

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 IV - Paz

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: <a href="mailto:fundacao@fundacaosai.org.br">fundacao@fundacaosai.org.br</a>

Sítio: www.fundacaosai.org.br

ISBN: 978-85-99393-14-7

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 SOBRE ESTA SÉRIE			
1. INTRODUÇÃO		11	
PAZ - ASPECTO MENTAL E EMOCIONAL			
O PROCESSO MENTAL E AS EMOÇÕES		14	
	BÁSICOS PARA UMA VIDA HARMONIOSA		
2. PLANEJAMENTO	DE AULA:	21	
LIÇÃO 1:	SATISFAÇÃO DE BEM COM A VIDA	23	
LIÇÃO 2:	AQUIETAMENTO SILENCIANDO-SE INTERNAMENTE	26	
LIÇÃO 3:	HONESTIDADE UM CAMINHO PARA A PAZ	28	
LIÇÃO 4:	FOCALIZAÇÃO E ATENÇÃO ESTAR ATENTO AO MOMENTO	31	
LIÇÃO 5:	SIMPLICIDADE E TRANQUILIDADE SIMPLESMENTE ESTAR FELIZ		
	COM A VIDA	33	
LIÇÃO 6:	LUCIDEZ E SABEDORIA A BASE PARA A AÇÃO EQUILIBRADA	36	
LIÇÃO 7:	DESAPEGO CAMINHO DA LIBERDADE	38	
LIÇÃO 8:	HUMILDADE A GRANDEZA INTERIOR	41	
LIÇÃO 9:	SILÊNCIO INTERIOR A FONTE DA SABEDORIA UNIVERSAL	44	
LIÇÃO 10:	CALMA DESCOBRINDO A PAZ	46	
LIÇÃO 11:	AUTOCONTROLE E DIGNIDADE CHAVES PARA A		
	EXPERIÊNCIA DIVINA	48	
LIÇÃO 12:	VALOR PAZ - CONCLUSÃO	51	
3. TEXTOS COMPLE	MENTARES	53	
NOSSO POTENCIAL INFINITO		55	
PAZ INTERIO	R: ANTÍDOTO CONTRA O ESTRESSE, A PREOCUPAÇÃO E O MEDO		
(1ª PARTE)		57	
	PARA A PRÁTICA ESPIRITUAL DA SEMANA		
(A PAZ INTE	RIOR E SEUS VALORES RELATIVOS)	58	
	OMO SENTIMENTO É PA7"	50	

PAZ INTERIOR: ANTÍDOTO CONTRA O ESTRESSE, A PREOCUPAÇÃO E O MEDO (2ª PARTE)	61
PAZ INTERIOR: ANTÍDOTO CONTRA O ESTRESSE, A PREOCUPAÇÃO	
E O MEDO (3ª PARTE)	62
CONTEMPLAÇÃO	
4. BIBLIOGRAFIA	65
BIBLIOGRAFIA	67

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

# l. Introdução Paz - Aspecto Mental e Emocional

"Quando o Amor se torna objeto de contemplação, a mente atinge a suprema Paz. Amor no sentimento é Paz, é felicidade não afetada por tristeza e alegria e pelos altos e baixos da vida. Quando seus sentimentos estão saturados com Amor, seu coração é preenchido por uma suprema Paz."

Educação Sathya Sai - Filosofia e Prática [31]

uando nossa conduta é guiada pelo exercício infalível da vontade humana, experimentamos um estado de calma e equanimidade, que é a plenitude da paz. Esse equilíbrio é mantido de modo muito delicado. Pode-se facilmente perder a paz, se ela for baseada em verdades transitórias e as ações consequentes. Por outro lado, guiada pelo amor, a paz se torna mais permanente.

O egoísta pode obter satisfação transitória de uma gratificação autocentrada, como, por exemplo, ao ganhar uma grande soma em dinheiro. Mas logo a novidade se desgasta e o sentimento de insatisfação, com o desequilíbrio emocional que o acompanha, é restabelecido.

No caso do amor mútuo, o equilíbrio emocional é atingido, mas também pode se desequilibrar quando nossos entes queridos experimentarem alegria ou tristeza. É apenas nos níveis mais elevados de amor que a plenitude da paz pode ser experimentada. Embora aquele que está imerso

na paz experimente a perfeita calma, isto não significa que ele está inativo. Muito pelo contrário. Tal pessoa pode estar imersa em perpétua ação, guiada pela vontade humana, que retira sua força da verdade derradeira - a unidade da Criação.

Assim, com o amor altruísta, não haverá altos e baixos e apegos a tais oscilações. Sintonizar-se com sua própria realidade e contemplá-la assegura a harmonia com a própria realidade, gerando, portanto, um perfeito equilíbrio. Swami Vivekananda revela a inter-relação entre a ação amorosa e a paz nas seguintes palavras: 'Cada ato de amor traz paz e bênçãos como reação natural. Real existência, real conhecimento e real amor são eternamente ligados uns aos outros, formando três em um: onde um deles está, os outros também terão que estar; eles são os verdadeiros aspectos do Uno sem um segundo - Existência-Conhecimento-Bem-Aventurança.'

Educação em Valores Humanos, Manual para Professores [2]

### O Processo Mental e as Emoções

ara melhor compreender o motivo do uso da técnica de harmonização ou "sentar-se em silêncio", veja o esquema da Figura 1. Quando as informações entram em nosso corpo por meio dos órgãos dos sentidos (olhos, nariz, ouvidos etc.), elas são levadas por meio de correntes nervosas até nosso cérebro, permitindo que nossa mente tome consciência das informações. Nesse instante, ainda não existe qualquer envolvimento emocional. Depois que a mente consciente tomou consciência, ela envia um sinal para armazenar a informação na memória, situada na mente subconsciente. Tendo recebido o sinal, a mente subconsciente automaticamente compara-o com impressões do passado do mesmo assunto - impressões agradáveis ou desagradáveis.

Se a mente subconsciente encontra alguma associação negativa relacionada ao tema, ela envia essa resposta emocional para a mente consciente. Se a mente não está sob controle, o indivíduo reagirá à situação com sentimento de raiva, aversão, medo, cobiça, inveja ou depressão. Se a mente subconsciente encontra associações positivas no passado, então a resposta emocional é enviada, fazendo com que a reação seja de alegria, entusiasmo, regozijo ou tranquilidade. A reação emocional da mente causa uma realimentação, com mais sinais enviados ao subconsciente, reforçando as impressões do passado ali contidas.

Toda vez que agimos emocionalmente - ou seja, quando reagimos sem o uso do discernimento e da consciência -, contribuímos para manter esse conteúdo interno. Portanto, parte do processo de amadurecimento e desenvolvimento interior corresponde à tomada de consciência e à superação dos conteúdos emocionais acumulados, resultantes de

nossa experiência passada. Esses conteúdos fazem com que vejamos um determinado tipo de situação sempre sob o mesmo ângulo e tenhamos sempre um mesmo tipo de reação a essas situações. Esse é o motivo porque determinadas pessoas lidam com naturalidade com determinadas situações, enquanto outras pessoas, para as mesmas situações, têm dificuldades recorrentes. Cada um de nós passou por uma série de experiências que deixaram marcas positivas e negativas em nossa memória e que, na maioria das vezes, fica abaixo de nossa percepção consciente. Sem superação, tornamo-nos presas dessas impressões negativas. Normalmente, temos habilidade de ver as circunstâncias em que os outros "patinam", mas temos dificuldades de perceber as nossas. Há como uma capa protetora, exatamente pela dor que essas questões nos trazem, evitando que, em condições normais, tenhamos acesso a elas.

Agora se torna claro que emoções, como raiva, medo, inveja, cobiça ou depressão existem dentro de nós. Elas estão relacionadas ao nosso passado. Em certo sentido e em certa extensão, somos escravos de nossa experiência anterior. A memória ou o passado não podem ser eliminados, de maneira que precisamos aprender a conviver com eles. Isso significa que precisamos gradualmente olhar de volta para as situações que nos deixaram marcas negativas, reconhecer seu impacto negativo, retirar seu conteúdo emocional negativo e fazer com que, mesmo continuando a constar do nosso passado, não sejamos mais afetados por ele, tornando-nos livres de seu efeito negativo.

Comparemos agora as emoções à escuridão. Quando existe luz, a escuridão desaparece. Em realidade, a escuridão não é algo que possa ser "eliminado"; apenas, esse espaço é preenchido pela luz. Se a luz



### O Processo Mental e as Emoções

voltar a diminuir de intensidade, a escuridão volta a se fazer presente. A escuridão não tem existência por si mesma: ela é apenas a ausência de luz. De modo semelhante, na ausência de Paz, Retidão, Verdade, Amor e Não Violência estarão presentes os valores negativos do egoísmo, medo, inveja, insegurança, preguiça, falta de respeito etc. Precisamos estar permanentemente alertas, mantendo a mente disciplinada e cientes de que as emoções estão nos porões de nossa subconsciência. Elas estão sempre prontas para emergir no momento em que nossa luz diminuir ou quando perdemos o autocontrole.

Qual é a relação entre as emoções e a Paz Interior? As emoções são como uma gangorra ou como as estações do ano. Elas se alternam e isso é da natureza do mundo. Às vezes, a mente obtém aquilo que espera e fica eufórica; às vezes, fracassa em obter o que quer e sente-se em depressão. Até agora, sempre tivemos a alegria dos desejos realizados alternada com o sofrimento. Nesse contexto, a alegria é apenas o intervalo entre duas dores. Essa alegria, dependente da realização de nossas expectativas; é frágil e temporária. O segredo da Paz, portanto, reside em sair dos extremos. Não há outro modo senão diminuirmos nossas expectativas ou desejos criados ou induzidos em nossa mente, lidando com naturalidade com o sucesso ou o fracasso nas situações particulares que vivermos. Quando mantivermos nosso estado de contentamento constante, ligado à vida mesma e não ao sucesso na obtenção das coisas, não seremos mais afetados pelas perdas ou ganhos, e teremos Paz. O contentamento, desse modo, não é uma emoção, mas o estado natural e mais profundo do nosso ser. Ele não está ligado a uma coisa, a uma situação, mas é algo inerente, associado ao Ser, diferentemente da alegria passageira, que depende de sucesso em empreendimentos ou ao atendimento de expectativas.

A Paz Interior, desse modo, pode ser obtida apenas quando nos tornarmos senhores das nossas emoções. Quando não tivermos o efeito das emoções vindas do subconsciente, teremos aprendido o autocontrole e silenciado nossa mente. Para apressar esse processo, o controle de nossa mente é fundamental. Em uma mente agitada e descontrolada, é impossível experienciar a Paz. Portanto, o autocontrole dos sentidos é um meio eficiente de interferir no processo e minimizar os efeitos das reações do subconsciente. A técnica da harmonização nos devolve os meios de reorganizar nosso interior, acalmar nossa mente e devolver-nos a nosso centro.

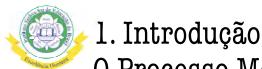
À medida que usamos as técnicas de harmonização e controle sobre os sentidos, diminui a interferência do subconsciente no consciente. Assim, a consciência passa a sofrer uma influência menor de respostas da mente subconsciente, facilitando a tarefa de dominar as emoções e das situações externas relacionadas a elas. Desse modo, pouco a pouco e com persistência, nos libertamos das reações pré-programadas - as raízes dos préconceitos. Com as emoções aquietadas, podemos inverter o movimento e buscar na mente supraconsciente, - de onde provêm a intuição, a criatividade, a sabedoria e o encaminhamento de soluções globais etc. -, as inspirações para a consciência.

É interessante perceber que a intuição e a criatividade não provêm de processos lógicos, nem são originadas do subconsciente. Elas são concebidas na consciência, tendo como fonte inspiradora a totalidade da supraconsciência. Para ampliar o estado de consciência em direção à supraconsciência, alguns cuidados externos ajudam. Para essa

### O Processo Mental e as Emoções

sintonia com nosso Ser, ajudam a escolha de um bom ambiente, sempre fazer o bem, falar o bem e pensar o bem, manter um estado de amor tão amplo quanto possível. Com esse comportamento, a tensão acumulada em nossa memória vai sendo diluída pela harmonia e pela luz dos valores que emanam do próprio divino interior. O processo de harmonização, a visualização criativa, a meditação na luz, os cantos sacros, os mantras e as orações são ferramentas auxiliares para o controle dos sentimentos, das emoções e dos desejos, isto é, para o controle da mente.

### **Processos da Mente** Supraconsciência (Mente Supraconsciente) (Eu Superior) Consciência Intuição (Eu Consciente) 5 órgãos **Impulsos** Mental Superior **▼** dos nervosos (Discernimento / Intuição) **Sentidos Mental Inferior** (Pensamentos e sentimentos) Percepções (estímulos) Sensações Resposta Sinal emocional Subconsciência (Mente Subconsciente) Memória Corpo físico (Figura 1) 16



## O Processo Mental e as Emoções

O conteúdo desta Unidade foi desenvolvido com base nos ensinamentos de Sathya Sai e de muitos outros mestres que exploraram o aspecto mais profundo da Paz.

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

	PAZ	
Aceitação	Constância	Humildade*
Alegria	Contemplação*	Limite aos desejos
Aquietamento*	Contentamento	Lucidez*
Atenção*	Desapego*	Otimismo
Autoaceitação	Determinação	Paciência*
Autocapacidade	Dignidade*	Reflexão
Autoconfiança	Disciplina	Sabedoria*
Autocontrole*	Equanimidade	Satisfação*
Autodisciplina	Equilíbrio	Silêncio Interior*
Autoestima	Esperança	Simplicidade*
Autorrespeito	Felicidade	Tranquilidade*
Bom Humor	Flexibilidade	
Calma*	Focalização*	– Outros, que serão identificados no
Compreensão*	Fortaleza interior	decorrer do processo.
Concentração	Honestidade*	_

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

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

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

### 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 Paz 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 PAZ e seus valores relativos:

#### Paz Interior:

"O Amor como sentimento é Paz."

Sathya Sai [2]

"Tudo o que você faça, deve ser feito em paz. Eis o melhor remédio para o seu corpo, sua mente e sua alma. Eis a maneira mais sublime de viver."

Paramahansa Yogananda [16]

"A paz não pode ser mantida à força; só pode ser conseguida pela compreensão".

Sêneca [36]

#### Valores relativos à Paz:

#### **Humildade:**

"A soberba é uma das mais perigosas enfermidades do espírito."

Montaigne [11]

"Procuro a Verdade humildemente, mas com toda a seriedade; e, no caminho dessa busca, confio totalmente nos meus companheiros de jornada, de maneira que eu possa conhecer os meus erros e corrigilos."

Gandhi [12]

"Eu sou um simples aprendiz: não tenho erudição profunda; aceito a Verdade, onde quer que a encontre, e procuro viver de acordo com ela."

Gandhi [12]

#### **Contentamento:**

"O homem que não acha satisfação em si mesmo, busca encontrá-la em vão por toda a parte."

La Rochefoucauld [11]

"Se à noite choras pelo sol, não verás as estrelas".

R. Tagore [11]

#### Honestidade:

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

Gandhi [32]

#### Paciência:

"O que não se pode corrigir ou evitar é bom suportar com paciência".

Sêneca [36]

#### **Autocontrole:**

"O homem espiritualizado vence a ira com a calma, extingue querelas com o silêncio, dispersa a desarmonia com palavras suaves e envergonha a descortesia mostrando consideração para com os outros."

#### Paramahansa Yogananda [16]

"Quando há um conflito, pelo menos duas partes estão envolvidas. Portanto, não há briga, se você se recusa a dela participar."

#### Paramahansa Yogananda [16]

"Aprendi através da experiência amarga a suprema lição: controlar minha ira e tornála como o calor que é convertido em energia. Nossa ira controlada pode ser convertida numa força capaz de mover o mundo".

Gandhi [32]

#### Silêncio:

"A experiência me ensinou que, para um adepto da Verdade, o silêncio faz parte da disciplina espiritual"

Gandhi [12]

#### Silêncio Interior:

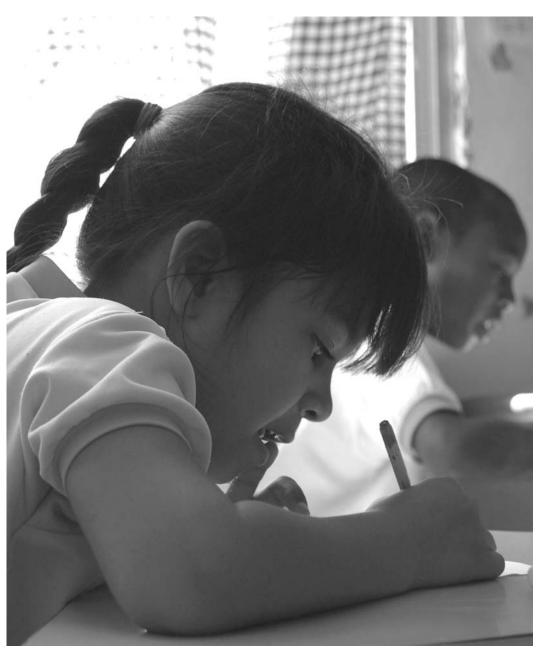
"Quando admiro as maravilhas de um pôrdo-sol ou a beleza do luar, a minha alma se expande em adoração ao Criador. Procuro enxergá-LO em Sua perfeição em todas as Suas criaturas. Mas mesmo o pôr ou nascer do sol me seriam obstáculos se não me ajudassem a pensar em Deus. Tudo que impede a alma de erguer voo é ilusão e armadilha, bem como o nosso corpo, que, muitas vezes nos serve de estorvo em nosso caminho rumo às alturas."

#### Gandhi [12]

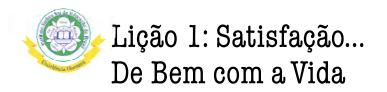
"Apenas nas profundezas do silêncio é que a voz de Deus pode ser ouvida. Deus não está em religiões, mas em sua mente e no coração."

Sathya Sai [11]





2. Planejamento de Aula



Valor Absoluto: Paz.

Valor Relativo: Satisfação.

**Objetivo:** Conscientizar o estudante da importância em sentir plena satisfação pela vida e gratidão por estar vivo.

#### 1. Harmonização:

- 1.1 Harmonização (5): **"Caminhando pelo Jardim da Vida"** (Volume 7).
- **2. Citação:** "Se à noite choras pelo sol, não verás as estrelas". *R. Tagore* [11].
  - 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.
- 3. História: "Viver Como as Flores"
  - 3.1 Contação da história;
  - 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.

#### 4. Canto Grupal:

- 4.1 Após alguns instantes, com voz pausada e suave, um dos participantes faz a leitura da Reflexão: "Lições de Bem Viver (Desiderata)".
- 4.2 Música: "Sementes do Amanhã" (Gonzaguinha) (Volume 7).
- 4.3 Música: "Cio da Terra" (Milton Nascimento e Chico Buarque de Holanda) (Volume 7).

#### 5. Atividade Grupal:

- 5.1 Comentários sobre as vivências na harmonização "Caminhando pelo Jardim da Vida", conduzida no início da aula, relatando também a virtude que veio à mente durante a vivência. Esta atividade poderá ser desenvolvida no início da aula, logo após a referida harmonização.
- 5.2 Dinâmica de grupo (14): "Expressando Sentimentos através da Canção" (Volume 7) "Te Ofereço Paz" (Valter Pini) reforçando o quanto é importante, na busca da paz mental e satisfação pela vida, expressarmos ao próximo nossos mais nobres sentimentos.

#### Observação:

#### **TEXTOS COMPLEMENTARES:**

- 1) "Paz Aspecto Mental e Emocional" (Ver pág. 13).
- 2) "O Processo Mental e as Emoções" (Ver pág. 14).
- 3) "Princípios Básicos para uma Vida Harmoniosa" (Ver pág. 18).
- 4) "Nosso Potencial Infinito" (Ver pág. 55).

#### REFLEXÃO: LIÇÕES DE BEM VIVER (DESIDERATA)

Siga tranquilamente o seu caminho, por entre a pressa e as agitações, lembrando-se de que sempre há paz no silêncio. Tanto quanto possível, sem capitular, esteja em bons termos com a humanidade e viva na melhor harmonia com todas as pessoas.

### Lição 1: Satisfação... De Bem com a Vida

Diga a sua verdade calma e claramente; e ouça os outros, mesmo os mais ingênuos e ignorantes, eles também têm sua história. Evite pessoas espalhafatosas e agressivas, que trazem inquietação ao nosso espírito.

Se você se compara com outras pessoas, poderá tornar-se amargo ou presunçoso, porque sempre encontrará alguém superior ou inferior a você.

Cultive seu trabalho, mesmo que ele seja humilde, pois esse é um bem real frente às variações da sorte, e mantenha um perfeito domínio em todas as mudanças da vida.

Seja cauteloso em seus negócios, porque o mundo está cheio de armadilhas, mas não deixe que isso o torne cego para a virtude, que está sempre presente: inúmeras pessoas lutam por elevados ideais e, em toda parte, a vida é cheia de exemplos de heroísmo.

Seja autêntico, seja sempre você mesmo, jamais finja amizade.

Não seja descrente do amor, pois, apesar de todas as asperezas e desencantos, ele é tão perene quanto a relva.

Aceite magnanimamente o conselho dos velhos, mas saiba também ceder e ser compreensivo às inovações da juventude.

Cultive a fortaleza da alma, que o ajudará a triunfar de alguma desventura repentina, mas não se angustie por meras suposições ou fique se preocupando com o que não aconteceu, pois muitos temores são apenas frutos do cansaço e da solidão. Por isso, a par de uma sadia disciplina, seja leniente com você mesmo: você é uma criatura do universo, não menos que as árvores e as estrelas, com muita razão, você estará sempre entre essas coisas. E ainda que isto não lhe pareça claro, não tenha dúvida de que o universo prossegue em sua marcha.

Portanto, esteja em paz com Deus, da maneira como você o conceber e, sejam quais forem suas lutas e aspirações em meio às confusões da vida, mantenha a paz em sua alma.

Apesar de todas as simulações, enfados e sonhos desfeitos, o mundo é ainda maravilhoso.

Cuide-se e lute para ser feliz."

Encontrado na velha Igreja de São Paulo, em Baltimore, no ano de 1692

#### HISTÓRIA: VIVER COMO AS FLORES

Em um antigo mosteiro budista, um jovem monge questiona o mestre...

- Mestre, como faço para não me aborrecer? Algumas pessoas falam demais, outras são ignorantes. Algumas são indiferentes. Sinto ódio das que são mentirosas. Sofro com as que caluniam.
- Pois viva como as flores! Advertiu o mestre.
- Como é viver como as flores? Perguntou o discípulo.
- Repare nas flores continuou o mestre, apontando os lírios que cresciam no jardim elas nascem no esterco, entretanto são puras e perfumadas. Extraem do adubo malcheiroso tudo que lhes é útil e saudável...
- ...mas não permitem que o azedume da terra manche o frescor de suas pétalas. É justo angustiar-se com as próprias culpas, mas não é sábio permitir que os vícios dos outros o importunem.

Os defeitos deles são deles e não seus.

Se não são seus, não há razão para aborrecimento.

Exercite, pois, a virtude de rejeitar todo mal que vem de fora.

Isso é viver como as flores.

Conto Budista

#### **REFLEXÕES:**

Como você interpreta a resposta do mestre ao jovem monge?

O que é necessário desenvolver internamente para vivenciar o conselho do mestre, de forma verdadeira?

Na sua opinião, o que leva uma pessoa a ter mais satisfação pela vida?

Reflita sobre a frase de Sathya Sai: "O passado é passado, o futuro é incerto; apenas o presente está em nossas mãos. É dever essencial do homem que ele viva o momento presente, cumpra seus compromissos com amor e compartilhe sua alegria com seus semelhantes". Comente suas reflexões, relacionando-a com a história.

### Lição 2: Aquietamento... Silenciando-se Internamente

Valor Absoluto: Paz.

Valor Relativo: Aquietamento.

**Objetivos:** Conscientizar o estudante de que é o aquietamento da mente que torna possível encontrar a tranquilidade, viver em paz consigo mesmo e com o mundo.

#### 1. Harmonização:

- 1.1 Sentar-se em silêncio (3 minutos);
- 1.2 Oração conduzida (com música suave): "Oração do Amanhecer" (4) (Volume 7).
- 2. Citações:

"A Quietude é não só uma Compreensão ou um Discernimento da mente, mas também uma Experiência do Ser. Todo movimento ou vibração para." *Paul Brunton* 

"Aquele que aprendeu a entrar por sua vontade no silêncio do mundo interior retornará a ele seguidamente. De nenhuma outra forma pode uma alegria tão sagrada e calma ser sentida, um significado tão profundo ser conhecido, tal alívio de problemas pessoais ser assegurado." Paul Brunton

2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

#### 3. História: "O Rabino Dançarino"

- 3.1 Contação da história;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- **4. Canto Grupal:** Música: **"Fonte da Vida"** (Letra: *Edson Aquino* Música: Fonte do Tororó cantiga de roda) (Volume 7).

#### 5. Atividade Grupal:

- 5.1 Dramatização da história. Na dramatização, todo o grupo poderá participar, utilizando-se primeiramente o item 5.2;
- 5.2 Dinâmica de grupo (16): "Celebrando a Paz" (Volume 7).

#### Observação:

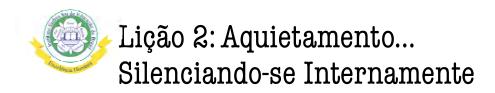
TEXTOS COMPLEMENTARES: "Paz Interior: Antídoto Contra o Estresse, a Preocupação e o Medo (1ª Parte)". O texto de apoio se encontra ao final desse volume (Pág. 59).

#### HISTÓRIA: O RABINO DANÇARINO

Os judeus de uma cidadezinha russa esperavam ansiosos a chegada de um rabino. la ser um raro acontecimento, por isso passaram bastante tempo preparando as perguntas que iam fazer ao santo homem.

Quando finalmente ele chegou e todos se reuniram na prefeitura, o rabino percebeu a tensão no ar enquanto se preparavam para ouvir as respostas que lhes daria.

Em princípio ele não disse nada; apenas olhou-os nos olhos e cantarolou uma envolvente melodia. Logo todos começaram a cantarolar. Começou a cantar e eles o acompanharam. Balançou-se e começou a dançar em pomposos passos ritmados. A congregação seguiu o exemplo. Logo estavam tão envolvidos na dança, tão absortos nos movimentos que esqueceram tudo o mais na terra; dessa maneira, cada pessoa daquele grupo tornou-se inteira, foi purificada da fragmentação interior que nos afasta da verdade.



Passou-se quase uma hora, antes que a dança se tornasse mais lenta até parar. Exaurida a tensão de seus íntimos, todos se sentaram na paz silenciosa que impregnava a sala. Então o rabino pronunciou suas únicas palavras da noite:

- Creio que respondi às suas perguntas.

Conto hassídico\* [34]

#### **REFLEXÕES:**

Na sua opinião, quais eram as expectativas das pessoas em relação ao rabino? Qual foi a maior percepção do rabino? Qual o sentimento das pessoas ao vivenciarem a proposta do rabino? Você procura ser uma pessoa receptiva a situações novas em sua vida?

<sup>\*</sup>Hassídico: Judeu religioso, observante das leis e preceitos judaicos ou praticante do judaísmo ortodoxo.

## Lição 3: Honestidade... Um Caminho para a Paz

Valor Absoluto: Paz.

Valor Relativo: Honestidade.

**Objetivos:** Levar o estudante a compreender que, através de atitudes honestas, a paz interior pode ser alcançada e que os resultados dessas ações, em última instância, são sempre positivos.

#### 1. Harmonização:

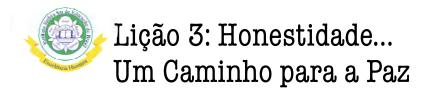
- 1.1 Sentar-se em silêncio (3 minutos); logo em seguida, em atitude de reflexão e aquietamento interno, o grupo escuta a música "Oração da Luz" através de gravação ou cantada por um dos participantes) (Volume 7).
- 2. Citação: "O caminho da paz é o caminho da verdade. Ser honesto é ainda mais importante do que ser pacífico. Um homem sincero não pode permanecer violento por muito tempo. Ele vai perceber, no curso de sua busca, que não tem necessidade de ser violento. Vai também descobrir que enquanto houver nele o menor vestígio de violência não conseguirá encontrar a Verdade que está procurando". Gandhi [32]
  - 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.
- 3. História: "A Flor da Honestidade"
  - 3.1 Contação da história;
  - 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- **4. Canto Grupal:** Música: "Verdade" (Edson Aquino) (Volume 7).
- 5. Atividade Grupal:
  - 5.1 Dinâmica de grupo (17): "Respondendo Sobre a Paz" (Volume 7).

Encerramento: Reflexões para a Prática Espiritual da Semana (A Paz Interior e seus Valores Relativos). Audição de música instrumental para aquietamento interno (fundo musical suave). Após alguns instantes de iniciada a música, com voz suave e pausada, fazer a leitura do texto de apoio extraído do capítulo "TEXTOS COMPLEMENTARES", pág. 60, desse volume.

#### HISTÓRIA: A FLOR DA HONESTIDADE

Por volta do ano 250 a.C., na China antiga, um certo príncipe da região de Thing-Zda, norte do país, estava às vésperas de ser coroado imperador, mas, de acordo com a lei, ele deveria se casar. Sabendo disso, ele resolveu fazer uma "disputa" entre as moças da corte ou quem quer que se achasse digna de sua auspiciosa proposta.

No dia seguinte, o príncipe anunciou que receberia, numa celebração especial, todas as pretendentes e lançaria um desafio. Uma velha senhora, serva do palácio há muitos anos, ouvindo os comentários sobre os preparativos, sentiu uma leve tristeza, pois sabia que sua jovem filha nutria um sentimento de profundo amor pelo príncipe. Ao chegar a casa e relatar o fato à jovem, espantou-se ao ouvir que ela pretendia ir à celebração. Então, indagou incrédula:



- Minha filha, o que acha que fará lá? Estarão presentes todas as mais belas e ricas moças da corte. Tire esta ideia insensata da cabeça; eu sei que você deve estar sofrendo, mas não torne o sofrimento uma loucura.

#### E a filha respondeu:

- Não, querida mãe, não estou sofrendo e muito menos louca, eu sei que jamais poderei ser a escolhida, mas é minha oportunidade de ficar pelo menos alguns momentos perto do príncipe; isto já me torna feliz, pois sei que meu destino é outro.

À noite, a jovem chegou ao palácio. Lá estavam, de fato, todas as mais belas moças, com as mais belas roupas, com as mais belas joias e com as mais determinadas intenções. Então, finalmente, o príncipe anunciou o desafio:

- Darei, para cada uma de vocês, uma semente. Aquela que, dentro de seis meses, me trouxer a mais bela flor, será escolhida minha esposa e futura imperatriz da China.

A proposta do príncipe não fugiu às profundas tradições daquele povo, que valorizavam muito a especialidade de "cultivar" algo, sejam costumes, amizades, relacionamentos etc...

O tempo passou e a doce jovem, como não tinha muita habilidade nas artes da jardinagem, cuidava com muita paciência e ternura, pois sabia que se a beleza das flores surgisse na mesma extensão de seu amor, ela não precisava se preocupar com o resultado. Passaram-se três meses e nada surgiu. A jovem de tudo tentara, usara de todos os métodos que conhecia, mas nada havia nascido e dia a dia ela percebia cada vez mais longe o seu sonho; porém cada vez mais profundo o seu amor.

Por fim, os seis meses haviam passado e nada ela havia cultivado; e, consciente do seu esforço e dedicação, comunicou à sua mãe que, independentemente das circunstâncias, retornaria ao palácio, na data e hora combinadas, pois não pretendia nada além do que mais alguns momentos na companhia do príncipe.

Na hora marcada, estava lá com seu vaso vazio, bem como todas as pretendentes, cada uma com uma flor mais bela do que a outra, com as mais variadas formas e cores. Ela estava absorta, nunca havia presenciado tão bela cena. Finalmente, chega o momento esperado. O príncipe chega e observa cada uma das pretendentes com muito cuidado e atenção e, após passar por todas, uma a uma, ele anuncia o resultado e indica justamente a humilde e bela jovem como sua futura esposa.

As pessoas presentes tiveram as mais inusitadas reações, ninguém compreendeu porque ele havia escolhido justamente aquela que nada havia cultivado. Então, calmamente, ele esclareceu:

- Esta foi a única que cultivou a flor que a tornou digna de se tornar uma imperatriz, a flor da honestidade, pois todas as sementes que entreguei eram estéreis.

Qual é a diferença especial entre a verdade e a falsidade? A vitória da falsidade é de curta duração. Por quê? A derrota da verdade é de curta duração e a sua vitória é para sempre. Aqueles que têm vitória de curta duração através da falsidade, num momento experimentam felicidade; entretanto, quando a hora chega e aquele curto período de duração da falsidade termina, tais seres que experimentavam sucesso sob a influência da falsidade, de acordo com isso, têm que se arrepender cem vezes quando a vitória da verdade acontece. O futuro é uma sombra do presente.

## Lição 3: Honestidade... Um Caminho para a Paz

#### **REFLEXÕES:**

Na sua opinião, que virtudes a jovem da história apresentou? Comente sobre elas.

O que você acha que a jovem sentiu ao ver as lindas flores das outras candidatas?

O que você entende sobre a frase citada ao final da história: "O futuro é uma sombra projetada do presente"?

Como você se sentiria com a consciência que tem hoje, em relação a situações passadas em que não houve força suficiente para, tal qual as outras pretendentes, sustentar a verdade? Você lidaria, hoje, com a sensação de derrota para agir com honestidade, se não houvesse garantia de recompensa?



### Lição 4: Focalização e Atenção... Estar Atento ao Momento

Valor Absoluto: Paz.

Valores Relativos: Focalização e Atenção.

**Objetivo:** Levar o estudante a refletir sobre a importância de se viver cada momento com plenitude.

#### 1. Harmonização:

- 1.1 Interiorização: atenção à própria respiração (2 minutos);
- 1.2 Focalização: 3 minutos usando o sentido da audição:
  - Atenção aos sons externos;
  - Atenção aos sons internos (que ecoam dentro do indivíduo);
  - Atenção ao silêncio;
  - Atenção ao coração.
- **2. Citação:** "Depois que o indivíduo aprendeu a praticar a quietude interior durante o período diário estabelecido, ele precisa aprender como

introduzi-la em suas atividades rotineiras." Paul Brunton [33]

- 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.
- 3. História: "Plena Atenção ao Momento"
  - 3.1 Contação da história;
  - 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- 4. Canto Grupal:
  - 4.1 Música: "Tocando em Frente" (Almir Sater/ Renato Teixeira) (Volume 7);
  - 4.2 Audição de música para aquietamento interno (música sugerida: Ária na Quarta Corda "Air on the G String", da Suíte orquestrada # 3, BWV 1068, Johann Sebastian Bach). Em seguida, fazer a declamação do poema "Não Ambiciones", de Cecília Meireles, por um dos participantes do grupo.
- 5. Atividade Grupal: Dinâmica de Grupo (18) Jogo da Memória (Volume 7).

Observação: TEXTOS COMPLEMENTARES: "O Amor como Sentimento é Paz". O

texto de apoio se encontra ao final desse volume (Pág. 61).

#### HISTÓRIA: PLENA ATENÇÃO AO MOMENTO

Um dos discípulos do templo era bem conhecido por seu zelo e dedicação. Dia e noite, ele permanecia sentado em meditação, sem interrupção sequer para comer ou dormir. Com o passar do tempo, porém, foi emagrecendo e ficando cada vez mais exaurido. O mestre do templo aconselhou-o a reduzir o ritmo e tomar mais cuidado consigo mesmo. Mas o discípulo se recusava a ouvir seus conselhos.

- Por que correr tanto, qual é a sua pressa?
- Estou em busca da iluminação. Respondeu o devoto. Não há tempo a perder.

### Lição 4: Focalização e Atenção... Estar Atento ao Momento

- E como você sabe - indagou o mestre - que a iluminação está à sua frente e que é preciso correr atrás dela? Talvez esteja vindo atrás de você e, para encontrá-la, bastaria parar um pouco. Desse jeito, você está apenas fugindo dela!

Zen [28]

#### **REFLEXÕES:**

Que sinais mostraram ao mestre do templo que o devoto estava percorrendo um caminho equivocado em sua prática espiritual?

Comente as sugestões dadas pelo mestre ao discípulo.

Reflita sobre a importância do equilíbrio entre corpo, mente e espírito para se encontrar a paz e a harmonia interior. Comente com o grupo suas reflexões.

#### POEMA:

#### **NÃO AMBICIONES**

Cecília Meireles [25]

Não queiras ser.

Não ambiciones.

Não marques limites ao teu caminho.

A eternidade é muito longa.

E dentro dela tu te moves, eterno.

Sê o que vem e o que vai.

Sem forma.

Sem termo.

Como uma grande luz difusa.

Filha de nenhum sol.



## Lição 5: Simplicidade e Tranquilidade... Simplesmente estar Feliz com a Vida

Valor Absoluto: Paz.

Valores Relativos: Simplicidade e Tranquilidade.

**Objetivos:** Refletir sobre a qualidade do contentamento com o que se tem e apreciar cada momento que a vida oferece.

#### 1. Harmonização:

- 1.1 Oração conduzida: "Pai Nosso";
- 1.2 Sentar-se em silêncio (3 minutos).
- **2. Citação:** "Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo; a cada dia basta o seu cuidado." *Mateus, 6:34* 
  - 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.
- 3. História: "O Dono da Pousada"
  - 3.1 Contação da história;
  - 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- 4. Canto Grupal:
  - 4.1 Música: "Asas" (Marcus Viana Sagrado Coração da Terra) (Volume 7).
- 5. Atividade Grupal:
  - 5.1 Dinâmica de grupo (12): "Expressando-se através de Gestos" (Volume 7);
  - 5.2 Dinâmica de grupo (19): **"Criação e Dramatização de uma História"** (Volume 7).

#### HISTÓRIA: O DONO DA POUSADA

Certa vez, um empresário muito rico e muito ocupado foi passar uma temporada numa pousada, a melhor de uma região localizada entre as montanhas e o mar. Por ser um lugar acolhedor e pacato, privilegiado pela natureza, com uma atmosfera pura e saudável, era procurado por turistas e por todos aqueles que, por questão de saúde, necessitavam de alguns dias de descanso e lazer.

A pousada, apesar de simples, era limpa e confortável, um lugar especialmente agradável de se estar. O proprietário era uma pessoa muito amável e acolhedora. Esse conjunto de particularidades fazia daquele lugar o mais procurado da região, com turistas sempre tentando uma vaga. Sendo pequena a propriedade, não era possível atender a todos; os que conseguiam vaga saíam muito satisfeitos com o conforto, o ótimo atendimento e a beleza da paisagem.

Um dia, esse rico empresário caminhava pelos belos jardins para tentar aliviar a carga dos inúmeros e complexos problemas que moldavam a sua vida. Deparou-se, então, com o dono da pousada deitado despreocupadamente sob a sombra de uma árvore, olhando o azul do céu. Quase indignado, o empresário, que havia esperado semanas para conseguir uma vaga na pousada, deteve-se junto ao proprietário do local e perguntou:

## Lição 5: Simplicidade e Tranquilidade... Simplesmente estar Feliz com a Vida

- Como você pode ficar deitado aí, com tantas coisas a fazer e tantas possibilidades que se apresentam para você?

O dono da pousada virou lentamente a cabeça na direção do empresário e suavemente respondeu com outra pergunta:

- Por que você está tão irritado? Eu estou descansando porque já fiz todas as atividades para o dia de hoje. Há algo que esteja necessitando e que eu possa fazer para você?

Com a oportunidade de falar sobre seus pensamentos, o homem insistiu:

- Você tem grandes possibilidades com esta bela propriedade. Se você fosse a um banco, certamente poderia conseguir um bom empréstimo. Ampliaria, assim, rapidamente sua pousada. Com o bom atendimento que você dispensa a todos, não teria problemas em manter uma pousada bem maior. Os comentários de um número maior de turistas trariam ainda mais visitantes. Você se tornaria cada vez mais famoso, mais procurado e teria um rendimento muito maior para seu investimento. Com mais dinheiro, você poderia até mesmo comprar pousadas vizinhas, fazendo uma rede, equipando-as com o que há de melhor, com capacidade para atender maior número de pessoas. Isso em pouco tempo lhe faria rico.
- E o que eu faria então? -, perguntou o dono da pousada.
- Você teria condições de gozar muito mais desta vida. Poderia comprar uma mansão, automóveis melhores, roupas melhores, viajar, namorar lindas mulheres, enfim, tudo o que o dinheiro pode oferecer.
- Mas eu estou feliz assim. Eu atendo meus hóspedes da melhor forma possível, dentro de minhas possibilidades.

Inconformado, o empresário ainda insistiu:

- Você não percebe que pode ampliar muito essas possibilidades, comprando barato as hospedarias de seus vizinhos?

O dono da pousada tranquilamente respondeu:

- Essa região, pela localização geográfica privilegiada, naturalmente está sendo cada vez mais procurada por todos que necessitam de descanso e lazer. Mesmo assim, vejo que as hospedarias vizinhas são menos requisitadas que a minha. Eu sei que isso me deixa numa situação privilegiada para comprá-las mais baratas do que valem! No entanto, não tenho interesse em comprá-las: o que tenho, basta para suprir minhas necessidades. Além disto, tiraria dos vizinhos donos das outras propriedades, a oportunidade de perceber, através do meu exemplo, que, mesmo sem grandes luxos, podemos fazer o melhor pelos nossos hóspedes: conforto, aconchego e atenção, deixando-os felizes. Caro senhor, procuro viver cada momento como único e precioso. Vivo o presente, estou em paz. Assim, consigo apreciar a vida atento a tudo o que me acontece.
- Você se contenta com pouco! É preciso ter cada vez mais e aproveitar mais a vida! Olhando o interlocutor com um leve sorriso desenhado no rosto, o dono da pousada perguntou:
- O que você acha que eu estou fazendo agora?

Conto adaptado por Alexandros Anastas Maraslis Inspirado na história do livro: Aulas de Transformação [11]



## Lição 5: Simplicidade e Tranquilidade... Simplesmente estar Feliz com a Vida

#### **REFLEXÕES:**

Reflita sobre a nossa capacidade de criar complexidades desnecessárias. Comente com o grupo.

Do que se pode abrir mão para simplificar a vida? Que tipo de comportamento e que valores estabelecidos por você ou impostos a você mereceriam ser reconsiderados para que você aproveitasse mais da vida agora? Comente suas reflexões.

Reflita e comente com o grupo sobre a relação da história com os ensinamentos de Jesus: "Por isso vos digo: não andeis inquietos quanto a vossa vida pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo mais do que o vestido? Olhai para as aves do céu, que nem semeiam, nem ceifam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai Celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas?" *Mateus*, 6:25-26

## Lição 6: Lucidez e Sabedoria... A Base para a Ação Equilibrada

Valor Absoluto: Paz.

Valores Relativos: Lucidez e Sabedoria.

**Objetivos:** Levar o estudante a perceber que lucidez é ver a realidade sem conceitos prévios, um passo indispensável à sabedoria, base sobre a qual se constroem ações equilibradas.

#### 1. Harmonização:

1.1 Oração conduzida: **"Oração de São Francisco"** - (Volume 7). Em seguida, leitura do poema **"Paciência"**, apresentado na lição.

2. Citação:

"O sábio pratica os valores humanos mais profundos, amplia sua percepção e respeito a todos, e desenvolve a habilidade de usar a palavra com sabedoria, doçura e firmeza".

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

3. História: "A

"A Sabedoria do Mestre"

- 3.1 Contação da história;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- 4. Canto Grupal:
  - 4.1 Música: "Oração da Luz" (Edson Aguino) (Volume 7).
- 5. Atividade Grupal:
  - 5.1 Dinâmica de grupo (33): "O Jogo da NASA" (Volume 7). Essa atividade requer um pouco mais de tempo para seu bom funcionamento. Para não prejudicar as atividades e as reflexões da dinâmica, sugere-se que o coordenador conduza as outras atividades da lição de forma mais breve, procurando praticar e desenvolver com o grupo o valor "uso adequado do tempo".

#### HISTÓRIA: A SABEDORIA DO MESTRE

Um jovem acabara de completar seu treinamento espiritual e estava ansioso para tornar-se mestre. Mudou-se para uma nova cidade, onde tentou ensinar. Mas ninguém aparecia para ouvi-lo. O único interesse espiritual da cidade parecia ser o de ouvir os ensinamentos de um rabino sábio e bem conhecido. Frustrado, o jovem concebeu um plano para desmoralizar o velho mestre e obter alunos para si. Capturou um pequeno pássaro e foi até onde o mestre ensinava, rodeado de seus discípulos. Segurando o pequeno pássaro na mão, dirigiu-se diretamente ao mestre.

- Se és tão sábio, deves dizer-me agora: este pássaro em minhas mãos está vivo ou morto?

Seu plano era o seguinte: se o mestre dissesse que o pássaro estava morto, ele abriria as mãos, o pássaro sairia voando, o erro do mestre ficaria patente e os alunos deixariam de procurá-lo; se o mestre dissesse que o pássaro estava vivo, ele rapidamente o esmagaria nas mãos e, abrindo-as, diria, "Veja, o pássaro está morto". Novamente o mestre se revelaria equivocado e o jovem obteria seus alunos.

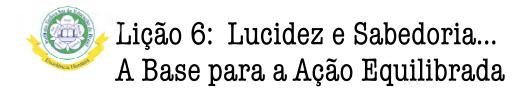
O jovem, confiante de si, sentou-se diante do mestre, exigindo uma resposta.

- Se és tão sábio, deves dizer-me agora: este pássaro está vivo ou morto?

O mestre olhou para ele com grande compaixão e disse apenas:

- Realmente, meu amigo, isso depende de você.

Hassidismo\* [28]



#### **REFLEXÕES:**

Que valores faltaram ao jovem recém-chegado à nova cidade?

Que valores o velho rabino demonstrou ao jovem?

A resposta do rabino sábio nos leva a refletir sobre como a ética sempre está em nossas mãos! Reflita sobre isso e comente com o grupo.

Se você estivesse no lugar do rabino, que outras respostas poderia dar ao jovem? Que atitudes você teria tomado em relação a ele?

#### POEMA:

#### **PACIÊNCIA**

Eu quis Força... e recebi Dificuldades para me fazer forte.

Eu quis Sabedoria... e recebi Problemas para resolver.

Eu quis Prosperidade... e recebi Cérebro e Músculos para trabalhar.

Eu quis Coragem... e recebi Perigo para superar.

Eu quis Amor... e recebi pessoas com Problemas para ajudar.

Eu quis Favores... e recebi Oportunidades.

Eu não tive Nada do que quis... Mas eu recebi Tudo de que precisava.

## Lição 7: Desapego... Caminho da Liberdade

Valor Absoluto: Paz

Valor Relativo: Desapego.

**Objetivo:** Possibilitar ao estudante condições para conscientizar-se de que o desapego liberta o ser humano de seus sofrimentos.

## 1. Harmonização:

- 1.1 Meditação: Atitude silenciosa para a Paz Mundial (3 minutos);
- 1.2 Harmonização (2): **"Percebendo a Unidade da Vida"** (Volume 7); finalizando com a oração/canção: **"Oração de São Francisco"**.

## 2. Citações:

"Não é preciso retirar-se para uma floresta ou caverna a fim de conhecer a Verdade interna e vencer a natureza inferior. De fato, lá você fica sem chance de mostrar sua raiva e apegos, e, assim, a vitória alcançada lá pode não ser duradoura ou verdadeira. Ganhe a batalha da vida, permanecendo no mundo, e, não obstante, livre de seus tentáculos. Por uma vitória assim, você merecerá congratulações." Sathya Sai [5]

"Os homens buscam coisas para satisfazer a própria conveniência e conforto; buscam riquezas e glórias; apegam-se desesperadamente à vida. Fazem arbitrárias distinções entre a existência e a não existência, entre o bem e o mal, entre o certo e o errado. Os homens fazem da vida uma sucessão de apegos e sofreguidão, por este motivo, sentem as ilusões da aflição e sofrimento". Buda [9]

2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

#### 3. História: "A Renúncia"

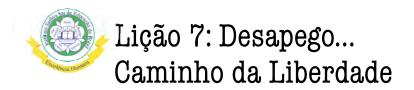
Parábola: "O Viajante"

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

## 4. Canto Grupal:

- 4.1 Música: "Abro a Janela do Meu Coração" Dinâmica de grupo (12): "Expressando-se através de Gestos" (Volume 7). Reforçar o ganho de manter verdadeira a relação entre a letra da música e uma postura interior correspondente.
- 4.2 Música: "Asas" (Marcus Viana Sagrado Coração da Terra).
- **5. Atividade Grupal:** Dinâmica de grupo (34): **"Vivenciando o Desapego"** (Volume 7).

**CITAÇÃO:** "Não é preciso retirar-se para uma floresta ou caverna a fim de conhecer a Verdade interna e vencer a natureza inferior. De fato, lá você fica sem chance de mostrar sua raiva e apegos, e, assim, a vitória alcançada lá pode não ser duradoura ou verdadeira. Ganhe a batalha da vida, permanecendo no mundo, e, não obstante, livre de seus tentáculos. Por uma vitória assim, você merecerá congratulações". Sathya Sai [5]



## HISTÓRIA: A RENÚNCIA

Havia certa vez, na Índia, um erudito que tinha um grande conhecimento das escrituras e uma excelente didática. Expressava-se facilmente sobre qualquer tema que houvesse em seus livros e, com isso, era muito procurado para proferir palestras e ministrar cursos a multidões de ouvintes atentos.

Em um determinado momento de sua vida, o erudito sentiu que deveria tornar-se um renunciante e, assim, fez os votos de renúncia. Renunciou a todos os seus bens materiais e a todas as ligações familiares. Saiu de sua casa apenas com a roupa do corpo e seu velho livro contendo os grandes ensinamentos dos antigos sábios. Apenas isto bastava a ele. Como era bem recebido nas casas de todas as aldeias onde fosse, também não precisava se preocupar com seu próprio sustento. Assim, foi levando a vida e tornou-se um andarilho, transmitindo os ensinamentos dos mestres a todos que o procuravam em suas caminhadas. Tinha também um certo orgulho de ter renunciado a tudo nesta vida.

Um rei muito rico, tendo ouvido falar da fama do erudito, mandou-o chamar em seu reino e humildemente pediu que lhe transmitisse diariamente as mensagens dos sábios. Aceitou a hospedagem do rei, desde que fosse na ala da criadagem, no quarto mais simples do castelo, considerando seu voto de renúncia aos bens materiais, só possuindo a roupa do corpo e seu antigo livro. O rei ficava maravilhado com os ensinamentos do erudito e ansiava diariamente pelos momentos de estudos e reflexões, saboreando palavra por palavra do velho homem.

Passados alguns meses, o rei percebeu a grande transformação que ocorria em si mesmo, vivenciando sinceramente todos aqueles ensinamentos. Um dia, no entanto, ao voltarem de um passeio pela floresta, já nos jardins do palácio, o rei e o erudito perceberam um grande incêndio no castelo. Havia um tumulto de pessoas defronte o castelo, todos trabalhando com muito empenho para apagar o incêndio, mas com poucos resultados.

Antes de começar a tomar qualquer providência, o rei, muito tranquilo, disse ao velho homem:

- Em outra época, eu teria entrado em pânico, em total desespero. Agora nem mesmo uma grande perda material afeta a paz interna por mim alcançada, graças à vivência de seus ensinamentos. Caro mestre, muito obrigado!

O erudito, pelo contrário, totalmente descontrolado e em pânico, tinha as mãos na cabeça. Quase gritando, com a voz angustiada e embargada, com vontade de chorar, tentava explicar.

- Mas meu único livro está lá! Ao terminar sua frase, vendo o rei calmo diante de si, percebeu que, apesar de todos seus bons conhecimentos, não os havia assimilado suficientemente! Não tinha se apercebido o quanto de apego ainda existia nele. Apesar de todos os anos de renúncia, havia transferido todos os seus apegos ao mundo para o seu velho e único livro. Nesse momento, após um rápido vislumbre de toda sua vida, humildemente se ajoelhou aos pés do rei e disse:
- Majestade, prostro-me diante de ti!

Conto Indiano

Recontado por: Alexandros Anastas Maraslis

## Lição 7: Desapego... Caminho da Liberdade

#### **REFLEXÕES:**

Comente suas opiniões sobre o comportamento do erudito e do rei no decorrer da história.

Qual é o seu conceito de renúncia? Você já renunciou a alguma coisa em benefício de uma outra pessoa?

Comente suas opiniões sobre as dificuldades e os sofrimentos que o apego exagerado a bens materiais pode trazer à vida de uma pessoa.

Qual é a causa do apego nos relacionamentos humanos? Na sua opinião, como uma pessoa que tem dificuldades de relacionamentos, pelo apego excessivo ao outro, poderia solucionar suas dificuldades e viver em verdadeira união, ou seja, com amor e desapego?

**CITAÇÃO:** "Os homens buscam coisas para satisfazer a própria conveniência e conforto; buscam riquezas e glórias; apegam-se desesperadamente à vida. Fazem arbitrárias distinções entre a existência e a não existência, entre o bem e o mal, entre o certo e o errado. Os homens fazem da vida uma sucessão de apegos e sofreguidão, por este motivo, sentem as ilusões da aflição e sofrimento". *Buda* [9]

#### PARÁBOLA: O VIAJANTE

Certa vez, um homem, em uma longa viagem, chegou a um rio. Desejando alcançar a margem oposta que lhe parecia mais suave e segura, construiu com galhos e juncos uma balsa e atravessou com segurança o rio.

Alcançando a margem oposta, ele pensou: "Esta balsa me foi muito útil para a travessia do rio; não deixarei que se apodreça em uma praia qualquer. Levá-la-ei comigo". Assim, voluntariamente, carregou um fardo desnecessário.

História Budista [9]

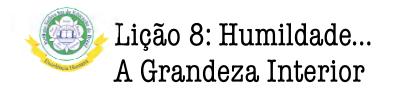
#### **REFLEXÕES:**

Pode o homem da parábola ser considerado sábio?

Reflita e comente o quanto o apego a objetos, pessoas e até mesmo ideias nos trazem dificuldades e sofrimento.

Mesmo as coisas úteis podem ser descartadas, quando se tornam fardos desnecessários. Comente com o grupo.

Tenho consciência de meus apegos? O que tenho feito para elaborá-los ou superá-los?



Valor Absoluto: Paz.

Valor Relativo: Humildade.

**Objetivos:** Proporcionar ao estudante a compreensão de que a humildade é o primeiro e último passo no caminho da autorrealização, pois, na trajetória espiritual, ser humilde é agir com renúncia ao ego e louvor ao Deus Interior.

#### 1. Harmonização:

- 1.1 Sentar-se em silêncio (3 minutos);
- 1.2 Audição de música suave e a leitura com voz pausada da "Oração" (7) (Volume 7).
- 2. Citações:

"Reduza suas necessidades, e viva com simplicidade tal é o caminho da felicidade. Apego gera aflição em seu despertar. Ao final, quando a morte exige que tudo seja largado para trás e que abandone todas as pessoas, você é esmagado pelo sofrimento. Imite o lótus na água; ele pousa sobre ela, mas não dentro dela. A água é necessária a seu crescimento, mas ele não consente que nem uma gota o molhe". Sathya Sai [5]

"Uma vida humilde dedicada a um grande propósito, torna-se grande". Paul Brunton

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.
- 3. História: "Volte Vestido Apropriadamente"
  - 3.1 Contação da história;
  - 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- 4. Canto Grupal:
  - 4.1. Música: "Oração de São Francisco" (Volume 7);
  - 4.2 Música: "Um Presente para o Senhor" (Wander Collyer) (Volume 7).

#### 5. Atividade Grupal

5.1. Leitura do poema: "Não Faças de Ti" (Cecília Meireles), apresentado na lição. A seguir, divida o grupo de participantes em subgrupos de no máximo cinco pessoas. Peça que criem alguma forma de manifestação artística inspirando-se no tema do poema.

### HISTÓRIA: VOLTE VESTIDO APROPRIADAMENTE

Era uma vez um jovem rei que partiu para conquistar. Ousado, habilidoso e inteligente, conquistou várias terras à volta de seu reino. Reis menores e chefes de tribos foram submetidos a ele. Sentia-se jubiloso e satisfeito. Decidiu que era hora de voltar para casa.

Como governadores dos territórios conquistados, nomeou seus cortesãos, deixando um batalhão de seus exércitos com eles e começou sua jornada para casa, com o resto do exército, seu general e seu ministro.

Uma noite acampou em um vale, entre as margens de um rio e uma colina. Quando tudo estava adormecido e silencioso, o rei olhou para fora de sua tenda. Seus olhos voltaram-se para o topo da colina. Ficou surpreso, pois no alto divisou uma espécie de luz fraca, mas singular, um tipo de luz que nunca vira antes. Parecia chamá-lo. Sentiu uma estranha urgência de subir a colina.

## Lição 8: Humildade... A Grandeza Interior

O rei deixou a noite passar. De manhã, chamou o ministro e pediu-lhe para indagar quem ou o que havia na colina, sem nada revelar sobre a luz. O ministro disse:

"Meu senhor, na noite passada estava conversando com os dignitários da aldeia além. Informaram-me que no topo da colina vive um eremita. Sua Majestade deve ter observado o fogo que ele conserva aceso, em frente à sua cabana, durante a noite".

"Você viu este fogo?", perguntou o rei.

"Sim, meu senhor."

"Que espécie de luz o fogo emite?"

O ministro pareceu um pouco intrigado:

"Por quê, meu senhor? A espécie de luz que resulta de qualquer fogo feito pela queima de gravetos e folhas secas!", disse.

O rei compreendeu que a visão que ele tivera da luz tinha sido negada a seu ministro.

"Ó ministro", disse o rei. "Suba a colina e informe ao eremita que gostaria de me encontrar com ele".

"Muito bem, meu senhor".

O ministro subiu a colina e desapareceu no topo dela, enquanto o rei observava-o.

"Meu senhor", disse, "o eremita manda-lhe boas-vindas. Disse, porém, que o senhor deve se apresentar diante dele vestido apropriadamente".

*"Isso nem precisa dizer",* disse o rei. Colocou sua real vestimenta formal e começou a escalar a colina. Mas, no meio do caminho, foi cumprimentado por um discípulo do eremita.

"Ó rei, o eremita já o notou. Ele pede para o senhor voltar vestido apropriadamente...", o discípulo o informou.

O rei parou. "Compreendo", disse ele depois de um pouco. "Esta não é a maneira apropriada para eu me encontrar com um eremita! Fui um tolo. Ataviei-me como se fosse encontrar com um outro rei!"

O rei retornou à sua tenda e colocou as vestes de um simples homem do povo e foi encontrarse com o mendigo.

Outra vez foi parado no meio do caminho por um discípulo do eremita.

"Volte, meu senhor, vestido apropriadamente!", disse o discípulo do eremita.

O rei, estupefato, retornou a seu acampamento.

*"Meu senhor, deixe-nos arrastar o eremita até aqui",* propôs o general, que havia ficado muito aborrecido com a conduta do eremita em relação a seu amado rei.

"General, você não arrastou dúzias de reis conquistados como prisioneiros e exibiu-os diante de nós? Que glória há em arrastar um eremita idoso e desarmado diante de nós?" Retorquiu o rei severamente. "Devemos encontrá-lo em seus próprios termos".

No dia seguinte, o rei arranjou dois pedaços de linho ocre e colocou-os, um à volta da cintura e o outro na parte superior do corpo.

Mas, ó Deus, ele foi parado pela terceira vez:

"Meu senhor, meu mestre quer que volte vestido apropriadamente", informou-o calmamente o discípulo do eremita.

O rei, cujas ordens retumbantes provocavam terremotos e holocaustos, ficou sem fala, à beira das lágrimas. Tranquilamente, voltou a seu acampamento. Sentou-se sozinho, recusando-se a ver qualquer pessoa. Ele poderia subir até o topo da colina e obrigar o eremita a recebê-lo. Condená-lo-ia à morte, como havia feito com tantos e ninguém ousaria proferir uma palavra de protesto. Mas isso também não significava nada. Ele havia conquistado todas as terras que se estendiam até o horizonte e mais além. No entanto, agora, sentado ali, sentia-se derrotado.

O sol desapareceu e a noite estava caindo. Ninguém teve a audácia de perturbá-lo.

Então, a cortina de sua tenda se abriu. O rei ergueu os olhos. Por um instante, cintilou a luz deslumbrante que ele havia visto brilhar à noite, há dois dias atrás. Ali estava o eremita.

"Meu filho, como você está bem vestido", disse o eremita. O rei levantou-se e inclinando-se diante dele murmurou:

"Senhor, não sei. Estou vestido como deveria estar quando estou na privacidade de meu quarto!".

"Na privacidade de seu coração, meu querido rei, você se conscientizou quão humilde você é, não?", perguntou o eremita.

"Sim. A futilidade de minhas conquistas, todo o derramamento de sangue, a loucura de gastar tempo em tais expedições, começaram a despontar em mim...", replicou o rei.

"É o alvorecer da sabedoria, meu filho. E eu queria que você estivesse vestido de sabedoria. Todas as outras vestimentas são meras necessidades ou simples vaidade", disse o eremita enquanto abraçava o rei. O rei sentiu que a luz que vira estava passando para seu coração.

Histórias da Índia Antiga [7]

## REFLEXÕES:

Qual é a simbologia que as vestimentas representam no conto?

Como você interpreta cada tentativa frustrada do rei de se aproximar do eremita?

Fale um pouco sobre a frase do eremita ao rei: "Na privacidade de seu coração, meu querido rei, você se conscientizou de quão humilde você é".

Como você interpreta a última frase do conto: "O rei sentiu que a luz que vira passava para seu coração?".

#### POEMA:

## NÃO FAÇAS DE TI

Cecília Meireles [25]

Não faças de ti Um sonho a realizar. Vai. Sem caminho marcado.

Tu és o de todos os caminhos.

Sê apenas uma presença.

Invisível presença silenciosa.

Todas as coisas esperam a luz, Sem dizerem que a esperam. Sem saberem que existe.

Todas as coisas esperarão por ti,

Sem te falarem. Sem lhes falares.

## Lição 9: Silêncio interior... A Fonte da Sabedoria Universal

Valor Absoluto: Paz

Valor Relativo: Silêncio interior

Objetivo: Criar condições para que o estudante se conscientize de que, através do silêncio

interior, acessamos a Verdade.

## 1. Harmonização:

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

Atenção aos sons externos;

Atenção aos sons internos (que ecoam dentro do indivíduo);

Atenção ao silêncio; Atenção ao coração.

1.2 "Oração de Gratidão" (3) - (Volume 7).

2. Citações: "E conhecereis a Verdade e a Verdade vos libertará". (João, 8:32)

"Quanto mais aumenta a pressão, a tensão, o conflito e a violência do mundo, maior a necessidade de alguma forma de recolhimento". *Paul Brunton* 

2.1 Reflexões para a compreensão das citações.

#### 3. História: "Os Sons da Floresta"

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

#### 5. Atividade Grupal:

- 5.1 Dinâmica de grupo (35): "Caminhada Silenciosa" (Volume 4), ou
- 5.2 Dinâmica de grupo (65): "Ponto de Vista".

#### HISTÓRIA: OS SONS DA FLORESTA

No século III d.C., um rei mandou seu filho, o príncipe T'ai, ir estudar no templo com o grande mestre Pan Ku. O objetivo era preparar o Príncipe, que iria suceder ao pai no trono, para ser um grande Administrador. Quando o Príncipe chegou ao templo, o Mestre logo o mandou, sozinho, à floresta. Ele deveria voltar um ano depois, com a tarefa de descrever os sons da floresta.

Passando o prazo, o Príncipe retornou e o Mestre lhe pediu para descrever os sons de tudo aquilo que tinha conseguido ouvir.

"Mestre", disse o Príncipe, "pude ouvir o canto dos pássaros, o roçar das folhas, o alvoroço dos beija-flores, a brisa batendo suavemente na grama, o zumbido das abelhas e o barulho do vento cortando os céus".

Quando o príncipe terminou, o Mestre mandou-o de volta à floresta para ouvir tudo o mais que fosse possível. O Príncipe ficou intrigado com a ordem do Mestre. Ele já não tinha distinguido cada som da floresta?

Por longos dias e noites o Príncipe se sentou sozinho na floresta, ouvindo, ouvindo. Mas não conseguiu distinguir nada de novo além daqueles sons já mencionados ao Mestre. Então, certa manhã, sentado entre as árvores da floresta, começou a discernir sons vagos, diferentes de tudo o que ouvira antes. Quanto mais atenção prestava, mais claros os sons se tornavam. Uma sensação de encantamento tomou conta do rapaz. "Esses devem ser os sons que o Mestre queria que eu ouvisse", pensou. Sem pressa, o Príncipe passou horas ali, ouvindo e ouvindo, pacientemente. Queria ter a certeza de que estava no caminho certo.

Quando o Príncipe retornou ao templo, o Mestre lhe perguntou o que mais ele tinha conseguido ouvir. "Mestre", respondeu reverentemente o Príncipe, "quando prestei mais atenção, pude ouvir o inaudível; o som das flores se abrindo, do sol aquecendo a terra e da grama bebendo o orvalho da manhã". O Mestre acenou com a cabeça em sinal de aprovação. "Ouvir o inaudível é ter a disciplina necessária para se tornar um grande Administrador. Apenas quando aprende a ouvir o coração das pessoas, seus sentimentos mudos, os medos não confessados e as queixas silenciosas e reprimidas, um Administrador pode inspirar confiança a seus comandados, entender o que está errado e atender às reais necessidades dos liderados. A morte de uma empresa começa quando os líderes ouvem apenas as palavras pronunciadas pela boca, sem mergulhar a fundo na alma das pessoas para ouvir seus sentimentos, desejos e opiniões reais".

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

### **REFLEXÕES:**

Que valores humanos foram demonstrados pelos personagens da história?

Comente sobre a percepção e a sensibilidade do príncipe nas duas etapas de suas vivências na floresta.

De acordo com a história o que é necessário para tornar-se um grande administrador?

E na sua opinião, que virtudes um administrador deve desenvolver internamente?

O que significa "ouvir o inaudível"?

O que significa para você perceber o silêncio interno?

Você procura praticar o silêncio interior?

## Lição 10: Calma... Descobrindo a Paz

Valor Absoluto: Paz Valor Relativo: Calma

**Objetivo:** Levar o estudante a compreender que no ser humano há algo naturalmente calmo em seu mundo interno e que nenhuma situação da vida pode perturbar esse estado.

- 1. Harmonização:
  - 1.1 Concentração: atenção à própria respiração;
  - 1.2 Audição de música suave e a leitura com voz pausada da Oração (4): "Oração do Amanhecer" (Volume 7);
  - 1.3 Meditação: Atitude silenciosa para a Paz Mundial.
- 2. **Citação:** "Aquele que é naturalmente calmo não perde seu sentido de raciocínio, de justiça ou de humor, sejam quais forem as circunstâncias." *Paramahansa Yogananda* [16]
  - 2.1 Reflexões para a compreensão da citação.
- 3. História: "A consulta médica"
  - 3.1 Contação da história;
  - 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história.
- **4. Canto Grupal:** Música: "Senhor da Paz" (Edson Aquino) (Volume 7).
- 5. Atividade Grupal:
  - 5.1 Dinâmica de grupo (37): "Jogo da Memória Auditiva" (Volume 7).
  - 5.2 Dinâmica de grupo (20): "Origami" (Volume 7).

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: "Paz Interior: Antídoto Contra o Estresse, a Preocupação e o Medo (2ª Parte)". O texto de apoio se encontra ao final desse volume (Pág. 63).

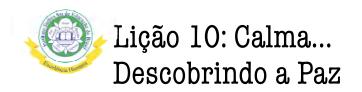
#### HISTÓRIA: A CONSULTA MÉDICA

José não acolhia de bom grado a ideia de ter que sair de sua casa àquela hora da noite. A escuridão e o frio tornavam a atmosfera muito desagradável. Mas ele tinha que ir. Sua velha mãe estava cheia de dores. A mulher e a irmã insistiam para que ele chamasse Dr. Paulo, médico renomado, que morava do outro lado do rio.

José aventurou-se fora de casa, levando um bastão e uma lanterna. "O Dr. Paulo cobra vinte reais por uma visita. Porém, nesta hora da noite e neste fim de mundo, acho que ele cobrará uns trinta reais!", disse para si mesmo.

De repente, uma lufada de vento golpeou-o. "Bom Deus, será que o médico vai se aventurar a sair de casa nessas condições? Ele cobrará nada menos que quarenta reais", pensou José, muito aborrecido com o Dr. Paulo. "Alguém deveria dizer-lhe que ele é injusto!", disse para si mesmo, enquanto aproximava-se do rio.

- *Você pode levar-me para o outro lado do rio? -,* perguntou ao barqueiro, que estava sentado perto de um pequeno fogo que acendera dentro da cabana.
- A água do rio não está profunda o bastante para que o barco possa navegar -, disse o barqueiro, agachando-se mais próximo do fogo para aquecer-se.



- Então, como as pessoas atravessam o rio? Perguntou o ansioso José.
- Elas apenas atravessam! Por quê? Não lhe deu o Criador um par de pernas? Por que não as usar e se arrastar pelo rio? Perguntou o barqueiro em resposta.

Depois de alguma hesitação, José entrou no rio. Ele avançava com passos cautelosos, dobrou a barra de sua calça até o joelho e, segurando firmemente a lanterna, com medo de perdê-la no rio, murmurou para si mesmo: "O médico, quando souber que deve se arrastar pelo rio, com água pelo joelho, certamente elevará seu preço para sessenta reais!", resmungou já vermelho de tanta zanga. E amaldiçoou o médico. O sujeito devia ser chamado à ordem por sua ganância, era o que pensava.

Finalmente ele chegou à morada do médico. Bateu à porta e a janela do andar de cima abriuse. Uma senhora, debruçando-se, perguntou:

- Você está procurando o médico?
- Certo, disse José. Mas não precisa acordá-lo. Apenas diga-lhe que não me importo de lhe pagar sessenta reais. Acho até melhor voltar sem ele! Que ele guarde seus remédios para si. Sessenta reais! Não, eu não preciso dele!

Deixou o recinto imediatamente e voltou para casa tremendo, em parte por causa do frio e em parte devido à raiva.

Retornando a casa, encontrou sua mãe adormecida.

- Você incomodou-se desnecessariamente. O Dr. Paulo veio atender a um chamado de nosso vizinho e prontamente acorreu quando o chamamos. Ele deu um remédio à mãe e ela está se recuperando. O que é grande no Dr. Paulo é que ele se recusou a receber pagamento, dizendo que já havia sido pago pela visita que fizera a nosso vizinho!, informou-lhe sua irmã, radiante de alegria.

"Frequentemente o homem tenta medir a ação da Graça por sua própria luz, de acordo com seu próprio senso de lógica!"

Adaptação do conto do livro: Histórias da Índia Antiga 2 [8]

#### REFLEXÕES:

Que antivalores José demonstrou ter no desenrolar da história?

Na sua opinião, que valores ele precisa trabalhar para diminuir sua ansiedade?

Reflita sobre atitudes similares às de José, que alguns de nós tomamos, na maior parte das vezes movidas por emoções descontroladas, por preocupações exageradas e desnecessárias. Comente com o grupo.

Na sua opinião, que valores o Dr. Paulo demonstrou ter em suas atitudes?

## Lição 11: Autocontrole e Dignidade... Chaves para a Experiência Divina

Valor Absoluto: Paz

Valores Relativos: Autocontrole e Dignidade

**Objetivos:** Levar o estudante a perceber que atitudes envolvendo autocontrole e dignidade promovem a paz interna e externa.

- 1. Harmonização:
  - 1.1 Sentar-se em silêncio (5 minutos).
  - 1.2 Audição de música suave e a leitura com voz pausada da Oração (5): "Uma Prece de Amor" (Volume 7);
- 2. Citações:

"Aprendi através da experiência amarga a suprema lição: controlar minha ira e torná-la como o calor que é convertido em energia. Nossa ira controlada pode ser convertida numa força capaz de mover o mundo". Gandhi [32]

"O homem espiritualizado vence a ira com a calma, extingue querelas com o silêncio, dispersa a desarmonia com palavras suaves e envergonha a descortesia mostrando consideração para com os outros." *Paramahansa Yogananda* [16]

- 2.1 Reflexões para a compreensão das citações.
- 3. História: "O Samurai Idoso"

Relato: "Diálogo da Mãe com um Jovem Francês"

- 3.1 Contação da história e do relato;
- 3.2 Reflexões em grupo sobre os valores humanos da história e do relato.
- 4. Canto Grupal:
  - 4.1 Música: "Palavra não foi feita para dividir ninguém" (Irene Gomes) (Volume 7);
  - 4.2 Audição de música para aquietamento interno (música sugerida: Canto coral: "Jesus, alegria dos homens Jesus bleibt meine Freude" Cantata 147, coral e orquestra).
- 5. Atividade Grupal: Dinâmica de grupo (36): "Desafio da Garrafa" (Volume 7).

Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: "Paz Interior: Antídoto Contra o Estresse, a Preocupação e o Medo (3ª Parte)". O texto de apoio se encontra ao final desse volume (Pág. 64).

**CITAÇÃO:** "Aprendi através da experiência amarga a suprema lição: controlar minha ira e torná-la como o calor que é convertido em energia. Nossa ira controlada pode ser convertida numa força capaz de mover o mundo". *Gandhi* [32]

#### HISTÓRIA: O SAMURAI IDOSO

Perto de Tóquio vivia um grande samurai, já idoso, que adorava ensinar sua filosofia para os jovens. Apesar de sua idade, corria a lenda que ele ainda era capaz de derrotar qualquer adversário.



## Lição 11: Autocontrole e Dignidade... Chaves para a Experiência Divina

Certa tarde, um guerreiro conhecido por sua total falta de escrúpulos apareceu por ali. Era famoso por utilizar a técnica da provocação: esperava que seu adversário fizesse o primeiro movimento e, dotado de uma inteligência privilegiada para reparar os erros cometidos, contra-atacava com velocidade fulminante.

O jovem e impaciente guerreiro jamais havia perdido uma luta. E, conhecendo a reputação do velho samurai, estava ali para derrotá-lo, aumentando sua fama de vencedor.

Todos os estudantes manifestaram-se contra a ideia, mas o velho aceitou o desafio. Foram todos para a praça da cidade, e o jovem começou a insultar o velho mestre. Chutou algumas pedras em sua direção, cuspiu em seu rosto, gritou todos os insultos conhecidos - ofendeu inclusive seus ancestrais.

Durante horas fez tudo para provocá-lo, mas o velho mestre permaneceu impassível. No final da tarde, sentindo-se já exausto e humilhado, o jovem e impetuoso guerreiro retirou-se.

Desapontados pelo fato do mestre ter aceito tantos insultos e provocações, os alunos perguntaram: "Como o senhor pode suportar tanta indignidade? Por que não usou sua espada, mesmo sabendo que podia perder a luta, ao invés de mostrar-se covarde diante de todos nós?"

- Se alguém chega até você com um presente, e você não o aceita, a quem pertence o presente?
- Perguntou o velho samurai.
- A quem tentou entregá-lo, respondeu um dos discípulos.
- O mesmo vale para a inveja, a raiva e os insultos, disse o mestre.

Quando não são aceitos, continuam pertencendo a quem os carrega consigo.

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

#### **REFLEXÕES:**

A atitude de aceitação "aparentemente passiva" do samurai perante os insultos e provocações do jovem guerreiro foi consciente e autêntica? Reflita sobre a atitude do samurai e comente com o grupo.

Para uma pessoa assumir de forma autêntica e tranquila atitudes similares a do samurai, ela necessita vivenciar com profundidade os valores humanos. Você está pronto?

Que outras atitudes uma pessoa poderia tomar, em uma situação como essa, de modo a não ferir a si mesma e promover a paz?

Pensamentos e emoções exacerbadas levam à perda do equilíbrio interior. Como você administra pensamentos e emoções extremas, tanto positivas como negativas?

**CITAÇÃO:** "O homem espiritualizado vence a ira com a calma, extingue querelas com o silêncio, dispersa a desarmonia com palavras suaves e envergonha a descortesia mostrando consideração para com os outros." *Paramahansa Yogananda* [16]

## Lição 11: Autocontrole e Dignidade... Chaves para a Experiência Divina

## RELATO: DIÁLOGO DA MÃE COM UM JOVEM FRANCÊS.

Conheci, em uma cidade do norte da França, um jovem de espírito franco, mas de coração fervilhante, sempre prestes a se encolerizar.

"Que pensa", eu lhe dizia um dia, "que seja mais difícil para um jovem forte como você fazer: retribuir golpe por golpe e lançar seu punho no rosto do colega que o injuria, ou então guardar nesse mesmo momento esse punho em seu bolso?"

"É guardá-lo em meu bolso", respondeu ele.

"E o que pensa que seja mais digno de um jovem corajoso como você: fazer a coisa mais fácil ou, bem ao contrário, a mais difícil?".

"A mais difícil", disse ele após um minuto de hesitação.

"Pois bem, procure fazê-lo da próxima vez em que a ocasião se apresentar".

Algum tempo depois, o jovem veio contar-me, não sem um legítimo orgulho, que ele tinha conseguido fazer a coisa mais difícil.

"Um de meus colegas de trabalho", disse ele, "conhecido por seu temperamento difícil, me bateu em um momento de cólera. Como ele sabe que habitualmente eu não perdoo e que tenho o braço forte, ele se preparava para defender-se, quando me lembrei daquilo que você me havia ensinado. Isso me foi mais duro do que eu pensava, mas coloquei meu punho no bolso. E assim que havia feito isto, senti que eu não tinha mais raiva. Mas somente pena do meu colega. Então estendi-lhe a mão. Isto o surpreendeu tão fortemente que ele ficou por um momento a me olhar, de boca aberta, sem nada me dizer; em seguida, precipitou-se para minha mão, apertou-a com força e me disse comovido: Agora você poderá fazer comigo o que quiser, sou seu amigo para sempre".

"O espírito calmo e sem rancor é como um verdadeiro palácio. Não se dá o mesmo com o espírito vingativo e irritado. Nosso pensamento é uma morada que podemos, à nossa vontade, tornar limpa, serena e doce, cheia de sons harmoniosos".

A Mãe [13]

#### REFLEXÕES:

Comente suas opiniões sobre as atitudes do jovem ao seguir o conselho da Mãe. Que valores ele precisou trabalhar consigo para comportar-se de forma amistosa diante de um agressor?

Na sua opinião, o que devemos fazer para conseguir ter o controle das emoções em uma situação supostamente desfavorável?

Valor: Paz

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

## 1. Harmonização:

- 1.1 Música/oração: "Que todos os mundos sejam felizes" (3 vezes);
- 1.2 Oração de encerramento: Oração (1): "Oração da Fraternidade Universal" (Volume 7);
- 1.3 Dinâmica de grupo (21): **"O Som da Alma"** (Volume 7).
- 2. Citação:

"A paz deve ser manifestada nos sentimentos, nas palavras, na atitude e na ação, assim como na mente e no desempenho do dever; tudo de igual forma. Dessa maneira, a paz é perfeita, do tipo mais excelso e estável". Sathya Sai [27]

2.1 Reflexões para a compreensão da citação.

## 3. Canto Grupal:

- 3.1 Música: **"Fonte da Vida"** (Letra: *Edson Aquino* Música: Fonte do Tororó (Cantiga de Roda) (Volume 7).
- 3.2 Música: "Uma Canção pela Paz" (Edson Aquino) (Volume 7).

## 4. História e Atividade Grupal:

- 4.1 Dinâmica de grupo (8): "Contando Histórias" (Volume 7).
- 4.2 Dinâmica de grupo (32): "A Mandala da Paz" (Volume 7).

## **Encerramento:**

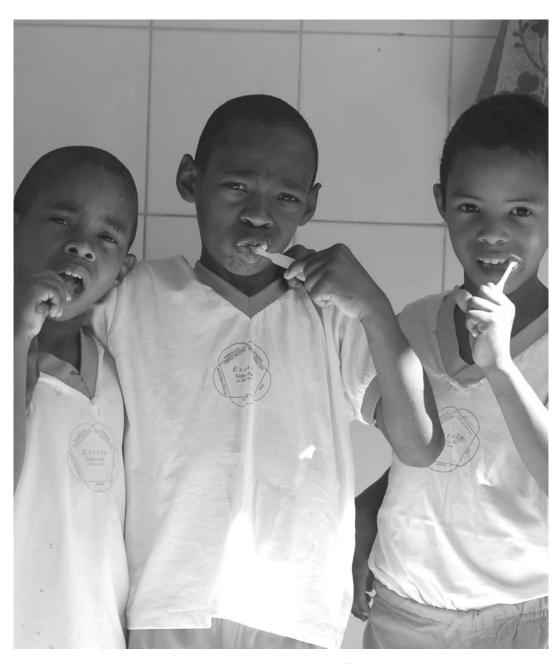
Audição de música para aquietamento interno. Música sugerida: **Concerto em Ré menor para Oboé BWV 1059 - Siciliano**, de *Johann Sebastian Bach*. Sugerir também ao grupo que cada um faça mentalmente, a seu modo, uma oração de agradecimento pelo que possa ter sido ganho com o trabalho de Educação em Valores Humanos;

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

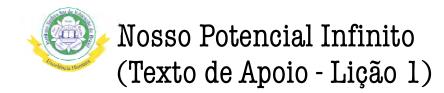
Observação:

TEXTOS COMPLEMENTARES: **"Contemplação".** O texto de apoio se encontra ao final desse volume (Pág. 65).





3. Textos Complementares



uando começamos a entender o ser total que o homem é, compreendemos que ele não é um simples organismo físico. Dentro dele há muitos poderes, cujo potencial ele emprega, em grau maior ou menor, para se adaptar às condições deste mundo. É muito maior, esse potencial, do que imagina o homem comum.

Por trás da luz de cada pequena lâmpada há uma grande corrente dinâmica; sob cada pequena onda existe o vasto oceano. Assim é com os seres humanos. Deus criou todos os homens à Sua imagem e deu liberdade a cada um deles. Mas você esquece a Fonte de seu ser e o poder sem igual de Deus, que é intrínseco a você. As possibilidades deste mundo são ilimitadas; o progresso potencial do homem é ilimitado.

O Você real é a prolífica Fonte de todo o poder, mas o você cotidiano é só um fragmento do que pode ser exteriorizado e manifestado. O Você básico é infinito em potencialidade.

Muito maior do que qualquer coisa ou do que qualquer pessoa que você ansiou ser, é o que você é. Deus manifesta-se em você de um modo especial: sua face é diferente da de qualquer outra pessoa; sua alma é diferente da de qualquer outra pessoa. Você se basta a si próprio, pois dentro de sua alma está o maior de todos os tesouros: Deus.

Todos os grandes mestres afirmam que dentro deste corpo está a alma imortal, uma centelha Daquilo que tudo sustenta.

De onde provém a nossa verdadeira personalidade? Vem de Deus. Ele é Consciência Absoluta, Existência Absoluta e Bem-Aventurança Absoluta. Concentrando-se internamente, você pode sentir, de um modo direto, a divina bem-aventurança de sua alma dentro de você, e fora também. Se você puder manter-se nessa consciência, sua personalidade externa vai-se desenvolver e vai tornar-se atraente a todos os seres. A alma é feita à imagem de Deus e quando nos estabelecemos na consciência da alma, nossa personalidade começa a refletir a Sua bondade e beleza. Essa é a sua verdadeira personalidade. Quaisquer outras características que você exiba são uma espécie de enxerto elas não são o verdadeiro "você".

O impulso imperioso para ser e fazer o que seja o mais nobre, o mais belo do que sejamos capazes é a mola propulsora de todas as realizações elevadas. Empenhamo-nos pela perfeição aqui na terra porque ansiamos por recuperar nossa unidade com Deus.

A alma é absolutamente perfeita, mas quando se identifica com o corpo, as imperfeições humanas distorcem sua expressão.

O reflexo da lua não pode ser visto claramente em águas agitadas, mas, quando a superfície da água está calma, aparece um reflexo perfeito da lua. O mesmo acontece com a mente: quando está calma, vê-se claramente refletida a face enluarada da alma. Nós, como almas, somos reflexos de Deus. Quando, por meio de técnicas de meditação, eliminamos os pensamentos inquietos do lago da mente, contemplamos nossa alma - reflexo perfeito do espírito - e compreendemos que alma e Deus são Um.

Concentre sua atenção no seu interior. Você sentirá um novo poder, uma nova força, uma nova paz em seu corpo, mente e espírito. Comungando com Deus, você muda sua condição de ser mortal para ser imortal. Quando fizer isso, todos os liames que o limitam serão rompidos.

Há minas de poder que jazem inexploradas dentro de você. Você usa esse poder inconscientemente em tudo o que faz, e alcança determinados resultados. Mas, se aprender a controlar e a usar conscientemente os poderes que há em você, pode realizar muito mais.

## Nosso Potencial Infinito (Texto de Apoio - Lição 1)

Deus nos fez anjos de energia, encerrados em matéria sólida correntes de vida fulgurando através de um bulbo material de carne.

Quando você transcende a consciência deste mundo, sabendo que não é o corpo nem mente, e, ainda assim, estando mais consciente do que nunca de que existe, é essa consciência divina que você é. Você é aquilo em que tudo no universo deita raízes.

Você precisa apenas olhar para dentro de si. À medida que ergue sua consciência do corpo e de suas experiências, encontrará essa esfera repleta da grande alegria e bem-aventurança que ilumina as estrelas e concede poder aos ventos e às tempestades. Deus é a fonte de todas as nossas alegrias e de todas as manifestações que a natureza abriga.

Paramahansa Yogananda [16]

## CITAÇÕES:

Estou submerso na luz eterna. Ela permeia cada partícula do meu ser. Estou vivendo nessa luz. O Espírito Divino impregna-me por dentro e por fora. Oh, Pai, rompe as fronteiras das pequenas ondas de minha vida, para que eu possa unir-me ao oceano de Tua vastidão. *Paramahansa Yogananda* [16]

Todas as possibilidades do mundo no homem estão esperando, como a árvore espera em sua semente. A Mãe



# Paz Interior: Antídoto Contra o Estresse, a Preocupação e o Medo - (1ª Parte) (Texto de Apoio - Lição 2)

alma é o estado ideal com o qual deveríamos receber todas as experiências da vida. O nervosismo é o oposto da calma, e o seu predomínio, hoje em dia, faz dele algo muito próximo a uma epidemia mundial.

Só aqueles que desfrutam de harmonia em suas almas conhecem a harmonia que permeia toda a natureza. Quem quer que não tenha essa harmonia interior sente, também, sua falta no mundo. A mente caótica vê caos em toda parte. Como pode alguém saber como é a paz se nunca a provou? Aquele que tem paz interior, entretanto, pode permanecer nesse estado até em meio às discórdias que haja no seu exterior.

A calma é o alento vivo da imortalidade de Deus em você.

Tudo o que você faça, deve ser feito em paz. Eis o melhor remédio para o seu corpo, sua mente e sua alma. Eis a maneira mais sublime de viver.

A paz é o altar de Deus, a condição na qual a felicidade existe.

Se você mantiver sua mente na resolução de jamais perder a paz, poderá atingir a divindade. Mantenha uma câmara secreta de silêncio dentro de você, onde não deixará entrar mau humor, provações, lutas ou desarmonias. Afaste todo ódio, anseio por vingança e desejos. Nessa câmara de paz, Deus o visitará.

Não se pode comprar a paz. Você tem que saber fabricá-la dentro de você, no silêncio de suas práticas diárias de meditação.

Devemos modelar nossa vida segundo uma estrutura triangular: calma e doçura são os dois lados; a base é a felicidade.

Paramahansa Yogananda [16]

# Reflexões para a Prática Espiritual da Semana (A Paz Interior e seus Valores Relativos) (Texto de Apoio - Lição 3)

enho observado minhas emoções e sentimentos? O que faço para elaborar os sentimentos que não estão de acordo com uma vida de equilíbrio e harmonia?

- Tenho procurado estar em paz com minhas emoções e sentimentos? O que tenho feito para melhorar a qualidade das minhas emoções, de meus pensamentos e de minha vida?
- Como estão as relações entre meu mundo externo e as minhas vivências internas?
- Procuro viver em paz comigo mesmo e com o próximo?
- Como vejo o mundo e sinto as pessoas?
- Sou capaz de ficar contente com tudo o que o dia me oferece, conservando o ânimo igual e o coração afável, tanto no sucesso como no insucesso? Deixo me alterar por ventura ou por desventura?
- Sou capaz de manter o equilíbrio e o contentamento interno, na alegria e na tristeza, no lucro e na perda?
- Procuro fazer sempre o melhor que posso em todas as minhas ações diárias, sem apegos à obra que estou realizando?
- Percebo que existe um momento certo para cada coisa? Tenho paciência suficiente para esperar este momento?
- Tenho usado determinação e esforço para alcançar meus objetivos?
- Já procurei perceber a força do silêncio?
- Consigo compreender as pessoas e as situações além das aparências? Tenho procurado ver o melhor em tudo que acontece e em todos, mesmo naqueles que expressam o oposto daquilo que considero importante?



## "O Amor como Sentimento é Paz" (Texto de Apoio - Lição 4)

pensamento de um homem poderá levá-lo à bem-aventurança, ou à sua ruína, dependendo do direcionamento que ele dá à sua mente. Normalmente, o homem desconhece o real potencial de sua própria mente e como utilizá-lo de forma adequada. O pensamento exerce influência poderosa sobre o corpo humano. "Cada pensamento, emoção ou palavra produz um efeito nas células do corpo e deixa nele alguma impressão. O corpo está associado à mente, isto é, acompanha-a *pari passu\**. A mente em seus vários estados reflete-se muito claramente no rosto e no corpo" [17].

A vida humana é constituída da interação entre o mundo interno do indivíduo e seu mundo externo. Quando o homem não sabe elaborar adequadamente sentimentos negativos advindos de suas reações a possíveis agressões ou ameaças do mundo externo (reais ou não) sejam elas física, emocional ou mental, o resultado são as condições de estresse. Isso afeta diretamente todo o conjunto do corpo, especialmente com sobrecargas de tensões sobre nervos e músculos. Em consequência, há perturbação dos sistemas corporais respiratório, circulatório, nervoso, digestório e endócrino, resultando nas mais variadas doenças.

Dos vários fatores que causam estresse no homem, podemos citar preocupações, ansiedades, pressa, competição, medos, sentimentos de ciúme, inveja, ódio, excesso de trabalho, ausência completa de atividades ou de metas etc. Esses fatores têm a ver com o modo de pensar do indivíduo e o seu comportamento perante o mundo.

As práticas da concentração mental ajudam o homem a conhecer seu mundo interno e a perceber o poder de sua própria mente, fortalecendo-a. No entanto, as técnicas de nada adiantam se não forem acompanhadas da busca de nossa essência ou natureza interior e de harmonização do conjunto entre pensamento, palavra e ação. A mente serve de interligação com o imenso potencial interior que todos possuímos. Assim, é importante que o homem faça um trabalho contínuo de edificação do caráter, deixando sua mente ser permeada por sentimentos de compaixão, amor, alegria e paz, evitando o que lhe torna egoísta, presunçoso ou prepotente, com a mente voltada apenas para si mesmo.

Independentemente das atividades ou linhas de pensamentos filosóficos e/ou religiosos, o hábito de sentar-se em silêncio ou a prática de meditação, como a "Meditação na Luz", combinado com o processo da autoinvestigação, é um instrumento poderoso de auxílio do homem em seu crescimento interior. Nesse sentido, essas práticas são apenas uma técnica que devolve ao homem o controle harmonioso do mundo interno. A paz ressurge na mente do homem quando, após um trabalho de autoinvestigação, toma consciência do que é sua natureza (e o que não é!), deixando aflorar em si valores humanos perenes. Isso lhe edifica o caráter, torna-o forte para lidar com as dificuldades naturais da vida e torna naturalmente o impulso de servir amor e altruísmo àqueles que lhe estão próximos. Isso o liberta de apegos, medos, egoísmo e empecilhos para usufruir de silêncio interior, de paz consigo mesmo.

Esses esforços coordenados e concentrados satisfazem o anseio de sua alma por Deus. Deus para além da linguagem ou das simplificações externas. A aventura suprema da vida de uma pessoa é a jornada de volta para sua natureza, sua fonte, sua casa de origem. Para atingir esse objetivo, ela precisa de um funcionamento coordenado e harmônico de todo seu Ser.

Nesse caminho de autoconhecimento, aflora gradualmente tudo o que está inconsciente e o indivíduo necessita do suporte de valores como o discernimento, compreensão e amor para encontrar o equilíbrio e a harmonia interior. Eles são indispensáveis para, nesse processo, agir

## "O Amor como Sentimento é Paz" (Texto de Apoio - Lição 4)

corretamente em sua vida diária. Com esse despertar, já não haverá separação entre consciente e inconsciente. A mente torna-se silenciosa e serena, surgindo o verdadeiro potencial humano, que está além da agitação mental, o completo estado de atenção. "A mente é a rainha dos sentidos. Quem conquistou sua mente, sentidos, paixões, pensamentos e razão é um rei entre os homens. Ele ou ela tem luz interior. Quando os sentidos do homem estão sob seu perfeito controle, o fluxo da concentração é ininterrupto e ocorre o *estado de meditação*. Como o filamento numa lâmpada elétrica brilha e ilumina quando há uma corrente regular e ininterrupta de eletricidade, a mente será iluminada pela meditação" [14].

Através dessas vivências, compreende-se uma verdade: o que está dentro é como o que está fora e é quase impossível estabelecer um limite exato e preciso entre esses dois universos. É o primeiro contato com a realidade mais íntima do indivíduo, a descoberta da centelha divina que existe em si e em todos, o sentimento de unidade que liga tudo e todos. Apesar de todas as diferenças externas que possa haver, os homens são iguais nessa condição mais íntima. Isso traz a verdadeira Paz, a paz de não se sentir só, de que todos são elos de uma imensa corrente que é a humanidade. Isso permite ver a beleza das pessoas e da vida além das aparências.

No estado de meditação, o homem entra em um nível de consciência que está além da mente racional e intelectual. É como se a mente do indivíduo se fundisse com todo o universo, tornando-se tudo ao mesmo tempo e nada em particular, grandioso como o maior dos sóis, pequeno como a menor partícula. Nesse momento, a mente, servindo de ponte entre o indivíduo e essa poderosa corrente universal, torna-se silenciosa e intensa. Não há identificação com o "eu" e o "meu"; mergulha-se numa calma explosão cósmica, onde não há mais dualismo, nem corpo, nem mente, só a suprema consciência da bem-aventurança. O homem vê a luz que brilha em seu próprio coração. Torna-se uma luz para si e para os outros.

A prática de reflexões e meditações permite que o homem permaneça em suas atividades diárias, com a mente ativa, mas calma. Suas ações são tranquilas, administrando adequadamente sua relação consigo mesmo, o outro e o mundo. O silêncio mental lhe dá uma percepção aguçada para responder tranquila e adequadamente às vicissitudes da vida, com agilidade e firmeza, sem ansiedade.

O homem compreende sua verdadeira natureza humana, vivenciando um contentamento interno, que independe das situações externas. Cessa nele toda luta interna entre opostos, percebe Deus em tudo: na vitória e derrota, no bem e no mal, na alegria e tristeza, razão e emoção. Percebe que, para que haja o equilíbrio na vida, a própria vida se encarrega de movimentar o conteúdo dos pratos da balança para que se vejam as duas faces de uma mesma moeda. Que tudo faz parte do grande jogo da vida, desvelando em si os véus da ignorância e enxergando a luz que a tudo permeia. Elevando seu nível de consciência do instintivo ao humano e do humano ao Divino, alcançando o equilíbrio entre mente, corpo e espírito.

Enfim, a meditação leva o homem aos recessos mais íntimos de sua alma. O homem conhece sua própria natureza e compreende sua identidade, sente-se parte integrante do Todo e reconhece a mesma essência em todos os seres. Percebe que, em sua essência mais íntima, todos somos um. Sente-se como um grande músico, uno com seu instrumento e a música que dele sai.

<sup>(\*)</sup> Pari passu (expressão latina) = a passo igual, ou com igual passo.



## Paz Interior: Antídoto Contra o Estresse, a Preocupação e o Medo - (2ª Parte) (Texto de Apoio - Lição 10)

quele que é naturalmente calmo não perde seu sentido de raciocínio, de justiça ou de humor, sejam quais forem as circunstâncias. Não envenena os tecidos de seu corpo com ira ou temor, que afetam a circulação de maneira adversa. É fato comprovado que o leite da mãe enraivecida pode ter efeitos perniciosos em seu filho. Que prova mais contundente poderíamos querer de que emoções violentas acabam por reduzir o corpo a uma ruína ignominiosa?

Demorar-se, com indulgência, em pensamentos de medo, raiva, melancolia, remorso, inveja, tristeza, ódio, descontentamento ou preocupação, o tempo todo, e a falta de condições para uma vida normal e feliz, tais como: alimentação correta, exercícios adequados, ar puro, sol, trabalho agradável e um propósito na vida, dão origem às moléstias nervosas.

Se ligarmos uma lâmpada de 120 volts numa linha de 2000 volts, ela se queimará imediatamente. Analogamente, o sistema nervoso não foi feito para suportar a força destrutiva da emoção intensa ou de persistentes pensamentos e sentimentos negativos.

O nervosismo pode, no entanto, ser curado. O paciente precisa estar disposto a analisar sua moléstia e eliminar as emoções desintegradoras e os pensamentos negativos que, pouco a pouco, o estão destruindo. A análise objetiva dos problemas da própria pessoa, e a manutenção da calma em todas as situações da vida, curarão o caso mais crônico de nervosismo. A vítima do nervosismo precisa compreender seu próprio caso e refletir sobre o erro consistente do seu modo de pensar, que é responsável pelo seu desajustamento à vida.

Em vez de se afobar, num estado de excitação emocional, para chegar a algum lugar e depois ser incapaz de apreciá-lo, quando chega, porque está agitado, procure ser mais tranquilo. Tão logo sua mente se torne irrequieta, dê-lhe um safanão com sua vontade e ordene-lhe que se acalme.

Um corpo relaxado e calmo é um convite à paz mental.

Quando tiver paz em cada movimento de seu corpo, paz em seu pensamento, em sua força de vontade, paz em seu amor e Deus em suas ambições, lembre-se: você uniu Deus à sua vida.

Paramahansa Yogananda [16]

## Paz Interior: Antídoto Contra o Estresse, a Preocupação e o Medo - (3ª Parte) (Texto de Apoio - Lição 12)

medo vem do coração. Se alguma vez você se sentir tomado de pavor de alguma doença ou de acidente, deve inspirar e expirar profunda, lenta e ritmicamente, várias vezes, relaxando a cada expiração. Isso ajuda a normalizar a circulação. Se seu coração estiver realmente calmo, você não poderá sentir qualquer medo.

Nosso problema é que, em vez de vivermos só no presente, tentamos viver no passado e no futuro ao mesmo tempo. Essas cargas são pesadas demais para a mente, por isso devemos restringi-las. O passado já se foi. Por que continuar a carregá-lo na mente? Deixe que ela cuide de seus fardos, um de cada vez. O cisne come apenas os sólidos contidos no líquido que ele filtra em seu bico. Da mesma forma, deveríamos nos lembrar apenas das lições que aprendemos no passado e esquecer os detalhes inúteis. Isso aliviará muito a mente.

Quando temos coisas demais para fazer ao mesmo tempo, nos desencorajamos. Em vez de se preocupar com o que tem de ser feito, diga simplesmente: "Esta hora é minha. Farei o melhor que puder". O relógio não percorre vinte e quatro horas em um minuto, e você também não pode fazer em uma hora o que faria em vinte e quatro. Viva cada momento presente de maneira intensa e o futuro cuidará de si mesmo. Aprecie plenamente a maravilha e a beleza de cada instante. Pratique a presença da paz. Quanto mais o fizer, mais sentirá a presença desse poder em sua vida.

O prazer do homem moderno está em obter mais e mais, não se importando com o que acontece aos outros. Mas não seria bem melhor viver com simplicidade sem muito luxo e com menos preocupações? Não há prazer algum em se ocupar tanto a ponto de não poder aproveitar o que tem. Tempo virá em que a humanidade começará a abandonar essa consciência da necessidade de tantos bens materiais. Maior segurança e mais paz serão encontradas na vida simples.

Silencie a inquietude mental voltada para o exterior e interiorize sua mente. Harmonize seus pensamentos e desejos com as realidades plenamente realizadoras que você já tem em sua alma. Então perceberá a harmonia subjacente à sua vida e à toda a natureza. Se afinar suas esperanças e expectativas com essa harmonia intrínseca, flutuará ao longo da vida nas exultantes asas da paz.

Paramahansa Yogananda [16]

odos nós experimentamos a liberdade e a felicidade que nos traz o esquecimento de nós mesmos, apesar de não o percebermos na hora. Por exemplo, assistindo a uma boa partida de futebol ou absortos num romance, a satisfação provém não tanto daquilo que estamos vendo ou lendo, como do próprio ato da absorção em si. Por aquele breve espaço de tempo, nossa carga de pensamentos, preocupações e conflitos pessoais é esquecida, e então encontramos alívio, porque o que repousa sob aquela carga é o calmo e claro estado de consciência que chamamos de alegria".

"É necessário que esqueçamos de nós mesmos, para sermos felizes. Em qualquer época, nós encontraremos alguns homens e mulheres que possuem esse maravilhoso dom de esquecimento de si. Gandhi sentava-se em seu lugar costumeiro sob uma árvore, enquanto seu secretário começava a recitar seus versos favoritos. Então, os olhos de Gandhi fechavam-se em meditação e ele caía em tão profunda absorção, esquecendo totalmente de si, imerso naquelas palavras que encarnavam o ideal de sua vida".

"Sendo a meditação o treinamento regular e sistemático da atenção para voltar-se para dentro, dirigir-se continuamente a um único foco dentro do consciente até que nos tornamos tão absortos no objeto de nossa contemplação que, enquanto estamos meditando, esquecemo-nos completamente de nós mesmos. Nesse momento, quando se pode dizer que estamos vazios de nós mesmos, estamos completamente repletos daquilo que estamos enfocando".

Eknath Easwaram [45]

Os Santos, para encontrarem Deus, como passo inicial, fecharam os olhos para interromper o contato imediato com o mundo e a matéria, de modo a poderem concentrar-se mais plenamente em descobrir a Inteligência subjacente a ela.

Pelo uso da razão, compreenderam que não poderiam contemplar a presença de Deus no seio da natureza por meio da percepção ordinária dos cinco sentidos. Por meio da concentração profunda, conseguiram desligar os cinco sentidos; e o mundo interior abriu-se e Deus revelouse a eles.

Paramahansa Yogananda (Extraído do livro "Santuário da Alma")

Se percorrerdes uma pequena cidade, de uma única rua e numerosas lojas, a padaria, a loja de máquinas fotográficas, a livraria, o restaurante ao ar livre, passando por uma ponte, interiorizando-vos na floresta e, nesse percurso, tiverdes olhado todas as coisas com os vossos olhos, mas sem um único pensamento na mente, sabereis então o que significa viver sem separação. Esse estado isento de pensamento é o espaço da mente sem limites, sem fronteiras, e todo o conflito da mente, em seu estado de separação, terminou.

Krishnamurti (Extraído do livro "A Outra Margem do Caminho")





4. Referências

## 4. Referências

- [1] **Central Council Sri Sathya Sai Organization in Canada**. "Education in Human Values", Manual for Teachers Sathya Sai, Fourth Indian Edition, 1995.
- [2] **Centro Sathya Sai de Educação em Valores Humanos.** *"Educação em Valores Humanos, Manual para Professores -* Sathya Sai.
- [3] **Organização Sri Sathya Sai do Brasil.** *"A Transformação pela Educação Espiritual O Programa Sri Sathya Sai de Educação em Valores Humanos",* 1ª ed., Rio de Janeiro, CC&P Editores, 1999.
- [4] Organização Sri Sathya Sai, Comitê Coordenador do Brasil, Coordenação Nacional de Educação. "Referências para Aplicação do Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos nos Centros e Grupos Sathya Sai do Brasil", (Apostila), 1999.
- [5] **Bhagavan Sri Sathya Sai Baba.** "Sadhana: O Caminho Interior", Editora Record.
- [6] **Bhagavan Sri Sathya Sai Baba.** "Chinna Katha Histórias e Parábolas, vol.1", Comitê Coordenador do Brasil Organização Sri Sathya Sai do Brasil, 1991.
- [7] **Das, Manoj.** "Histórias da Índia Antiga Recontadas por Manoj Das", São Paulo, Ed. Shakti, 1994.
- [8] **Das, Manoj.** "Histórias da Índia Antiga '2'- Recontadas por Manoj Das", São Paulo, Ed. Shakti,1997.
- [9] **Bukkyo Dendo Kyokai.** "A Doutrina de Buda", 3ª ed., Tóquio, Japão, Fundação para Propagação do Budismo,1982.
- [10] **Organização Sri Sathya Sai, Comitê Coordenador do Brasil.** "Vivendo em Dharma", Rio de Janeiro, Fundação Bhagavan Sri Sathya Sai Baba do Brasil, 1998.
- [11] Martinelli, Marilu. "Aulas de Transformação", Ed. Fundação Peirópolis.
- [12] **Rohden, Huberto.** "Mahatma Gandhi", Ed. Alvorada.
- [13] **A Mãe.** "Belles Histoires Pequenos Contos de Grande Luz", 1ª ed., Salvador, Casa Sri Aurobindo,1983.
- [14] **Iyengar, B.K.S.** "A Luz da loga", São Paulo, Ed. Cultrix.
- [15] **Paramahansa Yogananda.** "Autobiografia de um logue", Ed. Summus Editorial.
- [16] **Paramahansa Yogananda.** "Onde Existe Luz", Self-Realization Fellowship.
- [17] **Swami Sivananda.** "O Poder do Pensamento Pela loga", São Paulo, Editora Pensamento.
- [18] **Krishnamurti.** "A Educação e o Significado da Vida", Ed. Cultrix.
- [19] Krishnamurti. "Que Estamos Buscando?", Ed. Cultrix.
- [20] **Swami Vivekananda.** "Karma Yoga A Educação da Vontade", São Paulo, Ed. Pensamento.
- [21] **Besant, Annie.** "Dharma", São Paulo, Ed. Pensamento.
- [22] <a href="http://www.vertex.com.br/users/san.">http://www.vertex.com.br/users/san.</a> 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] <a href="http://www.ibb.org.br/vidanet/outras/msg168.htm">http://www.ibb.org.br/vidanet/outras/msg168.htm</a>. 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

