidão.

Valor Relativo: Perseverança.

Objetivo: Levar o estudante a compreender que, através da perseverança, seus objetivos

tornar-se-ão realidade.

Método:

1. Harmonização:

- 1.1 Focalização: 3 minutos usando um dos sentidos (audição);
- 1.2 Interiorizarão: atenção à própria respiração (2 minutos).
- 2. Citação: "Um preguiçoso nunca vence e um vencedor nunca desiste."
 - 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.
- 3. História: "O Corvo e o Jarro"
 - 3.1 Contação da história;
 - 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto Grupal:

- 4.1 Audição de música para aquietamento interno (música sugerida: "Eine kleine Nachtmusik", Serenata nº 13 em sol maior KV 525 Wolfgang Amadeus Mozart); seguida da declamação do poema: "Diga: Eu Posso" (W.E. Hickson), por um dos participantes do grupo;
- 4.2 Música "Sementes do Amanhã" (Gonzaguinha) (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

5.1 Dinâmica de grupo (29): "Quebra-cabeça Lógico (Tangran)" - (Volume 7).

Encerramento:

Explicação para o grupo sobre meditação e sobre a Meditação na Luz; "Meditação na Luz" - a prática - (Volume 7).

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: "Amor Como Ação é Retidão" e "Dharma - Retidão". Os textos de apoio se encontram ao final desse volume.

HISTÓRIA: O CORVO E O JARRO

O sol de meio dia estava quente e o corvo voava de lá para cá à procura de água para beber. Suas asas ficaram cansadas e sua língua, muito seca. Subitamente, ele mergulhou gritando: "Crau! Enfim, um jarro de água."

Mas havia apenas um pouco de água no fundo do jarro e o corvo não conseguia alcançá-la. Ele tentou empurrar o jarro para que a água derramasse, mas este era muito pesado.

O corvo não desistiu. Olhou pelo jardim à sua volta e encontrou uma pedra. Com suas garras, ele levou a pedra até o jarro e deixou-a cair sobre ele na esperança de que se quebrasse. O jarro não se quebrou, mas o corvo observou que a água do fundo subiu um pouco. Rapi-

Lição 5: Perseverança... Tentar Sempre até Alcançar Êxito

damente, ele reuniu mais pedras, jogando-as uma a uma dentro do jarro. Logo a água estava perto da boca do jarro. Ele então pousou na borda e saciou a sua sede.

Fábula de Esopo [2]

Moral da História: A necessidade é a mãe de todas as invenções.

REFLEXÕES:

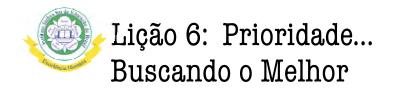
Qual a diferença entre perseverança e obstinação? Reflita na força da determinação e da perseverança para se alcançar a meta almejada.

POEMA:

DIGA: "EU POSSO"

W.E. Hickson [2]

Veja por si mesmo, meu rapaz,
Você tem tudo que os grandes homens tiveram
Dois braços, duas mãos, duas pernas, dois olhos,
E um cérebro para usar, se você for esperto:
Com este equipamento todos eles começaram.
Então comece do início e diga: "Eu Posso".
Se a princípio não conseguir,
Tente. Tente novamente,
Pois o sucesso é uma semente
Que cresce a cada esforço.



Valor Absoluto: Retidão. Valor Relativo: Prioridade.

Objetivo: Estimular o estudante a buscar prioridades em todas as suas ações, com obje-

tividade e clareza mental.

Método:

1. Harmonização:

1.1 Oração conduzida: "Oração de São Francisco" - (Volume 7).

2. Citação: "Estamos revelando nosso verdadeiro caráter, a cada momento,

através de nossas ações".

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "As Três Melhores Coisas"

3.1 Contação da história;

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto Grupal: Música: "Oração de São Francisco" (Volume 7).

5. Atividade Grupal: Dinâmica de grupo (13): "Respondendo Questionário sobre a Retidão e Prioridades de Atitudes" - (Volume 7).

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: "Dharma - Pratique e Demonstre" e "Caminho para o Dharma". Os textos de apoio se encontram ao final desse volume.

HISTÓRIA: AS TRÊS MELHORES COISAS

Havia um certo rei, na Índia, que costumava fazer três perguntas a todos os que viessem a ele. A primeira delas era: "Quem é a melhor das pessoas?". A segunda: "Qual é o melhor momento?". E a terceira: "Qual é a melhor de todas as ações?". O rei estava muito ansioso por encontrar as respostas.

Um dia, foi até a floresta, andou sobre montes e planícies, até que, finalmente, avistou um retiro espiritual e resolveu ali descansar. Alcançando o retiro, o rei encontrou um homem santo que regava plantas no momento. Percebendo o cansaço do rei, interrompeu o que fazia e correu em direção a ele, dando-lhe frutas e água fresca.

Em seguida, um indivíduo com o corpo machucado foi trazido para o retiro por um outro homem. Tão logo o Santo que estava com o rei viu o homem ferido, foi até ele, limpou suas feridas e deu-lhe algumas ervas curativas. Somando-se a isso, falou-lhe algumas palavras doces para consolá-lo.

O rei foi expressar sua gratidão e despedir-se dele; recebeu suas bênçãos e se aprontou para partir, mas ainda estava perturbado pelas três perguntas. Ao ser inquirido, o Santo esclareceu que as respostas para as três perguntas estavam contidas nas ações que o rei havia testemunhado no retiro. Disse-lhe que, no momento em que o rei chegara ao retiro, ele regava as plantas e esse era seu dever; ao vê-lo, parou o trabalho que fazia para ir até onde estava, darlhe água e frutas. Tais atitudes estavam de acordo com as tradições, uma vez que o rei se

Lição 6: Prioridade... Buscando o Melhor

tornara seu convidado. Quando aliviada a sede e o sofrimento do rei, uma outra pessoa, que estava machucada, foi trazida ao retiro e ele deixou o rei para servir o outro indivíduo. Portanto:

- 1) Quem quer que venha buscar seus serviços, naquele momento você é o melhor dos indivíduos.
- 2) Qualquer alegria que você possa proporcionar através desse serviço é a melhor das ações.
- 3) O mais sagrado dos momentos é o presente, pois nele você pode fazer alguma coisa.

Chinna Katha - Sathya Sai [6]

REFLEXÕES:

Explique as respostas do Santo às perguntas do rei, através de suas próprias experiências cotidianas.

Como podemos estar plenamente íntegros ao momento presente?

Qual o benefício que esta atitude pode nos trazer?

Lição 7: Ética...

Uma Atitude de Respeito ao Próximo e à Vida

Valor Absoluto: Retidão. Valor Relativo: Ética.

Objetivo: Levar o estudante a conhecer que os princípios éticos são leis que restabelecem a harmonia consigo mesmo, com o próximo e com a vida.

Método:

1. Harmonização:

- 1.1 Abertura: Interiorização Atenção à própria respiração;
- 1.2 Audição de música suave com a leitura da **"Oração"** (7) (Volume 7) (com voz pausada e suave).
- 2. Citação:

"Agir corretamente, quando se está sendo observado, é uma coisa. A ética, porém, está em agir corretamente quando ninguém está nos vendo."

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "Uma

"Uma Pescaria Inesquecível"

- 3.1 Contação da história;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- 4. Canto Grupal: Música: "Quero Agir Corretamente" (Andréa Lívia) (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

- 5.1 Cada participante expressa, de forma sucinta, seus conceitos sobre ética e o fator de transformação que uma vida ética pode ter nos vários setores da sociedade.
- 5.2 Dinâmica de grupo (15): **"Expressando Qualidades Através da Linguagem do Desenho"** (Volume 7)

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: "Princípios Éticos e Regras de Conduta". O texto de apoio se encontra ao final desse volume.

HISTÓRIA: UMA PESCARIA INESQUECÍVEL

Ele tinha onze anos e, cada oportunidade que surgia, ia pescar no cais próximo ao chalé da família, numa ilha que ficava em meio a um lago.

A temporada de pesca só começaria no dia seguinte, mas pai e filho saíram no fim da tarde para pegar apenas peixes cuja captura estava liberada.

O menino amarrou uma isca e começou a praticar arremessos, provocando ondulações coloridas na água.

Logo, elas se tornaram prateadas pelo efeito da lua nascendo sobre o lago.

Quando o caniço vergou, ele soube que havia algo enorme do outro lado da linha.

O pai olhava com admiração, enquanto o garoto habilmente, e com muito cuidado, erguia o peixe exausto da água. Era o maior que já tinha visto, porém sua pesca só era permitida na temporada.

Lição 7: Ética... Uma Atitude de Respeito ao Próximo e à Vida

O garoto e o pai olharam para o peixe, tão bonito, as guelras movendo-se para frente e para trás.

O pai, então, acendeu um fósforo e olhou para o relógio. Eram dez da noite, faltavam apenas duas horas para abertura da temporada. Em seguida, olhou para o peixe e depois para o menino, dizendo:

- Você tem que devolvê-lo, filho!
- Mas, papai, reclamou o menino.
- Vai aparecer outro, insistiu o pai.
- Não tão grande como este -, choramingou a criança. O garoto olhou à volta do lago.

Não havia outros pescadores ou embarcações à vista. Voltou novamente o olhar para o pai. Mesmo sem ninguém por perto, sabia, pela firmeza em sua voz, que a decisão era inegociável.

Devagar, tirou o anzol da boca do enorme peixe e o devolveu à água escura.

O peixe movimentou rapidamente o corpo e desapareceu. E, naquele momento, o menino teve certeza de que jamais veria um peixe tão grande quanto aquele.

Isso aconteceu há trinta e quatro anos. Hoje, o garoto é um arquiteto bem-sucedido. O chalé continua lá, na ilha em meio ao lago, e ele leva seus filhos para pescar no mesmo cais.

Sua intuição estava certa. Nunca mais conseguiu pescar um peixe tão maravilhoso como o daquela noite.

Porém, sempre vê o mesmo peixe repetidamente todas as vezes que depara com uma questão ética.

REFLEXÕES:

Por que, como o pai lhe ensinou, a ética é simplesmente uma questão de certo e errado?

Agir corretamente, quando se está sendo observado, é uma coisa.

A ética, porém, está em agir corretamente quando ninguém está nos vendo.

Essa conduta reta só é possível quando, desde criança, aprendeu-se a DEVOLVER O PEIXE À ÁGUA.

A história valoriza não como se consegue ludibriar as regras, mas como, dentro delas, é possível fazer a coisa certa, e como a gente deve se sentir bem com isso.

A boa educação é como uma moeda de ouro: TEM VALOR EM TODA PARTE.

E, para concluir, como os chineses: "Uma boa educação deveria necessariamente começar pelos avós".



Lição 8: Uso Adequado do Conhecimento... Vivenciando a Sabedoria

Valor Absoluto: Retidão

Valor Relativo: Uso adequado do conhecimento

Objetivo: Levar o estudante a perceber que desenvolver o conhecimento interno também

significa compartilhá-lo com todos.

Método:

1. Harmonização:

1.1 Oração Grupal: "Pai Nosso" - (Volume 7).

2. Citação: "A verdadeira sabedoria está em simplesmente vivenciar o

conhecimento; e não, exibi-lo a cada momento".

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "O Erudito e o Marinheiro"

3.1 Contação da história;

3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

4. Canto Grupal:

4.1 Música: **"Fonte da Vida"** (Letra: *Edson Aquino* - Melodia: Fonte do Tororó - cantiga de roda) - (Volume 7).

4.2 Música: "Bem-aventurados" (Paulo Maurício) - (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

5.1 Dinâmica de grupo (11): "Reflexão e Intuição" - (Volume 7).

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: "A Luz do *Dharma*" e "*Dharma*" é Universal". Os textos de apoio se encontram ao final desse volume.

HISTÓRIA: O ERUDITO E O MARINHEIRO

Um erudito viajava pela primeira vez num transatlântico e estava fascinado com o cruzeiro marítimo e a proximidade dos humores insondáveis do mar. Apreciava andar pelo convés respirando o ar marinho e, sempre que encontrava um marinheiro, costumava perguntar sobre seus conhecimentos.

Certa vez, um marinheiro limpava o convés com afinco, quando o erudito o interpelou:

- Diga-me, meu amigo, você estudou filosofia?

O marinheiro olhou-o intrigado e respondeu:

- Não, senhor, só sei navegar.

O erudito retrucou, com certo ar de superioridade:

- Você estudou geometria, zoologia ou psicologia?

E o marinheiro:

- Não, não, não.

Certa noite, uma tempestade violenta castigou o navio. Ondas enormes lavavam o convés, até que o casco rachou, deixando a embarcação ao sabor das ondas. Aterrorizado, o erudito em pânico procurava em vão agarrar-se ao mastro, quando o marinheiro aproximou-se.

Lição 8: Uso Adequado do Conhecimento... Vivenciando a Sabedoria

- Diga-me, senhor, por acaso já estudou nadalogia? O erudito só conseguiu negar, balançando a cabeça.

- Que pena! -, disse o marinheiro. Espero que o senhor possa aplicar seus vastos conhecimentos agora, pois o navio vai afundar.

Aulas de Transformação[11]

REFLEXÕES:

Na história, tanto o erudito quanto o marinheiro demonstraram ignorar os princípios do uso adequado do conhecimento e das habilidades. Na sua opinião, em cada um dos casos, como se comportaria alguém que usasse adequadamente seus conhecimentos e habilidades?

Reflita sobre as implicações da arrogância e do exibicionismo no desenvolvimento da sociedade.



Lição 9: Uso Adequado das Habilidades... Realizando as Potencialidades

Valor Absoluto: Retidão

Valor Relativo: Uso Adequado das Habilidades

Objetivo: Estimular o estudante a conscientizar-se de suas boas habilidades e usá-las

adequadamente.

Método:

1. Harmonização:

1.1 Minutos de silêncio, com música para aquietamento interno, seguida da meditação reflexiva. Os participantes permanecem em atitude silenciosa, refletindo sobre as citações da lição.

2. Citações:

"Aja, atue com todo o 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." Sathya Sai [5]

"Com equanimidade suporta as vicissitudes da vida, tanto as favoráveis como as desfavoráveis; não te entregues nem à alegria excessiva, nem à tristeza. Assim, nada te rouba a liberdade". Bhaqavad Gita

Reflexões para a compreensão das citações.

3. Parábola:

"Os Talentos" (Mateus, 25:14).

História:

2.1

"O Pote Rachado, Descobrindo as Potencialidades nas Limitações".

- 3.1 Contação da parábola e da história;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da parábola e da história.
- **4. Canto Grupal:** Música: "Meu Mestre Chamou" (Edson Aquino) (Volume 7).

5. Atividade Grupal:

5.1 Dinâmica de grupo (39): **"Falando Sobre suas Habilidades"** - (Volume 7).

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: "A teoria das Inteligências Múltiplas". O texto de apoio se encontra ao final desse volume.

CITAÇÃO: "Aja, atue com todo o 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." Sathya Sai [5]

PARÁBOLA: OS TALENTOS (Mateus, 25:14)

"Pois será como um homem que se ausentando do país, chamou seus empregados, entregou seus bens a eles. A um deu cinco talentos, a outro dois, e um ao terceiro: a cada qual de acordo com a própria capacidade. Em seguida, viajou para o estrangeiro.

Lição 9: Uso Adequado das Habilidades... Realizando as Potencialidades

O empregado que havia recebido cinco talentos saiu logo, trabalhou com eles e lucrou outros cinco. Do mesmo modo, o que havia recebido dois, lucrou outros dois. Mas aquele que havia recebido um só, saiu, cavou um buraco na terra e escondeu o dinheiro de seu patrão.

Depois de muito tempo, o patrão voltou e foi ajustar contas com os empregados. O empregado que havia recebido cinco talentos, entregou-lhe mais cinco, dizendo: "Senhor, tu me entregaste cinco talentos. Aqui estão mais cinco que lucrei". O patrão disse: "Muito bem, empregado bom e fiel! Como você foi fiel na administração de tão pouco, eu lhe confiarei muito mais. Venha participar da minha alegria".

Chegou também o que havia recebido dois talentos, e disse: "Senhor, tu me entregaste dois talentos. Aqui estão mais dois que lucrei". O patrão disse: "Muito bem, empregado bom e fiel! Como você foi fiel na administração de tão pouco, eu lhe confiarei muito mais. Venha participar da minha alegria".

Por fim, chegou aquele que havia recebido um talento, e disse: "Senhor, eu sei que tu és um homem severo, pois colhes onde não plantaste e recolhes onde não semeaste. Por isso, fiquei com medo e escondi o teu talento no chão. Aqui tens o que te pertence". O patrão lhe respondeu: "Empregado mau e preguiçoso! Você sabia que eu colho onde não plantei, e que recolho onde não semeei. Então você devia ter depositado meu dinheiro no banco, para que, na volta, eu recebesse com juros o que me pertence". Em seguida, o patrão ordenou: "Tirem dele o talento, e deem ao que tem dez. Porque a todo aquele que tem, será dado mais, e terá em abundância. Mas daquele que não tem, até o que tem lhe será tirado. Quanto a esse empregado inútil, joguem-no lá fora, na escuridão. Aí haverá choro e ranger de dentes".

Mateus, 25:14

REFLEXÕES:

Na sua opinião, o que poderia simbolizar "os talentos" nesta parábola de Cristo?

Comente suas reflexões sobre as prestações de contas dos empregados diante do patrão e o comportamento dele diante das três situações.

Procure tomar consciência dos seus próprios talentos e de como os expressa. Tome consciência também de como pode multiplicar seus talentos para caminhar para a plenitude do ser. Comente suas reflexões com o grupo, se sentir-se à vontade.

CITAÇÃO: "Com equanimidade suporta as vicissitudes da vida, tanto as favoráveis como as desfavoráveis; não te entregues nem à alegria excessiva, nem à tristeza. Assim, nada te rouba a liberdade". Bhagavad Gita

HISTÓRIA: O POTE RACHADO, DESCOBRINDO AS POTENCIALIDADES NAS LIMITAÇÕES.

Um carregador de água na Índia levava dois potes grandes, ambos pendurados em cada ponta de uma vara, a qual ele carregava atravessada em seu pescoço.



Lição 9: Uso Adequado das Habilidades... Realizando as Potencialidades

Um dos potes tinha uma rachadura, enquanto o outro era perfeito e sempre chegava cheio de água no fim da longa jornada entre o poço e a casa do chefe; o pote rachado chegava apenas pela metade.

Foi assim por dois anos; diariamente, o carregador entregando um pote e meio de água na casa de seu chefe. Claro, o pote perfeito estava orgulhoso de suas realizações. Porém, o pote rachado estava envergonhado de sua imperfeição e sentia-se miserável por ser capaz de realizar apenas a metade do que ele havia sido designado a fazer.

Após perceber que por dois anos havia sido uma falha amarga, o pote falou para o homem um dia à beira do poço.

- Estou envergonhado, e quero pedir-lhe desculpas.
- Por quê? -, perguntou o homem. De que você está envergonhado?
- Nesses dois anos eu fui capaz de entregar apenas a metade da minha carga, porque essa rachadura no meu lado faz com que a água vaze por todo o caminho da casa de seu senhor. Por causa da minha limitação, você tem que fazer todo esse trabalho e não ganha o salário completo dos seus esforços, disse o pote.

O homem ficou sensibilizado pela situação do velho pote e, com compaixão, falou:

- Quando retornarmos para a casa de meu senhor, quero que perceba as flores ao longo do caminho.

De fato, à medida que eles subiam a montanha, o velho pote rachado notou as flores selvagens ao lado do caminho e isto lhe deu certo ânimo. Mas, ao fim da estrada, o pote ainda se sentia mal, porque tinha vazado a metade e de novo pediu desculpas ao homem por sua falha.

Disse o homem ao pote:

- Você notou que, pelo caminho, só havia flores no seu lado. Ao conhecer sua imperfeição, tirei vantagem dela. E lancei sementes de flores no seu lado do caminho; e cada dia, enquanto voltávamos do poço, você as regava. Por dois anos, eu pude colher estas lindas flores para ornamentar a mesa de meu senhor. Se você não fosse do jeito que você é, o patrão não poderia ter esta beleza para dar graça à sua casa.

Nós temos nossas próprias e únicas limitações. Se as reconhecermos, podemos usá-las ao nosso favor e, deste modo, das nossas fraquezas, podemos tirar forças e impulso para o nosso próprio desenvolvimento.

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

REFLEXÕES:

Ao perceber a limitação do vaso, o homem usou de sabedoria ao transformá-la em um aspecto positivo. Você já teve atitudes similares em sua própria vida? Em caso afirmativo, divida com todos.

Qual é a sua atitude diante de uma limitação? Procura tirar força e impulso de dentro de si, para o seu próprio desenvolvimento interno e externo ou sente pena de si mesmo?

Lição 10: Serviço... Ação Amorosa e Desinteressada

Valor Absoluto: Retidão. Valor Relativo: Serviço

Objetivo: Levar o estudante a conscientizar-se de que o serviço desinteressado nasce de um chamado interno do indivíduo que está entregue ao Plano Divino e não de uma vontade pessoal e sentimentalista de cumprir o dever suprindo necessidades.

Método:

1. Harmonização:

1.1 Sentar-se em silêncio (3 minutos).

2. Citações:

"Os atos de serviço lhe pertencem, os resultados do serviço pertencem a Deus. Não fique ansioso sem necessidade". *Paul Brunton*

"Já viram uma flor que pede aplauso por seu perfume, ou uma estrela que reclama prêmio por brilhar, ou um pai que pede reconhecimento por amar"? *Ignacio Larrañaga*

2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

3. História: "Buscai em Primeiro Lugar o Reino de Deus..."

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

4. Canto Grupal:

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

5. Atividade Grupal:

5.1 Dinâmica de grupo (57): "Colcha de Retalhos" - (Volume 7).

Encerramento:

Audição de música para aquietamento interno com leitura das **Reflexões Sobre o Serviço** (Madre Teresa de Calcutá).

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: "Ame a Todos, Sirva a Todos". O texto de apoio se encontra ao final desse volume.

HISTÓRIA: BUSCAI EM PRIMEIRO LUGAR O REINO DE DEUS...

José era um homem forte, sadio, de bom coração. No auge de seus 29 anos de idade, vivia um problema: o desemprego. José, natural do Ceará, foi um dos retirantes da seca do Nordeste e resolveu tentar a sua vida em São Paulo, quando tinha 19 anos de idade. Ao chegar à grande cidade, teve sorte, pois logo conseguiu um emprego como carregador. Um ano depois, conheceu Joana com quem se casou e teve 3 filhos: Glayson, de 8 anos, Juarez, de 6 anos e Joana, de 3 anos de idade.

A empresa na qual José trabalhava foi comprada por outra empresa mineira e logo José e sua família foram morar em Minas. No entanto, depois de dois anos na cidade de Belo Horizonte,

José foi demitido. A empresa estava passando por dificuldades e precisou demitir funcionários.

José estava preocupado. Desempregado havia alguns meses, seu aluguel estava bastante atrasado e os alimentos chegando ao fim. A família sobrevivia da ajuda dos vizinhos e de alguns "bicos" que José realizava como carregador e faxineiro.

Um dia, uma senhora que sempre contratava José para capinar o seu quintal, disse a ele:

- Sr. José, estou precisando que o senhor leve estes mantimentos que eu consegui arrecadar para o bairro da Sagrada Família, onde existe um depósito da Associação dos Protetores dos Necessitados, da Prefeitura, que está recolhendo donativos para as vítimas da seca no norte de Minas.

José sabia o que era isso, ser vítima da seca. Toda sua infância havia sido marcada por esse fantasma. Logo se prontificou a levar os mantimentos para aquela senhora.

Ao chegar ao depósito, ficou espantado com o movimento: pessoas levando seus donativos, com todas as variedades de objetos chegando e saindo. Eram kombis e caminhões descarregando e carregando; enfim, parecia que todos se mobilizavam para ajudar "os irmãos do norte." José, ao ver todo aquele movimento, observou que os funcionários do depósito e a população que chegava se atrapalhavam com tantos donativos. José não pensou duas vezes, arregaçou as mangas da camisa e começou a trabalhar: ajudava a carregar e descarregar os carros e separava alimentos das roupas e sapatos nas sacolas plásticas. Passou-se um dia inteiro e José trabalhou sem cessar. Sequer percebeu que, durante o dia todo, não havia parado nem para comer. José se envolveu tanto com o trabalho, que não percebeu que seu corpo sentia fome. Parecia estar sendo sustentado pelo sentimento de solidariedade que envolvia a todos. Logo fez amizades com as pessoas e dizia: "Já que eu não posso dar as coisas, pelo menos dou o meu trabalho." Com alegria trabalhava sem cessar.

A noite chegou e José foi para casa. Ao chegar, viu que os seus filhos já tinham adormecido, depois de jantar o que a família tinha: feijão com farinha.

Joana, ao ver o marido satisfeito, logo perguntou:

- Zé, onde você andou o dia todo? Consequiu um emprego? Você está tão contente!
- Não, mulher, não consegui emprego, mas hoje trabalhei como nunca. O que tem pra comer? Estou com muita fome!
- Tem um pouco de feijão com farinha.

Joana serviu a raspa da panela para o seu marido. Ambos fizeram uma oração de agradecimento pelo alimento e José, quando terminou, disse à mulher:

- Hoje estou muito feliz, porque pude ajudar pessoas que estão passando fome no norte de Minas.
- Onde? Como é isto? -, perguntou a mulher.
- Você não tem visto na TV? O pessoal do Norte está com problema de seca e por aqui está se fazendo uma campanha para ajudar. Eu participei. Se não posso ajudar doando alimento, dou o que eu tenho, o meu trabalho.
- Mas, Zé, nós também estamos passando necessidade. Hoje só tivemos feijão e farinha pra comer e amanhã só Deus sabe o que vamos comer.
- Mulher, não se preocupe, Deus ajuda. Ele não está ajudando o pessoal do Norte? Vai nos

Lição 10: Serviço... Ação Amorosa e Desinteressada

ajudar também. Agora, vamos dormir porque amanhã tenho que levantar cedo e voltar para o depósito. Ainda tem muito trabalho por fazer.

Joana compreendeu o coração bondoso de seu marido. Ambos foram dormir tranquilos, pois sabiam que a providência divina ajudá-los-ia. No dia seguinte, José se levantou cedinho e disposto. Tomou um copo de água, deu um beijo e abençoou cada filho que ainda dormia e saiu para o depósito. Trabalhou o dia inteiro e no outro dia também. No quarto dia de intenso trabalho, José foi interpelado por um senhor que o observava.

- Como você se chama?
- José, às suas ordens.
- Prazer, meu nome é Geraldo.
- O prazer é todo meu -, respondeu José.
- Eu tenho reparado você nestes últimos dias. Você tem muita disposição para trabalhar. Você trabalha em quê?
- Eu não estou trabalhando em nada não, senhor. No momento, estou desempregado.

E José lhe contou a história da empresa de São Paulo e como ficou desempregado.

- Mas por que você não está tentando arrumar um emprego em vez de vir trabalhar aqui?
- Eu tenho tentado arrumar um emprego todos estes dias e tenho conseguido trabalhar só com "bicos", mas estes dias resolvi ajudar o pessoal do Norte, pois eu sei o que é querer trabalhar pra comer e a seca não deixar.
- Você tem família?
- Tenho sim, senhor; tenho mulher e 3 filhos.
- E de que a sua família está vivendo?
- Dos bicos que eu faço e a nossa vizinhança que ajuda.

Sr. Geraldo, olhando-o atentamente, disse:

- Eu tenho uns mantimentos no meu carro que tenho trazido estes dias para cá. Leve para você parte deles.
- Não, senhor, se o senhor trouxe pro pessoal do Norte é para eles que o senhor deve dar. Eu moro na cidade e, logo, logo, com fé em Nosso Senhor Jesus Cristo, vou conseguir um emprego para sustentar a minha família.
- Mas, José, tem muito mantimento, pode levar.
- Não, senhor, desde pequeno eu aprendi que não se deve ficar com o que é dos outros. E se o senhor me der licença, eu tenho muito trabalho pra fazer.

José, então, retirou-se e continuou o seu serviço. Quando chegou a noite, José foi para o ponto do ônibus. Cansado, porém feliz. Aquele dia teria sido o último em que José foi para o depósito. A partir do próximo dia, iria procurar trabalho. Com grande sentimento de satisfação, José teve a certeza de que ajudou no que pôde o pessoal do Norte.

De repente, uma kombi parou rente ao ponto de ônibus. O motorista da kombi gritou: "José!" Era o Sr. Geraldo -, que novamente chamava José para conversar.

- José, vou direto ao assunto, eu tenho uma proposta para lhe fazer. Eu tenho um depósito de material de construção e gostaria que você viesse trabalhar comigo. Não se preocupe, não é bico não. Eu vou lhe assinar a carteira, dar-lhe vale transporte e uma cesta básica por mês, além de salário.

José mal podia acreditar no que estava ouvindo.

- Mas, meu senhor, como o senhor pretende me dar trabalho se mal me conhece?
- Você está enganado, José. Embora eu não o conheça, sei que pessoas assim são honestas e dedicadas, têm um bom coração e, o principal, estão dispostas a servir o outro, coisa rara hoje em dia! Você tem o perfil ideal para trabalhar comigo. Pretendo que você seja o meu braço direito no depósito.
- Mas, senhor, eu sou apenas um carregador e não entendo nada de comércio.
- Não se preocupe, José; aos poucos; você vai pegando o trabalho e eu lhe ajudo no que for preciso. E aí, você aceita?
- Mas é claro e nem sei como posso agradecer...
- Então tome o endereço do depósito; amanhã cedo estou lhe esperando. Tenho certeza que vai dar certo. Até lá!
- Eu estarei lá sem falta. Muito obrigado!
- Sr. Geraldo saiu satisfeito. José olhou para o céu e agradeceu a Deus pela graça. Quando resolveu ajudar o pessoal do Norte, foi desprovido de interesse próprio. Jamais poderia imaginar que ele conseguiria um bom emprego daquele jeito. José chegou a casa tão feliz, que abraçou apertado a mulher e acordou os filhos para lhes contar a boa nova. "Buscais em primeiro lugar o Reino de Deus, e o resto virá por acréscimo." A lei cumpriu-se.

Conto de Mariângela Prado de Albuquerque

REFLEXÃO:

Refletir com o grupo sobre a história de José e o serviço voluntário.

REFLEXÕES SOBRE O SERVIÇO

Madre Teresa de Calcutá

O fruto do silêncio é a oração.

O fruto da oração é a fé.

O fruto da fé é o amor.

O fruto do amor é o serviço.

O fruto do serviço é a paz.

Lição 11: Equanimidade... A Expressão do Equilíbrio

Valor Absoluto: Retidão.

Valor Relativo: Equanimidade.

Objetivo: Levar o estudante a refletir sobre a importância da equanimidade na vida.

Método:

1. Harmonização:

- 1.1 Sentar-se em silêncio (3 minutos).
- 1.2 Harmonização (5): "Caminhado pelo Jardim da Vida" (Volume 7).
- 2. Citações:

"É iluminado aquele que está contente diante de todas as adversidades". Sathya Sai

"O dever primordial do ser humano é saber quem é verdadeiramente. O aprimoramento do intelecto e a observação interior trazem à tona a consciência da energia espiritual como força motriz e fonte inspiradora. O equilíbrio entre matéria e espírito nos torna mais adequados e capacitados a desempenhar nosso dever, assim como nossas obrigações como seres sociais".

2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

3. História: "A Corda da Harpa"

- 3.1 Contação da história;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- 4. Canto Grupal: Audição de música (sugestão, "For unto us a Child is born", Coro do Messias, Händel). 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 atento aos próprios sentimentos e emoções no processo da busca pelo equilíbrio.
- 5. Atividade Grupal: Dinâmica de grupo (31): "Vida Equânime" (Volume 7).

HISTÓRIA: A CORDA DA HARPA

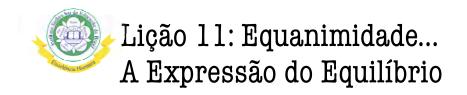
Era uma vez um jovem chamado Srona, de delicada saúde, e que nascera numa rica família. Como seriamente ansiasse em obter a iluminação, buscou tornar-se um discípulo de Buda. Com este propósito, dedicou-se e se esforçou tanto a procurá-lo que seus pés chegaram a sangrar.

Ao encontrar-se com o Bem-Aventurado, Buda dele se compadeceu e lhe disse: "Srona, meu jovem, você já estudou harpa? Pois então deve saber que a harpa não produz música, se suas cordas estiverem esticadas ou frouxas demais. Ela produzirá música, quando as cordas estiverem corretamente estiradas."

"O treinamento para a iluminação é exatamente como o ajuste das cordas da harpa. Você não pode alcançar a iluminação, se deixar as cordas de sua mente esticadas ou frouxas demais. Deve estar sempre atento e agir sabiamente."

Tirando grande proveito dessas palavras, Srona alcançou aquilo que procurava.

Conto Budista [9]



REFLEXÕES:

O que é a equanimidade?

Qual a importância da equanimidade em nossos atos diários?

Você concorda que práticas de reflexões e concentração, aliadas ao discernimento, nos auxiliam a obter equanimidade?

Você vê alguma relação entre as palavras de Cristo: "Buscai em primeiro lugar o Reino de Deus e o resto virá por acréscimo" (Mateus, 6:33) e a história budista?

Lição 12: Valor Retidão Conclusão

Valor: Retidão

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

Método:

- 1. Harmonização:
 - 1.1 Oração de encerramento (conduzida): "Oração" (6) (Volume 7).
- 2. Citação: "Se houver conduta correta no coração, haverá beleza no caráter. Se houver beleza no caráter, haverá harmonia no lar. Se houver harmonia no lar, haverá ordem na nação. Se houver ordem na nação, haverá paz no mundo". Sathya Sai
 - 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.
- 3. Canto Grupal: Música: "Quero Agir Corretamente" (Andréa Lívia) (Volume 7);
- 4. História e Atividade Grupal:
 - 4.1 Dinâmica de grupo (8): "Contando Histórias" (Volume 7);
 - 4.2 Dinâmica de grupo (10): "Expressando os Valores Humanos através das Artes" (Volume 7).

Encerramento:

Audição de música para aquietamento interno (música sugerida, Concerto em Ré menor para Oboé, BWV 1059 - Siciliano - Johann Sebastian Bach). Sugerir ao grupo que faça mentalmente uma oração de agradecimento pela oportunidade de participar do trabalho em grupo de Educação em Valores Humanos;

Meditação: "Atitude de oração silenciosa para a Paz Mundial e para o resgate do Valor Retidão entre os todos os seres". (5 minutos).





3. Textos Complementares



Reflexões para a Prática Espiritual da Semana (a Retidão e seus Valores Relativos):

ou capaz de manter o equilíbrio e o contentamento interno diante das alegrias e tristezas que o dia me oferece?

- Tenho me sentido útil?
- Compartilho minha criatividade com os outros?
- Já parei para pensar em quantas pessoas trabalham para o meu bem-estar e de todo o planeta?
- De que forma tenho contribuído para a felicidade das pessoas?
- Tenho usado determinação e esforço para alcançar meus objetivos?
- Tenho estabelecido metas e criado prioridades de ação?
- Como vejo o mundo e sinto as pessoas?

A Consciência da Unidade (Texto de Apoio - Lição 1)

panorama atual da humanidade - com guerras, violências e conflitos, além de instabilidades em todos os setores da sociedade e o avanço tecnológico em um mundo globalizado, que dá acesso a um universo de informações muitas vezes contraditórias - tem deixado as pessoas cada vez mais atônitas, confusas e inseguras sobre que caminho a seguir e o que fazer diante de um caos, pelo menos aparente, que se manifesta ante seus olhos.

Muitas pessoas têm vivido em constante estado de pânico, tornando-se angustiadas com os momentos de mudanças que a humanidade está atravessando, entendendo-os como sinais do "final dos tempos". Contudo, não seria mais confortável e adequado percebê-los como a grande oportunidade de crescimento e transformação?

Fazendo a conexão entre mente e coração, atentos às nossas reações em respostas às atitudes dos outros, trabalhando nossas limitações, apegos, egoísmos, medos, estaremos mais preparados para o "despertar da Consciência Crística em nós", que será a verdadeira transição ou transformação interna.

Ao buscarmos dentro de nós o que temos de mais puro e sublime, consultando sempre o coração, sintonizaremos o caminho que nos direciona para a vida que desejamos, encontrando a paz e a harmonia interna, independente de manifestações conflitantes externas.

Cada um de nós é um microcosmo dentro do grande macrocosmo. Cada criatura é um universo único, sem igual, cada qual com suas funções e particularidades. A busca do Eu interior possibilita o contato com esse universo em nós, permitindo-nos conhecer nossa natureza interior. "Para acelerar nossa evolução de forma harmônica, é vital que conheçamos o ponto em que estamos nessa trajetória evolutiva, respeitando e agindo de acordo com a lei que rege esse estágio, avançando assim um passo a mais neste processo" [21]. Só com esse conhecimento poderemos desempenhar nossa verdadeira missão, nossa função no Todo.

"A perfeição do corpo não depende de uma célula executar as funções das outras células, mas do fato de cada célula cumprir perfeitamente a sua própria função. A saúde do corpo é assegurada pelo cumprimento por cada órgão da função que lhe cabe" [21]. À medida que o universo se desenvolve, cada uma de suas partes segue o caminho ditado pela lei que governa sua própria existência.

Constata-se, com isso, que os caminhos do descobrimento do Eu Interior - de nosso Mestre Interno - são diversos, cada um com suas características especiais e peculiares, atendendo, assim, às tendências e inclinações de cada indivíduo naquele estágio específico. Mas no momento em que percebemos a nossa verdadeira função e simplesmente a executamos com a perfeição que nos cabe como parte integrante do Todo, toda essa variedade de possibilidades converge para um só ponto: a união com o Todo, com o Uno. Portanto, não existe uma fórmula exata, bem delineada, na qual possamos nos basear para alcançar a meta a não ser seguir o próprio coração.

Em uma de suas mensagens deixadas para a humanidade, Gandhi, o grande líder pacifista indiano, nos falou: "A Verdade habita no coração de todo homem e é ali que devemos procurála e viver de acordo com ela, na medida da nossa compreensão. Mas ninguém tem o direito de obrigar os outros a viverem segundo a verdade assim como ele mesmo enxerga". É importante estarmos sempre de coração e mente abertos para apoiar, orientar, amar, dar a mão amiga ao próximo, em qualquer lugar e circunstância, porém é fundamental compreender e aceitar que cada um é responsável pela sua própria transformação.



A Consciência da Unidade (Texto de Apoio - Lição 1)

A Bíblia é um manancial de sabedoria e também um guia para a humanidade sair da ruína moral e espiritual na qual se encontra. Esses conceitos estão espalhados em todo o texto.

- "Cria em mim, ó Deus, um coração puro e renova em mim um espírito reto." (Salmos, 50:12)
 - "Vigiai e orai." (Mateus, 26:41)
 - "Se Deus é por nós, quem será contra nós?" (Romanos, 8:31)
 - "O Reino de Deus está dentro de vós." (Lucas, 17:21)
 - "Já não sou eu que vivo, mas é Cristo que vive em mim." (Gálatas, 2:20)
 - "Buscai em primeiro lugar o Reino de Deus e o resto virá por acréscimo." (Mateus, 6:33)
- "Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração e de toda a tua alma e de todo o teu pensamento. Esse é o primeiro mandamento. E o segundo, semelhante a esse, é: amarás a teu próximo como a ti mesmo. Desses dois mandamentos depende toda lei dos profetas." (Mateus, 22:37)

Essas frases revelam conceitos importantes e devem ser alvo de reflexão. Elas mostram que deve haver uma busca interior, da essência do ser humano, que está dentro dele e que não é nem diferente nem separada de Deus. O contato gradual com essa nossa natureza verdadeira nos trará, também gradualmente, proteção, orientação e discernimento para diferenciar o certo do errado, o bem do mal; para que, com o desenvolvimento da fé no CRISTO que habita ou que é nossa natureza, nosso coração se expanda cada vez mais em amor desinteressado, se preencha com compaixão, humildade, confiança, compreensão, ausência de preconceito, paciência e, especialmente, responsabilidade com a sociedade que nos rodeia. Por mais escondido e sufocado que pareça estar, esse amor estará sempre lá, guardado no fundo de nosso coração, eternamente à nossa espera.

Há um ditado que diz, "Quando o discípulo está pronto, o mestre aparece". Talvez haja um Mestre externo, mas o Mestre interno é nossa meta, nossa consciência mais profunda, divina, que nos fala das mais variadas formas, em qualquer lugar que estejamos, a partir do momento em que O contatamos. Todos nós dispomos em nossa volta dos recursos necessários para esse desabrochar interior. É necessário apenas estarmos atentos e reflexivos, tanto quanto possível, livres da agitação da mente. Acompanhando o Mestre de nosso Coração, disporemos de toda sabedoria do universo. Aos poucos, adquirimos a segurança e a firmeza necessárias para as transformações e transições internas, decorrentes de nossa própria evolução. Com essa segurança, não criamos ansiedades em relação a nós mesmos, às outras pessoas ou expectativas em relação ao futuro. Se há uma Verdade subjacente à diversidade, podemos alcançá-la, desde que realmente seja essa nossa meta.

Segundo Sathya Sai: "O passado é passado, o futuro é incerto, apenas o presente está em nossas mãos. É o dever essencial do homem, que ele viva o momento presente, cumpra seus compromissos com amor e compartilhe sua alegria com seus semelhantes. Comparado com a imensidão do universo, o homem é tão pequeno como um átomo. Todavia, ele é capaz de compreender a magnitude e a vastidão da criação, que na realidade é surpreendente. Ele alcançará a libertação pela compreensão da unidade entre o microcosmo e o macrocosmo."

Sathya Sai nos fala também que a energia do Amor é a fonte da existência humana: "O Amor como pensamento é Verdade. O Amor como ação é Retidão. O Amor como sentimento é Paz Interior. O Amor como compreensão é Não Violência." [2]

Dentro do próprio homem está, acessível, a base da unidade que interliga toda a diversidade externa e sua natureza interna, que o conecta a todos os seus irmãos e irmãs, que dá sentido às ações e à vida, que lhe devolve à fonte.

Alexandros Anastas Maraslis

O Caráter e a Disciplina (Texto de Apoio - Lição 2)

açam boas ações, tenham boas companhias e abriguem bons pensamentos. Sejam bons, comportem-se com honestidade e observem boa conduta.

Se o fracasso acontecer, tomem-no como um desafio para desenvolver maiores esforços; analisem a razão pela qual fracassaram e aproveitem o benefício desta experiência. Aprendam, como os estudantes da Verdade, a ter bom êxito dentro da turbulência da vida e a viver sem causar dor aos demais, e sem sofrê-la vocês.

Sejam limpos e cheios de contentamento. Tenham coragem; neguem-se a ser bodes expiatórios. Vão somente tão longe quanto seu talento e experiência possam levá-los.

Acendam a lâmpada do amor dentro do altar do coração de vocês, e os pássaros noturnos da cobiça e da inveja irão para longe, incapazes de suportar a luz. O amor divino torna-os humildes, faz com que se inclinem ante a grandeza e a glória.

A força da inércia e a preguiça arrastam-nos inexoravelmente, irremissivelmente; de forma que sempre devem estar vigilantes e alertas.

A oração e a contrição são as duas disciplinas através das quais se pode limpar a mente do ódio e do egoísmo.

O sinal inequívoco de que choveu é a umidade da terra; assim também o sinal de que uma pessoa teve alguns anos de educação são as boas maneiras. O rapaz ou a jovem educada deve mover-se livre e amistosamente entre os outros.

Extraiam coragem e fé de onde quer que seja possível; não mantenham relações com aqueles que espalhem as sementes do temor e da dúvida.

Devem libertar-se do apego às coisas passageiras e tornar-se fortes e firmes ante a tentação.

Não alimentem a mente com desejos e planos indignos, mas sim com coragem e ideias que a fortaleçam. Quando são eliminadas as impressões negativas, a sabedoria e o conhecimento brilham com todo esplendor.

Não censurem os outros assinalando-lhes as faltas. Depois de examinarem a si mesmos, observarão que as faltas que veem nos outros estão em vocês. Quando vocês se corrigem, o mundo se torna correto.

Sathya Sai [27]



O Restabelecimento da Ordem e da Harmonia pela Compreensão da Lei da Ação e da Reação (Texto de Apoio - Lição 3)

lei da ação e reação refere-se a todas as ações, tanto as mentais quanto as físicas. Parte do princípio de que a vida é ação, sendo a inatividade a própria negação da vida. Onde houver atividade de qualquer espécie, está diretamente relacionada com esta lei. Dessa forma, o amor, a meditação, o discernimento, o andar, o comer, o falar, o silenciar ou o exercício de qualquer função orgânica são ações e, portanto, estão sob o efeito da lei da ação e reação.

Para uma melhor compreensão desta lei, basta refletir no fato de que a toda ação corresponde uma reação. Nenhuma ação pode ser separada de seu resultado, pois não há causa que possa ser desvinculada de seus efeitos. A cadeia de causa e efeito, conhecida como a lei de causa e efeito, e toda ação física e mental são governadas pela lei da ação e reação. Uma conclusão muito importante de tudo isso é que o efeito real das ações é o efeito dos pensamentos, porque aquelas resultam destes.

Cada ato que realizamos deixa na substância mental sua impressão, que, por sua vez, se torna semente de uma nova ação de natureza semelhante. Nesse sentido, a lei de causa e efeito inclui os resultados acumulados de ações passadas, que são as formas de futuras atividades. O que realizo, neste momento, é o efeito da soma total de todas as impressões de minha vida passada. É isso que determina o caráter de um indivíduo - sendo o resultado, o agregado de ações de sua vida até o momento presente. Da mesma forma, sua vida futura será a soma de suas ações mentais e físicas do momento atual. A soma total dessas impressões criará no homem uma poderosa força motriz, que o levará a ter um bom ou mau caráter, dependendo de suas ações. Quando um homem apresenta uma certa quantidade de boas ações e bons pensamentos, há nele uma tendência irresistível para fazer o bem e, mesmo que deseje fazer o mal, sua mente, como a soma total de suas tendências, não lhe permitirá cometer tais ações suas tendências o farão recuar.

Existe uma falsa noção de que a lei da ação e reação seja um sistema de castigo decretado e administrado pelos poderes espirituais. Isso é um erro, pois, apesar de os resultados das ações se apresentarem às vezes como um ato de punição, não há nele um elemento de vingança ou algum plano de "quitação divina". É simplesmente o resultado da lei de causa e efeito. "Onde quer que exista uma causa, produz-se um efeito". Essa dinâmica não pode ser evitada e é uma lei que se cumpre em todo universo, mantendo-o em perfeito equilíbrio. Assim, o resultado da nossa ação retorna a nós para que possamos reequilibrá-lo. Não há nenhum castigo nisso, apenas o cumprimento da lei.

Um homem que é dominado pelo desejo de poder e está sempre a se alimentar de ações e ideias egoístas com certeza será envolvido nas consequências de suas causas e efeitos, que lhe trarão muitas dores e sofrimentos. E como o sofrimento é uma das melhores escolas da vida (até que o homem descubra que é preferível evoluir através do amor e não mais através da dor), sendo o amor a força motriz responsável pela libertação da maioria dos poucos homens que atingiram esse estado, resta-lhe a esperança de encontrar, pela dor, seu verdadeiro caminho. Não há como escapar aos efeitos das ações, mas devemos estar alertas às suas causas e efeitos.

O princípio filosófico dessa lei é claro: "Se tomardes parte no grande jogo do mundo, indo através de seus movimentos, fazei o melhor que puderdes, porém sempre vos lembrando de que não deveis apegar-vos aos frutos de nossas obras. Agi, porque é necessário agir, fazei o que vos compete no mundo, contente, de boa vontade, alegre e afavelmente, mas reconhecei que os frutos são como nada ao fim, e ride-vos à ideia de que essas coisas relativas possam ter algum valor real para vós."

Swami Vivekananda (texto adaptado) [20]

A Lei da Ação e Reação e seus Efeitos sobre o Caráter (Texto de Apoio - Lição 3)

meta da humanidade é o conhecimento. O propósito do homem não é o prazer e sim conhecer. A felicidade tem seu fim. É um erro supor que o prazer é a meta. O motivo das misérias do mundo está em o homem pensar ingenuamente que o prazer é a finalidade que ele deve buscar. Depois de algum tempo, ele descobre não ser à felicidade, porém ao conhecimento que se dirige; compreende que tanto o prazer como a dor são seus mestres e que tanto aprende através do bem como do mal.

O desfilar do prazer e da dor ante sua alma sulca-lhe diferentes traços e essas impressões combinadas formam o seu "caráter". O bem e o mal atuam de forma semelhante na construção do caráter.

Sabemos, porém, que o conhecimento é inato. Nada nos vem do exterior; tudo está no interior. O que um homem "aprende" é, em realidade, apenas aquilo que ele descobre ao tirar as envolturas de sua alma, a qual é um depósito inesgotável de conhecimentos.

Todo conhecimento mental ou espiritual está na mente. Em muitos casos, ele permanece oculto até que se vai retirando pouco a pouco sua cobertura e, então, dizemos que "estamos aprendendo".

O progresso é o resultado do processo de descobrir. O homem em que vai levantando esse véu é o que mais conhece; aquele em que o véu se mantém caído é "ignorante" (no sentido de não ter conhecimento); e quem conseguiu erguê-lo todo chegou à onisciência.

O conhecimento está na mente, como o fogo está na pedra. É a fricção que o faz brotar. O mesmo acontece com os nossos sentimentos e ações, sorrisos e lágrimas, alegrias e tristezas, gargalhadas e gemidos, maldições e bênçãos, elogios ou censuras. Se nos estudássemos com imparcialidade, veríamos que cada um deles surgiu do nosso interior, por um impulso provocado por golpes exteriores. O resultado é aquilo que somos. A reunião de todos esses golpes é o que chamamos frutos da ação. Cada impulso mental ou físico dado à alma, através da qual é provocada a chispa, e que se apresenta como poder e conhecimento, está sob efeito da lei da ação e reação; ou seja, estamos sempre acumulando frutos de nossas ações. Tudo que fazemos física ou mentalmente deixa suas marcas em cada um de nós.

Cada batida do coração é uma ação; certas ações, as sentimos e se tornam tangíveis para nós, sendo, no entanto, nada mais do que uma reunião de pequenas ações. Se desejais conhecer o caráter de um homem, não vos detenhais em seus grandes atos. Qualquer néscio pode se converter em herói em certas circunstâncias. Observai um homem quando executa suas ações comuns e insignificantes. Essas são, em verdade, as que revelam o seu verdadeiro caráter ou o caráter de um grande homem. As grandes ocasiões fazem grande o mais vulgar dos homens, porém só é grande aquele cujo caráter é sempre grande, sempre igual em todos os momentos.

Em seus efeitos sobre o caráter, o acumular dos frutos das ações é o poder maior que o homem tem que enfrentar. O homem é, de certo modo, um centro que atrai para si todos os poderes do universo e, uma vez reunidos, emite-os novamente numa poderosa corrente. Esse centro é o homem real, o onipotente, o onisciente e atrai a si todo o universo: bem e mal, felicidade e miséria, tudo corre para ele, reúne-se ao seu redor e modela a poderosa corrente das tendências que formam o seu próprio caráter e as atira para o exterior. Assim como tem o poder de atrair, tem também o poder de emitir.

Todas as ações que vemos no mundo, os movimentos sociais, tudo quanto nos rodeia, não apresenta nada mais do que o produto do pensamento, a manifestação da vontade do homem.



A Lei da Ação e Reação e seus Efeitos sobre o Caráter (Texto de Apoio - Lição 3)

Ninguém pode obter coisa alguma a não ser merecendo-a. Essa é uma lei eterna. Um homem pode lutar toda a sua vida para conseguir riquezas, pode enganar a mil pessoas, porém, no fim, se não merece ser rico, sua vida se torna insuportável. Podemos acumular milhares de objetos para o nosso bem-estar físico, porém só o que merecemos é realmente nosso. Um néscio pode comprar todos os livros do mundo e ordená-los em sua biblioteca, porém só será capaz de ler aqueles que merece. E esse merecimento é resultado dos frutos de suas ações. Nossas ações determinam o que merecemos e o que somos capazes de assimilar.

Somos responsáveis pelo que somos e podemos nos converter naquilo que desejamos ser. O que somos agora é resultado de nossas ações passadas. Devemos atuar bem no presente a fim de modelar resultados bons para o futuro que ambicionamos. Direis: "Qual é a utilidade de aprender a atuar?". Cada qual faz como quer, porém, não devemos desperdiçar nossas energias falando sobre o restabelecimento da ordem e da harmonia pela compreensão da lei da ação e da reação. A Bhagavad Gita [um episódio da grande e antiga epopeia hindu] diz que devemos executar todo trabalho com habilidade, como se fosse uma ciência. Sabendo-se como agir, obtém-se os maiores resultados. Deveis recordar que a ação não é nada mais do que a exteriorização do poder da mente, que já existia nela. O poder está dentro de cada homem, da mesma forma que o conhecimento. As ações são golpes que o despertam e o fazem surgir.

O homem move-se por vários motivos. Não pode haver ação sem um motivo que a determine. Algumas pessoas desejam ser famosas e trabalham para isso. Outras ambicionam dinheiro e lutam por ele. Outras buscam poder e se esforçam por alcançá-lo. Há as que desejam o céu e tentam conquistá-lo.

São esses os motivos que levam o homem a agir. Há, porém, aqueles que trabalham por amor ao trabalho. Trabalham simplesmente porque o trabalho lhes faz bem. Há outros que beneficiam os pobres e a humanidade por motivos mais elevados, só por amor ao bem.

Se um homem trabalha sem motivo egoísta, será que não ganha coisa alguma? Sim, ganha algo de mais elevado. O altruísmo é a maior recompensa, melhor mesmo que a saúde, mas os homens não têm paciência de praticá-lo. Amor, verdade e altruísmo não são meras figuras de retórica, são as realidades que devem constituir nosso mais elevado ideal, mesmo que seja apenas pelo poder que essas qualidades lhe conferem. Um homem que trabalha sem nenhum motivo egoísta, sem pensar no futuro, no céu, nem no castigo, chegará a ser um poderoso gigante moral. É difícil levar isso à prática, porém, em nosso íntimo, reconhecemos o seu valor e o bem que produz. Quando o homem se torna impessoal, possui a maior manifestação de poder.

Nenhuma forma de ação, por inferior que seja, deve ser desprezada. Deixai que o homem que não conhece o que existe de melhor trabalhe com fins egoístas, em busca do nome e da fama. No entanto, aproximai-vos cada vez mais de motivos mais elevados e procurai compreendêlos. Não penseis nos frutos. Por que preocupar-se com os resultados? Se desejais ajudar um homem, nunca penseis no agradecimento. Se necessitais realizar uma obra grande ou boa, não vos inquieteis pelo resultado.

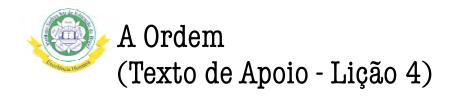
Surge agora uma pergunta difícil, relativa ao ideal da ação. É necessário atividade intensa; devemos trabalhar sempre? Não podemos estar um minuto sem trabalhar? Então, como descansar? Eis aqui um aspecto da luta da vida: o trabalho em cujo torvelinho somos rapidamente arrastados. Eis o outro aspecto: a calma, a sossegada renúncia; tudo é paz ao seu redor, há muito pouco ruído e exibição; só a natureza com seus animais, suas plantas e montanhas. Nenhum deles apresenta um quadro perfeito.

A Lei da Ação e Reação e seus Efeitos sobre o Caráter (Texto de Apoio - Lição 3)

O homem ideal é aquele que, em meio ao maior silêncio e solidão, encontra atividade intensa e, em meio à maior atividade, sente o silêncio e a tranquilidade do deserto. Um homem assim aprendeu o segredo da restrição: governa-se a si mesmo. Enquanto anda pelas ruas de uma grande cidade repleta de tráfego, sua mente está tranquila como se estivesse em uma caverna onde não pudesse chegar um único som e trabalha intensamente todo o tempo. Esse é o ideal para se restabelecer a ordem a partir da compreensão da lei da ação e da reação. Se o tiverdes alcançado, tereis aprendido realmente o segredo da ação.

Devemos, porém, começar pelo princípio: aceitar os trabalhos tal qual nos chegam e nos tornar cada dia mais altruístas. Devemos realizar a obra e encontrar o motivo que a inspira. Quase sem exceção, nos primeiros anos, acharemos que nossos motivos são sempre egoístas; porém, gradualmente, esse motivo se desvanecerá, até que, por fim, possamos realizar uma obra verdadeiramente altruísta. Todos podemos esperar que, mais ou menos dia, lutando continuamente pela senda da vida, chegará um tempo em que sejamos perfeitamente altruístas. No momento que o conseguirmos, todos os nossos poderes se concentrarão e o conhecimento que já é nosso se manifestará.

Swami Vivekananda (texto adaptado)[20]



odos os livros religiosos da humanidade, sob as imagens mais diversas, ensinam esta lei da ordem. O livro hebreu sobre a Gênese também conta, a seu modo, uma história de ordem.

No começo era o caos, isto é, a desordem e a escuridão. O primeiro ato de Deus foi lançar uma luz nessa desordem, exatamente como o faz um homem que projeta a claridade de sua lâmpada nas trevas de um sombrio e sujo porão onde quer descer. Depois disso, a Bíblia conta como, dia após dia, as coisas saíram ordenadas do caos. Até que finalmente apareceu a raça humana.

É a glória do homem criar a ordem e descobri-la por toda parte. O astrônomo ergue os olhos em direção às estrelas e faz um mapa do céu; ele estuda o curso regular dos astros, dá nomes a eles, calcula o movimento dos planetas ao redor do sol e prevê com antecedência o instante em que a lua, passando entre a terra e o foco solar, produzirá o que nós chamamos de eclipse. Toda a ciência da astronomia depende de um conhecimento da ordem.

A aritmética é também uma ciência da ordem. Mesmo uma criança bem pequena tem prazer em dizer os números na ordem certa e todas as matemáticas vêm daí.

E o que seria, sem ordem, essa bela coisa que é a música? Há sete notas na escala: dó, ré, mi, fá, sol, lá, si. Se você toca essas notas uma após a outra, tudo bem, mas se você mistura os sons tocando todas de uma vez, isso fará um barulho horrível. É somente numa certa ordem que, juntas, elas podem produzir um som harmonioso. Dó, mi, sol, dó, por exemplo, ressoando juntos formam o que chamamos de "acorde perfeito". Toda a ciência musical baseia-se nessa ordem.

Poderíamos mostrar que a ordem é também o fundamento de todas as demais ciências e de todas as artes que os homens podem inventar. Mas não é igualmente indispensável em tudo? Se você entrar numa casa e encontrar os móveis e os enfeites de pernas para o ar, em todos os cantos e recobertos de uma espessa camada de pó, você exclamará: "Que desordem! Há lugar no mundo para a poeira, mas seu lugar não é sobre os móveis." Da mesma forma, o lugar da tinta é no tinteiro e não em seus dedos ou sobre o tapete.

Tudo é limpo quando cada coisa está em seu lugar. Seus livros na escola, suas roupas e seus brinquedos em casa, cada um deve ter um lugar que seja bem dele e que nenhum outro o dispute. Sem isso, haverá batalhas e seus livros ficarão rasgados, suas roupas manchadas e seus brinquedos perdidos. Você terá, então, muito trabalho e paciência para se reconhecer nessa confusão e reordenar tudo. Por outro lado, é tão cômodo quando as coisas ficam em ordem.

Toda a vida dos homens e todos os seus negócios, e mesmo a riqueza e prosperidade dos países, dependem deste mesmo princípio de ordem. É por isso que uma das principais preocupações do governo de um país é manter nele a boa ordem. Desde o imperador, o rei ou o presidente até ao mais modesto agente de polícia, cada um deve aplicar-se ao máximo. E todos os cidadãos, qualquer que seja sua ocupação, devem também participar desse trabalho de ordem. Assim, cada um pode ajudar na organização de um país próspero e estável.

Reflitam sobre as graves consequências que pode ter, às vezes, a menor desordem. Quanta regularidade e precisão são necessárias entre o grande número de funcionários da estação, guarda-barreiras, mecânicos e agulheiros para que os numerosos trens que trafegam por todos os países possam partir e chegar na hora, no minuto exato calculado para evitar qualquer engarrafamento. E se, acidentalmente ou por negligência, essa ordem for desfeita,

A Ordem (Texto de Apoio - Lição 4)

mesmo por um momento, quantas desgraças podem acontecer. Quantas coisas um simples atraso pode desorganizar? Os amigos não chegam a tempo para seus encontros, nem os empregados e comerciantes nos seus escritórios e no seu trabalho; os passageiros perdem seu navio. E vocês nem podem imaginar todos os aborrecimentos que ainda poderão acontecer.

Pensem nas coisas tristes que aconteceriam se de repente a ordem e a regularidade cessassem de existir no mundo. Vejam como tudo fica perturbado no trabalho da casa simplesmente quando um relógio, deixando de dar seu encantador exemplo de regularidade, começa a atrasar ou adiantar como um louco. O melhor então é nos desfazermos dele, se não o pudermos regular com precisão.

Texto escrito para crianças - A Mãe [13]



O Amor como Ação é Retidão (Texto de Apoio - Lição 5)

conhecimento precede a ação. Somente através do conhecimento do que deve ser feito é que um indivíduo pode realmente prosseguir atuando de determinada maneira. Por isso, os pensamentos formam as fundações sobre as quais o edifício da Retidão é construído.

A Retidão não deve ser vista meramente como um exercício mecânico. Um escravo que executa as ordens de seu amo pode fazer tudo corretamente, mas ainda assim essas ações poderão ser vazias de amor. As ações só podem ser denominadas corretas quando são permeadas pelo amor. Isso só é possível quando esse amor instila um senso de propósito verdadeiro à ação. O farol que orienta esse propósito é a consciência. A conduta que ela vai permitir ou rejeitar dependerá do nível ao qual o amor foi estimulado no indivíduo.

No caso do indivíduo egoísta, a vontade humana que guia a ação será fraca, isto é, em presença da mais insignificante tentação, o indivíduo poderá, por exemplo, apoderar-se de algo que não lhe pertence. À medida que a pessoa cresce no amor e torna-se mais consciente da verdade, há um consequente fortalecimento na sua força de vontade. Isso se refletirá em um comportamento mais disciplinado. Entretanto, na vida comum parece haver limites para o exercício da vontade. Por exemplo, a pessoa não venderá um artigo defeituoso para um amigo, mas não terá escrúpulos quando se tratar de um estranho.

Ao atingir o estado mais elevado ou de puro amor, há um fortalecimento ainda maior da vontade. Finalmente, isso resultará em um "exercício infalível da vontade humana". Haverá ausência de deslizes, não porque a pessoa esteja agindo mecanicamente em função do que tenha memorizado, mas porque, a determinada ação, será "o modo natural de agir". Os desejos e tentações, que pareciam tão atraentes em níveis mais inferiores de amor, revelar-se-ão em sua verdadeira e ilusória natureza. Todas as ações serão um "exercício de amor", um amor incondicional por todos e por tudo.

Educação em Valores Humanos [2]

"Dharma*" - Retidão (Texto de Apoio - Lição 5)

ual é o significado de "Dharma"? Pratiquem o que vocês pregam; ganhem a vida de forma virtuosa e devocional, vivam para alcançar Deus. Isto é Dharma. É expressar em palavras o que vocês pensam e agir de acordo com suas palavras. Esta unidade entre pensamento, palavra e ação é Dharma.

O *Dharma* é eterno e fundamental. Seus princípios não devem ser alterados, a fim de ajustarem-se aos caprichos pessoais ou solucionar problemas, que se apresentam ameaçadores aos olhos de alguns indivíduos. *Dharma* é a estrada que conduz ao progresso individual e social neste mundo.

Façam a mente, a voz e as ações concordarem em harmonia. Este é o modo correto de viver. O homem deveria ser o mestre de seu comportamento. Não deveria ser levado pelo impulso de momentos; deve sempre ter consciência do que é bom para ele. Assim, ele deveria executar as suas tarefas diárias, não fazendo os outros e a si próprio sofrerem. Isto é sinal de uma vida inteligente. A Retidão é como um rio que flui invisível e subterrâneo, através dos profundos níveis da consciência humana, nutrindo as raízes da ação e preenchendo a nascente dos pensamentos, purificando o enlameado turbilhão das emoções.

Nos dias de hoje, todos falam sobre seus direitos e lutam por eles. Mas estão se esquecendo de suas obrigações e responsabilidades. Direitos e obrigações são como o lado positivo e negativo de uma bateria: funcionam simultaneamente juntos. Quando as obrigações são descarregadas devidamente, os direitos serão garantidos voluntariamente.

O que se planta, colhe. Esta é uma lei imutável. Dessa forma, vocês devem certificar-se de que somente as sementes em forma de bons pensamentos e atos devem ser semeadas. Vocês não devem utilizar o corpo como bem entendem. Deveriam discriminar entre o transitório e o permanente e utilizar o corpo para alcançar o bem supremo.

Assim como queimar é a natureza do fogo, como o frio é a natureza do gelo, como a fragrância é a natureza da flor desabrochada, como a doçura é a natureza do açúcar; do mesmo modo a Verdade é a natureza do ser humano. A Verdade é base da Retidão

Sathya Sai [3]

^(*) Dharma, em sânscrito, significa retidão, dever, unidade entre pensamento, palavra e ação.



"Dharma" - Pratique e Demonstre (Texto de Apoio - Lição 6)

ós definimos *Dharma* como Retidão. Esse não é o significado mais apropriado. *Dharma*, por si só, constitui a Verdade. Assim, o que nasce da Verdade é *Dharma*. Para o fogo, a capacidade de queimar é *Dharma*. Quando ele não pode mais queimar, não pode ser fogo; torna-se apenas carvão. O *Dharma* do açúcar é a sua doçura. Se não há doçura, não pode ser açúcar. Assim, se nós não manifestarmos nossa consciência, não seremos *Dhármicos*. Devemos, em tudo, seguir nossa consciência.

Existem dois tipos de *Dharma*: um é o mundano e o outro é o que se origina da divindade. Seguir a Vontade Divina é o verdadeiro *Dharma*. Em tudo, a pureza do coração é importante. O primeiro passo é: o que ensinamos aos outros, devemos praticar. Esta é a verdadeira natureza humana. Qual é a razão para que Verdade, Retidão, Paz Interior, Amor e Não Violência não estejam sendo preservados atualmente? A propagação e a publicidade desses valores estão sendo feitas sem que estejam sendo praticados.

Vocês devem mostrar, pelo falar e pelo exemplo, que o caminho da autorrealização é o que conduz à alegria perfeita. Consequentemente, sobre vocês repousa grande responsabilidade: a de demonstrar por sua calma, em todas as circunstâncias, que o caminho percorrido por vocês os tornou pessoas melhores, mais felizes e mais úteis. Pratiquem. Demonstrem."

Sathya Sai [10]

O Caminho para o "Dharma" (Texto de Apoio - Lição 6)

que se entende por *Dharma*? Qual é a essência do *Dharma*? Pode o homem comum levar uma vida feliz e sobreviver, aderindo ao *Dharma*? Essas dúvidas, naturalmente, confundem a mente do homem no transcorrer da vida. Resolvê-las é necessário e urgente.

Tão logo é mencionada a palavra *Dharma*, o homem comum entende que se refere a dar esmolas, alimentar e dar abrigo aos peregrinos, adaptar-se fielmente à profissão tradicional ou ofício, respeitar a lei, discernir entre o bem e o mal, seguir os ditames da natureza inata e aos caprichos da mente, buscar a satisfação dos desejos mais caros e assim por diante.

Certamente, há muito tempo o aspecto imaculado do *Dharma* vem sendo manchado de tal maneira que se tornou irreconhecível. Há campos lindíssimos e belos prados que, pelo abandono e negligência, logo se transformam em florestas de espinhos e arbustos; há árvores raras que são cortadas pela cobiça humana, transformando toda a paisagem. Com o passar do tempo, as pessoas se acostumam ao novo estado das coisas e não percebem a transformação e decadência. Isso também ocorreu com o *Dharma*.

E agora, quem pode curar a presente cegueira? O homem deve matar a besta sêxtupla que o leva ao desastre através dos impulsos da luxúria, da ira, da ganância, da ilusão, do orgulho e do ódio. Somente assim, o *Dharma* pode ser restaurado.

Todo aquele que dominar seu egoísmo, conquistar seus desejos egoístas, destruir seus sentimentos e impulsos animais e renunciar à tendência de considerar seu corpo como seu verdadeiro Ser certamente estará na senda do *Dharma*, saberá que a meta do *Dharma* é a submersão da onda no Oceano e a imersão do ser no Ser Superior.

Dharma Vahini [10]



odas as escrituras sagradas da humanidade mencionam que para que o homem alcance a paz consigo mesmo, e consequentemente com o mundo, necessita adotar certos princípios éticos em seu modo de vida e desenvolver em si determinadas regras de conduta.

Abordaremos, aqui, os dois primeiros degraus do caminho óctuplo do Raja Yoga: os princípios éticos e as regras de conduta, que são o alicerce para a edificação do caráter, evolução e aperfeiçoamento do homem. Em essência, são similares aos princípios éticos e mandamentos de todas as filosofias de bem viver e religiões.

Os princípios éticos e regras de conduta são mandamentos para o homem e para a sociedade, os quais, quando não são levados em conta, acarretam o caos interno no indivíduo, gerando nele o desequilíbrio e a desarmonia, e afetam a sociedade diretamente, com o somatório de todas as cargas de emoções e situações negativas oriundas de cada indivíduo.

Esses mandamentos universais, que transcendem credo, nação, idade ou época, demandam sinceridade, equanimidade, avaliações de atitudes e comportamentos, e uma reorientação da mente. Com isso, uma atitude de transformação emerge em cada um de nós, tornando-nos íntegros e aptos a levar uma vida mais simples e autêntica, que infalivelmente culminará em uma sociedade mais justa e digna de ser vivida, visto que somos nós, como indivíduos, que a formamos.

Os Princípios Éticos

Quando o homem faz uma avaliação de sua vida e toma consciência da unidade em toda diversidade de vida, naturalmente fluirá em suas atitudes a necessidade de respeitar determinados princípios em relação à sociedade em que vive, pois ele percebe que sua vida está intrinsecamente vinculada à vida dos outros seres.

Sathya Sai nos diz que: "Princípios éticos ou restrições significam o abandono do apego ao corpo e aos sentidos" [5].

De acordo com as *Upanishads* (parte dos Vedas, a Escritura Sagrada hindu), as disciplinas éticas que o homem deve desenvolver em si para se relacionar com o mundo, são cinco:

- Não Violência
- Verdade
- Não roubar
- Ausência de luxúria
- Não cobiçar

Uma avaliação mais detalhada no conteúdo dos Dez Mandamentos, apresentados por Moisés na tradição Judaico-Cristã, e os princípios éticos abordados pelo Raja Yoga (uma linha de Yoga) permite perceber a similaridade entre ambos.

✓ Não Violência

A palavra *Ahimsa* é de origem sânscrita e significa Não Violência. É composta da partícula de negação "a" e do substantivo "*himsa*", que significa violência. Assim, em seu significado mais geral, Não Violência significa não fazer mal ou causar sofrimento algum a qualquer ser vivente, em nenhuma situação, seja em pensamentos, palavras ou ações. Em um significado mais

profundo, Não Violência significa um estado de compreensão universal, um sentido de unidade que torna completamente sem sentido qualquer ato que leve dor ou sofrimento a outros seres, pois representa efetivamente dor e sofrimento a si mesmo.

Os princípios da Não Violência aplicados à vida de uma pessoa ampliam sua consciência e desenvolvem o sentimento de amor universal, fraternidade, respeito ao próximo e à natureza. Ela percebe que violência sempre gera violência e que todas as vezes que se percorre os caminhos da violência, defronta-se com tristezas, decepções e sofrimentos.

Como praticar a Não Violência em um mundo tão conturbado e violento? Como ser pacífico e amoroso em situações violentas? São perguntas que nos ocorrem ao aspirarmos o caminho da paz.

A prática da Não Violência será impossível se o indivíduo não for verdadeiro e autêntico consigo mesmo e com o mundo à sua volta. Para isso, é essencial que se faça autoinvestigação, observando-se a cada instante, diante de quaisquer situações da vida, buscando conhecer sua própria e verdadeira natureza. Dessa forma, à medida que o homem compreende a sua individualidade e sua condição de integrante do todo, surge nele coerência entre pensamento, palavra e ação. Daí emergem naturalmente o indivíduo íntegro, a paz interna, a consciência do amor universal e a Não Violência.

A Não Violência é o primeiro princípio ético e engloba todos os outros, pois todas as virtudes necessárias à evolução do homem têm sua origem na Não Violência. Simplicidade, humildade, gentileza, honestidade, sinceridade, tolerância, paciência, serenidade, autocontrole e verdade são qualidades daqueles que praticam a Não Violência.

Nas palavras de Gandhi, "A vida sempre persiste em meio à destruição. Isso evidencia, portanto, a existência de uma lei superior. Unicamente sob essa lei se poderá conceber uma sociedade organizada e uma vida digna de ser vivida". [15]

✓ Verdade

A Verdade pressupõe a perfeita integração entre pensamentos, palavras e ações. A mentira, sob qualquer forma, coloca o homem em desarmonia com a lei da Verdade. Esse é o significado usual da Verdade. Contudo, em seu sentido mais estrito, a Verdade é apenas aquilo que não muda ao longo do tempo ou em qualquer lugar.

A Verdade é também uma restrição (princípio ético), pois quando o homem procura a coordenação entre o pensamento, a palavra e a ação, percebe que tudo que passa por sua mente lhe é permitido, mas nem tudo convém ao seu estágio evolutivo. Na conscientização de sua verdadeira natureza humana, o homem compreende que a Verdade está e sempre esteve no fundo de seu próprio coração e isto lhe trará a força e a consciência necessária para agir corretamente. A edificação do caráter pela Verdade resulta em equilíbrio interno, promovendo até uma melhoria na saúde, além de operar transformações sutis e extraordinárias na alma

Perguntaram a Gandhi: "O que é a Verdade?". Ele respondeu: "A Verdade é Deus". "E o que é Deus?" Ele respondeu: "Deus é Harmonia, Deus é Paz, Deus é Tranquilidade, Deus é Verdade." Sathya Sai fala: "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." [3]



✓ Não roubar

Não roubar é um dos derivativos de não mentir (verdade). A palavra roubar significa não apenas tomar o que pertence a outro sem a devida permissão, mas também usar algo para um fim diferente do destinado ou além do tempo permitido por seu proprietário. Assim, inclui a apropriação indébita, mal uso de um cargo de confiança, abuso de confiança e má administração de qualquer espécie.

Dentro dessa visão, o conceito de não roubar amplia-se e ganha novas formas, que podem ser aplicadas tanto a um homem comum quanto àquele que ocupa um lugar de destaque na sociedade e concentra amplas responsabilidades. Portanto, o conceito de não roubar está diretamente ligado à Retidão de todos os atos e intimamente relacionado aos conceitos da Não Violência e de não mentir (verdade). Essa tríade, enfim, constitui a base do progresso científico, moral e sociocultural de qualquer povo, de qualquer nação. [14]

✓ Ausência de luxúria

De acordo com os princípios éticos abordados pela *Raja Yoga*, ausência de luxúria significa equilíbrio da sexualidade, estudo espiritual e comedimento pessoal. No entanto, esse conceito não é de negação, austeridade forçada e proibição. É um duplo conceito, voltado para um único princípio. Um pai de família não pode praticar a castidade, mas poderá ter equilíbrio sexual, algo que tem ampla validade dentro desse preceito. Os excessos cometidos pelos que não estão preparados para tornar-se castos ou por aqueles que não têm a base suficiente para agir dessa forma indicarão seu desconhecimento de outros princípios éticos e regras de conduta.

É necessário compreender que o equilíbrio no uso da energia sexual está associado com o amor, a afetividade, o respeito mútuo, a compreensão, a amizade e os demais valores humanos. Isso permite que o casal desenvolva a consciência e a experiência de *união*. Esse sentimento de unidade, que extrapola a própria sexualidade, desenvolve no núcleo familiar uma base de vitalidade, de harmonia e de energia.

✓ Não cobiçar

Não cobiçar significa estar livre do impulso de acumular ou amealhar. É uma outra faceta, mais ampla, de não roubar. Assim como não se deve tomar coisas de que não se necessite realmente, não se deve acumular coisas de que não se precise imediatamente. Tampouco se deve ficar com alguma coisa sem trabalhar por ela. Aquele que pratica essa disciplina, sente que acumular ou entesourar coisas corresponde à falta de fé em Deus e em si mesmo para prover seu futuro. [14]

Pela observância da restrição de não cobiçar, o homem torna sua vida tão simples quanto possível e treina sua mente para não se ressentir da perda ou da falta de coisa alguma, trabalhando em si especialmente o desapego. O desapego é um conceito ainda mais abrangente e diz respeito a nossa relação com as coisas e pessoas, independentemente de termos ou não essas coisas. Nessas circunstâncias, tudo aquilo de que se necessita realmente virá naturalmente, na hora certa.

O homem precisa desenvolver a capacidade de permanecer satisfeito, aconteça o que acontecer. Com essa tranquilidade, com essa segurança interior, conquista a Paz Interna, que o leva além dos reinos da ilusão e da miséria de que nosso mundo está saturado.

As Regras de Conduta

As disciplinas éticas referem-se especialmente à postura que o homem deve desenvolver em sua relação com a sociedade em que vive, permitindo que ele alcance a paz com o mundo que o cerca. Por outro lado, há as posturas que o ser humano deve desenvolver em relação a si mesmo, se anseia por paz interna. Essas são chamadas de regras de conduta, atitudes que não se cobra dos outros, mas que cabe a cada um desenvolver, conferindo a leveza da consciência, a paz interior. Não é fácil compreender seu significado, pois estamos acostumados a regras que se impõe aos demais, muitas vezes ignoradas por quem mais a professa. Ainda que a Paz Interior se expresse para quem está à nossa volta, quem mais se beneficia dela é quem a tem. Assim, compreendê-la e pô-la em prática é atribuição pessoal e intransferível. As cinco regras de conduta na Raja Yoga são:

- Pureza
- Contentamento
- Ascetismo
- Estudo do Ser
- Dedicação ao Senhor

Sathya Sai diz: "As regras de conduta são as mais elevadas formas de amar. É somente quando se alcança amar o Absoluto com um Amor tão inabalável assim, que se alcança pureza, alegria, ascetismo, estudo do Ser e submissão ao Senhor".

✓ Pureza

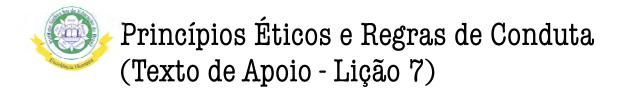
A pureza do corpo é essencial ao bem-estar. Assim, a busca de uma vida saudável, contatos com a natureza, a higiene corporal e os bons hábitos purificam o corpo externamente. Mais importante que a limpeza física do corpo, contudo, é a purificação da mente de suas emoções perturbadoras, como o ódio, a paixão, a luxúria, a cobiça, a ilusão e o orgulho. Ainda mais importante, é a limpeza do intelecto de pensamentos impuros. As impurezas da mente são lavadas nas águas da Devoção. As impurezas do intelecto ou da razão são queimadas no fogo do Estudo do Ser. Essa limpeza interior traz luz, alegria e lucidez.

Quando a mente é lúcida, é fácil concentrá-la. Com a concentração, obtém-se domínio sobre os sentidos. Então, a pessoa está pronta para entrar no templo do seu próprio corpo, sua essência interior.

Além da pureza de corpo, de pensamento e de palavra, a alimentação pura também é necessária. Além da higiene na preparação da comida, é também mister observar a pureza na maneira de ingeri-la. O alimento deve ser ingerido com o sentimento de que, com cada bocado, se obtém forças para servir a Deus. Isso o torna puro. Contudo, uma alimentação vegetariana que não é acompanhada de pureza nas emoções e na mente é inútil ou prejudicial.

O caráter é moldado pelo tipo de comida que comemos e pelo modo como nos alimentamos. O homem que busca a harmonia come apenas para se sustentar. Não come demasiado, nem pouco demais. Contempla seu corpo como um templo da alma e guarda-se contra a gula.

O hábito de se fazer uma oração antes das refeições visa elevar o nível de consciência nesses momentos.



"Pai Celestial, recebe este alimento e santifica-o.
Todo alimento vem de Ti,
para alimentar o Teu Templo, que é o nosso corpo.
Espiritualiza-o.
O espírito volta ao Espírito.
Nós somos as Tuas pétalas,
mas Tu és a Flor, a Beleza e a Vida.
Permita que nossas almas sintam a Tua Presença."

✓ Contentamento

O contentamento é algo que precisa ser cultivado, é uma alegria que vem do interior, independente das situações exteriores. Uma mente descontente não pode se concentrar. O contentamento torna o homem naturalmente uma pessoa de bem com a vida, dá a ele uma bem-aventurança insuperável, que é a percepção de Deus em si e em todos os Seres. Torna-se, então, um ser completo, alegre e verdadeiro, que cumpre seu dever com amor.

O contentamento e a tranquilidade são estados de espírito e ocorrem quando a chama do espírito não tremula ao vento do desejo. O homem encontra a paz de quem tem a razão firmemente enraizada em Deus.

Gandhi escreveu: "Consciente ou inconscientemente, cada homem presta serviço ao outro. Se cultivamos o hábito de prestar serviço deliberadamente, nosso desejo de servir vai se tornar cada vez mais forte, fazendo não apenas a própria felicidade, mas também a do mundo em geral".

✓ Ascetismo

A palavra sânscrita "thapas", que significa ascetismo, deriva da raiz "tap", que significa queimar, arder, brilhar, sofrer ou consumir pelo calor. Portanto, significa um esforço ardente, sob quaisquer circunstâncias, para a consecução de um objetivo bem definido na vida. Ele envolve a purificação, a autodisciplina e a austeridade. Toda a ciência da edificação do caráter pode ser vista como a prática de ascetismo [14]. Ascetismo é o esforço consciente para se atingir a união final com o divino e para queimar todos os desejos que estiverem no caminho desse objetivo. Um objetivo nobre ilumina a vida, tornando-a pura e Divina. Sem esse objetivo, a ação e a oração não têm valor. A vida sem ascetismo é como um coração sem amor. São três os tipos de ascetismo: o que se relaciona com o corpo, com a fala e com a mente.

Exemplos de ascetismo relacionado com o corpo são a ausência de luxúria e a Não violência. Exemplos de ascetismo na fala são usar palavras não ofensivas, louvar a Glória de Deus, falar a verdade sem pensar nas consequências pessoais e não falar mal dos outros. Exemplos de ascetismo da mente são o desenvolvimento de uma atitude mental mediante a qual se permanece tranquilo e equilibrado, na alegria e na tristeza, mantendo o autocontrole.

Trabalhar sem qualquer motivo egoísta e sem esperar recompensa, com a fé inabalável de que nem mesmo uma folha de grama pode mover-se sem a vontade d'Ele, é desenvolver o ascetismo. Pelo ascetismo, o homem desenvolve a força do corpo, da mente e do caráter, ganha coragem e sabedoria, integridade, progresso rápido e simplicidade.

✓ Estudo do Ser

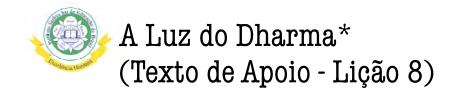
O estudo do Ser é todo o processo que leva o ser humano à compreensão de si mesmo, à compreensão de sua verdadeira natureza. Portanto, o "estudo do Ser" significa a educação integral do ser humano, que é a extração do que há de melhor numa pessoa. A educação em Valores Humanos faz parte do "estudo do Ser", no sentido de ser um instrumento de auxílio ao homem à percepção de seu Ser interior. Todo processo da vivência dos valores humanos em nossa vida diária faz parte dessa educação integral. Isso é diferente da mera instrução. Quando as pessoas se reúnem para este tipo de estudos, o orador e o ouvinte têm um só pensamento, sentindo amor e respeito mútuo e um coração fala ao outro. Os pensamentos edificantes que se originam destas práticas são, de tal forma incorporados por todos as nossas células, que se tornam parte de nossa vida e de nossa personalidade.

A pessoa que pratica a "Educação do Ser" lê seu próprio livro da vida. Lendo-o e revisando-o, há uma mudança em sua atitude para com a vida. Ela começa a perceber que toda criação se destina mais à devoção do que ao prazer; que toda criação é Divina; que há Divindade dentro dela mesma e que a Energia que a move é a mesma que move todo o Universo [14]. Dessa forma, entende a natureza de sua alma e obtém a comunhão com o Divino.

✓ Dedicação ao Senhor

É a dedicação de todas as ações e da vontade ao Senhor. Quem tem fé em Deus não se desespera. Tem a iluminação. Quem sabe que toda criação pertence ao Senhor não inchará de orgulho nem se embriagará com o poder. Não se rebaixará aos fins egoístas. Quando as águas da verdadeira devoção fluírem através das turbinas da mente, o resultado será a força mental e a iluminação espiritual [14]. Da busca da satisfação dos sentidos, surge o apego e a cobiça por sua repetição. Se os sentidos não são satisfeitos, então aparece a tristeza. Todo esse processo deve ser compreendido e elaborado pelo indivíduo com conhecimento e paciência. Mas controlar a mente não é fácil. Muitas vezes, esgotam-se os próprios recursos sem alcançar sucesso e a pessoa se volta a Deus pedindo ajuda, reconhecendo-O como Fonte de todo o Poder. É nesse estágio que começa a verdadeira prática devocional. Na devoção, a mente, o intelecto e a vontade rendem-se a Deus e o homem reza, "Não sei o que é bom para mim. Seja feita a tua vontade". Na devoção ou verdadeiro amor não há lugar para o "eu" e o "meu". Quando o sentimento do "eu" e do "meu" desaparece, a Alma Individual atinge sua maturidade.

As ações espelham a personalidade de um homem melhor que suas palavras. O homem que aprendeu a arte de dedicar suas ações a Deus, percebe que elas refletem a Divindade dentro dele.



omo podem obter o êxito? Acendam a Lâmpada! Deixem que ela revele a realidade, alcancem a luz do conhecimento. Isso solucionará todas as dificuldades. Realizem todos seus atos com espírito de dedicação. Assim, eles estarão estampados com a marca do *Dharma* (Retidão). Alguns que se passam por astutos podem duvidar e perguntar: "Podemos, então, ferir ou matar em nome do Senhor, dedicando esses atos a Ele?" Como pode alguém chegar à atitude de dedicar todas as suas ações ao Senhor, sem ser puro em pensamento, palavra e ação ao mesmo tempo? O Amor, a Equanimidade, a Retidão e a Não Violência são virtudes que acompanham o servidor do Senhor. Como podem a crueldade e a insensibilidade coexistir com essas virtudes? Para se possuir o altruísmo, o espírito de sacrifício e a eminência espiritual, que se requerem para a atitude de dedicação, deve-se adquirir, primeiro, as seguintes características: Verdade, Retidão, Paz Interior, Amor e Não Violência. Se esses Valores Humanos não estiverem presentes, somente a sua menção não fará com que um ato se torne realmente uma oferenda devocional.

Para que o homem possa viver em paz, deve dedicar-se ao *Dharma* e deve estar sempre empenhado no *Dharma*. Não pode alcançar Paz verdadeira, nem pode alcançar a Graça do Senhor por nenhum outro meio que não seja a vida *dharmica*. O *Dharma* é o alicerce para o bem-estar da humanidade; é a Verdade que permanece estável através do tempo. Quando o *Dharma* não consegue transmutar a vida humana, o mundo se vê afligido pela agonia e pelo temor, e é atormentado por turbulentas modificações. Quando o fulgor do *Dharma* não consegue iluminar as relações humanas, o gênero humano vê-se envolvido em uma noite de pesar. Nas escrituras de diferentes religiões, o *Dharma* é exposto na linguagem mais familiar aos seguidores de cada uma delas. O fluxo da atividade *dharmica* jamais deve diminuir; quando deixam de fluir suas frescas águas, o desastre é certo.

É por isso que as águas do *Dharma* devem ser mantidas fluindo perpetuamente, em plenitude, para que o mundo possa desfrutar de felicidade. Atualmente, o desastre dança loucamente sobre o palco do mundo, porque está se negociando o que é correto e deixando de crer na essência da vida *dharmica*. Assim, o homem deve voltar a compreender claramente o que constitui o próprio coração do *Dharma*.

"Fale a Verdade e pratique a Retidão". Esse também é um dos aforismos importantes enunciados pelos antigos mestres. Ele enfatiza a importância de Verdade e a Retidão. Verdade é a verdade eterna, absoluta e imutável. Dharma é um termo repleto de poder, que resume uma filosofia completa e uma forma de viver.

Todos devem conhecer o significado de *Dharma* e seguir seu caminho. Durante a juventude, quando o indivíduo está fisicamente forte e mentalmente alerta, deve derrotar os seis vícios: desejo, ira, avareza, apego, orgulho e inveja. Acima de tudo, os jovens devem adquirir autoconfiança. Fé gera amor. O amor gera tolerância e compaixão. Assim, a fé em si mesmo é de suma importância. Os estudantes devem estar repletos de amor e compaixão e, através deles, adquirir grande força moral e espiritual.

O ideal do *Dharma* deve inspirar os estudantes a participar de atividades de serviço social. Eles devem tornar-se precursores do renascimento do *Dharma* no mundo moderno. Eles devem pôr fim à inquietação na sociedade e restabelecer a ordem *dharmica*.

Sathya Sai [10]

^(*) Dharma, em sânscrito, significa retidão, dever, unidade entre pensamento, palavra e ação.

O "Dharma" é Universal (Texto de Apoio - Lição 8)

ão existe um *Dharma* especial para indianos e outro para ocidentais. O *Dharma* [o Dever natural ou a Retidão] é universal. Sim, existe um teste que pode ser utilizado em qualquer ação e você poderá, com ele, determinar se sua ação está de acordo com o *Dharma*: não permita que aquilo que você faça cause danos ou prejuízo a outrem. Isso brota do reconhecimento de que a luz, que é Deus, é a mesma em cada forma e que, se você causar dano a alguém, estará causando danos à mesma luz, que é você próprio. O *Dharma* permite que você chegue ao reconhecimento de que qualquer coisa que é má para outra forma também é má para você. O teste para a ação *dharmica* está muito claramente declarado na religião cristã: "*Faça aos outros o que você gostaria que lhe fizessem*".

O dever mais elevado do homem é alcançar o conhecimento de sua Centelha Divina, que é sua verdadeira natureza. Ele tem que lutar duramente para proteger o *Dharma*. "O homem que protege o *Dharma* será, em retorno, protegido pelo *Dharma*." Cada um deve cumprir seu próprio *Dharma*.

O indivíduo não só deve levar uma vida correta, mas também uma vida divina. Todas as suas atividades devem ser banhadas com a Divindade. O que quer que vejam, vejam com um sentimento divino; o que quer que ouçam, ouçam com um sentimento divino; o que quer que façam, façam com um sentimento divino. Façam tudo para agradar ao Senhor.

Vivendo em Dharma[10]



A Teoria das Inteligências Múltiplas (Texto de Apoio - Lição 9)

• INTRODUÇÃO: OS ELEMENTOS BÁSICOS DA TEORIA

teoria das inteligências múltiplas foi elaborada a partir dos anos 80 por pesquisadores da universidade de Harvard, liderados pelo psicólogo Howard Gardner. Surgiu do acompanhamento do desempenho de pessoas que foram alunos fracos. Gardner surpreendeu-se com o sucesso obtido por vários deles.

Esse autor passou a questionar a avaliação escolar que não inclui a análise de capacidades importantes nas vidas das pessoas. Concluiu que as formas convencionais de avaliação traduzem apenas a concepção de inteligência vigente na escola, limitada à valorização da competência lógico-matemática e linguística.

Gardner demonstrou que as demais faculdades também são produto de processos mentais e são, portanto, outros tipos de inteligência. Ele ampliou o conceito tradicional de inteligência única para "um feixe de capacidades". Estabeleceu vários critérios para que uma inteligência seja considerada como tal, desde sua possível manifestação até a localização de sua área de atuação no cérebro. Ele identificou sete tipos de inteligência, mas não considera esse número definitivo.

Estudiosos já identificaram outros tipos de inteligência, apresentadas a seguir, embora tenham sido propostas ainda outras.

- Lógico-matemática
- Linguística
- Musical
- Espacial
- Corporal-cinestésica
- Interpessoal
- Intrapessoal
- Pictórica

• OS TIPOS DE INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS IDENTIFICADAS:

Lógico-matemática

A inteligência lógico-matemática é a capacidade que determina a habilidade para o raciocínio dedutivo, para a compreensão de cadeias de raciocínios, além da capacidade para solucionar problemas envolvendo números e demais elementos matemáticos. É a competência mais diretamente associada ao pensamento científico e, portanto, a ideia tradicional de inteligência.

Linguística

A inteligência linguística manifesta-se na habilidade para lidar criativamente com as palavras nos diferentes níveis da linguagem (semântica, sintaxe), tanto na forma oral como na escrita, no caso de sociedades letradas. Particularmente notável nos poetas e escritores, é desenvolvida também por oradores, jornalistas, publicitários e vendedores.

A Teoria das Inteligências Múltiplas (Texto de Apoio - Lição 9)

Musical

A inteligência musical é que permite a alguém organizar sons de maneira criativa, a partir da discriminação de elementos como tons, timbres e temas. As pessoas dotadas desse tipo de inteligência geralmente não precisam de aprendizado formal para exercê-la, como é o caso de muitos músicos famosos.

Espacial

Inteligência espacial é a capacidade de formar um modelo mental e utilizar esse modelo para orientar-se entre objetos ou transformar as características de um determinado espaço. Ela é especialmente desenvolvida, por exemplo, em arquitetos, navegadores, pilotos, cirurgiões, engenheiros e escultores.

Corporal-cinestésica

A inteligência corporal-cinestésica revela-se como uma habilidade especial para utilizar o próprio corpo de diversas maneiras. Envolve tanto o autocontrole corporal quanto a destreza para manipular objetos. Cinestesia é o sentido pelo qual percebemos os movimentos musculares, o peso e a posição dos membros. Atletas, dançarinos, malabaristas e mímicos têm essa inteligência altamente desenvolvida.

Interpessoal

A inteligência interpessoal é a capacidade de uma pessoa de dar-se bem com as demais, compreendendo-as, percebendo suas motivações ou inibições e sabendo como lidar com suas expectativas emocionais. Esse tipo de inteligência ressalta nos indivíduos de fácil relacionamento pessoal, como líderes de grupo, políticos, terapeutas, professores e animadores de espetáculos.

Intrapessoal

A inteligência intrapessoal é a competência de uma pessoa para conhecer-se e estar bem consigo mesma, administrando seus sentimentos e emoções na execução de seus projetos. Enfim, é a capacidade de formar um modelo real de si e utilizá-lo para conseguir realizar bem seus projetos e atividades, característica dos indivíduos "bem resolvidos", como se diz em linguagem popular.

Pictórica

A inteligência pictórica é a faculdade de reproduzir, pelo desenho, objetos e situações reais ou mentais. E também de organizar elementos visuais de forma harmônica, estabelecendo relações estéticas entre eles. Trata-se de uma inteligência que se destaca em pintores, artistas plásticos, desenhistas, ilustradores e chargistas.



• CÉREBRO TRIÁDICO

O princípio triádico aplicado ao cérebro leva a percebê-lo como um centro de interação de três processos básicos, cada qual formado por um conjunto de operações que compõem um ciclo triádico. A figura a seguir apresenta o esquema do cérebro triádico.

1. Hemisfério Esquerdo (lógico-analítico)

Linguagem

Lógica

Matemática

Racionalidade

Explicação

2. Hemisfério Direito (intuição-sintética)

Não verbal

Intuição

Criatividade

Arte, Fé

Religião

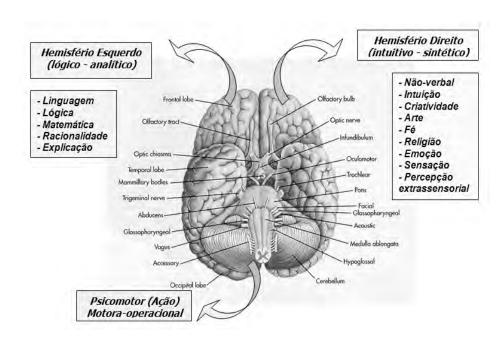
Emoção

Sensação

Percepção extrassensorial

3. Psicomotor (ação)

Motora-operacional



• AS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

O significado da inteligência tem sido, ao longo do tempo, motivo de estudo de psicólogos, filósofos, neurologistas, pedagogos e pesquisadores da ciência cognitiva. Esse interesse em pesquisar a natureza da inteligência gerou concepções conflitantes acerca da sua origem e do seu desenvolvimento nos indivíduos e, mais que isso, diferentes investidas no sentido de defini-la. Para alguns estudiosos, a inteligência estaria determinada por fatores genéticos, hereditários, que, uma vez estabelecidos, poderiam ser pouco modificados pelas interferências do meio no qual o indivíduo vive. Para outros pesquisadores, ela dependeria fortemente do meio social para desenvolver-se.

Durante muito tempo, a concepção hegemônica de inteligência foi, e talvez ainda seja, a de uma grandeza passível de medição. Por essa ótica, a inteligência pode ser quantificada através de testes especialmente preparados para isso. Baseados em questões de caráter lógico-matemático e linguístico, esses testes mediriam o quociente de inteligência de um indivíduo, conhecido como "Q.I.", que mediria sua capacidade intelectual.

Desde os primeiros testes idealizados, em 1908, por *Binet*, até hoje, versões diferentes desse tipo de instrumento foram sendo elaboradas e utilizadas com diferentes finalidades, entre elas, justificar fracassos escolares, avaliar candidatos a empregos, justificar determinados comportamentos sociais.

A ideia original dos trabalhos de *Binet* e seus colaboradores não era testar a inteligência, mas identificar alunos que tinham problemas para aprender e ajudá-los a melhorar, sem atribuir a eles um rótulo ou impor-lhes limites, qualquer que fosse a causa do mau desempenho escolar. No entanto, quando as notícias dos primeiros testes de inteligência chegaram à comunidade científica, especialmente nos Estados Unidos, alguns psicólogos e educadores vislumbraram nos testes um enorme potencial para avaliar e comparar pessoas. Não demorou muito para que se manifestasse entre eles e na sociedade como um todo o entusiasmo pela possibilidade de medir a inteligência.

Gould, em seu livro "A Falsa Medida do Homem", afirma que as intenções de alguns pesquisadores ao usar os testes eram boas, mas eles foram utilizados, na maioria das vezes, de maneira estigmatizante, para rotular e posicionar pessoas e fazer julgamentos sobre suas limitações. O uso dos testes de QI caminhou junto com a crença de que as forças intelectuais eram herdadas e de que a inteligência seria uma capacidade singular e inviolável, uma propriedade especial dos seres humanos. Nessa perspectiva, cada indivíduo nasceria com uma determinada quantidade de inteligência, o que permitiria a elaboração de testes para qualificar e classificar pessoas em termos de sua capacidade intelectual.

Ao longo do tempo, especialmente a partir da década de 80, críticas aos testes de inteligência têm sido mais frequentes, defendendo que, na tentativa de isolar fatores culturais a fim de atingir o que possa haver de congênito em matéria de inteligência, os testes quase sempre se resumem a medir aptidões linguísticas e lógico-matemáticas, deixando de fora do seu campo de interesse uma série de outras habilidades que também podem constituir-se em manifestações de inteligência.

O questionamento acerca da ideia de inteligência como grandeza fez com que, de uns tempos para cá, a concepção de inteligência ficasse no centro das atenções do público em geral, aparecendo com muita frequência em jornais ou revistas, quase sempre de modo enfático ou sensacionalista. Expressões como *Inteligência Emocional*, *Inteligência Coletiva*, *Inteligência Artificial*, *Inteligência Múltipla*, *Inteligência Criadora* têm circulado amplamente em diferentes contextos.



Essas críticas estão longe de apresentar uma definição que se torne universalmente aceita para o que seja inteligência, mas evidenciam uma tendência para chamar de inteligente não somente indivíduos isolados, mas também sistemas capazes de tomar decisões, de resolver problemas, de estabelecer e realizar projetos.

Nessa perspectiva nascente, a inteligência não possuiria uma definição precisa, definitiva, porque é uma realidade tão escorregadia, astuta e viva que um trabalho científico convencional não faria justiça, nem jamais esgotaria a importância do assunto. Parece, porém, cada vez mais evidente, que aquilo que chamamos inteligência é, antes de mais nada, a capacidade que a inteligência tem de criar a si própria, capacidade que não pode ser ignorada friamente porque não se dá de modo simples e nem apenas como resultado da genética ou individual, mas uma história cheia de intrigas e com muitos personagens.

Pierre Lévy, em "As Tecnologias da Inteligência", quando reflete sobre o papel das técnicas na organização e caracterização da inteligência, afirma que tanto esta como a cognição são o resultado de redes complexas onde interagem um grande número de fatores: humanos, biológicos e técnicos. Para o autor, não sou "eu" que sou inteligente, mas "eu" como o grupo humano do qual sou membro, com minha língua, com toda uma herança de métodos e tecnologias intelectuais. Essa consideração de Lévy parece seguir a tendência de outros pesquisadores, como Marvin Minsky e Howard Gardner, que consideram que a inteligência não pode ser conceitualizada à parte do contexto em que o indivíduo vive. Isso indica que a compreensão de que a inteligência existe também, numa medida significativa, "fora" do corpo físico do indivíduo, ou seja, que parte dela é inseparável de muitos outros agentes dos quais uma pessoa possa valer-se para examinar problemas, tomar decisões, lembrar fatos, conceitos ou procedimentos importantes.

Howard Gardner e uma equipe de pesquisadores da Universidade de Harvard entram no cenário dos estudos sobre a inteligência assumindo uma posição de que há evidências da existência de diversas competências intelectuais humanas as quais chamam genericamente "inteligências". Nos diversos projetos de pesquisa que têm desenvolvido, a ideia central é a de que as manifestações da inteligência são múltiplas e compõem um amplo espectro de competências que inclui as dimensões lógico-matemáticas e linguísticas, mas também a musical, a espacial, a corporal-cinestésica, a interpessoal e a intrapessoal.

Gardner afirma que sua teoria está baseada em uma "visão pluralista da mente", que reconhece muitas facetas diferentes e separadas da cognição, e que as pessoas têm forças cognitivas diferenciadas e estilos cognitivos contrastantes. Na visão tradicional, a inteligência é definida operacionalmente como a capacidade de responder a itens em testes de inteligência, é um atributo ou faculdade inata do indivíduo.

Na opinião do pesquisador, sua teoria contrapõe-se a esse modo de pensar porque pluraliza o conceito tradicional. Para *Gardner* e seus colaboradores, uma inteligência implica a capacidade de resolver problemas ou elaborar produtos que são importantes num determinado ambiente ou comunidade cultural. A capacidade de resolver problemas permite à pessoa abordar uma situação em que um objetivo deve ser atingido e localizar a rota adequada para esse produto. Os problemas a serem resolvidos variam desde teorias científicas até composições musicais para campanhas políticas de sucesso.

Não faz sentido pensar na inteligência, ou inteligências, como entidades abstratas ou como entidades biológicas, como o estômago, ou mesmo apenas como uma entidade psicológica, como emoção ou temperamento. *Gardner* diz que, na melhor das hipóteses, as inteligências são potenciais ou inclinações que são realizadas ou não dependendo do contexto cultural e social em

que são encontradas. Assim, a inteligência, ou inteligências são sempre uma interação entre as inclinações biológicas e as oportunidades de aprendizagem que existem numa cultura.

A teoria das inteligências múltiplas pode ser vista como tendo três princípios fundamentais. O primeiro seria que a inteligência não é algo simples, que possa ser vista unitariamente ou como incluindo múltiplas habilidades. Ao contrário, existem múltiplas inteligências distintas entre si. De fato, ao apresentar o modelo que pensou para inteligência, *Gardner* afirma acreditar que a competência cognitiva humana seja melhor descrita em termos de um conjunto de capacidades, talentos ou habilidades mentais, que podem ser genericamente chamadas "inteligências".

A distinção entre a visão de uma inteligência compreendida por habilidades múltiplas e de inteligências múltiplas, distintas entre si, é sutil. Mas a proposta das inteligências múltiplas enfatiza a visão de *Gardner* de que cada inteligência é um sistema em seu próprio domínio, mais que meramente um aspecto de um sistema maior, que nós tradicionalmente chamamos inteligência.

O segundo ponto fundamental da teoria das inteligências múltiplas seria o fato de as inteligências serem independentes umas das outras, isto é, uma habilidade pessoal avaliada sob uma inteligência não permite prever o resultado da avaliação da mesma pessoa sob outra competência. Essa característica contrapõe-se frontalmente às correlações feitas a partir dos testes de QI, ou seja, a ideia de que um indivíduo pontuando bem num determinado teste medindo uma certa habilidade deveria ser bem-sucedido em qualquer outro teste. Para *Gardner*, isso não pode ser aceito, uma vez que a independência das inteligências contrasta intensamente com as tradicionais medidas de QI, que encontram altas correlações entre os resultados de testes. Ele acredita que as habituais correlações entre os subtestes de QI ocorrem porque todas essas tarefas, na verdade, medem a capacidade de responder rapidamente a itens do tipo lógicomatemático ou linguístico. Essas correlações seriam substancialmente reduzidas se examinássemos de maneira contextualmente adequada a completa gama das capacidades humanas de resolver problemas.

O terceiro ponto fundamental na teoria das inteligências múltiplas trata da interação entre as competências, isto é, as inteligências interagem e, apesar da distinção que *Gardner* estabelece entre elas, nada seria feito ou nenhum problema seria resolvido se as distinções e a independência implicassem que as inteligências não pudessem trabalhar juntas. De fato, para *Gardner*, um problema de matemática no qual não fosse possível usar também as dimensões linguística e espacial poderia apresentar-se insolúvel. Mais que isso, ele afirma que cada papel cultural que o indivíduo assume na sociedade, seja qual for o grau de sofisticação, requer uma combinação de inteligências.

Ao ler os trabalhos de *Gardner*, notamos que seu núcleo central não está no número de competências que podem ser associadas à inteligência, mas, fundamentalmente, no caráter múltiplo que a inteligência apresenta e na possibilidade de podermos olhar para as manifestações da inteligência, não mais sob a perspectiva de uma grandeza a ser medida ou como um conjunto de habilidades isoladas, mas como teia de relações que se tece entre todas as dimensões que se estabelecem nas possibilidades de manifestação da inteligência.

As implicações sociais e educacionais que uma teoria como essa traz são muito ricas. Elas estão relacionadas com a formação de um novo cidadão, mais feliz, mais competente, com mais capacidade de trabalhar em grupo, mais equilibrado emocionalmente. Isso nos leva a considerar, ainda que brevemente, a relação entre uma nova concepção de inteligência e as exigências sociais.

A entrada do novo milênio é um outro fator que suscita uma reflexão e o intenso debate acerca da inteligência. O avanço dos conhecimentos, em particular da ciência e da tecnologia, ao mesmo



tempo que nos dá a esperança de um futuro de progresso para a humanidade, nos faz pensar que tipo de cidadão será necessário para gerar esse futuro e cuidar para que a humanidade não se desvie dessa rota de progresso, superando os perigos e os conflitos aos quais o mundo contemporâneo se encontra exposto.

Diferentes estudos e análises sobre o perfil do cidadão deste século têm apontado na direção de alguém com espírito empreendedor, com capacidade de tomar decisões e de resolver problemas, que seja criativo, com capacidade para ser um cidadão do mundo, isto é, poder "navegar" em diferentes contextos, mesmo fora de sua área de atuação específica, sem perder o rumo.

Em uma pequena ampliação dessa análise, poderíamos dizer que desse cidadão seria exigido que conciliasse uma cultura geral suficientemente ampla com a possibilidade de aprofundamento em uma área específica, de forma que adquirisse aptidão para enfrentar novas situações e realizar um ofício. O perfil delineado exige ainda uma maior capacidade de autonomia e discernimento, e o fortalecimento da responsabilidade pessoal na realização do destino coletivo. Dito de outro modo, seria preciso desenvolver o conhecimento sobre os outros e sua história, criando uma nova mentalidade, a da análise compartilhada dos riscos e desafios, que conduzisse à realização de projetos comuns e à gestão "inteligente" e pacífica dos conflitos que se mostrarem inevitáveis.

Ao mesmo tempo em que se exige um cidadão capaz de conhecer, aprender e fazer, também é exigido dele que saiba ser e viver junto, ou seja, já não há mais lugar para alguém puramente racional se é que isso algum dia tenha ocorrido, insensível a sentimentos, incapaz de controlar suas próprias emoções e de perceber que não está sozinho no mundo.

Para formar o cidadão próximo a esse perfil esperado, consideramos que uma concepção de inteligência como a proposta por *Gardner* é importante. Ao inserir em seu modelo inteligências como a musical, a interpessoal e a intrapessoal e, mais recentemente, a naturalista, *Gardner* também atende à exigência do equilíbrio entre razão e emoção e abre caminho para que possamos, como pais, educadores, pesquisadores e cidadãos, caminhar na busca de uma sociedade mais feliz, justa e que use seu conhecimento, tecnologia e progresso científico em benefício do progresso social e da convivência pacífica com as diferenças.

Para alguns de nós pode parecer utópico, mas sem entrar nesse nível de discussão e considerando essa utopia necessária e vital para sair do ciclo perigoso e cínico da resignação em que nos encontramos hoje diante da sociedade que temos, preferimos destacar desse perfil o traço que nos parece mais marcante e que justificaria a adoção de uma nova concepção de inteligência: o equilíbrio entre a razão e emoção.

Extraído do artigo: "A TEORIA DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E A FORMAÇÃO DO CIDADÃO DO SÉCULO XXI" de Kátia Cristina Stocco Smole, Conferencista no Seminário Internacional Educação para a Diversidade e a Formação do Cidadão do Século XXI realização Fundação L'Hermitage, jan/98.

"Ame a Todos, Sirva a Todos" (Texto de Apoio - Lição 10)

tualmente as pessoas falam de devoção sem realmente entender seu significado. O que é devoção? "Este corpo existe para servir aos outros". Vocês devem entender que o corpo é para servir ao próximo e se envolver em atividades que beneficiarão os outros e lhes darão felicidade. Decidam trilhar o caminho do serviço. Algumas pessoas se envolvem em atividades sem sentido em nome da devoção e desperdiçam seu tempo. A verdadeira devoção reside em realizar ações que santificarão o tempo. Eu não lhes estou pedindo que sirvam o mundo inteiro de uma forma grandiosa. É bastante se mantiverem Deus em seus corações e servirem de acordo com a sua capacidade.

"Nem através de penitência, nem pela peregrinação, nem pelo estudo das escrituras, nem pela repetição do nome de Deus, pode-se cruzar o oceano da vida. Só se pode alcançar isto servindo aos pobres"

O caminho do serviço é superior a todas as práticas espirituais como a repetição do nome de Deus, a meditação e o ioga. Só através do serviço, alguém pode agradar a Deus. "O corpo é o templo e Deus é o morador interno" (verso em sânscrito). Assim, tratem todo o corpo como um templo. Tenham a convicção firme de que Deus reside em todo o corpo na forma de Eu Superior. Não há nenhum lugar onde Deus não exista. Ele permeia todos os nomes e formas.

Sathya Sai





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", 1º 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

