**ENSINANDO VALORES HUMANOS A CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**VOLUME 01**

**Saara Nousiainen**

**Esclarecendo**

Este livro foi adaptado do primeiro Módulo do Programa *Cinco Minutos de Valores Humanos para a Escola,* e representa um **curso básico de valores humanos** para crianças, jovens e até mesmo adultos. Contém 42 aulas para duração aproximada de 45/50 minutos, para ser ministrada semanalmente.

Nele inserimos, ao final de algumas aulas, exercícios de relaxamento com visualizações de natureza positiva e, vez ou outra, pequena prece dirigida ao Criador, sem foco em qualquer religião, respeitando a diversidade de crenças numa sala de aula. Elas são, no entanto, **opcionais**. Cada professor decide se as realiza, ou não.

 Entendemos que essas práticas são importantes como suporte para um desenvolvimento mais equilibrado e harmonioso do ser humano, com repercussões para toda a vida.

**Obs.** Desde várias décadas, algumas áreas da saúde, principalmente nos Estados Unidos, vêm realizando pesquisas sobre os efeitos da oração, e esses resultados, muito positivos, têm sido apresentados tanto em publicações científicas, quanto em “sites” especializados.

Sugerimos que, em momentos de calamidades, tais como enchentes, tempestades, terremotos etc., as preces que forem feitas, sejam focadas em pedidos de ajuda às vítimas desses eventos, para que as crianças possam ir introjetando ideias de fraternidade e de solidariedade.

**Instruções ao professor**

Todo o conteúdo das aulas é apresentado pronto, bastando ao professor ler e atender as orientações pontuais, que estão em itálico.

A leitura deve ser mais lenta, e as palavras bem pronunciadas, para que todos possam entender e assimilar bem o seu teor.

Nas orientações pontuais em itálico, quando se diz *O professor deve socializar o tema*, isto significa que ele deve envolver os presentes na conversa, incentivando respostas, comentários e opiniões. Deve, no entanto, respeitar a opinião e o pensamento de cada um e ter cuidado para que as divergências entre uns e outros não descambem em discussões que só iriam prejudicar a reunião e azedar o seu clima. Em situações de divergência, jamais deve criticar alguém, mas respeitar e fazer respeitar o pensamento de todos.

Na maioria das vezes, quando se pede para *incentivar respostas*, as respostas essenciais são apresentadas em seguida para facilitar.

O professor deve também estar atento ao horário, não permitindo participações longas dos presentes.

Nos exercícios de relaxamento com visualizações, a leitura deve ser ainda mais lenta e pausada.

É importante que as preces sejam feitas em voz alta por uma pessoa e que as outras acompanhem apenas no pensamento.

OBSERVAÇÃO:

Os exercícios de visualizações, representam momentos importantes nos quais os alunos, conduzidas pelo professor, criam imagens amenas, belas e pacificadoras, além de um ambiente íntimo afetuoso.

É importante lembrar que as atitudes e ações de uma pessoa refletem o que lhe vai no mundo íntimo. Assim, quando o ambiente íntimo de uma pessoa é povoado por imagens de violência, de rostos deformados e de monstros, como esses que são usuais na mídia, em jogos eletrônicos, revistas em quadrinhos, filmes infantis e até mesmo aparecem estampadas em roupas, tanto de adultos quanto de crianças, é natural que se reflitam em seus estados de espírito e, conseqüentemente, em suas atitudes e ações. Observe-se que até o linguajar das crianças e jovens reflete essas deformidades, com expressões como “sinistro” e outras similares.

Sendo assim, entendemos ser muito importante a prática constante dos exercícios de relaxamento, seguidos de visualizações amenas, belas e fraternas, como sementinhas de paz que poderão brotar e crescer.

Também uma ou outra prece no contexto do Programa, sem ferir a religião de quem quer que seja, abre espaços para a religiosidade e a fé, tão importantes para a superação dos momentos difíceis que a vida sempre apresenta na caminhada das pessoas.

**ENSINANDO VALORES HUMANOS A CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**1ª aula – Amor universal**

Nós vamos começar falando sobre o amor, porque esse sentimento é a maior força da vida. É tão importante que, se a humanidade tivesse amor, a Terra seria um paraíso. Ninguém faria os outros sofrerem, não haveria criminosos, não haveria corruptos, e todos fariam o possível pela felicidade dos outros.

O amor está em tudo o que é bom, que faz bem, que dá felicidade, e podemos defini-lo como sendo um **sentimento vivo de afeição e de alegria.**

Mas existem vários tipos de amor.

Poderíamos comparar esse sentimento com uma árvore com muitos galhos e folhas. O tronco representaria o **amor universal,** e os galhos e folhas, os outros tipos de amor. Desses, falaremos no nosso próximo encontro.

O mais sublime de todos é o amor universal, um sentimento generalizado, assim como uma fonte que doa suas águas cristalinas sem perguntar a quem.

Para nós, é difícil entender esse tipo de sentimento, porque estamos acostumados a amar nossos pais, nossos irmãos e amigos... mas não a tudo e a todos.

Exemplos de amor universal vamos encontrar nos grandes seres, assim como Jesus, que ama a humanidade inteira; como Francisco de Assis, que ama a todas as pessoas, e também o Sol, o vento, as pedras, as plantas e os animais, chamando a todos de irmão e de irmã.

Aqui, no Brasil, temos tido vários exemplos desse tipo de amor, como foi o caso do Betinho. Mesmo muito doente, ele trabalhou muito para melhorar as condições de vida das pessoas mais pobres.

Também a irmã Dulce, na Bahia, lutou a vida inteira para ajudar os mais necessitados. Cuidou de pessoas doentes, transformou o galinheiro do convento num albergue para pobres. Construiu farmácia, posto de saúde e uma cooperativa de consumo. Fundou o Círculo Operário da Bahia, que, além de ser uma escola de ofícios, proporcionava atividades culturais e recreativas. Quase não comia e não dormia.  Todo esse sacrifício pelo bem dos outros resultava em felicidade para ela, porque, como dissemos, o amor é a própria **força da vida.**

Quem ama, com esse amor universal, conduz felicidade dentro de si.

Algum de vocês é capaz de citar outros modelos de amor universal?

*O professor deve incentivar respostas.*

*OBSERVAÇÃO: Certamente alguns indicarão a mãe ou pai como exemplo, mas cabe aí explicar a diferença, posto que esse é um amor individualizado. Já o* ***amor universal*** *envolve a tudo e a todos. É como a fonte que oferece suas águas sem indicar endereço para elas. Os outros tipos de amor têm endereço certo.*

O **amor universal** é uma força que surte alguns efeitos. Um desses efeitos é a solidariedade. Quem de vocês sabe o que é isso?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nós vamos narrar uma situação que mostra bem o que é solidariedade.

Em novembro de 2008, Mariazinha e seus pais estavam assistindo ao noticiário na TV, que mostrava imagens da catástrofe ocorrida em Santa Catarina. A chuva vinha castigando aquele estado há tempo e, nos últimos dias, mais que nunca. Cidades estavam embaixo da água, e morros se desmanchavam soterrando casas e pessoas.

Dezenas de milhares de famílias haviam perdido tudo, suas casas, seus pertences e até mesmo pessoas queridas.

A TV mostrava também entrevistas com desabrigados. Eram homens e mulheres em desespero por terem perdido tudo e não saberem mais o que fazer, nem por onde recomeçar.

Mariazinha tinha tendências ao orgulho, que seus pais vinham procurando combater, mas ela não era má, ao contrário, tinha bom coração. Engasgada pela emoção, exclamou:

– Nós precisamos ajudar essas pessoas!

Seu Geraldo respondeu:

– Sim, precisamos ajudar de alguma forma. Amanhã vou depositar algum dinheiro na conta da Defesa Civil de Santa Catarina.

Dona Ilka, com voz embargada, disse:

– Vou separar todas as roupas de que não precisamos e comprar um bocado de mantimentos...

Seu Geraldo, satisfeito com a atitude das duas, completou:

– E eu vou deixar esse material na Defesa Civil, para eles enviarem.

Mariazinha pensou por instantes e disse:

– Aquelas pessoas perderam suas casas... e eu fico pensando como seria se nós tivéssemos perdido a nossa casa...

Pensou mais um pouco e, de repente, exclamou:

– Já sei! Sabem aquele dinheiro que vocês vêm juntando para me levarem à Disneylândia? Pois eu prefiro que vocês deem esse dinheiro a eles. Acho que vai dar para ajudar bastante.

– Mas, filha! – exclamou dona Ilka.

Antes que a mãe pudesse continuar, Mariazinha falou em tom decidido:

– É isso mesmo que eu quero, mãe! Como acha que eu iria me sentir nesse passeio, sabendo que uma família que poderia estar recebendo a sua casa... vai continuar desabrigada. Não, não. Vou ficar muito mais feliz aqui mesmo, sabendo que estamos fazendo a nossa parte.

E vocês? Quem de vocês, no lugar da Mariazinha, faria a mesma coisa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, enfocando a importância da solidariedade e do desprendimento.*

Vou fazer uma proposta a vocês, ou melhor, a todos nós. Já que o amor é a grande força da vida... Já que ele está em tudo o que é bom, que faz bem, que dá felicidade... Por que não procuramos desenvolver mais amorosidade em nossos sentimentos? O que vocês acham? Não é uma boa ideia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, perguntando aos presentes o que cada um poderia fazer, como deveria agir, para ser mais amoroso, mais fraterno.*

*OBSERVAÇÃO: Para os exercícios de relaxamento e visualizações, é importante que o professor leia calmamente, com voz tranquila, dando as devidas pausas.*

Vamos fazer agora um exercício de relaxamento com visualizações benéficas.

*O professor deve orientar a respiração profunda, lembrando que deve ser calma e cadenciada, e que é o abdômen que infla e se retrai com os movimentos respiratórios e não o tórax.*

Vocês devem fechar os olhos para se concentrar melhor.

Façam algumas respirações profundas para relaxar... *(vinte segundos)*

Continuem com os olhos fechados para poder se concentrar melhor. Pensem em si mesmos com muito carinho. Imaginem seus corpos envolvidos numa luz branda, cheia de paz... *(cinco segundos)*

Sintam afeto por si mesmos... *(cinco segundos)*

Sintam respeito por si mesmos... *(cinco segundos).*

Pensem em si mesmos vivendo sempre de acordo com as leis divinas, sendo honestos, fraternos, pacíficos... *(dez segundos)*

**2ª aula – Outros tipos de amor**

Vocês estão lembrados do propósito que fizemos em nosso último encontro sobre desenvolvermos amorosidade?

Então, vamos ver quem procurou ser mais amoroso, mais fraterno, durante esta semana.

*O professor deve incentivar respostas, socializar o tema e estimular narrativas sobre tais experiências.*

Hoje vamos falar sobre os outros tipos de amor, como aquele que ocorre **entre irmãos**.

Muitos irmãos por vezes brigam e acham que não se gostam, mas, se um deles fica doente ou tem algum problema mais grave, os outros percebem logo o quanto gostam dele. É muito importante os irmãos sempre procurarem cultivar amizade entre si.

Outro tipo de amor é o que ocorre **entre pais e filhos**. Esse é dos mais fortes e profundos.

A natureza é tão sábia que colocou muito amor nos corações dos pais por seus filhos e também nos corações dos filhos por seus pais.

Isto se dá porque as crianças chegam ao mundo completamente necessitadas de quem cuide delas, e, para cuidar de crianças, é preciso ter muito amor por elas. Só um amor muito grande pode levar uma pessoa a cuidar do seu bebê, trocar fraldas, dar alimento, dar banho, passar noites em claro quando ele adoece...

Milhões de pessoas trabalham desesperadamente para conseguir sustentar seus filhos.

Também existem exceções. Alguns pais não aguentam o sufoco e vão embora. Algumas mães abandonam o filho recém-nascido em qualquer lugar, porque não se sentem em condições de criá-lo.

Muitas pessoas também adotam uma criança e sentem por ela o mesmo amor que sentiriam se fosse seu próprio filho.

Vamos agora fazer um exercício.

*O professor deve explicar que a respiração profunda é lenta, tranqüila, e é o abdômen que infla e esvazia nos movimentos respiratórios, não o tórax.*

Vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar. *(dez segundos)*

Pensemos em nossos pais, em nossas mães ou naquelas pessoas que cuidam de nós. Vamos visualizá-los, como se os estivéssemos vendo. *(dez segundos)*

Vamos dizer para eles, só no pensamento: “Muito obrigado por cuidar de mim. Eu te amo muito” *(dez segundos).*

Podemos abrir agora os olhos, porque vamos falar sobre outro tipo de amor, aquele que ocorre **entre os casais**.

Aí também vemos como a natureza é sábia, fazendo surgir amor nos corações dos casais, porque esse é um sentimento muito bom, dá felicidade; também é muito importante para se formar um lar, gerar filhos e cuidar deles.

É verdade que muitos casais brigam muito e alguns acabam se separando e em muitos casos terminam por formar outra família, mas os pais sempre continuam amando seus filhos, mesmo que não estejam morando juntos.

Uma prática muito importante na relação familiar é o abraço, pois se trata de uma troca de energias do afeto, que faz muito bem. Mas não é preciso ficar abraçando os outros a toda hora. Isto só se deve fazer de vez em quando, para não abusar.

Por vezes um abraço que damos pode não ser bem recebido porque não há esse costume na família. Nesses casos é bom repetir o abraço de vez em quando para criar esse costume, que é muito bom e saudável.

Também pode acontecer que o abraço não seja bem recebido por não ter sido dado com amor, mas como brincadeira. Por isso sempre é bom lembrar que o mais importante é o sentimento que acompanha qualquer gesto.

Um abraço afetuoso enriquece nosso coração com bons sentimentos e nos dá a impressão de que energias benéficas passam a circular em nós.

Há também um tipo de amor que é maravilhoso por ser desinteressado. É a **amizade**.

Gostamos dos nossos amigos não porque são feios ou bonitos, ricos ou pobres... ou porque são úteis para nós... Simplesmente, gostamos por gostar.

Entre amigos verdadeiros não existe inveja, orgulho nem grandes mágoas.

Se brigamos com um amigo, ficamos muito tristes e com vontade de fazer as pazes.

Pelo fato de ser um sentimento desinteressado, a amizade pode durar a vida inteira.

É uma felicidade ter amigos verdadeiros.

*O professor deve pedir aos presentes para contarem nos dedos quantos amigos possuem e levantar as mãos para mostrar essa conta; deve também explicar que não se trata de colegas, mas sim de amigos.*

Dissemos que a natureza é sábia e que proporciona à vida tudo de que ela necessita. Mas será que nós respeitamos a natureza?

*O professor deve incentivar respostas.*

O ser humano não tem respeitado a natureza, pois vem depredando as matas, poluindo o ar, os rios e até o mar, e por causa disso o clima da Terra vem mudando e tantas catástrofes vêm acontecendo, porém é fundamental, é imprescindível que comecemos a criar uma cultura de respeito pela natureza, para que a vida possa continuar se manifestando na Terra, sem maiores sofrimentos.

O ser humano se orgulha em achar que é o rei da criação, dono do mundo... e vive cogitando viajar pelo espaço e conquistar outros planetas. Os americanos que foram à Lua cuidaram logo de plantar lá a bandeira americana, assim como um conquistador faz ao conquistar um país. Mas, antes de pretendermos conquistar o espaço sideral, deveríamos aprender a viver melhor em nosso próprio mundo; dar condições de vida iguais a todas as pessoas; respeitar a natureza e cuidar dela para que ela possa cuidar de nós.

Quem sabe dizer o que devemos fazer para cuidar melhor da natureza?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, listando as diversas ações que todos podem fazer para cuidar da natureza.*

*OBSERVAÇÃO: Para os exercícios de relaxamento e visualizações, é importante que o professor leia calmamente, com voz tranquila, dando as devidas pausas.*

Vamos agora fazer um exercício de relaxamento com mentalizações.

Vamos então relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar... *(vinte segundos)*

Imagine que você se encontra no campo... *(cinco segundos)*

Há arbustos floridos ao seu redor... *(três segundos)*

Olhando para cima, você vê o céu, muito azul, com algumas nuvenzinhas levadas suavemente pela brisa... *(cinco segundos)*

Você vê flores e nuvens... As flores nos falam em alegria e amor... Sua vibração nos transmite ternura e contentamento... *(cinco segundos)*

As nuvens, passando, indicam que há céu, há luz, há vida que esplende em outras infinitas dimensões... *(cinco segundos)*

Ligue sua alma, sua mente, seu espírito nessa luz... Luz de Deus que está nas flores e além das flores; que está nas nuvens e além das nuvens; que está no azul do céu e além desse azul... *(cinco segundos)*

Paz e harmonia em todo o meu ser. *(cinco segundos)*

*Sugestão: encerrar a reunião com uma prece curta.*

**3ª aula – Responsabilidade**

Hoje pela manhã, quando vocês acordaram, quais foram as primeiras pessoas que viram?

*O professor deve incentivar respostas.*

Pois bem, quem de vocês deu bom-dia a essas pessoas?

*O professor deve indicar os presentes um por um e incentivar a resposta.*

É muito bom cumprimentar as pessoas, sempre. A gente se sente bem quando recebe um alegre bom-dia, boa-tarde ou boa-noite. Não é verdade?

Quando dizemos bom-dia para alguém, estamos desejando a essa pessoa um dia realmente bom, e, quando ela nos responde da mesma forma, também está desejando para nós um bom-dia.

Assim, estamos passando para essa pessoa uma energia boa e ao mesmo tempo recebendo dela uma boa energia.

Essa questão das energias é muito interessante e é fácil de verificar. Muitas vezes acontece de estarmos de baixo-astral e, ao encontrarmos alguém que nos acolhe com um largo sorriso e um alegre bom-dia, o baixo-astral vai embora. É melhor ainda quando recebemos também um abraço amigo.

Também é muito comum estarem algumas pessoas num ambiente meio carregado e aí entra alguém de alto-astral, que cumprimenta os demais com alegria e afeto. O ambiente muda logo, fica mais leve.

Os grandes mestres da humanidade sempre disseram que aquilo que queremos para nós devemos fazer para os outros. Então, vamos começar a cultivar o bom-dia, o boa-tarde e o boa-noite. Dessa forma, estaremos oferecendo uma boa energia para outras pessoas e recebendo também a boa energia delas. Vocês concordam?

*OBS.: Nos encontros seguintes o professor deve sempre perguntar quem se lembrou de usar o bom-dia, o boa-tarde e o boa-noite.*

Agora vamos falar sobre responsabilidade. Quem sabe o que isto significa?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos contar o que aconteceu com a Mariazinha.

Ela teve uma ideia genial. Iria organizar uma pecinha de teatro na escola.

Com as ideias fervendo na mente, convidou duas colegas, a Nicinha e a Joana, para escreverem o roteiro da peça junto com ela. As três, encantadas com a ideia, trabalharam muito e conseguiram. O roteiro da pecinha ficou pronto e muito bom. Muito animadas, foram falar com a diretora da escola, que gostou muito da ideia e até marcou a data da apresentação.

As meninas convidaram o Lúcio, um colega de classe, para fazer o papel masculino da peça, e os ensaios tiveram início no mesmo dia.

Na véspera do dia marcado para a apresentação, Lúcio não compareceu ao último e decisivo ensaio. Telefonaram, mas ele não estava em casa. Havia saído com uns amigos.

As meninas ficaram desesperadas porque o papel do Lúcio, apesar de pequeno, era fundamental.

– E agora? – perguntou Mariazinha. – Que vamos fazer? Por causa da falta de responsabilidade do Lúcio, vamos ter de cancelar a peça, justo agora, quando todos os pais de alunos já foram convidados e está tudo pronto, inclusive os cenários. Só faltava mesmo esse último e decisivo ensaio.

Joana, com ar muito zangado, falou:

– Como é que o Lúcio pôde fazer uma coisa dessas? Garoto irresponsável... tanto trabalho, tantos sonhos vão por água abaixo!

Mas Nicinha levantou a cabeça e disse:

– Não vai ser por causa desse Lúcio que vamos cancelar a peça. Acho que meu irmão poderia fazer. Ele tem muita facilidade para decorar textos e já participou de várias peças.

Bem, o problema ficou resolvido, e a peça foi um sucesso, mas... como ficou o Lúcio nesse contexto?

*O professor deve socializar a conversa, enfatizando as consequências da falta de responsabilidade, lembrando que, agindo assim, sem responsabilidade, a pessoa vai perdendo a credibilidade e, com isso, prejudicando seu próprio futuro.*

As pessoas de caráter sempre assumem e cumprem suas responsabilidades. É claro que existem situações em que isto não é possível, mas, nesses casos, elas se justificam e procuram encontrar um jeito de resolver o problema que vão causar. No caso do Lúcio, foi diferente. Ele deixou de ir ao ensaio para sair com os amigos. Se fosse um bom caráter, não trocaria uma responsabilidade por um mero prazer. E se tivesse tido necessidade mesmo de faltar ao ensaio, teria avisado em tempo e procurado ajudar a encontrar quem o substituísse.

Deu para vocês entenderem?

A falta de responsabilidade depõe contra o caráter da pessoa. Quem pode confiar num irresponsável?

E nós? É claro que queremos ser pessoas responsáveis, não é?

Então, vamos todos procurar ser responsáveis daqui para frente, está bem?

Mas existe outro tipo de responsabilidade que nem todo mundo aceita. É aquela que temos com relação a nossos irmãos em humanidade. Se nós temos o que comer, há milhões de pessoas que vivem em estado de miséria.

Estima-se que a cada dia morrem vinte mil pessoas em nosso planeta, principalmente na África, em decorrência da fome e da pobreza extrema.

Será que sabemos o que significa passar fome... morrer de fome?

Vivemos num mundo de vergonhosos contrastes. Enquanto milhões de pessoas têm problemas com a obesidade, por comer demais, outros milhões de irmãos nossos, por **não ter o que comer**, estão tão magros que nem conseguem ficar em pé...

*O professor deve mostrar as fotos...*



E crianças esqueléticas pedem esmola para não morrer de fome.



E nós? Será que podemos fazer alguma coisa para mudar essa situação, aliviar o sofrimento dessas pessoas, nem que seja só um pouquinho?

Podemos, sim. Podemos procurar alguma instituição filantrópica séria, ou uma ONG de respeito e oferecer nossa ajuda. Essa ajuda pode ser material, com doações, e pode ser dada pela figura de um apoiador ou voluntário que contribui com tempo e conhecimento.

Mas, aqui mesmo no nosso país, também há milhões de pessoas vivendo na miséria. Há crianças passando fome; outras tendo que trabalhar desde pequenas para ajudar na manutenção da família.

*O professor deve mostrar a foto e enfatizar a expressão de sofrimento nos rostos dessas criancinhas que trabalham quebrando pedras; observar o tamanho da marreta em mãozinha tão pequena.*



*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

*OBSERVAÇÃO: Para os exercícios de relaxamento e visualizações, é importante que o professor leia calmamente, com voz tranquila, dando as devidas pausas.*

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar.... *(vinte segundos).*

Vamos imaginar que estamos numa floresta, sentados ao pé de uma grande árvore, encostados em seu tronco. *(cinco segundos)*

Em torno de nós o verde da vegetação, e lá no alto podemos ver o azul do céu por entre as folhagens das árvores. *(cinco segundos)*

Vamos inspirar o ar, calmamente, procurando sentir o cheiro das folhas do arvoredo, da terra e das flores silvestres. *(cinco segundos)*

Procuremos ouvir com a nossa imaginação o canto dos pássaros, o som das folhas que se tocam ao toque da brisa e um pouco mais longe o som da água de um riacho, correndo por entre as pedrinhas do seu leito. *(cinco segundos)*

Estamos em plena natureza, sentindo paz, tranqüilidade e alegria... *(cinco segundos)*

Vamos refletir sobre o que significa “amar e respeitar a natureza”. *(vinte segundos)*

Vamos agora voltar calmamente aqui ao nosso ambiente e abrir tranquilamente nossos olhos.

*O professor deve perguntar a cada um se conseguiu realizar bem o exercício e incentivar os presentes a falarem, cada qual sobre a experiência que vivenciou.*

*Sugestão: encerrar a reunião com uma prece curta.*

**4ª aula – Consciência pesada**

Quais de vocês têm se lembrado de cumprimentar as pessoas com um bom-dia, boa-tarde ou boa-noite?

*O professor deve estimular respostas.*

E quanto aos abraços de que falamos em outro encontro? Quem aqui gosta de dar ou receber um abraço?

*O professor deve incentivar respostas.*

Que tal praticarmos agora a terapia do abraço? Alguém sabe o que é isso?

*O professor deve incentivar respostas.*

A terapia do abraço é apenas abraçarmos quem está perto de nós. Vamos fazer isso? Vamos nos abraçar?

*O professor deve incentivar os presentes a se abraçarem, mas sem forçar qualquer situação. Se alguém não quiser participar, é muito importante NÃO FORÇAR.*

Geraldino era um garotinho muito feliz, até que lhe nasceu um irmãozinho, o Tiago.

Antes de Tiago nascer, Geraldino era filho único. Seus pais compravam presentes para ele, quando o dinheiro dava, e o levavam à praia, ao circo e a muitos outros passeios que ele adorava, mas, depois que nasceu o irmãozinho, adeus passeios e brinquedos, porque o dinheiro só dava para as despesas com o bebê.

Como se fosse pouco, a mãe não tinha mais tempo para ele, pois precisava cuidar de Tiaguinho, que dava muito trabalho.

Geraldino percebia também que ninguém mais ligava para ele. Quando vinham visitas, todas as atenções eram para o bebê... e os presentes também.

Geraldino ia pensando nessas coisas ao voltar da escola, sentindo-se abandonado e infeliz, mas, além de ter esses sentimentos, percebeu que estava ficando com raiva do irmão... com muita raiva. Não conseguia entender por que a vida lhe armara essa situação.

Certo dia, Tiaguinho amanheceu com febre; vomitava muito, deixando os pais bastante preocupados, e Geraldino começou a pensar que, se o irmão morresse, as coisas voltariam a ser como antes.

Geraldino sabia que esse era um pensamento péssimo, horrível mesmo, mas não conseguia tirar essa ideia da cabeça.

Naquela noite teve um sonho: ia andando por um lugar deserto e muito escuro. Estava com muito medo. De repente começou a ouvir gritos estranhos, não sabia de onde vinham. Tentou fugir, mas não conseguia sair do lugar, era como se estivesse colado ao chão.

O medo lhe ia crescendo mais e mais. Quis gritar, pedindo socorro, mas a voz não se formava em sua garganta. Estava horrorizado, apavorado.

De repente, lembrou-se do que lhe dissera a mãe, certa vez: “Meu filho, se alguma vez você estiver numa situação muito difícil, lembra de pedir ajuda a Deus. Ele sempre nos socorre nos momentos de aflição”.

Mas, como poderia ele pedir ajuda a Deus, se estava desejando a morte do próprio irmão?

Sentia-se um criminoso, sem perdão. Mas o medo era tamanho que se ajoelhou no chão, fechou os olhos e pediu:

– Meu Deus, me perdoa... me perdoa... e me ajuda...

Ficou assim, por algum tempo, chorando e pedindo perdão e ajuda. De repente percebeu que estava mais calmo. Abriu os olhos e viu que havia uma suave claridade no ambiente e um jovem olhava para ele com expressão de pena.

– Olá, Geraldino, – foi dizendo o rapaz. – Viu só no que deram seus maus pensamentos?

– Como sabe meu nome? – perguntou, assustado.

– Não se preocupe com isso, garoto. Preocupe-se consigo mesmo e com os maus pensamentos que você vem nutrindo.

Geraldino ficou ainda mais assustado. Como é que aquele estranho poderia saber sobre seus pensamentos?

Sem se importar com sua reação, o jovem continuou:

– Sabe o que foi que produziu toda essa escuridão? Foi a sua consciência, os pensamentos maus que você fez com relação a seu irmãozinho. Sabia que cada pensamento ruim que você desenvolve representa mais um pontinho escuro na sua consciência? Pois é isso. Desde que o Tiaguinho nasceu, você já criou tantos pontinhos escuros em sua consciência que acabou ficando no escuro.

Geraldino estava atônito. Muito preocupado, perguntou:

– Que é que eu posso fazer para sair dessa sombra, desse escuro?

– É fácil. Todo pensamento bom, todo sentimento de amor e toda boa ação que praticamos representa um pontinho de luz em nossa consciência.

O jovem sorriu de novo e se afastou rapidamente, deixando Geraldino novamente sozinho. Mas dessa vez ele não estava mais com medo. Agora sabia como deveria proceder. Não queria mais ter a consciência na escuridão.

Estava tão entretido com seus pensamentos que custou a perceber que já estava acordado e que tudo não passara de um sonho mau... Um sonho mau? Não, claro que não. Foi um sonho muito bom porque fez com que ele percebesse o mal que estava fazendo a si mesmo.

Levantou-se, foi até o berço de Tiaguinho e ficou um tempão olhando para ele. Parecia um anjinho dormindo... Era seu irmão e estava doente. Será que iria morrer?

Essa pergunta machucou a alma de Geraldino. Agora não queria mais que o irmãozinho morresse. Queria que ele vivesse e crescesse logo para poderem brincar juntos.

Ajoelhou-se ao lado do berço e fez a prece mais sentida de sua vida, pedindo a Deus para curar Tiaguinho.

Sua prece foi tão sincera e fervorosa que conseguiu apagar quase todos os pontos escuros que criara em sua consciência com seus maus pensamentos e sentimentos.

No dia seguinte, Tiaguinho amanheceu sem febre e parecia estar muito bem.

A partir desse dia, Geraldino mudou muito. Passou a ser mais afetuoso, mais fraterno, e a ter muito cuidado para não agir em desacordo com a Grande Lei.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

*OBSERVAÇÃO: Para os exercícios de relaxamento e visualizações, é importante que o professor leia calmamente, com voz tranquila, dando as devidas pausas.*

Vamos agora fazer um exercício de relaxamento com visualizações.

Vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizarmos... *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos numa floresta, sentados ao pé de uma grande árvore, encostados em seu tronco... *(cinco segundos)*

Em torno de nós, podemos ver o verde da vegetação, e lá no alto o azul do céu por entre as folhagens das árvores... *(cinco segundos)*

Vamos inspirar o ar, calmamente, procurando sentir o cheiro das folhas do arvoredo em torno de nós... *(cinco segundos)*

Procuremos ouvir com a nossa imaginação o canto dos pássaros, o som das folhas que se tocam ao sabor da brisa e, um pouco mais longe, o som da água de um riacho, correndo por entre as pedrinhas do seu leito... *(cinco segundos)*

Estamos em plena natureza, sentindo paz, tranquilidade e alegria... *(cinco segundos)*

Vamos refletir sobre o que significa “amar e respeitar a natureza”. *(vinte segundos)*

Vamos agora voltar calmamente aqui ao nosso ambiente e abrir tranquilamente nossos olhos.

*O professor deve perguntar a cada um se conseguiu realizar bem o exercício e incentivar os presentes a falarem sobre a experiência que vivenciou.*

**5ª aula – Ambição**

Quem de vocês tem sempre se lembrado de cumprimentar as pessoas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem de vocês tem se lembrado de ser mais amoroso, mais fraterno, de dar um abraço?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

O tema de hoje é ambição. Existe a boa ambição, aquela que é benéfica, e existe a ambição ruim, aquela que gera prejuízos e mesmo muitos sofrimentos.

Conta-se que há muito, muito tempo, havia apenas dois países na Terra, um se chamava Primavera, o outro Ambião. O verdadeiro nome desse país era Ambição, mas seus governantes acharam melhor tirar uma letra para que o povo de Primavera não soubesse quem eles realmente eram.

Em Primavera todos viviam felizes. Os adultos trabalhavam apenas seis horas por dia, a fim de poder ficar mais tempo com a família e ensinar valores humanos aos filhos.

As mulheres só trabalhavam quando não tinham filhos menores de doze anos, para que pudessem cuidar de suas crianças e dar-lhes uma boa base de educação.

As crianças estudavam e brincavam muito. Como lá não havia violência, elas podiam afastar-se de casa para brincar nos rios e subir nas árvores para colher frutas, já que as fruteiras eram baixas e não havia perigo de se machucarem, caso caíssem. Também andavam a cavalo, fazendo excursões, e brincavam nas praias enquanto o sol não estava muito quente. Além disso, tinham aulas de artes plásticas, dança, pintura, música etc.

Em Primavera não havia ricos nem pobres. Todos tinham boas moradias e podiam usufruir livremente dos bens coletivos. A assistência médica e odontológica era gratuita e de excelente qualidade.

Como se vê, ali era um verdadeiro paraíso.

Mas, no país vizinho, Ambião, os poderosos estavam planejando dominar Primavera. Queriam apossar-se dela e, principalmente, das suas minas de ouro, que eram abundantes. Os primaverenses não se importavam com o ouro, que, para eles, servia apenas para embelezar os edifícios públicos, os monumentos e as igrejas. Ah, servia também para confeccionar as alianças dos noivos e dos casados.

Em Ambião era tudo diferente, porque ali a ambição dominava. Os ricos exploravam os pobres e ficavam cada vez mais ricos. Esbanjavam dinheiro para satisfazer seus caprichos e ostentavam um luxo simplesmente vergonhoso.

Os governantes eram corruptos e se locupletavam com o dinheiro público. Havia também muitos bandidos que incomodavam tanto os ricos quanto os pobres, e os vícios dominavam tanto a uns quanto a outros.

Justiça ali praticamente não existia, por causa da corrupção. As causas eram ganhas por quem pagasse mais. A honestidade, a nobreza de espírito e a dignidade eram valores muito raros.

Os poderosos de Ambião pensaram então num plano para dominar Primavera e se apossar das minas de ouro. Decidiram fazer uma série de grandes desfiles com as mulheres mais belas, vestidas com as roupas mais bonitas e usando as joias mais caras. Esses desfiles ocorriam junto à fronteira dos dois países, para que as mulheres de Primavera pudessem assistir.

Aos poucos foi acontecendo o que os ambienses queriam. As mulheres de Primavera começaram a sentir inveja daquelas mulheres tão belas e tão bem-vestidas e resolveram imitá-las. Com isso o país acabou abrindo suas fronteiras para os mercadores de Ambião entrarem e montarem lojas e joalherias. Aos poucos também foram introduzindo o uso de bebidas alcoólicas e de outros vícios.

Muitos anos se passaram e Primavera já não era mais a mesma. As pessoas tinham passado a trabalhar muito mais, para poder comprar roupas de grife e joias caras. As crianças não podiam mais brincar longe de casa, nem mesmo na rua, por medo da violência.

Também as condições sociais mudaram muito, pois um número pequeno de pessoas passou a dominar os recursos naturais e as riquezas do país, vivendo em mansões de luxo, enquanto a maioria da população era de pobres que viviam em situação muito precária.

Quanto à Justiça, também esta havia se corrompido e funcionava da mesma forma como em Ambião.

Já não havia mais diferença entre os dois países.

Pois bem, na avaliação de vocês qual foi a causa da derrocada de Primavera?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

A ambição em si mesma pode não ser ruim. O ruim é o exagero e a forma como buscamos satisfazer nossas ambições.

Vamos dar um exemplo.

Digamos que duas crianças, vamos chamá-las de Adriana e de Bruna, têm uma ambição muito boa, a de tirar boas notas na escola.

Adriana trata de estudar bastante e sempre faz os deveres bem-feitos. Usa a Internet para pesquisar e, quando tem de copiar alguma coisa, ela o faz escrevendo a mão, porque assim vai aprendendo.

Já Bruna está sempre à procura de conseguir alguma “pesca” e, quando pode, ela copia trechos inteiros da Internet e imprime-os, sem se preocupar em aprender.

Qual das duas está buscando de forma correta a satisfação das suas ambições, Adriana ou Bruna?

*O professor deve incentivar respostas.*

A vida é como uma plantação. Se plantamos sementes boas, vamos colher bons frutos, mas, se plantamos sementes ruins, vamos colher frutos maus.

No caso do exemplo que foi dado, Adriana está plantando sementes boas através do esforço que faz para aprender.

Já Bruna está plantando sementes ruins por causa da sua preguiça em estudar e também da sua desonestidade. As “pescas” que ela faz e o fato de copiar da Internet os trabalhos que deveria fazer mostram desonestidade da parte dela.

Vocês viram que Adriana usa a Internet para aprender, enquanto Bruna usa para copiar e se dar bem.

O que vocês acham que vai acontecer então?

*O professor deve incentivar respostas.*

Futuramente, quando Adriana for fazer um vestibular, certamente vai se sair bem. Ela estudou procurando aprender.

Já Bruna, coitada, vai se sair mal porque, nas provas de vestibular, não há como fazer “pesca”, e como ela não se preocupou em aprender...

Esse é apenas um exemplo de como as coisas acontecem na vida.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vamos agora fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha... *(cinco segundos)*

Aqui se pode sentir a paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo e a presença grandiosa da natureza... *(cinco segundo)*

Cada um de nós vai procurar sentir esta paz em todo o seu ser... *(três segundos),* paz em seu coração... *(três segundos),* paz em sua mente... *(três segundos),* paz em todo o seu corpo... *(cinco segundos)*

Agora que estamos assim, tão em paz, vamos envolver nosso planeta e toda a humanidade nesse sentimento.

Vamos dizer mentalmente, mas procurando sentir o que dizemos: Terra em paz... *(três segundos),* Terra em paz... *(três segundos),* Terra em paz... *(três segundos)*

Agora eu vou fazer uma prece e vocês acompanham, só no pensamento: “Deus, nosso Pai, pedimos tua ajuda para todas as pessoas que estão sofrendo neste momento. Dá alívio a toda dor e ampara os que estão passando fome ou não têm onde morar. Ampara as crianças abandonadas e ajuda-as a encontrar alguém que cuide delas. Finalmente te agrademos por tudo que temos, pela família, pelo amor, pela vida, pois sabemos que é ela, a vida, a grande escola do nosso espírito... Assim seja.”

**6ª aula – Eles disseram que Deus não existe**

Numa tarde chuvosa Mariazinha matutava sobre o que alguns cientistas haviam dito a respeito de Deus. Eles disseram que haviam descoberto que Deus não existe e que a vida e o universo são o resultado do acaso.

Sem perceber, adormeceu e sonhou que estava numa época muito anterior à pré-história, tempo perdido nos confins do tempo, num planeta chamado Hipotálus. Ali, a civilização era muito adiantada em todos os sentidos. Havia verdadeira fraternidade, honestidade, respeito e paz. Não existiam pobres nem ricos, e todos viviam de acordo com o que produziam, mediante o próprio esforço e capacidade.

Mas, num Congresso de Ciências da Evolução, que reuniu os mais ilustres cientistas da época, foi apresentada uma tese que dizia não ser Deus o criador de tudo, mas sim que tudo era obra do acaso.

Os jornais noticiaram essa tese com grande estardalhaço, os canais de TV abriram espaço para os cientistas falarem da sua *descoberta,* e em Hipotálus só se falava nesse assunto.

Aí, tudo começou a acontecer, porque o pensamento daquela gente em torno do “acaso” foi tão forte que este conseguiu dominar o quintal da casa do Dr. Alcott, o cientista que havia lançado essa tese no Congresso.

Nesse quintal o doutor, que gostava de cuidar da terra, havia plantado alguns pés de alface, pimentão e rabanete.

O Acaso, querendo saber seu próprio significado, procurou um dicionário no qual se dizia que “acaso é alguma coisa que surge ou acontece a esmo, sem qualquer motivo ou explicação aparente”.

– Puxa! Isto é muito confuso – reclamou. – Como é que eu vou trabalhar no quintal do Dr. Alcott, se não sei o que fazer?

 Resolveu sair pela cidade, já que se sentia completamente livre. Os cientistas haviam decretado que Deus não existe, e nem mesmo algo assim como uma mente cósmica responsável pelas leis universais. Com isso ele poderia fazer o que bem entendesse.

Mas, como não havia mais a coordenação de leis naturais, o pé de alface começou a crescer ao acaso, derivando para outras condições e estados, e acabou transformando-se num gigantesco lago de água doce e salgada. O pimentão cresceu até alcançar a altura de 1.650 metros. Assustou-se com uma nuvem que passava e encolheu-se tanto que acabou do tamanho de uma laranja, mas seu peso era de 63 toneladas. Esse peso, num volume tão pequeno, começou a afundar e, pelo orifício formado, começou a subir fumaça tão quente que modificou a temperatura da região.

O pé de rabanete virou milho de pipoca e cresceu tanto que a copa alcançou a ionosfera e produziu milhões de espigas, cujos grãos gigantescos caíam sobre a terra. A temperatura elevada, porém, assava os grãos, fazendo-os explodirem.

O Acaso preocupou-se. Que fazer? Haviam colocado responsabilidades vitais em suas inexistentes mãos. Correu à Biblioteca Pública, decidido a procurar nos livros alguma lei natural que pudesse voltar a organizar tudo novamente, freando aquele terrível caos provocado por ele, mas o primeiro livro que tocou desfez-se, pois as moléculas que o formavam dispersaram-se, já que tinha sido quebrada a lei natural que as mantinha coesas.

Era uma situação absolutamente nova e inesperada. O pobre do Acaso não tinha a menor ideia de como solucionar tantos e tão graves problemas. Ele se acostumara a marcar sua presença dentro da vida, numa organização perfeita, regida pelas leis universais, mas agora não conseguia mais identificar-se, nem situar-se na nova posição.

Resolveu, então, apelar para Deus. Talvez Deus pudesse ouvi-lo e recolocar as coisas em seus devidos lugares. Ajoelhou-se e tentou a prece, mas seu pensamento, ao sabor do acaso, não conseguia dizer o que deveria. Desistiu.

Os governantes também decidiram apelar para Deus, como sempre haviam feito nos momentos de aflição. Convocaram os canais de televisão e as emissoras de rádio para uma cadeia mundial de oração, mas, como os eventos em Hipotálus já eram todos determinados pelo Acaso, este não se fez presente para comandar os equipamentos e eles não funcionaram. O rádio ficou mudo e a TV sem imagem e sem som.

No auge da aflição, o alto comando do planeta enviou mensageiros a todos os governos, ordenando a convocação geral da população para atos de fé, mas os aviões não decolaram, os automóveis não funcionaram, os aparelhos de fax estavam parados e, nos telefones, não havia nem mesmo o sinal de ocupado.

Enquanto isso, o elefante do jardim zoológico, desgovernado pelo Acaso, cresceu tanto que sua cabeça alcançou uma altura de 12.000 metros e a tromba deu uma volta no planeta. Ao respirar, causava terríveis tempestades e cada passada sua gerava terremotos. Em duas horas bebeu toda a água potável de Hipotálus, secando rios, fontes e lagos.

Os mais fracos já morriam de sede, enquanto os mais fortes agonizavam.

As pipocas gigantes continuavam caindo e explodindo. O sofrimento de todos os reinos da natureza era terrível, até que duas pipocas gigantes caíram numa mina de urânio, gerando uma reação em cadeia e… Hipotálus explodiu, desintegrando-se.

O Acaso, apavorado com seus atos, ficou tão traumatizado que levaria muitos milhões de anos para se recompor.

Com a explosão, Mariazinha sentiu-se espalhada pelo espaço, distribuída ao longo da órbita daquele planeta. Chorou amargamente, desesperadamente, pedindo ajuda, e logo percebeu que se formava uma leve corrente de emoções ao longo da órbita do extinto Hipotálus. Aos poucos, os fragmentos de ideias, sensações e sentimentos iam-se reagrupando e tomando forma, movimentados e atraídos por uma força identificada como sendo o amor.

Percebeu que essa força poderosa e inteligente era do Ser Supremo, Criador de todas as coisas, e sentiu-se consolada e acalentada.

Custou a Mariazinha perceber que já estava acordada e que tudo não passara de um sonho, mas, a partir de então, quando ouve alguém dizer que Deus não existe e que tudo é obra do acaso, ela faz um ar misterioso, sorri e fica calada. Acha que não vale a pena discutir opiniões.

O que vocês pensam a respeito de Deus?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema; falar da perfeição e inteligência que a tudo rege e que não é obra do ser humano, nem mero acaso; que é uma inteligência tão fabulosa que nem conseguimos entendê-la e que a essa inteligência suprema, causa primária de tudo, chamamos Deus.*

*OBSERVAÇÃO: Para os exercícios de relaxamento e visualizações, é importante que o professor leia calmamente, com voz tranqüila e dando as devidas pausas.*

Vamos agora fazer um exercício de relaxamento com visualizações.

Vamos então relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar.... *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, no finalzinho da tarde... *(cinco segundos)*

Ao longe vemos o mar, sob o horizonte luminoso do pôr-do-sol... Mais perto, a paisagem recortada por montanhas, rios e vales...

Aqui, no alto da montanha, podemos sentir a grandiosa paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo e a presença grandiosa da natureza. *(cinco segundos)*

No alto, algumas estrelas começam a pontilhar o céu como se estivessem dizendo: “Paz na Terra às pessoas de boa vontade”. *(cinco segundos)*

**7ª aula – Não violência**

Quem de vocês tem se lembrado de cumprimentar as pessoas, de ser mais amoroso, mais fraterno, de dar um abraço...?

*O professor deve incentivar respostas.*

******

*O professor deve mostrar aos presentes a foto de Gandhi.*

Observem esta foto. O que acham? Esse homem é feio ou bonito?

*O professor deve incentivar respostas.*

Se alguém o achou bonito, certamente viu a sua beleza interior, porque Gandhi era fisicamente feio, mas muito, muito bonito, por dentro. Ele era muito magro, quase raquítico, mas conseguiu levar uma grande nação, a Índia, a se libertar do jugo da Inglaterra. E olha que isto foi feito sem violência, sem armas.

Gandhi **pregou** e **viveu** a não violência.

Apesar de sua feiúra, quando ficamos conhecendo a nobreza da alma desse homem, a sua luta pela paz, pela não violência, nós acabamos achando-o bonito. Muito bonito.

É muito importante aprendermos a ver as pessoas além da sua aparência.

Se alguém é bonito por dentro, a aparência externa pouco importa. A beleza da pessoa não está no seu exterior, porque esse tipo de beleza um dia se acaba. Ela está em sua riqueza interior, nos seus bons sentimentos, nas suas atitudes justas e honestas, no respeito que tem por si mesma, pelos outros, pelas leis, pela natureza...

Gandhi era indiano, pois nasceu na Índia, um país muito grande que fica no outro lado do mundo, e foi um grande homem... Era grande como pessoa, porque como vocês viram na foto, era muito magrinho...

Gandhi estudou em Londres, onde se formou como advogado em 1891, portanto há bem mais de um século. Dois anos mais tarde, foi para a África do Sul, a fim de trabalhar numa empresa hindu. Lá, começou a sentir o peso do poderio do Império Britânico, ou seja, dos ingleses, que dominavam muitas nações do mundo, inclusive a Índia.

Quando voltou para o seu país, Gandhi congregou o povo a resistir ao domínio dos ingleses, mas de forma pacífica, sem violência.

Imaginem vocês que a Inglaterra havia se apossado da produção de sal na Índia, e os indianos tinham que comprar dos ingleses o sal que era deles próprios.

Que fez Gandhi, então? Ele informou ao Primeiro-Ministro inglês, que governava a Índia, que iria dirigir-se ao mar, para extrair o sal, desobedecendo assim à imposição dos ingleses, que era injusta e absurda.

Partiu, então, com um pequeno grupo de pessoas, iniciando a famosa “Marcha para o Sal”. Pelo caminho outras pessoas iam se juntando ao grupo, que ia crescendo cada vez mais. Ao chegarem ao mar, já eram milhares de indianos, que tinham andado mais de 300 km a pé.

Era uma multidão tão grande que os ingleses nada puderam fazer.

A partir daí os indianos passaram a extrair e a comercializar o sal que era deles. Com isso, a nação foi se fortalecendo e acabou expulsando os ingleses, conquistando desse modo a sua independência, sem guerra, sem pegar em armas.

Mahatma Gandhi foi uma pessoa admirável. Ele deixou um grande exemplo para nós, para também aprendermos a praticar a não violência.

Alguém sabe definir o que é não violência?

*O professor deve incentivar respostas.*

Praticar a não-violência é nunca ferir ou magoar alguém por palavras ou por ações.

As pessoas não violentas sempre são mais agradáveis, conseguem fazer mais amigos, têm mais sucesso na vida e, principalmente, estão obedecendo às leis universais da paz.

Outro exemplo de **luta sem violência** foi o que ocorreu nos Estados Unidos na metade do século passado. A situação dos negros no sul daquele país era muito ruim, porque eram discriminados pelos brancos. Eles eram proibidos de entrar em certos restaurantes e lugares públicos. Crianças negras não podiam frequentar as mesmas escolas que as brancas, e um homem negro podia até ser assassinado se olhasse para uma mulher branca ou conversasse com ela.

Os negros não tinham direito a voto nas eleições e nos ônibus só podiam ocupar os assentos do fundo dos veículos. Se o ônibus estivesse lotado, os negros que estivessem sentados tinham que se levantar para ceder seus lugares aos brancos. Eles eram frequentemente humilhados e agredidos por racistas brancos.

Coisa triste é ver seres humanos tratando outros seres humanos com tanta crueldade, só porque a cor da pele é diferente, não é?

Em 1955, na cidade de Montgomery, no estado do Alabama, uma mulher negra, Rosa Parks, recebeu ordem de um motorista de ônibus para ceder seu assento a um passageiro branco. Ela se recusou e por isso foi presa. Esse incidente levou a população negra a organizar um boicote: durante um ano, os negros de Montgomery se recusaram a utilizar os ônibus da cidade.

Eles andavam a pé, de bicicleta, como podiam, mas não entravam num ônibus. Esse boicote causou muitos prejuízos às empresas de transporte urbano e foi um fator importante na luta dos negros pelos seus direitos de cidadãos.

Vejam só que coisa importante: os negros encontraram uma forma de lutar sem violência, e quem coordenou essa e muitas outras lutas pelos seus direitos foi o advogado e pastor da Igreja Batista, que também era negro, Martin Luther King Jr.

Esse homem liderou protestos contra a discriminação racial sem empregar violência, mas foi preso, sua família foi ameaçada de morte e sua casa foi destruída.

Em 1964 ganhou o Prêmio Nobel da Paz, devido a sua luta pacífica pelos direitos humanos e de forma especial dos negros americanos.

Em 1968 foi baleado e morto por um branco. Seu assassino foi preso e condenado a 99 anos de prisão.

Martin Luther King Jr. também foi uma pessoa admirável, que lutou e venceu muitas lutas sem usar violência.

E por falar em paz, ela tem várias faces: está relacionada à própria pessoa; pode se referir à família, ao bairro, à cidade, ao país... ou então ao nosso planeta. Também pode ser individual ou coletiva.

Vamos conversar sobre a paz individual.

Quem sabe dizer o que significa paz individual?

*O professor deve incentivar respostas.*

Podemos entender a paz individual como sendo um estado de espírito sem ira, sem desconfianças e sem esses sentimentos negativos que as pessoas costumam guardar no coração, como o ciúme, a inveja e o ódio.

A paz é uma condição interior de tranquilidade, de não violência.

Muitas pessoas conseguem manter essa paz interior, apesar de situações complicadas. Já outras se estressam por qualquer coisa e outras, ainda, partem para a agressão por qualquer motivo.

# Algum de vocês sabe dizer por que a paz é tão importante?

# *O professor deve incentivar respostas, perguntar aos presentes qual deles gosta de assistir a uma briga, ver pessoas sendo agredidas e machucadas ou saber de guerras nas quais morrem milhares de pessoas inocentes etc.*

# Podemos dizer que a paz é importante por todas as razões, porque o seu oposto, que está na violência, na agressão, na guerra... só traz desgaste, estresse e sofrimento... muito sofrimento.

# A violência é força destruidora. É contrária ao direito e à justiça. Com ela nada se resolve, bem ao contrário, pois sempre acaba piorando a situação.

# Nos noticiários sempre vemos situações em que pessoas, num momento de raiva, agridem e até matam outras pessoas. Com isso elas estragam as próprias vidas, acabam na cadeia enfrentando as piores situações. Além disso, os que têm uma família para sustentar terão de vê-la passar necessidades e privações anos a fio. E o pior ainda é a consciência pesando sempre, acusando pela violência ou pelo crime cometido.

Quantos estragos podemos fazer em nossas vidas e nas vidas de outras pessoas, naqueles momentos de ira, de revolta, quando não conseguimos nos controlar. Por isso é tão importante procurarmos educar a nós mesmos.

Algum de vocês tem uma sugestão sobre o que fazer para nos tornarmos mais pacíficos?

*O professor deve incentivar respostas.*

# Já a paz é um estado de espírito benéfico, permite a construção de bem-estar e de contentamento. Ela só nos faz bem. E o mais interessante é que ela pode ser cultivada.

# Uma forma bem simples é nos acostumarmos a pensar na paz, procurando senti-la em nosso interior, e nos momentos de raiva repetir mentalmente a palavra “paz”, várias vezes, procurando sentir essa pacificação se instalando dentro de nós.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vamos agora fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha... *(cinco segundos)*

Aqui se pode sentir a paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo e a presença grandiosa da natureza... *(cinco segundo)*

Procure sentir esta paz em todo o seu ser... *(três segundos),* paz em seu coração... *(três segundos),* paz em sua mente... *(três segundos),* paz em todo o seu corpo... *(cinco segundos)*

Agora que estamos assim, tão em paz, vamos envolver nosso planeta e toda a humanidade nesse sentimento.

Vamos dizer mentalmente, mas procurando sentir o que dizemos: Terra em paz... *(três segundos),* Terra em paz... *(três segundos),* Terra em paz... *(três segundos)*

**8ª aula – Paz para os outros**

Quem de nós durante esta semana conseguiu ser uma pessoa pacífica?

*O professor deve incentivar respostas.*

Hoje vamos refletir sobre a paz para os outros. Isto ocorre quando a paz parte de nós em direção aos outros, numa espécie de doação que podemos fazer.

Antigamente se usava uma saudação muito boa e bonita: “A paz esteja contigo” ou “A paz esteja neste lar”. Infelizmente não se usa mais.

Quando dizemos, de coração “A paz esteja contigo”, estamos desejando paz ao outro e ao mesmo tempo criando em nós próprios um estado de paz.

Vamos fazer uma experiência?

*O professor deve se aproximar de um dos presentes e, olhando-o com amorosidade, dizer: “A paz esteja contigo”. Em seguida, perguntar como se sentiu ao receber esse influxo de sentimento de paz.*

Agora, vocês vão olhar para quem estiver mais perto e, sem brincadeiras, dizer de todo coração: “A paz esteja contigo”.

*O professor deve incentivar essa ação, mas sem forçar ninguém.*

Agora vamos trocar os papéis. Quem recebeu essa saudação, vai devolvê-la à mesma pessoa, dizendo, de todo coração: “A paz esteja contigo”.

*O professor deve socializar o tema, perguntando como se sentiram com esse exercício.*

Outra forma de desenvolvermos paz para os outros é estarmos nós mesmos em paz. Assim, os outros vão se contagiando com ela. Já a presença de pessoas agressivas, violentas, mal-humoradas é muito desagradável; desarmoniza qualquer ambiente.

Por isso todos gostam de pessoas que cultivam paz interior, que são afetuosas e respeitadoras.

Vocês sabiam que muitas pessoas fizeram da paz o seu objetivo de vida?

Há muitos grupos de pessoas, muitos movimentos e até mesmo instituições cuja finalidade é trabalhar pela paz. Há até mesmo uma universidade da paz em Brasília, a Unipaz.

Observem só, que coisa interessante. Enquanto tantas pessoas vivem em função da violência, da agressão e da maldade, muitas outras dedicam suas vidas a trabalhar pela paz, pelo bem-estar dos outros, para diminuir os sofrimentos dos outros. São pessoas que, mesmo estando numa luta constante pelos seus ideais, com certeza, por dentro, estão em paz e com a consciência tranquila.

Alguém sabe dizer por que aquele que se dedica a ajudar os outros pode sentir-se em paz e com a consciência tranquila?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que, ao nos dedicarmos aos outros sem esperar recompensa, estamos desenvolvendo amorosidade em nossos corações; que esse é um sentimento maravilhoso que nos faz bem, nos pacifica; que o fato de fazermos alguma coisa de bom pelos outros deixa nossa consciência tranquila, por estarmos fazendo a nossa parte; que ninguém pode sentir-se feliz vendo outros sofrerem: que só os egoístas e os maus não se importam com o sofrimento alheio.*

Mas há também a paz coletiva.

O dicionário diz que a paz coletiva está na ausência de lutas, de violência, de perturbações sociais, de guerra...

O Brasil, por exemplo, é um país que sempre se esforça para que haja paz entre as nações.

Existem organizações internacionais, assim como a ONU (Organização das Nações Unidas), que tem em seus objetivos manter a paz mundial. Assim, quando ocorrem situações de conflito entre países, a ONU procura encontrar soluções pacíficas para os problemas. Ela também se ocupa com a questão dos direitos humanos, procurando fazer com que sejam respeitados.

Muitas vezes também ocorrem situações delicadas entre dois ou mais países. Então, para evitar uma guerra, governantes de outros países se reúnem para tentar encontrar soluções, visando à pacificação. Isto é muito bom.

Mas a violência também está na injustiça, no trabalho escravo, na corrupção...

Quem sabe dizer por que a violência está também na injustiça, no trabalho escravo e na corrupção?

*O professor deve incentivar respostas.*

A **injustiça** é uma violência que se pratica contra alguém, ou contra seus direitos naturais.

O **trabalho escravo** violenta os direitos do trabalhador.

Já a **corrupção** é a violência contra o povo e contra a própria justiça.

Hoje a mídia mostra continuamente a ação de corruptos que se apropriam de valores que são pagos pelo povo, na forma de impostos.

Vamos ver quem sabe dizer como e onde esse dinheiro roubado pelos corruptos está fazendo falta.

*O professor deve incentivar respostas e incentivar os presentes a se manifestarem sobre o tema, lembrando que tais valores deveriam estar sendo utilizados honestamente na construção e manutenção de hospitais, escolas, estradas; na contratação de mais profissionais da saúde, mais professores; na compra de equipamentos e tudo o mais que é da responsabilidade dos governos.*

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar os ritmos internos... *(dez segundos)*

Pensem em si mesmos com muito carinho. Imaginem seus corpos envolvidos numa luz branda, cheia de paz. *(cinco segundos)*

Pensem agora nas pessoas egoístas e ambiciosas, que tanto mal fazem a tanta gente... *(cinco segundos)*

Agora eu vou fazer uma prece e vocês acompanham, só no pensamento: “Deus, nosso Pai, pedimos tua ajuda para todas as pessoas que são egoístas e ambiciosas... Ajuda essas pessoas a perceberem o mal que estão fazendo aos outros e a si mesmos, ao mancharem assim a própria consciência. Também queremos te agradecer pela vida e por tudo que ela nos dá, pois sabemos que é ela, a vida, a grande escola do nosso espírito... Assim seja.”

**9ª aula - A mentira**

Quem de nós tem conseguido ser uma pessoa pacífica?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Agora vamos conversar sobre a mentira. Algum de vocês tem o costume de mentir?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ana Rosa era uma garota inteligente, estudiosa e educada. Era filha de um empresário bem-sucedido, que viajava muito. A mãe era médica e passava grande parte do seu tempo no hospital. Com isso a garota pouco via os pais.

Tudo começou com uma mentirinha aqui, outra ali, e logo, logo Ana Rosa já mentia, tanto nas pequenas, quanto nas grandes coisas.

Os colegas sempre lhe diziam que um dia ela se daria mal por causa disso, mas, como estava gostando muito do que entendia ser apenas uma brincadeira, não lhes dava importância.

Certo dia, como o pai estava viajando e a mãe de plantão no hospital, ela achou que poderia pegar um cineminha com as amigas ao sair da escola. Ligou para casa e, mentindo, disse à cozinheira que iria almoçar na casa de uma amiga e passar a tarde com ela, mas, assim que pisou na rua, viu-se sequestrada por dois homens e uma mulher, e levada para um cativeiro.

Apesar de muito assustada e com medo, começou a pensar numa forma de se libertar. Para isso, precisava estar atenta a tudo e foi assim que conseguiu ouvir uma conversa entre os sequestradores e reconheceu a voz de um deles. Era o Antônio, que tinha sido jardineiro da sua casa.

Ana Rosa era esperta e, aproveitando um descuido da mulher que estava tomando conta dela, conseguiu apossar-se do seu celular, sem que a mulher percebesse.

Ligou para casa e foi a cozinheira quem atendeu. Falando baixinho, informou que tinha sido sequestrada, mas a cozinheira riu e desligou o telefone. Ana Rosa entendeu que a cozinheira achou que ela estava mentindo, como era seu costume. Desesperou-se, mas nada poderia fazer, pois precisava devolver o celular, já que a sua carcereira estava voltando.

Foram doze dias de cativeiro em condições muito precárias. Naquela triste situação e com medo de ser morta pelos seqüestradores, Ana Rosa teve muito tempo para refletir. Se não fosse uma pessoa mentirosa, a cozinheira lhe teria dado atenção e ela lhe teria informado que o Antônio era um dos sequestradores. Com essa informação a polícia teria muito mais facilidade para encontrá-la, mas agora... Que seria dela?

Finalmente seu cativeiro foi encontrado e ela posta em liberdade, mas já não era mais a garota mentirosa de antes. Ana Rosa tinha aprendido a lição.

Mas há muitos tipos de mentira. Há mentirinhas pequenas que acreditamos não serem importantes e que nunca irão causar algum mal, mas vimos, no caso da Ana Rosa, que as suas mentirinhas foram muito prejudiciais, tanto para ela quanto para sua família.

Há mentiras maiores, mais graves, quando não temos coragem para dizer a verdade ou quando acreditamos que, se dissermos a verdade, vamos nos prejudicar.

É certo que existem situações nas quais é preferível não dizer a verdade, se ela for machucar ou prejudicar alguém.

O que vocês acham que se deve fazer numa situação assim?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, explicando que o mais acertado sempre é procurar agir com amor e com sabedoria, ou seja, com equilíbrio; refletir sobre a situação e procurar agir de acordo com a própria consciência.*

Quanto à questão da mentira, existem também as que aplicamos a nós mesmos.

**Exemplo 1** – Digamos que João fale mal de Antonio para nós. Então, vamos contar ao Antônio o que João disse. Nossa consciência nos diz que estamos fazendo fofoca e que isto não está certo, mas damos a nós mesmos a desculpa de que o Antônio tem o direito de saber o que falam dele... Com isso, estamos mentindo para nós mesmos.

**Exemplo 2** – Digamos que a nossa turma está planejando alguma ação que nossa consciência diz que é errada, mas procuramos nos convencer de que não é tão errada assim; que é importante participar do que a turma faz etc. Com isso, estamos mentindo a nós mesmos.

Quando ainda somos crianças, começamos a aprender o que é certo e o que é errado. Então, é importante aprendermos a viver de acordo com o que é certo, porque só assim poderemos ter a consciência em paz e sentir felicidade verdadeira.

Outra coisa, se quisermos um mundo melhor para o futuro, todos nós precisamos colaborar. Se as crianças e os adolescentes começarem desde logo a assimilar e a vivenciar os valores de que tratamos aqui nos nossos encontros, quando forem adultos, serão mais uma força do bem a se somar a todos aqueles que já se esforçam para melhorar nosso planeta.

Perceberam a importância das crianças e dos adolescentes nesse processo para tornar o mundo melhor?

Mas é preciso que não se importem com as críticas ou com as dificuldades que as pessoas sempre encontram quando querem viver e agir da forma certa.

Vocês poderão encontrar colegas, amigos, ou até mesmo pessoas da família que pensam de maneira diferente, que são briguentos, desonestos ou preguiçosos, que são orgulhosos ou ambiciosos e não têm respeito. É bem possível que encontrem outros que usam drogas e que vão fazer de tudo para levar vocês também ao vício, mas lembrem-se de uma coisa, é muito fácil a pessoa tornar-se viciada. O difícil está em conseguir abandonar o vício. Eles dirão que só uma vez não tem importância, que não vicia... Mas é exatamente assim que acontece. A pessoa usa uma vez, depois usa mais outra e, quando se dá conta, não consegue mais parar, porque já entrou nesse caminho, um caminho que lhe trará muito sofrimento.

E é bom lembrar que o álcool também é uma droga que vicia, gerando infinitos sofrimentos.

Então, se queremos para o nosso futuro uma vida mais plena, mais equilibrada, mais feliz, essa responsabilidade é de cada um de nós.

Todos já sabemos o que é ser uma pessoa do bem, uma pessoa dessas que todo mundo admira por causa das qualidades, por causa do caráter. Essa é uma admiração boa, saudável.

Outra forma de contribuirmos para a construção de um mundo melhor é contagiando outras pessoas com esses valores de que temos falado.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vamos agora fechar os olhos e respirar fundo para relaxar... *(dez segundos)*

Imaginemos que estamos no campo, junto a um riacho, vendo a água cristalina correndo alegremente por sobre o leito de areia... *(cinco segundos)*

Em torno de nós, está o verde da vegetação, e a luz do Sol acaricia suavemente a nossa pele... *(cinco segundos)*

Respiremos profundamente, sentindo o ar penetrar em nossos pulmões, levar oxigênio para o corpo... levar vida para o nosso corpo... *(dez segundos)*

**10ª aula – A compaixão**

*Primeira parte*

Vocês se lembram daquele sonho que Mariazinha teve sobre o planeta Hipotálus, que explodiu?

Pois bem, ela tinha ficado curiosa para saber mais sobre essas questões relacionadas a Deus e à religiosidade. Foi então pesquisar na Internet e encontrou uma palestra de um lama budista, que é uma espécie de sacerdote daquela religião.

Mariazinha começou a ler o texto, encantada com o que ia encontrando. Aquele lama dizia que nós podemos praticar a compaixão através de cinco cores: azul, amarelo, vermelho, verde e branco. Dizia que a cor **azul** significa acolhimento. É quando olhamos para o outro e o acolhemos.

Mariazinha não entendia muito bem o sentido da palavra acolher e foi pedir à mãe que lhe explicasse.

– Acolher – respondeu a mãe – é receber bem, é procurar compreender e ter solidariedade.

A menina voltou ao texto da Internet, em que o lama dizia: “Digamos que alguém olha para uma planta que se encontra num vaso dentro da casa. Pelo olhar compassivo, em vez de observar se gosta dela ou não, pergunta como é que ela se sente sem a luz do sol, a água da chuva e sem as suas plantas amigas e companheiras.”

Mariazinha foi correndo olhar a planta que sua mãe cultivava num vaso dentro de casa.

– Será que ela sente saudade das outras plantas? – perguntou a si mesma. – Ou será que o lama disse isso apenas como um símbolo?

A campainha tocou, e a menina foi atender. Era Joana, uma coleguinha do colégio. Aflita, Joana vinha pedir ajuda com o dever de matemática.

Mariazinha fez um muxoxo. Estava de férias e queria ficar longe dos estudos. Afinal, estudara muito durante o semestre, justamente para ficar livre nas férias.

Joana usava uma blusa azul, e Mariazinha lembrou-se do que havia dito o lama sobre as cores da compaixão, e o azul significava justamente acolhimento. Ah, agora ela entendia bem o sentido dessa palavra. Abriu a porta e convidou Joana a entrar. Iria acolhê-la, ajudando-a nas suas dificuldades com matemática.

*O professor deve socializar o tema, enfatizando a importância de ajudarmos uns aos outros, sempre que possível, lembrando também que, ajudando agora, teremos mais possibilidades de receber ajuda, no futuro, quando necessitarmos.*

Depois que Joana foi embora, Mariazinha ficou a matutar sobre a compaixão na cor azul e sentiu-se feliz por ter tido a oportunidade de praticá-la, acolhendo Joana. Isto lhe fez muito bem: ver a colega feliz e agradecida foi uma excelente recompensa para ela.

Agora estava muito interessada em ler o restante do texto sobre as cores da compaixão. Ela entendia que a compaixão realmente não tinha cores, mas assim ficava mais fácil entender e praticar.

Na primeira oportunidade voltou à Internet. O texto dizia assim: “O amarelo, um amarelo dourado, significa generosidade, riqueza, meios. Então, quando vamos ajudar alguém, além de ouvi-lo, dar-lhe um ombro amigo, também podemos eventualmente fazer mais alguma coisa. Digamos que o rio subiu e a casa de uma pessoa foi destruída. Podemos visitar esse desabrigado e dizer: você não se preocupe tanto... Isto passa. Essa é uma boa ajuda, mas com a cor amarela podemos ajudar mais, oferecendo, por exemplo, um lugar para a sua família ficar enquanto reconstroem a casa; também podemos ajudar com materiais de construção e outros meios de que possamos dispor. Essa é a compaixão na cor amarela.”

Mariazinha lembrou-se imediatamente do Nilo, um coleguinha que não poderia continuar a estudar em sua escola porque o pai estava desempregado e o dinheiro não dava para pagar as mensalidades.

– Não, eu não posso deixar que isto aconteça! – exclamou.

Pensou, pensou e foi procurar o pai contando-lhe a situação do Nilo. Seu Geraldo prometeu fazer alguma coisa para ajudar. Ele não poderia pagar o colégio para o Nilo, mas iria falar com a diretora e ver o que poderia conseguir.

No dia seguinte, enquanto aguardava o pai, Mariazinha não se aguentava de aflição para saber se tinha dado certo. Finalmente seu Geraldo chegou com a boa notícia. O colégio iria dar uma bolsa de estudos ao Nilo, até que o pai dele pudesse voltar a pagar as mensalidades. A diretora dissera que o Nilo, sendo um garoto muito estudioso e dedicado, merecia aquela chance.

Mariazinha saiu correndo para dar a boa notícia ao colega, pensando, com alegria, que havia praticado a compaixão em duas cores, na azul, acolhendo Joana e ajudando-a na sua dificuldade, e, na amarela, conseguindo uma ajuda material ao Nilo. Ela estava realmente muito feliz.

Que vocês acham de procurarmos nos lembrar do que a Mariazinha aprendeu sobre a compaixão, nas cores azul e amarela, e procurarmos praticá-la?

*O professor deve incentivar respostas e socializar a conversa, enfatizando a importância de se fazer o bem, já que esse gesto representa verdadeira fonte de felicidade; tudo que fazemos um dia retorna a nós e, assim, fazendo o bem, o bem voltará a nós, dando-nos alegria.*

Agora vamos fazer um exercício de relaxamento com visualizações.

Vamos, então, fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar... *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos numa praia deserta, à beira-mar... *(cinco segundos)*

As ondas vêm quebrando suavemente na areia, molhando nossos pés... *(cinco segundos)*

Inspiremos calma e profundamente, procurando sentir a energia do mar entrando em nossos pulmões e espalhando-se pelo nosso corpo... *(cinco segundos)*

À nossa frente temos a imensidão do mar, e acima de nós o céu muito azul... *(três segundos)*

Vamos voltando calmamente ao nosso ambiente, trazendo conosco a calma e a paz.

**11ª aula – A compaixão**

*Segunda parte*

*O professor deve perguntar aos presentes quem teve oportunidade de praticar a compaixão nas cores azul ou amarela e socializar o tema.*

Nós vimos, em nosso último encontro, como a Mariazinha praticou a compaixão em sua cor azul, acolhendo a sua coleguinha Joana, que estava com dificuldade no estudo. Em seguida vimos como praticou a compaixão em sua cor amarela, ao conseguir ajuda para o Nilo, cujo pai não estava podendo pagar as mensalidades da escola.

Isto tinha deixado a garota muito feliz.

Dias mais tarde voltou à Internet para ler mais um pouco daquele texto do lama budista sobre as cores da compaixão, desta vez sobre o vermelho. O texto dizia: “Temos a **cor vermelha**, que simboliza o eixo. Ela vem da sedução, daquilo que nos encanta. Então, que possamos produzir no outro um encantamento positivo, um eixo positivo. Assim, naquela situação de que falamos, em que a casa foi levada pelo rio, a cor vermelha vai nos ajudar a dizer àquela pessoa que é melhor não reconstruir a casa no mesmo lugar porque o rio pode subir de novo. Dessa forma, muitas vezes não basta que a gente ajude o outro a reconstruir, mas que o ajude a fazê-lo numa situação melhor. Para isso precisamos da sabedoria dos eixos. Essa é a compaixão na cor vermelha.”

Mariazinha não estava conseguindo entender bem o que significava isso de “sabedoria dos eixos”.

A campainha tocou, interrompendo suas reflexões. Era Nicinha, sua melhor amiga, que chegava de mochila nas costas e com cara de raiva. Mal entrou, foi logo dizendo:

– Saí de casa. Papai me botou de castigo. Ele disse que vai me deixar um mês sem “vídeo game”. Vou ficar aqui, com você.

Como se fosse num estalo, Mariazinha entendeu o que queria dizer “sabedoria dos eixos”. Levou, então, a amiga para seu quarto e disse:

– Nicinha, por mim não teria nenhum problema você ficar aqui, mas vamos pensar no que seria a melhor solução numa situação como essa.

Antes que a amiga tivesse tempo de dizer algo, Mariazinha continuou:

– Em primeiro lugar vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar...

 Instantes mais tarde, perguntou:

– Então, está mais calma?

A um aceno positivo da amiga, continuou:

– Bom, agora já podemos conversar melhor. Você está mais calma e vai poder refletir com equilíbrio. Pois bem, você quer sinceridade?

– Claro que quero – respondeu Nicinha.

– Então eu vou dizer. Acho que seu pai está certo em lhe cortar o “video game”. Você tirou notas baixas porque está tão viciada nesses jogos que só pensa neles e não estuda. Seu pai está se preocupando com seu futuro. Se você não estuda, como acha que vai ser o seu futuro? Você prefere ser uma simples operária em alguma fábrica, ou pretende ser veterinária como sempre quis? Não que ser operária seja ruim, mas a gente deve sempre procurar o melhor, não acha?

Nicinha não respondeu. Apenas abraçou a amiga com força e voltou para casa.

O que vocês acharam desse gesto da Mariazinha?

*O professor deve socializar a discussão, mostrando como a Mariazinha praticou a compaixão na sua cor vermelha, oferecendo um eixo à amiga.*

No dia seguinte Mariazinha voltou à leitura daquele texto do lama sobre as cores da compaixão, ao ponto em que ele diz: “Temos também a cor verde. Digamos que uma criança está puxando uma toalha com uma leiteira de leite fervente em cima. Se não gritarmos, a criança puxa e se queima. Quando gritamos, nós não estamos contra a criança. Estamos a favor dela. Quando dizemos, não faça isso, nós interrompemos uma ação negativa. É quando vemos alguma coisa ruim surgindo e a obstruímos.”

– Que interessante, pensou Mariazinha. – Quer dizer que ontem, quando eu peguei pesado com a Nicinha, eu estava usando de compaixão na cor **verde**. Eu não estava contra ela, mas a seu favor, ajudando-a a entender melhor a situação.

Muitas vezes, quando uma criança ou um adolescente recebe um castigo, fica aborrecido e até revoltado, como aconteceu com a Nicinha. Mas sempre é importante refletir sobre as causas do castigo. Os pais sempre amam seus filhos e, quando lhes dão algum castigo, estão agindo para o bem deles. Estão pensando em seu futuro, em educá-los para a vida. Estão usando da compaixão, na sua cor verde.

Por isso, quando receberem um castigo, nunca fiquem revoltados com aqueles que são responsáveis por vocês. Ao invés de se revoltarem, procurem refletir sobre o que fizeram para merecer um castigo e também procurem corrigir-se. É para seu próprio bem.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Agora vamos relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar nossos ritmos internos... *(quinze segundos)*

Vamos imaginar que estamos numa floresta, sentados ao pé de uma grande árvore, encostados em seu tronco. *(cinco segundos)*

Em torno de nós, há o verde da vegetação, e, lá no alto, podemos ver o azul do céu por entre as folhagens das árvores. *(cinco segundos)*

Vamos inspirar o ar, calmamente, procurando sentir o cheiro das folhas do arvoredo, da terra e das flores silvestres. *(cinco segundos)*

Procuremos ouvir com a nossa imaginação o canto dos pássaros, o som das folhas que se tocam ao sabor da brisa e um pouco mais longe o som da água de um riacho, correndo por entre as pedrinhas do seu leito. *(cinco segundos)*

Estamos em plena natureza, sentindo paz, tranquilidade e alegria... *(cinco segundos)*

Vamos voltando calmamente ao nosso ambiente, trazendo conosco a calma e a paz.

*O professor deve perguntar a cada um se conseguiu realizar bem o exercício e convidar os presentes a procurarem praticar a compaixão também nas cores vermelha e verde.*

**12ª aula – A compaixão**

*Conclusão*

Quem de vocês tem se lembrado de cumprimentar as pessoas, de ser mais amoroso, mais fraterno, de dar uma abraço...?

*O professor deve incentivar respostas.*

Mariazinha andava ocupando seu espírito com a questão da compaixão apresentada pelo lama budista na forma de cores. Já tinha lido sobre algumas cores e seus significados. Já sabia que o azul se refere a “acolhimento”; o amarelo a “meios” que empregamos para ajudar alguém; o vermelho ao “eixo”, ou seja, a uma boa orientação. Lera também sobre o verde, usado quando interrompemos uma ação negativa, assim como ela fez com sua amiga Nicinha, que estava para fazer uma bobagem, e ela acabou “pegando pesado” com a amiga, mas conseguiu que esta mudasse de ideia.

Assim que pôde, Mariazinha voltou a ler aquele texto e encontrou o seguinte: “A última é a **cor branca**, a culminância da compaixão. Ela está em descobrirmos a natureza ilimitada e ter suficiente amor para oferecê-la às outras pessoas.”

Aí a coisa complicou-se um pouco. O que seria essa natureza ilimitada?

Achou melhor pedir ajuda ao pai, que disse:

– Acho que ele está se referindo a Deus. Cada religião entende Deus à sua maneira e muitas lhe dão nomes diferentes: Absoluto, Altíssimo, Arquiteto Cósmico, Jeová...; outras se referem a Deus como “aquele cujo nome não pode ser pronunciado” ou então “causa primária de todas as coisas” e assim por diante. Já o grande cientista Albert Einstein disse que Deus é a força da natureza, o Grande Legislador do Universo.

– Não entendi, disse Mariazinha. – Que é isso de Grande Legislador do Universo? Legislador não é aquele que faz as leis?

– Exatamente – respondeu seu Geraldo. – Não foi Deus quem fez as leis que regem o universo? Então...

– Ah, agora entendi, afirmou a menina. – São essas leis que fazem com que haja ordem no universo.

Seu Geraldo, rindo da esperteza da filha, disse:

– Imagine, por exemplo, o caos que seria sem essas leis que regem os movimentos dos corpos celestes. São elas que aqui na Terra determinam os dias, as noites, as estações do ano e permitem que haja vida em nosso planeta. Pense em como seria se de repente essas leis deixassem de existir ou de atuar.

Mariazinha não respondeu, apenas riu, lembrando-se do sonho que tivera com o planeta Hipotálus, que acabou explodindo, porque o acaso havia tomado conta de tudo e as leis naturais deixaram de atuar.

Voltou ao computador, pensativa. O texto que falava sobre a natureza ilimitada, Deus, dizia que era preciso suficiente amor para levar essa natureza às outras pessoas.

A garota pensou, pensou e concluiu que isso pode acontecer através das nossas ações, isto é, quando vivemos de acordo com as leis de Deus, amando, sendo honestos, respeitadores e pacíficos, estamos apresentando aos outros essa natureza divina.

Porém não estava inteiramente satisfeita, queria saber mais e continuou a procurar outros enfoques sobre Deus, na Internet.

Nessa procura, conheceu as mais diversas maneiras de se entender Deus. Percebeu que cada religião O via numa forma diferente.

Esse entendimento mexeu com a cabeça da menina; ela correu a pedir novamente ajuda ao pai e foi logo dizendo:

– Papai, eu fui pesquisar na Internet sobre Deus e encontrei mais de dez explicações diferentes sobre Ele. Agora estou completamente confusa. Se todas essas religiões acreditam sinceramente que estão com a verdade, como é que fica? Qual delas está com a razão? Como é que a gente pode saber em qual delas confiar? Ou será que tudo isso é invenção?

– Calma, minha filha – respondeu seu Geraldo. – É inegável que existe um ser superior, alguém acima e muito além de tudo que nossa mente consiga entender. Basta fazermos duas perguntinhas básicas para percebermos nossa absoluta incapacidade para entender Deus.

– Que perguntinhas são essas? – indagou Mariazinha, curiosa.

– São sobre o tempo e o espaço – respondeu seu Geraldo.

Ele continuou:

– Se pensarmos sobre o tempo, daqui para a frente... é fácil imaginar a eternidade... um tempo que nunca termina. Mas se começarmos a voltar no tempo, sempre mais e mais para trás, esperamos chegar ao seu começo, não é verdade? Só que aí perguntamos: como era antes desse começo?

Mariazinha pensou um pouco e disse:

– Entendi, papai. A mesma coisa acontece com o espaço. Se viajarmos à velocidade da luz em alguma direção por muitos milhares de anos e chegarmos ao fim do espaço... então vamos perguntar o que existe depois desse fim.

– É isso mesmo, filha – respondeu seu Geraldo, orgulhoso com a inteligência da menina, e continuou:

– Já deu para ver que o ser humano não tem capacidade para entender Deus. Se nem mesmo o tempo e o espaço conseguimos vislumbrar, como poderíamos então visualizar o Criador de tudo isso?

Mariazinha refletiu mais um pouco e sua expressão foi ficando preocupada. Finalmente comentou:

– Eu estava muito feliz ao acreditar em Deus. Mas, agora, não sei mais o que pensar. Será que Deus existe mesmo? E, se ele existe, será que cuida mesmo da gente, assim como as religiões ensinam?

– Não fique preocupada, filha. Basta olhar em torno e verificar que há uma inteligência maior dirigindo tudo; há um comando inteligente na própria vida. As leis naturais são perfeitas e seus impulsos sempre visam à evolução.

– Mas, papai, o que eu quero saber é se existe um Deus que cuida da gente, conforme as religiões afirmam.

– Bem, filha, se podemos entender que Deus é a causa primária de tudo e que a vida e o universo são regidos por leis equilibradas e sábias, então podemos concluir que nós também somos governados por leis equilibradas e sábias.

– Entendi, papai – respondeu Mariazinha. – Mas como é que posso saber se Deus cuida mesmo de mim?...

Seu Geraldo pensou um pouco e respondeu:

– Bom, em primeiro lugar, podemos perceber que o amor é a grande força do universo. É o amor que conduz os seres à felicidade, e, se esse sentimento existe, é que ele procede de Deus. Sentimentos negativos, como o ódio e outros tantos, são criações nossas e não são eternos, porque, quando abrimos o coração para o amor, eles desaparecem. Então, se nos guiarmos pelo amor, se vivenciarmos o amor, estaremos em harmonia com Deus. Quanto a Ele cuidar de nós, isto podemos conhecer na prática, ao longo da vida. Contam-se aos milhões as narrativas de pessoas que pediram ajuda a Deus num momento de aflição, e a ajuda chegou das formas as mais inesperadas.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vamos agora fazer um exercício de relaxamento com visualizações relacionadas ao Sol.

Os antigos egípcios, principalmente na era do faraó Akhenaton, adoravam o Sol, como sendo a representação do Criador, porque o Sol dá vida ao nosso planeta.

Vamos, então, fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar.... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, na hora do amanhecer. Aqui se pode sentir a paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo, e a presença grandiosa da natureza. *(cinco segundos)*

Ao longe, no horizonte, o Sol começa a surgir com todo o seu esplendor, iluminando vales e montanhas, despertando a vida... *(cinco segundos)*

Cada um vai agora observar mentalmente os raios luminosos desse Sol nascente, que ilumina seu peito... *(três segundos),* penetra em seu coração... *(três segundos)*, retira do seu coração todo sentimento negativo... retira o rancor... *(três segundos)*, retira a raiva... *(três segundos)*, retira as mágoas *(três segundos)*, retira as tristezas *(três segundos)*, retira as preocupações... *(três segundos)*

Sinta como o seu coração ficou leve... iluminado... feliz... *(cinco segundos)*

Observe agora mentalmente os raios luminosos desse Sol nascente, que ilumina sua cabeça, limpa sua mente de todos os pensamentos contrários às leis cósmicas. *(cinco segundos).*

Sinta sua mente toda iluminada com a luz do bem, da verdade, da paz... *(cinco segundos)*

*Sugestão: encerrar a reunião com uma prece, pedindo a Deus para ajudar a humanidade a vivenciar o amor, a paz e a justiça; também para abençoar os presentes e seus familiares...*

**13ª aula – Revisão**

Hoje vamos fazer uma relação dos valores que já foram tratados nos nossos encontros.

*Sempre que for possível ou viável, o professor deve incentivar comentários e/ou socializar os temas.*

Os assuntos que foram vistos são os seguintes:

1 – Amor.

Quem se lembra quantos tipos de amor existem?

*O professor deve incentivar respostas.*

Tipos de amor:

a) Amor universal. Exemplo: Uma fonte que doa suas águas cristalinas sem perguntar a quem.

b) Amor entre irmãos.

c) Amor entre pais e filhos.

d) Amor entre casais.

e) Amor entre pessoas na forma de amizade.

2 – Natureza.

A natureza é sábia e maternal proporcionando à vida tudo de que ela necessita, mas o ser humano não a respeita. Ele polui o ar, os rios e até o mar, e, por causa disso, o clima da Terra vem mudando e tantas catástrofes vêm acontecendo. Por isso é imprescindível que comecemos a criar uma cultura de respeito pela natureza, para que a vida possa continuar a se manifestar na Terra, sem maiores sofrimentos.

3 – Importância do “bom-dia”, “boa-tarde” ou “boa-noite”.

O cumprimento eleva o astral das pessoas e também representa boa educação.

4 – Responsabilidade. Exemplo: Caso da pecinha de teatro de Mariazinha e colegas que quase foi “água abaixo” por causa da falta de responsabilidade de Lúcio.

5 – Consciência pesada. Exemplo: Caso do Geraldino.

Quando nasceu seu irmãozinho, Geraldino ficou tão enciumado que desejou que o bebê morresse, mas, depois de um sonho que teve, percebeu o quanto estava errado e ficou com a consciência muito pesada. Pediu muito a Deus para curar o irmãozinho e foi aquele alívio quando o bebê se recuperou.

6 – Ambição.

Em si mesma, a ambição pode não ser ruim. O ruim é o exagero e a forma como buscamos satisfazer nossas ambições. Exemplo: Adriana tem uma boa ambição, a de tirar boas notas na escola. Estuda muito e sempre faz os deveres bem-feitos. Usa a Internet para pesquisar e, quando tem de copiar alguma coisa, ela o faz escrevendo a mão, porque assim vai aprendendo. Já a ambição de Bruna é mal-conduzida. Em vez de estudar, fica à procura de conseguir alguma “pesca” e, quando pode, copia trechos inteiros da Internet e imprime, sem se preocupar em aprender.

7 – Fé na existência de Deus.

8 – Não violência.

Exemplo 1: Gandhi, homem admirável que conseguiu expulsar os ingleses, conquistando a independência da Índia sem guerra, sem pegar em armas.

Exemplo 2: Martin Luther King Jr., que lutou sem violência pelos direitos dos negros nos Estados Unidos.

Praticar a não-violência é nunca ferir ou magoar alguém por palavras ou por ações. As pessoas não violentas sempre são mais agradáveis, conseguem fazer mais amigos, têm mais sucesso na vida e, principalmente, estão obedecendo às leis universais da paz.

# 9 – Paz.

# A paz é uma condição interior de tranqüilidade, de não violência, e pode ser entendida como sendo um estado de espírito sem ira, sem desconfianças e sem esses sentimentos negativos que as pessoas costumam guardar no coração, como o ciúme, a inveja e o ódio. Muitas pessoas conseguem manter paz interior, apesar de situações complicadas. Já outras se estressam por qualquer coisa e outras, ainda, partem para a agressão por qualquer motivo.

# A paz é uma das maiores conquistas do ser humano.

10 – A mentira. Exemplo: O caso de Ana Rosa, que vivia mentindo e, quando foi sequestrada, perdeu a oportunidade de ser resgatada porque não acreditaram nela.

11 – Críticas.

É preciso não se importar com as críticas ou com as dificuldades que as pessoas sempre encontram quando querem viver e agir da forma certa.

12 – Vícios.

É possível que vocês venham a encontrar pessoas que usam drogas e que vão fazer de tudo para atraí-los também ao vício. Elas dirão que só uma vez não tem importância, que não vicia... Mas é exatamente assim que acontece. A pessoa usa uma vez, depois usa mais outra e, quando se dá conta, não consegue mais parar, porque já entrou nesse caminho, um caminho que lhe trará muito sofrimento.

E é bom lembrar que o álcool também é uma droga que vicia, gerando infinitos sofrimentos.

13 – Compaixão no conceito budista, representado pelas cores:

Azul = acolhimento. Exemplo: Mariazinha acolheu a colega Joana, que estava precisando de ajuda com a matemática.

Amarelo = meios. Exemplo: Mariazinha proporcionou meios para o Nilo poder continuar estudando.

Vermelho = eixo. Exemplo: Mariazinha mostrou a Nicinha que ela estava errada ao querer sair de casa, já que o castigo que havia recebido era justo.

Verde = interromper a negatividade. Exemplo: Mariazinha “pegou pesado” com a Nicinha que estava para fazer uma bobagem e conseguiu que ela desistisse.

Branco = culminância da compaixão. Está em descobrirmos a natureza ilimitada (Deus) e ter suficiente amor para oferecê-la às outras pessoas.

Com relação ao branco, Mariazinha entendeu que oferecer às outras pessoas esse entendimento sobre Deus pode acontecer através das nossas ações, ou seja, quando vivemos de acordo com as leis divinas, amando, sendo honestos, respeitadores e pacíficos. É dessa forma que estamos apresentando aos outros essa natureza divina.

Finalizando, vamos reler o que seu Geraldo disse à filha, a respeito de Deus e do amor: “Em primeiro lugar, podemos perceber que o amor é a grande força do universo. É o amor que conduz os seres à felicidade, e, se esse sentimento existe, é que ele procede de Deus. Sentimentos negativos, como o ódio e outros tantos, são criações nossas e não são eternos, porque, quando abrimos o coração para o amor, eles desaparecem. Então, se nos guiarmos pelo amor, se vivenciarmos o amor, estaremos em harmonia com Deus. Quanto a Ele cuidar de nós, isto podemos conhecer na prática, ao longo da vida. Contam-se aos milhões as narrativas de pessoas que pediram ajuda a Deus num momento de aflição, e a ajuda chegou nas formas as mais inesperadas.”

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar.... *(vinte segundos)*

Imagine que você se encontra no campo... *(cinco segundos)*

Há arbustos floridos ao seu redor... *(três segundos)*

Olhando para cima, você vê o céu, muito azul, com algumas nuvenzinhas levadas suavemente pela brisa... *(cinco segundos)*

Você vê flores e nuvens... As flores nos falam em alegria e amor... Sua vibração nos transmite ternura e contentamento... *(cinco segundos)*

As nuvens, passando, indicam que há céu, há luz, há vida que esplende em outras infinitas dimensões... *(cinco segundos)*

Ligue sua alma, sua mente, seu espírito nessa luz... Luz de Deus que está nas flores e além das flores; que está nas nuvens e além das nuvens; que está no azul do céu e além desse azul... *(cinco segundos)*

Repita mentalmente as seguintes palavras, procurando senti-las em toda a sua profundidade:

Da mente divina, luz infinita, flua luz para a minha mente... *(cinco segundos).*

Que a minha mente se ilumine e se enobreça nessa luz... *(cinco segundos).*

Que essa luz divina percorra todo o meu ser, para que eu vibre na paz e na harmonia... *(cinco segundos).*

Do coração do universo, fonte infinita e eterna do amor, flua amor para o meu coração... *(cinco segundos).*

Que meus sentimentos se engrandeçam nesse afeto de Deus, nesse afeto que vibra em todo o universo, dando a tudo e a todos, razões para existir... *(cinco segundos)*

Que esse afeto preencha todos os meus espaços interiores... *(cinco segundos)*

Paz e harmonia em todo o meu ser. *(cinco segundos)*

**14ª aula – Fé e amor**

Vocês se lembram daquele conto sobre o sonho de Mariazinha e o planeta Hipotálus, que explodiu por causa das artimanhas do acaso, quando ela se sentiu espalhada pelo espaço, distribuída ao longo da órbita daquele planeta, e, chorando, em desespero, pediu ajuda a Deus? Foi então que começou a perceber que seus fragmentos de ideias, sensações e sentimentos iam-se reagrupando e tomando forma, movimentados e atraídos por uma força que identificou como sendo o amor. Percebeu também que essa força poderosa e inteligente era do Ser Supremo, Criador de todas as coisas, Deus, e sentiu-se consolada e acalentada.

Esse conto nos mostra como é importante ter fé e principalmente amor.

Os grandes mestres que têm surgido nas mais diversas épocas para conduzir a humanidade sempre ensinaram práticas necessárias para a construção da felicidade para todos. E todas essas práticas sempre se alicerçam no amor.

Se a humanidade procurasse seguir esses ensinamentos, a vida seria muito melhor para todos, não haveria miséria nem pobreza e também não haveria gente esbanjando dinheiro, vivendo em fabulosas mansões e gastando fortunas consigo mesma.

As grandes religiões da Terra sempre têm ensinado que viver hoje de forma fraterna, justa e honesta gera efeitos para o depois desta existência.

Algumas religiões acreditam que há um céu ou um inferno para depois da morte. Dizem que aqueles que cumpriram as suas obrigações religiosas vão para o céu e os outros para o inferno, ou mesmo o purgatório.

Outras religiões dizem que todas as pessoas já viveram muitas existências na Terra. Dizem também que todos voltarão a reencarnar tantas vezes quantas forem necessárias, até se decidirem a viver de forma fraterna, justa e honesta, porque só assim o mundo poderá se tornar um lugar bom para todos.

Mas, seja qual for a crença religiosa, ela sempre indica que há um “depois desta vida” e que esse depois depende da forma como se viveu aqui na Terra.

Assim, não importa qual seja a nossa religião. Até mesmo para quem não tem uma religião, o importante é acreditar que existe um comando superior no universo, um comando justo, alicerçado do amor, porque o amor é a própria **força da vida**.

Então, para nos harmonizarmos com o universo e com as leis cósmicas, é necessário aprendermos a amar, a sentir um amor universal, conforme já foi explicado.

Os grandes seres, assim como Jesus, Francisco de Assis, Madre Tereza de Calcutá e tantos outros amaram com esse amor universal, que não é focado em alguém, mas em tudo e em todos.

Madre Teresa de Calcutá, por exemplo, é considerada a missionária do [século XX](http://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9culo_XX). Ela foi para a Índia ainda jovem, onde viveu como religiosa e como professora no convento de Loreto, na cidade de Calcutá. Mas, observando os enormes contrastes entre o luxo dos ricos e a penúria dos pobres que viviam na miséria, resolveu abandonar a segurança do convento e passou a viver entre os pobres.

Em Calcutá, diariamente, pessoas morriam nas ruas, de fome e de doenças, e toda manhã seus corpos eram apanhados por um caminhão de limpeza como se fossem lixo. Não! Ela não conseguia habituar-se a esse terrível espetáculo de pessoas esqueléticas morrendo de fome ou pedindo esmola pelas ruas.

Começou, então, a pedir ajuda a quem pudesse e, com o que conseguia, aliviava a fome dos famintos. Madre Tereza recolhia nas ruas os doentes e os moribundos, levava-os aos abrigos que conseguira criar e ali lhes dava banho, arrumava para eles roupas limpas, dava-lhes remédios e cuidava deles com imenso amor. Ela dizia: “Nós queremos que eles saibam que há pessoas que os amam verdadeiramente. Aqui eles encontram a sua dignidade de seres humanos.”

E vocês? O que acham desses gestos de Madre Tereza?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando Madre Tereza passava, crianças famintas e sujas, deficientes, enfermos de todas as espécies gritavam por ela com os olhos inundados de esperança.

Madre Tereza dizia que a falta de amor é a maior de todas as pobrezas. Ela morreu em 1997, deixando ao mundo um grandioso exemplo de coragem e de amor.

Também existem milhares de outras pessoas que dedicaram e ainda dedicam suas vidas a ajudar os mais necessitados, mas que permanecem no anonimato; isso quer dizer que poucos conhecem suas ações. Essas pessoas também amam com esse amor universal.

Quanto a nós outros, quando queremos, sempre encontramos alguma forma de ajudar alguém que esteja precisando. Essa ajuda também pode ser um simples gesto de solidariedade, um gesto de afeto... e até mesmo um sentimento de amor dirigido para a humanidade.

Vocês sabem por que há grande diferença entre o ambiente de uma igreja, por exemplo, e o de um presídio? Porque aquilo que sentimos fica impregnado nos ambientes. Isto é fácil de perceber.

Quando entramos numa igreja onde as pessoas desenvolvem sentimentos elevados, de religiosidade, de amor e de fé, podemos sentir um ambiente leve, agradável. Mas, se entramos num presídio, sentimos um ambiente muito pesado, difícil de suportar.

Isto acontece por causa dos sentimentos e pensamentos dos que ali vivem, assim como também do que falam.

O nosso planeta está envolvido em energias agressivas, principalmente pelo fato de milhões de pessoas assistirem a filmes e noticiários com teor violento; jogarem jogos eletrônicos violentos, e até conversarem muito sobre assuntos que giram em torno desses temas.

Sabem como isto acontece?

*O professor deve incentivar respostas.*

Enquanto estamos jogando jogos violentos, vendo cenas de violência ou falando sobre assuntos desse teor, estamos gerando emoções dessa natureza. Então, essas energias agressivas que nós geramos vão se juntar àquelas que já existem, impregnando mais ainda os ambientes da Terra. Acontece que as pessoas sentem essa influência, e vemos pessoas sem qualquer motivo pegarem uma arma e saírem por aí matando gente.

Se nós queremos um mundo melhor para o nosso futuro, precisamos fazer alguma coisa para que o mundo melhore e podemos começar procurando não nos envolver com emoções violentas, como essas de que falamos: jogos, filmes, noticiários e conversas que tenham teor de violência.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Para encerrar, vamos gerar boa energia para o nosso planeta.

Então, vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar. *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos numa nave espacial estacionada à grande altura e de onde vemos a Terra girando lindamente no espaço. *(dez segundos)*

Pensemos agora com muito amor no nosso planeta, como se o estivéssemos abraçando com muito carinho. Afinal, trata-se da nossa casa cósmica, não é? ... *(cinco segundos)*

Pensemos nas belezas da natureza, nas matas verdes... *(três segundos),* nos oceanos azuis... *(três segundos),* nas cordilheiras geladas... *(três segundos),* nas terras férteis onde são plantados alimentos que nutrem os seres humanos e muitos animais. *(cinco segundos)*

Vamos envolver a Terra num sentimento de amor e de paz. *(dez segundos)*

Agora vamos abrir os olhos e continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são o amor e a paz.

*Sugestão: encerrar a reunião com uma prece, pedindo às Forças Cósmicas do Amor para envolverem toda a Terra em sua vibração, desenvolvendo amorosidade nos corações de todos; para infundirem paz nos corações de todas as pessoas; finalizar, agradecendo a Deus por todas as bênçãos recebidas, pela família, pelo amor, pela amizade...*

**15ª aula – Falta de respeito**

*O professor deve pedir a algum dos presentes que empreste por instantes algo que esteja com ele, um livro, uma caneta, etc.; pegar o objeto solicitado e devolvê-lo, dizendo gentilmente “muito obrigado (a)”; perguntar a essa pessoa como se sentiu ao receber o agradecimento; socializar a discussão, com foco na ideia de que agradecer é bonito, mostra a boa educação da pessoa, que uma pessoa educada sempre é mais admirada e muito mais bem recebida em qualquer lugar; convidar os presentes a passarem a usar sempre o agradecimento a partir desse dia, sem se esquecerem dos cumprimentos: bom-dia, boa-tarde e boa-noite.*

Arturzinho era um garoto que não respeitava os outros. Empurrava quem estivesse à sua frente quando queria passar; usava objetos dos colegas sem pedir; ficava incomodando a quem queria estudar e, quando alguém reclamava, ria e saía correndo.

Não era um garoto mau. Era apenas mal-educado; apesar disso tinha também muitas qualidades, era prestativo, ajudava os colegas quando precisavam; em casa, ajudava a mãe nas tarefas domésticas e adorava tocar violão. Mas a sua maior paixão era o futebol de salão e ele até que jogava bem, mas havia sempre a questão da falta de respeito, pois Arturzinho não queria obedecer às regras do jogo. Além disso, criava muitos problemas: não dava descarga quando ia ao sanitário e deixava a pia do vestiário toda molhada.

Ninguém podia confiar em Arturzinho. Certa vez ouviu uma conversa na qual se falava sobre a falência do pai da Nedinha e espalhou para todo o colégio. Nedinha, que de nada sabia, ficou tão chocada que até adoeceu. A diretora mandou chamá-lo, teve com ele uma conversa muito séria sobre essa questão do respeito. No final da conversa, a diretora perguntou:

– Você, Arturzinho, gostaria que o colégio todo soubesse que você estuda aqui quase de graça porque seu pai é alcoólatra e é a sua mãe que se mata de trabalhar para manter a família?

Foi um choque, como se uma bomba explodisse em cima dele, pois nunca havia pensado dessa forma.

Nesse dia Arturzinho foi para casa de cabeça baixa, todo envergonhado, prometendo a si mesmo que, a partir de então, seria mais discreto, nunca mais iria divulgar segredos alheios.

Mas a má educação continuava, não respeitava os direitos dos outros, usando objetos dos colegas sem pedir, incomodando quem queria estudar, não limpando as sujeiras que fizesse etc.

Pobre Arturzinho, não sabia o que o esperava.

Imaginem seu entusiasmo, sua alegria quando soube que seu nome tinha sido cotado para a equipe de futebol de salão a qual iria disputar o campeonato estadual intercolegial. Só que havia uma condição para um aluno participar desse campeonato: ele teria de ser aprovado, com relação à sua conduta, por pelo menos 70% dos colegas e professores.

É óbvio que Arturzinho perdeu essa oportunidade, que era o que ele mais desejava.

Foi chorando amargamente que viu seu nome riscado da relação de participantes, mas essa foi uma dor muito benéfica, porque depois isso ele tratou de modificar sua conduta, passando a respeitar os outros, assim como deve ser.

Vamos ver quem sabe o que é respeitar os outros.

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, focando o que significa respeitar os outros:*

*- Nunca humilhar a quem quer que seja.*

*- Tratar a todos com atenção e consideração.*

*- Não desmerecer qualquer pessoa.*

*- Não agredir.*

*- Não xingar.*

*- Usar sempre de educação no trato com os outros, principalmente com os pais, com os professores e com os mais velhos.*

Quem de vocês acha que tem respeito pelos outros?

*O professor deve incentivar respostas.*

Mas existem várias situações nas quais se falta com o respeito, como em relação às leis.

No Brasil temos as leis federais, que valem para todo o país. Temos as leis estaduais, que valem dentro dos estados, e também as leis municipais, que valem nos municípios.

Alguém sabe dizer para que servem as leis?

*O professor deve estimular respostas.*

Antigamente as comunidades estabeleciam regras de conduta para preservar os direitos das pessoas e para elas saberem quais eram os seus direitos e deveres. Só assim seria possível viverem em harmonia entre si.

Hoje, as nações estabelecem suas leis e criam organizações para fazer com que sejam cumpridas.

Quem sabe citar alguma dessas organizações?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o* *Poder Judiciário, as polícias e o sistema carcerário são algumas dessas organizações que foram criadas para fazer com que as leis sejam cumpridas.*

Mas existem também outras leis ou regras de conduta, que são criadas nas empresas, nas escolas e até mesmo nos lares.

Quem sabe citar alguma dessas regras estabelecidas em sua casa?

*O professor deve estimular respostas.*

Na escola também existem regras de conduta, porque é lá que as crianças estudam, aprendendo as matérias e adquirindo os conhecimentos de que vão precisar durante toda a sua vida.

Mas, para que existam condições boas para os alunos poderem estudar com tranquilidade, para o bem de todos, é preciso que haja regras e que elas sejam obedecidas.

Sem leis e sem regramentos, tudo vira bagunça, e com bagunça não se faz nada de bom.

A escola é lugar de aprendizado, por isso é necessário haver um ambiente equilibrado.

O lar é o nosso espaço, o nosso endereço no mundo, por isso ali também devem existir leis ou regras de conduta, para que cada membro da família faça a sua parte. Isto é importante para que haja ordem e harmonia e que todos possam sentir-se bem.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vocês agora vão relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para se harmonizarem.... *(dez segundos)*

Pensem em si mesmos com muito carinho. Imaginem seus corpos envolvidos numa luz branda, cheia de paz. *(cinco segundos)*

Sintam afeto por si mesmos... *(três segundos)*

Sintam respeito por si mesmos... *(três segundos)*

Pensem em si mesmos vivendo sempre de acordo com as leis de Deus, sendo honestos, fraternos e pacíficos. *(dez segundos)*

Vamos voltando calmamente ao nosso ambiente, trazendo conosco a calma e a paz.

**16ª aula – Altruísmo**

*OBS.: O professor deve mostrar a foto abaixo para as crianças.*



Vocês sabem por que essas crianças estão assim tão magras? É por causa da fome; não essa fome que a gente sente quando vai chegando a hora da refeição, mas uma fome sem fim, porque a refeição nunca chega e, quando chega, é só um pedacinho de alguma comida velha que não dá nem para enganar o estômago.

Existem milhões de pessoas no nosso planeta que quase não têm o que comer. Pensem no tamanho do sofrimento delas!

Algum de vocês sabe dizer por que existe tanto sofrimento na Terra?

*O professor deve incentivar respostas.*

A imensa maioria dos sofrimentos na Terra é causada pelo próprio ser humano.

Podemos entender que a maior causa desses sofrimentos está num trio de valores negativos que são cultivados por grande parcela das pessoas.

Quem saberia dizer que valores negativos são esses?

*O professor deve incentivar respostas.*

Esse trio de valores negativos são o **egoísmo**, a **ganância** e o **orgulho**.

Vamos ver como isto funciona.

Quem é egoísta só pensa em si mesmo, não se importa com o sofrimento dos outros.

O ganancioso quer ter sempre cada vez mais e mais bens, mais dinheiro, mesmo que seja à custa da miséria e do sofrimento dos outros.

Já o orgulhoso quer ter mais poder, quer sempre estar acima dos outros.

Esse é o trio do mal. É o trio responsável pelos terríveis sofrimentos de milhões e milhões de seres humanos.

Uma infinidade de políticos, de empresários e de ricos no nosso planeta são **egoístas** e **gananciosos**.Por isso estão sempre fazendo tudo para ganhar mais dinheiro. Exploram os outros sem se preocupar com o mal que possam causar e sem se preocupar também com os estragos que possam produzir no meio ambiente. Como são egoístas e gananciosos, só pensam em si mesmos.

A mesma coisa acontece com os **orgulhosos** que vivem lutando para ter mais poder e, para alcançar seus objetivos, são capazes de passar por cima dos outros, gerando muitos sofrimentos.

Mas existe uma qualidade muito valiosa que poderia acabar com a miséria na Terra. Ela se chama **altruísmo**.

Alguém sabe o que significa altruísmo?

*O professor deve incentivar respostas.*

Altruísmo é o contrário de egoísmo. A pessoa altruísta se preocupa mais com o bem-estar dos outros do que consigo mesma.

Imaginem como seria a Terra se não houvesse egoístas, gananciosos nem orgulhosos. Se todos fossem mais fraternos, mais pacíficos e mais justos, nosso mundo seria um paraíso.

E em vocês, crianças e adolescentes, está uma grande esperança para o futuro da Terra. Sabem por quê?

Se muitas crianças e adolescentes no nosso planeta crescerem vivenciando esses valores de que temos falado nos nossos encontros, com mais alguns anos, quando estiverem adultos, poderão juntar-se às milhões de pessoas e de organizações que já trabalham pelo bem da humanidade. Com esse reforço haverá uma poderosa força do bem atuando na Terra, com capacidade para mudar o mundo, tornando-o pacífico, justo e fraterno.

Mas nós também podemos colaborar desde agora, e vocês já sabem como: fazendo novamente aquelas vibrações de amor para a Terra.

*OBSERVAÇÃO: Neste exercício é importante que o professor leia lentamente, dando pausas conforme forem necessárias.*

Vamos, então, fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar. *(10 segundos)*

Vamos imaginar que estamos numa nave espacial estacionada à grande altura e de onde vemos a Terra girando lindamente no espaço. *(10 segundos)*

Pensemos agora com muito amor no nosso planeta, como se o estivéssemos abraçando com muito carinho. Afinal, ela é a nossa casa cósmica. *(dez segundos)*

Pensemos nas belezas da natureza, nas matas verdes... *(três segundos), n*os oceanos azuis... *(três segundos), n*as cordilheiras geladas... *(três segundos), n*as terras férteis onde são plantados os alimentos que nutrem os seres humanos e muitos animais. *(três segundos)*

Vamos envolver a Terra num sentimento de amor e de gratidão. *(dez segundos)*

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor, em sua forma universal.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

**17ª aula – Respeito**

*O professor deve perguntar aos presentes se têm se lembrado de pedir desculpas, de usar o “faz favor”, de cumprimentar as pessoas ao encontrá-las e de agradecer pelas gentilezas que tenham recebido.*

Hoje vamos falar sobre o respeito que devemos ter por algumas coisas, tais como a vida, a natureza, por nós mesmos, pelos outros, pelas leis etc.

Vamos começar pelo respeito à vida. Quem de vocês sabe definir o que é vida?

*O professor deve incentivar respostas.*

É difícil definir o que é vida, mas sabemos que é uma coisa maravilhosa.

Podemos estudar, brincar, nos divertir, abraçar nossos pais e nossos amigos porque estamos vivos.

Para que haja vida em nosso planeta, é preciso terra, água, ar e luz do Sol.

A **terra** produz as plantas.

A **água** mata a sede das criaturas vivas e serve também de moradia a um gigantesco sistema de vida, tanto na água salgada, ou seja, nos mares e oceanos, quanto na água doce, nos rios, lagos e açudes.

Quanto ao **ar,** ele nutre as nossas células com oxigênio. As plantas, os animais e as pessoas necessitam do ar para viver. O ar também conduz o som, o perfume das flores e possibilita o voo dos pássaros e também dos aviões.

Já a **luz do Sol** realiza a fotossíntese nas plantas. A fotossíntese é um dos processos biológicos mais importantes do planeta. Foi ela que transformou a Terra neste lugar habitável onde vivemos.

*Sugestão: pedir às crianças para plantarem alguns grãos de feijão a fim de poderem observar como a vida se manifesta, quando há condições favoráveis. Elas podem plantá-los, por exemplo, num copo descartável, dentro de um tufo de algodão; devem molhar diariamente o algodão e deixar esse material num local onde haja claridade do Sol. Com alguns dias verão os grãos criarem brotos e crescerem rapidamente.*

Agora vamos falar sobre o respeito que devemos ter por nós mesmos.

Quem de vocês sabe o que significa termos respeito por nós mesmos?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos mostrar um exemplo. Buda foi um homem que soube respeitar a si mesmo. Ele viveu há mais de 2.500 anos. Seu nome verdadeiro era Sidarta Gautama.

Sidarta era um príncipe indiano que não conhecia pobreza, não sabia o que era velhice nem doenças, porque sua família o mantinha sempre longe de tudo isso.

Uma tarde, fugindo do palácio, o jovem Gautama viu um velho tão encurvado que mal conseguia andar apoiando-se num bastão. Viu mendigos, pessoas doentes e todo tipo de mazelas e sofrimentos. Tudo isso o deixou profundamente abalado.

Quando ia voltando para o palácio, ele viu um Sadhu, um eremita errante, cujo rosto irradiava paz e dignidade. Isto impressionou Buda a tal ponto que ele decidiu renunciar a todas as comodidades e dedicar o resto de sua vida à busca da verdade.

Viveu muito tempo em contato com a natureza, meditando sobre a vida, e chegou à conclusão de que os prazeres do mundo não traziam felicidade e que somente os prazeres do espírito poderiam tornar as pessoas verdadeiramente plenas e felizes.

Saiu, então, pelo país pregando o desprendimento dos bens materiais.

Quem sabe o que significa desprendimento dos bens materiais?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que as pessoas desprendidas são as que não se apegam a bens materiais; que podem desfazer-se deles – se for necessário – sem sofrimento. Deve também explicar que devemos cuidar dos bens que possuímos, mas não nos apegar a eles, porque são transitórios, e que os únicos bens realmente nossos são os bens espirituais, ou seja, os valores positivos que já conseguimos agregar às nossas atitudes.*

Pois bem, Buda abandonou sua condição de riquíssimo príncipe indiano e dedicou toda a sua vida para ensinar o bem. Assim, acabou se tornando o guia espiritual de mais de 370 milhões de pessoas, em quase todos os países do nosso planeta.

Alguém sabe o que isso tem a ver com respeito por si mesmo?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ao abandonar as riquezas e comodidades por uma vida de pobreza e até de sofrimentos, Buda **estava respeitando a si mesmo,** estava respeitando o que a consciência lhe dizia, estava respeitando seus próprios valores.

Quando descobriu que havia pobreza, miséria, doenças e muitos sofrimentos, enquanto ele vivia num palácio, rodeado de luxo e de conforto, entendeu que tudo aquilo era muito injusto, era contra os seus princípios; era contra seus valores. Ele percebeu também que a felicidade não está nos bens materiais, nem nos prazeres que o mundo oferece. Então, por respeito a si mesmo, a seus valores, preferiu abandonar tudo aquilo e passou viver em busca dos valores do próprio espírito.

Buda soube respeitar a si mesmo, mas milhões de pessoas fazem o oposto. Não respeitam a si mesmas.

Quem de vocês já viu uma manada de vacas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Sempre há uma vaca que vai à frente com um sino no pescoço, e as outras a seguem; vão para onde ela for.

Da mesma forma muitas pessoas que têm capacidade de se impor aos outros também formam as suas manadas de gente. Podemos observar isto em muitos políticos que falam bonito, com muita empolgação, prometem tudo, e o povo vota neles, acreditando que vão realmente mudar muita coisa para melhor. Mas, em grande parte dos casos, esses políticos só querem se dar bem.

Vocês acham que eles estão respeitando a si mesmos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que eles não estão respeitando a si mesmos, porque estão negando os próprios valores que estão em suas consciências.*

Entre os jovens também vamos encontrar grupos liderados por alguém que “se acha” o maior, pelo fato de ser o mais forte, o mais bonito, ou porque possui um carro ou outra coisa que os outros não têm.

Há também aqueles que tomam bebidas alcoólicas ou usam drogas, e outros ainda que são os brigões; por onde andam fazem confusão, agredindo e até mesmo matando, como já tem acontecido muitas vezes. Esses tipos se põem a liderar os companheiros, e quem quiser se enturmar tem que “ler pela cartilha deles”.

O que acontece então?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, com foco nas turminhas que se formam, principalmente nas escolas, mostrando que muitos jovens, para se enturmarem, abrem mão dos próprios valores e acabam fazendo coisas contrárias ao que suas consciências indicam.*

Como vocês podem ver, esses jovens que se enturmam para fazer baderna, para incomodar os outros, para curtir vícios, **não estão** tendo respeito por si mesmos, porque sabem que o que fazem é errado, mas não se importam.

Da mesma forma crianças que mentem, enganam, furtam, faltam com o respeito aos mais velhos, aos professores, crianças que maltratam animaizinhos, também não estão tendo respeito por si mesmos.

Quem sabe definir agora o que significa respeitar a si mesmo?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que respeitar a si mesmo é obedecer ao comando da própria consciência, onde estão impressas as leis universais; d’entre outras coisas, é não mentir, ser honesto, cuidar bem do próprio corpo... enfim, nunca fazer algo que a consciência possa recriminar.*

**18ª aula – Nota fiscal**

*O professor deve perguntar aos presentes se têm se lembrado de pedir desculpas, de usar o “faz favor”, de cumprimentar as pessoas ao encontrá-las e de agradecer pelas gentilezas que tenham recebido.*

Certo dia Mariazinha chegou da escola toda eufórica e foi logo dizendo:

– Mamãe, um coleguinha me ofereceu um MP3 bem baratinho. Compra pra mim, mãezinha, compra!

– Bem, se o preço é bom e ele tiver nota fiscal... – respondeu dona Ilka.

– Que é nota fiscal? – perguntou Mariazinha, curiosa.

– A nota fiscal é um documento importante que a loja dá ao cliente, quando este faz uma compra – explicou dona Ilka. – É a garantia de que aquele produto não foi roubado.

– Não entendi, mãe. O que essa tal de nota fiscal tem a ver com roubo?

Deixando de lado o que estava fazendo, dona Ilka se pôs a explicar:

– Um objeto que alguém esteja querendo vender sem nota fiscal pode ser produto de roubo. Os ladrões geralmente repassam os produtos de seus roubos a outras pessoas para vendê-los. Como não podem apresentar uma nota fiscal, já que não compraram esses objetos, eles os vendem a preços bem mais baixos.

– Que pena! – murmurou Mariazinha.

Dona Ilka, vendo o ar entristecido da filha, ponderou:

– Pense bem, minha filha. Como você se sentiria se estivesse andando pela rua com um aparelho desses, ouvindo música e de repente aparecesse alguém que o arrancasse de você e saísse correndo?

– Horrível, mãe. Não quero nem pensar...

– Pior ainda – continuou dona Ilka – é quando os assaltantes entram numa casa, rendem todas as pessoas que lá estão, trancam-nas num banheiro e roubam tudo que podem.

– Ai, mãe, que horror! – exclama Mariazinha com ar assustado.

– E é ainda pior, minha filha, quando eles ferem ou matam pessoas para roubar. ­

Mariazinha não sabia o que dizer. Finalmente havia entendido o quanto é horrível comprar objetos roubados. Comentou:

– Quer dizer que a gente só deve comprar coisas de segunda mão com essa tal de nota fiscal...

– Exatamente – disse dona Ilka. – A nota fiscal é um documento que mostra que aquele objeto foi comprado e não roubado. Comprar alguma coisa de segunda mão, sem essa documentação, só mesmo de pessoas que conhecemos muito bem, sabendo a procedência do objeto. Se compramos sem nota fiscal, podemos estar colaborando com os ladrões.

Mariazinha pensou por instantes e disse:

– Mãe, se todos obedecessem a essa norma, só comprando com nota fiscal, os ladrões deixariam de roubar porque não teriam a quem vender.

Dona Ilka sorriu orgulhosa da perspicácia da filha e voltou a seus afazeres.

Essa narrativa nos mostra como é importante estarmos sempre atentos para agir da forma certa e com honestidade.

No Brasil há tanta corrupção porque nós permitimos e colaboramos até mesmo em situações que nem percebemos, como essa da nota fiscal. Mas há muitas outras situações assim. Digamos que vamos a um cartório solicitar um documento e o funcionário nos diz que, se pagarmos uma taxa extra, o documento fica pronto mais depressa. O que vocês acham? Isto seria honesto?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que o pagamento dessa taxa não deixa de ser uma propina, já que o cartório tem obrigação de servir igualmente a todos e, com isso, os outros que terão de esperar o prazo normal para receberem seu documento acabam ficando prejudicados.*

Muito bem, agora vamos fechar os olhos e fazer algumas respirações profundas para relaxar*. (dez segundos)*

Continuemos com os olhos fechados, nos sentindo bem relaxados.

Pensemos agora no nosso planeta Terra, tão lindo e tão maternal... *(três segundos)*

Pensemos no céu azul... *(três segundos),* nas matas verdes... *(três segundos),* no mar com suas ondas afagando a areia da praia... *(cinco segundos)*

Sintamos amor pelo nosso planeta... *(cinco segundos)*

Vamos agora pensar em nossa humanidade e enviar para todas as pessoas da Terra um pensamento de afeto e de paz... *(cinco segundos)*

Vamos enviar agora uma vibração de alegria para todas as pessoas da Terra... *(cinco segundos)*

Vamos imaginar que todas as pessoas que vivem na Terra estão recebendo agora as nossas vibrações de amor, de paz e de alegria. *(cinco segundos)*

Muito bem, podemos abrir os olhos.

**19ª aula - Prazeres**

*O professor deve perguntar aos presentes se têm procurado agir de acordo com a lei divina, ou Grande Lei.*

Cassiana era uma garotinha perguntadeira. Tudo ela observava e queria saber o porquê de cada coisa. Seu pai, seu Neves, era funcionário público e a mãe, dona Miriam, trabalhava numa creche para ajudar nas despesas da casa.

Cassiana sempre ia esperar o pai ao término do expediente para voltarem juntos.

Certa tarde, quando voltavam para casa, Cassiana perguntou:

– Quem é aquela senhora que desceu as escadas conosco? Que expressão orgulhosa! Parecia a própria dona do mundo.

– É a dona Gisa, uma colega de repartição – respondeu o pai.

Cassiana tomou ares de censura e disse:

– Reparou na roupa dela, papai? Um vestido apertado num corpo tão gordo... Se ela é vaidosa como aparenta, deveria fazer regime e não engordar daquela forma.

– Que é isso, minha filha? – admoestou seu Neves. – Não sabe que é feio ficar reparando a vida dos outros?

Como estavam atravessando uma praça, seu Neves parou, admirando o verde dos arbustos e o colorido das flores. Cassiana aproveitou para perguntar:

– A dona Gisa é rica, papai?

– Não, minha filha, ela não é rica. O marido dela gasta todo o salário com bebida e farras. O que ela ganha mal dá para sustentar as despesas da casa.

– Mas por que então ela anda daquele jeito... naquele luxo todo, e com o nariz tão empinado como se fosse a dona do mundo?

Seu Neves pensou um pouco e respondeu:

– Filha, a maioria das pessoas procura tirar da vida o máximo de prazer que a vida lhes possa dar. Dona Gisa é vaidosa e gosta de aparecer. Ela se realiza dessa forma.

– Mas, papai, se ela é pobre e, no entanto, anda por aí toda orgulhosa como se fosse uma ricaça... isso é uma mentira... é uma farsa. Como é que uma pessoa consegue sentir prazer numa mentira dessas? Será que ela consegue enganar a si mesma?

– Filha, todos nós vivenciamos aquilo que temos na intimidade do nosso espírito. Se nosso interior está cheio de vaidade, nossa conduta reflete essa vaidade. A humanidade é composta de espíritos mais ou menos imaturos; nem todo mundo se ocupa em analisar as coisas assim como você está fazendo. As pessoas imaturas, filha, tratam apenas de viver, procurando gozar com a maior intensidade possível os prazeres que a vida lhes possa oferecer.

– Entendi, papai.

Cassiana calou-se por instantes e perguntou:

– Qual a idade da dona Gisa?

– Acho que deve ter uns 35 anos – respondeu seu Neves.

– Como é que ela pode ser imatura, com essa idade?

– Filha, existem pessoas em idade madura que são tão imaturas quanto um adolescente de dezessete anos, e existem crianças que demonstram uma maturidade própria de um adulto. As pessoas são todas diferentes umas das outras... Mas, voltando à questão dos prazeres, você sabe o que é propaganda enganosa, não sabe?

– Sei sim, papai.

– É o mesmo que acontece com inúmeros prazeres. Eles nos parecem inofensivos, mas, depois que mergulhamos neles, é que vamos ver o engano, mas aí já é tarde. E o pior é que a maioria das pessoas não se ocupa em selecionar o que serve e o que não é bom.

– Não entendi, papai.

Seu Neves pensou um pouco e respondeu:

– Veja o que acontece com nossa alimentação. Deveríamos comer para nutrir o corpo, mas comemos para satisfazer o paladar.

– Ah, isso é verdade, papai – respondeu Cassiana.

A menina continuou:

 – Eu mesma sei que deveria comer legumes e frutas, mas não gosto. A mamãe às vezes me obrigava, mas acabou desistindo. Também sei que refrigerante é ruim para a saúde, mas não consigo almoçar se não tiver...

– Pois é, minha filha. Existem muitos prazeres que nos prejudicam, mas, como somos imaturos, apesar da nossa idade, continuamos mergulhados neles. Depois que sua tia descobriu que está com câncer, sua mãe e eu começamos a pesquisar sobre o assunto e descobrimos o quanto a alimentação é importante para prevenir essa doença\*. Assim, resolvemos tomar uma decisão.

Com ar desconfiado, Cassiana perguntou:

– Que decisão é essa?

– Nós chegamos à conclusão de que não vale a pena alimentar prazeres prejudiciais. A saúde é um bem muito valioso, e nós só entendemos isso quando ficamos doentes, ou quando adoece alguém próximo de nós. Por isso, vamos mudar nosso estilo de vida, a começar pela alimentação. Só vamos comer o que for saudável.

Cassiana fez cara de quem não gostou da novidade. Ficou silenciosa por algum tempo e depois falou:

– Não gostei, não, papai. Mas o senhor e a mamãe têm razão, e eu acho que a vida é mais valiosa do que o prazer de comer.

– Não se preocupe, filha, respondeu seu Neves. Você vai sentir falta do refrigerante, mas só no começo, porque vamos substituí-lo por suco de frutas. E, quanto à comida, estamos estudando uma série de receitas muito saudáveis e saborosas.

Cassiana olhou para o pai e sorriu. Ele era a pessoa a quem ela mais amava. Segurou sua mão e voltaram a caminhar rumo ao lar.

E quanto a nós? Será que a nossa alimentação é saudável?

*O professor deve incentivar respostas e socializar a conversa, falando sobre a importância da alimentação saudável, com muitos legumes e frutas etc.*

*Sugestão: encerrar a reunião com uma prece agradecendo a Deus por todas as bênçãos recebidas; agradecer pela família, pelo amor, pela amizade... Pedir proteção e amparo aos familiares e a quem esteja em dificuldades; solicitar auxílio divino para toda a humanidade, para que esta se torne mais fraterna e mais justa etc.*

\* Um neuropsiquiatra francês, Dr. David Servan-Shreiber, aos 31 anos, descobriu que estava com um tumor maligno no cérebro, e os especialistas lhe deram seis meses de vida. Passou, então, a procurar meios para lutar contra a doença. Isto aconteceu há **quinze anos**. Vê-se que conseguiu. Como resultado escreveu o livro cujo título em português é “Anticâncer” com explicações científicas sobre todos os aspectos da doença, desde as células iniciais, como se nutrem e crescem, até o que se pode fazer quando ela é diagnosticada, aliando a medicina convencional a práticas e alimentação saudáveis.

**20ª aula – Riqueza**

*Primeira parte*

*O professor deve perguntar aos presentes se têm procurado ser mais fraternos e educados.*

Bruno era um jovem pobre e sem família. Trabalhava durante o dia numa fábrica de calçados e à noite estudava engenharia mecânica numa universidade. O dinheiro só dava para as despesas essenciais.

Sua namorada, a Silvana, trabalhava à noite num hospital. Era enfermeira.

Com isso os dois só podiam se ver nos finais de semana, mas era aquela felicidade! A alegria de estarem juntos valia por todos os dias em que ficavam longe um do outro, sentindo saudades.

Um dia, tudo mudou. Bruno ganhou sozinho os 15 milhões do acumulado da Mega-Sena. Foi aquela alegria!

Seu primeiro gesto foi correr à casa da Silvana e contar-lhe a novidade. Estava difícil de acreditarem que tudo aquilo fosse verdade, mas era.

– Que vai fazer agora? – perguntou Silvana.

– Eu? Bem, eu vou pedir demissão na fábrica e vou aproveitar para ver a cara dos meus colegas quando souberem que agora sou um milionário. Você também vai sair do emprego. Agora somos ricos. Não precisamos trabalhar. Depois... nós dois vamos comprar uma bela mansão, aqui mesmo em São Paulo, vamos casar e viver felizes.

Mas a imprensa descobriu, e com a publicidade veio o medo de serem assaltados ou sequestrados. Tiveram de mudar seus hábitos, e as primeiras coisas que fizeram foi a contratação de seguranças, a compra de veículos blindados, a colocação de cercas elétricas nos muros da mansão e de alarmes de toda natureza.

Silvana começou logo a cuidar dos preparativos do casamento. Queria que fosse o mais chique do ano, o mais bonito e badalado. Bruno não gostou da ideia e contestou:

– Prefiro uma cerimônia simples, só com nossos amigos...

– De jeito nenhum! – respondeu Silvana. – Eu sempre sonhei com um casamento chique, a igreja entupida de flores e, depois... uma recepção pra ninguém botar defeito.

– Mas, meu bem, nossos amigos não vão se sentir à vontade com todo esse chiquê. São gente simples.

– Por isso mesmo – retrucou Silvana, meio irritada. – Eu não quero mais saber dessa gente. Garanto que qualquer dia desses eles vão bater aqui para pedir dinheiro. E você não seja bobo de dar.

Bruno sentiu-se meio decepcionado com a atitude da noiva, mas, apaixonado como estava, preferiu nada dizer.

E quanto a vocês, o que acharam da atitude da Silvana? Ela estava certa ou errada ao não querer mais saber dos amigos pobres depois que ficou rica?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, enfatizando a importância das verdadeiras amizades, que não foram compradas por qualquer tipo de interesses.*

Mas vamos voltar ao caso da Silvana e do Bruno.

Para atender ao desejo da noiva, Bruno não mediu esforços. O casamento foi dos mais luxuosos e também mais badalados da cidade. Afinal, eles eram os novos milionários.

A lua-de-mel foi na Europa e depois em Nova Yorque e Miami. Bruno teria preferido a Grécia, com um *tour* pelas ilhas gregas. Já tinha lido muito sobre aquele país e admirava a cultura grega. Sempre que via algum filme que se passava na Grécia, sentia grande desejo de estar lá, conhecer de perto os locais onde viveram os grandes filósofos da antiguidade, tais como Sócrates, Platão, Aristóteles e muitos outros que tanta influência exerceram sobre o pensamento do mundo ocidental.

Mas Silvana só queria saber de curtir a riqueza, embelezar e enfeitar o corpo, sem nenhuma preocupação com o próprio interior. Isto deixava Bruno triste, porque começou a observar que a vida deles era movida a festas, viagens e curtições, tantas que não sobrava tempo nem disposição para as coisas de que mais gostava, assim como irem ao cinema, assistir a um bom filme comendo pipoca, como costumavam fazer nas tardes de domingo, ou então pegar um ônibus de madrugada e amanhecer em Santos, para correr na praia, vendo o sol nascer irradiando maravilhosos reflexos sobre o mar.

Também dos amigos Bruno sentia muitas saudades. Nunca mais tinham aparecido, pois haviam percebido que Silvana já não gostava mais da presença deles. Eram pessoas simples, que ela agora considerava indignas de estarem ali, como se a dignidade estivesse na riqueza ou na classe social de alguém. Assim, em pouco tempo conseguiu fazer com que eles se afastassem definitivamente.

Mas nós vamos continuar essa narrativa em nosso próximo encontro porque agora vamos falar sobre dignidade. Vimos como a Silvana, depois que ficou rica, passou a considerar os antigos amigos indignos de estarem em sua casa.

Quem sabe dizer o que é dignidade?

*O professor deve incentivar respostas.*

A palavra dignidade vem do latim “dignitate” e pode ser definida como honradez, honra, nobreza de caráter, decência, respeito a si próprio; também é aplicada para definir a forma como as pessoas devem ser tratadas em seus direitos essenciais. No mundo ocidental há o conceito de que todo ser humano, independente de cor, raça, idade, sexo, classe social, estado de saúde físico ou mental, possui o direito à educação, lazer, saúde, trabalho, moradia, de ser ouvido e respeitado, enfim, de ser tratado com dignidade, como cidadão.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vamos agora fazer um exercício de relaxamento com mentalizações de paz para o nosso planeta.

Vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha... *(cinco segundos)*

Aqui se pode sentir a paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo e a presença grandiosa da natureza... *(cinco segundo)*

Cada um de nós vai procurar sentir esta paz em todo o seu ser... *(três segundos),* paz em seu coração... *(três segundos),* paz em sua mente... *(três segundos),* paz em todo o seu corpo... *(cinco segundos)*

Agora que estamos assim, tão em paz, vamos envolver nosso planeta e toda a humanidade nesse sentimento.

Vamos dizer mentalmente, mas procurando sentir o que dizemos: Terra em paz... *(cinco segundos),* Terra em paz... *(cinco segundos),* Terra em paz... *(cinco segundos)*

Agora eu vou fazer uma prece, e vocês acompanham, só no pensamento: “Pai nosso que estás em todo o universo, ajuda-nos a santificar o teu nome através dos nossos pensamentos, palavras, sentimentos e ações. Venha a nós o teu reino. Seja feita a tua vontade, aqui e em toda parte. O pão de cada dia dá-nos hoje e todo dia. Perdoa nossas faltas, assim como perdoamos nossos ofensores. Não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos de todo o mal. Assim seja.”

**21ª aula – Riqueza**

*Conclusão*

*O professor deve perguntar aos presentes se têm procurado ser fraternos, ter responsabilidade nas ações, ser verdadeiros etc.*

Vocês se lembram da narrativa sobre o Bruno e a Silvana? Nós tínhamos ficado no ponto em que o Bruno começou a se entristecer com as atitudes da esposa, que só queria saber de festas, jantares e curtições.

Numa tarde fria e chuvosa, daquelas que dão vontade de ficar em casa, debaixo dos cobertores, Silvana se arrumava para um jantar em casa de amigos quando Bruno disse:

– Meu bem, vamos ficar em casa hoje, não estou com vontade de sair...

– Nem pensar – respondeu Silvana. – Vou estrear o vestido que comprei ontem.

– Também não gosto desse pessoal – continuou Bruno. – Já ouvi dizer que usam drogas.

– E daí? – retrucou Silvana, com ar aborrecido. – Se eles usam, o problema é deles, não nosso.

Olhando para o marido com um pouco de desdém, concluiu:

– Se você quer se meter na cama como um velho, pode ficar, porque eu vou sozinha. Não vai faltar quem me traga de volta.

Silvana foi sozinha e Bruno ficou em casa refletindo sobre a própria vida, com certa preocupação. Perguntava a si mesmo se não era bem mais feliz quando pobre. Trabalhava, gostando do que fazia, e o estudo era para ele muito importante. Formar-se em engenharia mecânica sempre fora seu sonho e teria sido a grande realização da sua vida, uma vida de jovem pobre que vencia pelos próprios esforços. Mas agora havia perdido a vontade de estudar. Com muito dinheiro para pagar faculdade e ter tudo de que precisava, não via mais o estudo como uma realização da qual pudesse se orgulhar.

Deu um profundo e doloroso suspiro e disse em voz alta:

– Minha vida perdeu o sentido. Tenho dinheiro, mas não tenho mais sonhos, nem motivos para lutar por eles.

O que vocês acham da atitude de Bruno. Será que ele estava certo ao pensar que era mais feliz quando pobre?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que a riqueza não é ruim, mas sim a forma como ela é utilizada*.

Bruno havia ganhado o acumulado da Mega-Sena, mas não estava feliz. Silvana, sua esposa, muito vaidosa e fútil, só queria saber de festas e badalações. Bebia muito, e, em pouco tempo, o marido percebeu que ela era alcoólatra. Não conseguia passar um só dia sem bebida e, quando se embriagava, perdia a noção de dignidade. Também ficava agressiva e teve de ser internada para tratamento, mas, sempre ao ter alta, voltava a beber.

Bem que ele tentou levar a esposa para um tratamento nos Alcoólicos Anônimos (AA), mas ela não quis.

Quem de vocês sabe o que é alcoolismo?

*O professor deve incentivar respostas.*

O alcoolismo é uma doença, e os alcoólatras precisam de tratamento adequado. Os Alcoólicos Anônimos (AA) realizam belíssimo trabalho para ajudar os viciados em álcool. Em suas reuniões eles contam seus dramas, as coisas ruins e até terríveis que fazem quando embriagados e, assim, ajudando-se mutuamente, muitos conseguem ficar longe da bebida.

Muitos adolescentes e até crianças começam a beber, seguindo o exemplo dos mais velhos, mas essa é uma péssima escolha porque pode gerar efeitos desastrosos e muito sofrimento para todos os que estão envolvidos nessa situação.

Mas, voltando ao nosso conto, certa vez, depois de uma festa que durou dois dias, Silvana teve de ser internada às pressas, em coma alcoólico. Apesar do esforço da equipe médica, não resistiu e morreu, deixando Bruno ainda mais solitário.

Alguns dos amigos que havia adquirido depois que ficou rico foram visitá-lo levando condolências, mas Bruno não sentiu neles uma amizade sincera. Aquelas visitas representavam apenas obrigações sociais.

Certo dia, o coração de Bruno bateu forte ao abrir a porta e dar com um grupo de rostos solidários. Eram seus antigos amigos levando-lhe aquilo de que mais estava precisando, amizade verdadeira.

No dia seguinte tomou uma decisão. Voltaria aos estudos e ao convívio dos velhos amigos. Fundaria uma instituição para administrar seus bens e aplicaria seu dinheiro em ações que iriam ajudar crianças desvalidas e idosos abandonados pela família. Cuidaria também de criar, nas mais diversas cidades do país, organizações que atendessem dependentes químicos, ajudando-os a se curarem. Sabia que assim iria evitar que muita gente passasse pela dor de ver pessoas queridas mergulhando nos vícios, sem nada poder fazer.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vamos fazer um exercício de visualização. Vamos fechar os olhos e respirar fundo para relaxar... *(dez segundos)*

Imaginemos agora que estamos no campo, junto a um riacho, vendo a água cristalina correndo alegremente por sobre o leito de areia... *(cinco segundos)*

Em torno de nós, está o verde da vegetação, e a luz do Sol acaricia suavemente a nossa pele. *(cinco segundos)*

Respiremos profundamente, sentindo o ar penetrar em nossos pulmões, levar oxigênio para o corpo... levar vida para o nosso corpo. *(dez segundos)*

Vamos voltando calmamente ao nosso ambiente, trazendo conosco a calma e a paz.

**22ª aula – Respeitar a si mesmo**

*O professor deve perguntar aos presentes se têm procurado ser fraternos e respeitadores; ter responsabilidade nas ações etc.*

O pai de Eduardo sempre lhe dizia que as leis de Deus estão gravadas em nossa consciência e que é por isso que todas as pessoas sempre sabem o que é certo e o que é errado. Dizia também que o mais importante é obedecer a essas leis, porque a maior riqueza de um ser humano é ter a consciência tranquila.

A família de Eduardo era pobre, e ele precisava trabalhar para ajudar nas despesas da casa. Com isso teve de batalhar muito para conseguir formar-se em Direito e chegar a ser juiz.

Quando isso aconteceu, foi aquela festa, aquela alegria!

Mas certo dia chegou às suas mãos, para análise e julgamento, um processo contra o senhor Gouveia, pessoa muito importante na cidade. Eduardo, ou melhor, Dr. Eduardo, ficou preocupado, pois sabia que não iria ser fácil. De fato, no dia seguinte recebeu a visita do advogado do senhor Gouveia pedindo-lhe para dar ganho de causa a seu cliente.

Dr. Eduardo respondeu, dizendo que iria julgar os fatos e agir com justiça.

O advogado ofereceu-lhe, então, uma grande importância em dinheiro para inocentar o senhor Gouveia. Era muito dinheiro, mas Dr. Eduardo negou-se a receber a propina e, indignado, ameaçou mandar prendê-lo. O advogado saiu furioso, dizendo que, por isso, ele, Dr. Eduardo, seria transferido para uma cidadezinha do interior, a mais distante possível.

Aborrecido e preocupado, Dr. Eduardo foi procurar o pai, que lhe disse:

– Meu filho, estou muito orgulhoso de você. É assim que age uma pessoa de bem, uma pessoa honesta, que tem respeito por si mesma.

– Eu sei, pai – respondeu Dr. Eduardo. – E mesmo que o senhor Gouveia consiga que me transfiram, mesmo que seja para o pior lugar do mundo, não me importo. O que vale mesmo é estar com a consciência tranquila.

Quem de vocês acha que Dr. Eduardo **fez bem** em recusar aquele dinheirão da propina que o advogado lhe ofereceu?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, com foco na importância da honestidade.*

Com o gesto de recusar a propina, Dr. Eduardo demonstrou respeito por si mesmo, por seus valores. Além disso, ele preservou a própria consciência, pois agiu de acordo com as leis de Deus.

Se ele tivesse aceitado a propina, o que teria acontecido?

*O professor deve incentivar respostas.*

Se ele tivesse aceitado a propina. teria praticado uma ação errada, em desacordo com sua consciência, gerando desarmonia interior. Também teria dado o primeiro passo no caminho da corrupção e, a partir de então, sempre acabaria sendo procurado por outras pessoas que lhe ofereceriam propina para que ele as favorecesse em suas sentenças.

Pensem no futuro de uma pessoa assim. Ela poderia vir a ter muito dinheiro e até mesmo muito poder, mas jamais poderia ter respeito por si mesma, nem se sentir satisfeita pelos próprios valores.

Uma pessoa assim pode até passar a vida inteira enganando a si mesma, achando que é a tal, mas um dia a consciência vai lhe cobrar e, aí, talvez seja tarde demais para o arrependimento e para a mudança de atitudes.

*O professor deve socializar o tema, pedindo aos presentes para citarem outras situações em que a pessoa não teve respeito por si mesma.*

Outra forma de **não respeito** a si mesmo está na preguiça.

Muitas pessoas vivem na pobreza, passam necessidades, não têm dinheiro para nada, porque, quando eram crianças e estavam na escola, ficavam com preguiça de estudar. Então faltavam às aulas, não faziam os deveres e com isso não se prepararam para ter uma profissão melhor quando fossem adultas.

Outras pessoas passam necessidades por causa da preguiça, da falta de responsabilidade, ou por causa dos vícios. Quantos homens, em vez de procurar trabalho, ficam pelos bares, bebendo... Muitas pessoas, quando conseguem um emprego, trabalham alguns dias e depois abandonam o trabalho. Já outros, quando têm um emprego, não se dedicam, fazem mal suas obrigações, chegam atrasados ao trabalho e acabam demitidos.

Todas essas situações demonstram que essas pessoas não têm respeito por si mesmas, pelos valores que deveriam assumir como seres humanos.

Mas quem estuda direitinho, esforçando-se para aprender, quem é responsável e dedicado está respeitando a si mesmo e construindo um futuro melhor para si.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

*Sugestão: encerrar a reunião com uma prece, pedindo a Deus para abençoar o nosso planeta e amparar os que sofrem, dando-lhes fortaleza e ajuda; para auxiliar os que perderam o respeito por si mesmos; pedir também pelos presentes, para que tenham saúde e paz.*

**23ª aula – Os pilares da paz**

*Afetividade e alteridade*

Hoje vamos falar sobre a paz, lembrando que ela necessita de alguns pilares para sustentá-la, tais como a afetividade, a alteridade e o respeito.

Vocês sabem por que a afetividade é tão importante na construção da paz?

*O professor deve incentivar respostas.*

As pessoas afetuosas não são briguentas nem agressivas. São naturalmente pacíficas; não são de fazer intrigas nem de falar mal de alguém e, como tratam aos demais com afeto, ganham facilmente a simpatia dos outros. A afetividade nos ajuda no bom convívio e nos deixa de bem com a vida.

Vemos assim o quanto a afetividade é importante na construção da paz e em tudo o mais na nossa vida.

Vamos fazer um trato? Vamos nos esforçar durante esta semana para ser mais afetuosos?

*O professor deve incentivar adesões e socializar o tema, lembrando que as pessoas afetuosas não são briguentas nem agressivas. São naturalmente pacíficas; não são de fazer intrigas nem de falar mal de alguém...*

Outro pilar importante da paz é a alteridade.

Quem sabe o que é alteridade?

*O professor deve incentivar respostas.*

A alteridade é o respeito que devemos ter para com os outros, aceitando as diferenças e aprendendo a conviver bem com elas.

Se eu acredito que a Terra é azul e outros acreditam que ela é verde, eles têm todo o direito de pensar assim. Se eu torço por um time, devo respeitar os que torcem por outros times e deixá-los torcer em paz. Se eu tenho determinada religião, não devo fazer pouco caso das religiões dos outros. Se gosto de determinada cor, preciso respeitar o gosto dos outros que preferem outras cores. Isto é alteridade. Vocês entenderam?

Todos somos diferentes uns dos outros, e isso é maravilhoso. Já pensaram como seria se todos fossem exatamente iguais, pensassem de modo igual, tivessem os mesmos gostos, se vestissem da mesma forma? Seríamos assim como um cardume de peixes, todos iguais. Sem graça, não acham?

Vocês gostam de música, não é?

Pois bem, a música só existe porque há sete notas musicais, que são todas diferentes umas das outras. Todas as músicas são feitas com essas notas. Por serem diferentes, os compositores as juntam de forma harmoniosa e aí temos a música.

*O professor deve pedir aos presentes para segurarem um lápis ou outro objeto com a mão; em seguida, deve perguntar como iriam segurá-lo se todos os dedos fossem iguais.*

Como podemos ver, até os dedos das nossas mãos não são iguais. Assim, devemos entender a importância das diferenças entre as pessoas, porque sempre todos temos alguma coisa a aprender uns com os outros.

Até mesmo nas profissões, as diferenças são fundamentais.

Numa construção de um prédio de apartamentos, por exemplo, é preciso haver um engenheiro que seja o responsável pela obra, estabeleça todos os cálculos etc. É preciso haver pedreiros, serventes, eletricistas, bombeiros hidráulicos... e os corretores, que vão vender os apartamentos.

Em qualquer setor da vida humana, é preciso haver diferenças para que haja harmonia. Sendo assim, precisamos respeitar os diferentes, procurar aprender com eles o que eles têm de bom para nos ensinar e aceitá-los como são. Isto é alteridade.

No nosso próximo encontro, vamos falar sobre o respeito, que também é um dos pilares da paz.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Agora vamos fazer um exercício de relaxamento com visualizações benéficas.

*Se for possível, deve-se colocar alguma música suave e relaxante para tocar, de preferência com sons da natureza, como canto de pássaros, cachoeira etc.*

Vamos fechar os olhos, para podermos nos concentrar melhor.

Vamos fazer algumas respirações profundas para relaxar... *(vinte segundos)*

Vamos continuar com os olhos fechados e imaginar que estamos num campo florido muito bonito. Aqui tudo é calma e quietude. O chão está todo recoberto de uma grama verdinha, bem macia, e nós vamos nos deitar sobre essa relva. *(dez segundos)*

Em torno de nós, estão arbustos floridos e, acima, algumas nuvenzinhas navegando tranquilamente no azul do céu. *(dez segundos)*

Vamos voltando calmamente ao nosso ambiente, trazendo conosco alegria e paz.

**24ª aula – Os pilares da paz**

*Respeito*

Quem se lembrou de ser afetuoso durante a semana, conforme combinamos em nosso último encontro?

*O professor deve incentivar respostas, enfatizando a importância de sempre se procurar ser afetuoso.*

Dissemos outro dia que a paz necessita de alguns pilares para sustentá-la, tais como a afetividade, a alteridade e o respeito; então, falamos obre a afetividade e a alteridade.

Hoje vamos conversar sobre o respeito, que também é muito importante na construção da paz.

Quando respeitamos os outros, procuramos agir de forma a não os importunar; cuidamos de não invadir a privacidade alheia, nem criar situações de conflito.

Vamos dar um exemplo. Digamos que alguém gosta de ouvir música em alto volume. Se for uma pessoa que tenha respeito pelos outros, vai cuidar de graduar o volume de tal forma a não incomodar os vizinhos.

Imaginem como seria ruim se vocês estivessem estudando para uma prova importante e o vizinho botasse o som num volume alto, atrapalhando a concentração.

Assim, se não queremos que os outros nos incomodem, também não devemos incomodar os outros. Essa, aliás, é uma daquelas leis cósmicas, que estão na consciência das pessoas e que também estão na base de todas as grandes religiões.

Quem se lembra como é essa lei?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que a lei diz respeito a só fazermos aos outros o que gostaríamos que os outros nos fizessem.*

Mas o respeito também faz parte da boa educação. A pessoa bem-educada sempre procura ser gentil e atenciosa com os outros e não incomodá-los.

Assim, o nosso direito de fazer, de falar, de ouvir, só deve ir até onde não colida com o direito dos outros.

Vamos agora ver outras situações nas quais devemos respeitar os outros.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

O respeito também inclui obediência às leis.

Existem as leis de Deus, que alguns chamam de leis naturais; outros as chamam de leis cósmicas. Elas sempre existiram e nunca se modificam, porque são perfeitas. E existem as leis humanas, que se modificam com o passar do tempo, tornando-se cada vez mais justas e sábias.

As leis de Deus estão sempre assentadas no amor, na paz, na justiça, no respeito e na sabedoria. Se as pessoas obedecessem a essas leis, não haveria sofrimento na Terra, porque todos se ajudariam mutuamente. Não haveria ricos nem pobres, e todos teriam os mesmos direitos e deveres. A Terra seria um paraíso.

E quanto às leis humanas, vocês acham que elas também são importantes?

*O professor deve incentivar respostas.*

As leis humanas são importantes porque coíbem muitas injustiças, e certamente chegará o dia em que elas serão plenamente respeitadas.

Hoje, porém, muitas pessoas que se acham espertas agem de forma a burlar a lei. Muitas vezes elas conseguem enganar as leis humanas, mas não escapam das leis divinas. Quem age mal atrai o mal para si mesmo. Pessoas assim podem até prosperar, ficar muito ricas e poderosas, mas de que vale o dinheiro se quem o tem está com a consciência pesada? De que vale o poder, se nem mesmo amigos verdadeiros os poderosos conseguem ter, com poucas exceções? As pessoas não amam os poderosos, mas têm medo deles por causa do mal que eles possam fazer. Muitos fingem amizade a eles por interesse, mas amizade verdadeira raros poderosos têm.

Quando morre uma pessoa boa, honesta, digna, sua passagem pela Terra deixa saudades; seu nome é lembrado e citado como exemplo. Quando morre um corrupto, ou uma pessoa má, muitos respiram aliviados e seu nome só vai servir como exemplo daquilo que não se deve ser ou fazer.

*O professor deve socializar o tema, pedindo aos presentes para citarem nomes de personagens conhecidos, cuja existência foi exemplar. (Obs.: É provável que alguém cite pessoas conhecidas, como artistas e outros que deixaram saudades, mas é preciso deixar claro que o foco deve estar nas virtudes e não nas glórias.)*

Mas é importante aprendermos a respeitar também a natureza... e como isto é importante!

O ser humano tem se preocupado apenas em ganhar mais, em ter mais lucro, e com isso vem degradando a natureza. Tanto é assim que acabou gerando o efeito estufa, poluindo a terra, os rios e até o mar.

Mas todos podemos colaborar com a natureza. Vocês sabem como?

*O professor deve incentivar respostas e falar sobre as mais diversas formas de colaborarmos com a natureza, tais como colocar sempre o lixo nas lixeiras, nunca o jogar em outros lugares; proteger as plantas e os animais silvestres; jamais capturar ou matar passarinhos, etc.*

Agora vamos relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar nossos ritmos internos... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos numa floresta, sentados ao pé de uma grande árvore, encostados em seu tronco. *(cinco segundos)*

Em torno de nós, há o verde da vegetação, e lá no alto podemos ver o azul do céu por entre as folhagens das árvores. *(cinco segundos)*

Vamos inspirar o ar, calmamente, procurando sentir o cheiro das folhas do arvoredo, da terra e das flores silvestres. *(cinco segundos)*

Procuremos ouvir com a nossa imaginação o canto dos pássaros, o som das folhas que se tocam ao sabor da brisa, e um pouco mais longe o som da água de um riacho, correndo por entre as pedrinhas do seu leito. *(cinco segundos)*

Estamos em plena natureza, sentindo paz, tranquilidade e alegria... *(cinco segundos)*

Vamos refletir sobre o que significa “amar e respeitar a natureza”. *(vinte segundos)*

Vamos agora voltar calmamente ao nosso ambiente e abrir tranquilamente nossos olhos.

*O professor deve perguntar a cada um se conseguiu realizar bem o exercício e incentivar os presentes a falarem sobre a experiência que vivenciou.*

**25ª aula – Valores** *(Primeira parte)*

*O professor deve perguntar aos presentes se têm procurado agir de acordo com as leis do amor e do respeito; se têm se lembrado de cumprimentar as pessoas ao encontrá-las e de agradecer pelas gentilezas que tenham recebido.*

Certo dia Mariazinha estava na cozinha ajudando a mãe a preparar um lanche, quando passou pela rua um homem gritando: “Conserta fogão”.

Mariazinha comentou:

– Se o nosso fogão estivesse com algum problema, precisando de conserto, não seria qualquer um que botaria nele a mão. O nosso fogão é de primeira.

– Filha – retrucou a mãe – reparou como você sempre fala com certo desprezo por coisas e por pessoas? Isso não está certo. Se temos um fogão de primeira, como você disse, devemos nos sentir satisfeitos por isso, mas nunca nos sentir superiores pelas coisas que possuímos.

– Ora, mãezinha – tornou Mariazinha – qual é o problema de a gente ter um pouco de orgulho?

Dona Ilka refletiu um pouco e disse:

– O orgulho é um valor negativo. A humanidade é composta de todos os tipos de pessoas e em todas as situações que se possa imaginar. Muitas crescem na vida, conseguem bons empregos e muitos bens, através do próprio esforço. Essas têm valor próprio, porque trabalharam, se esforçaram, buscaram e conseguiram. Muitas outras que estão bem na vida, ou mesmo que são ricas, herdaram esses bens. Não há valor próprio na aquisição deles.

– Quer dizer que eu não tenho valor próprio...

– Não é isso, filha – interrompeu dona Ilka. – A nossa casa e tudo o que temos foi conquistado através do esforço meu e do teu pai. Nós trabalhamos duro por muitos anos para podermos comprar esta casa e mobiliá-la. Podemos então dizer que teu pai e eu temos valor próprio. Quanto a você, filha, ter valor próprio só depende do seu esforço. Hoje, estudando e se preparando para o futuro e, no futuro, trabalhando com honestidade e com responsabilidade para ter o que deseja.

– Acho que entendi – disse Mariazinha, meio decepcionada.

Pensou um pouco e perguntou:

– Mãe, como é então essa questão de valor próprio com relação a tantas pessoas que enriquecem por meios desonestos ou explorando os outros?

– Ah, filha, esses pensam que são espertos, mas são uns coitados. Ninguém tem respeito por eles; ninguém os ama de verdade. Eles podem até cercar-se de muitos bajuladores, de pessoas que só estão interessadas em conseguir alguma coisa, assim como um cão que fica sentado junto à mesa de refeições, esperando que alguém lhe dê um restinho de osso ou de alguma comida. Eles podem ser temidos e invejados, mas não respeitados. Seus valores são de mentira.

Mariazinha ficou pensativa por instantes e disse:

– Eu tenho a impressão de que a maioria das pessoas só quer se dar bem.

E vocês, o que acham? Será que a Mariazinha tem razão? Será que a maioria das pessoas só quer mesmo se dar bem?

*O professor deve incentivar respostas.*

Há muito egoísmo na Terra, mas também há muita gente altruísta, ou seja, o contrário de egoísta. Há pessoas que se preocupam com os outros, com as dificuldades e sofrimentos dos outros, e fazem o que podem para ajudar a quem está numa pior.

Não vale a pena ser egoísta. Quem só se ocupa consigo mesmo não merece a gratidão de alguém. Pessoas assim, um dia, vão se sentir sozinhas, sem ter a quem recorrer numa dificuldade.

A vida é assim como um caminho. Na ida plantamos as nossas sementes e na volta colhemos o resultado do que semeamos. As pessoas fraternas, que sempre procuram ajudar a quem está no sufoco, criam laços de amizade e de gratidão. Isto é muito bom.

Também é muito bom saber que ajudamos uma pessoa quando ela se encontrava num momento de aflição ou de necessidade. É muito confortador saber que fomos úteis.

Mas há também outros tipos de valores. Vamos ver quem consegue citar o maior número de valores?

*O professor deve incentivar respostas e fazer uma relação com os valores que forem citados, lembrando que há os da boa educação, do esforço próprio, da confiança em si mesmo, da sabedoria, da paz, do trabalho, da solidariedade, da não violência, do respeito, dos sentimentos de justiça, da ética etc.*

Agora vamos fazer um exercício de visualização. Vamos fechar os olhos e respirar fundo para relaxar... *(vinte segundos)*

Imaginemos que estamos no campo, junto a um riacho, vendo a água cristalina que corre alegremente por sobre o leito de areia... *(cinco segundos)*

 Em torno de nós, há o verde da vegetação, e a luz do sol acaricia suavemente a nossa pele. *(cinco segundos)*

Respiremos profundamente, sentindo o ar penetrar em nossos pulmões, levar oxigênio para o corpo... levar vida para o nosso corpo. *(dez segundos)*

**26ª aula – Valores** *(Conclusão)*

*O professor deve perguntar aos presentes se têm procurado agir de acordo com as leis do amor e do respeito.*

Certo dia Mariazinha, como de costume, estava lendo jornais na Internet para ficar a par do que acontecia no Brasil e no mundo, quando se deparou com uma notícia revoltante. Saiu correndo à procura dos pais e foi logo dizendo:

– Vocês não vão acreditar... Sabem aqueles donativos que o Brasil inteiro mandou para os desabrigados das chuvas em Santa Catarina? Pois o jornal está dizendo que teve voluntários lá furtando objetos...

– O quê!!! – exclamaram os pais a uma só voz.

– Pois é, continuou Mariazinha. – Teve até soldado furtando. Eles mostraram uma gravação com essas pessoas escolhendo o que levar... Teve um lá que perguntou a outro o que ele iria fazer com algumas peças de roupa feminina que havia separado, e o sujeito respondeu dizendo que daria para a namorada.

– Meu Deus, que horror! – exclamou dona Ilka. – Como é que um ser humano pode agir assim? Esses donativos foram arrecadados para as dezenas de milhares de pessoas que perderam tudo com as enchentes. Essas criaturas não têm consciência?

De repente Mariazinha deu um pinote e perguntou:

– E aquele dinheiro que enviamos para os flagelados... aquele que vocês estavam juntando para me levar à Disneylândia... será que eles roubaram esse dinheiro também?

– Calma, minha filha, tenha calma – falou seu Geraldo. – As coisas não são bem assim... O que aconteceu foi uma coisa mínima, diante da grandeza de atitudes das milhões de pessoas que se mobilizaram para ajudar. Tenho certeza de que o dinheiro que enviamos será bem aproveitado.

Com uma ponta de revolta na voz, Dona Ilka perguntou:

– Como é que podemos ter certeza disso?

Seu Geraldo esfregou a ponta do polegar no dedo mindinho, gesto que fazia quando refletia, e disse:

– Isto é revoltante, sem dúvida alguma. E é por esta razão que muitas pessoas deixam de ajudar. Mas devemos entender que essas pessoas que furtaram e as muitas outras que furtariam se tivessem oportunidade não são a maioria do nosso povo.

– Sei não – respondeu dona Ilka. – Há algumas dezenas de anos, ainda havia uma cultura de honestidade no nosso país. Não muito forte, mas havia. As pessoas que fossem apanhadas furtando ou num ato de corrupção ficavam morrendo de vergonha e ficavam malvistas pelos outros... Mas tudo isso mudou. Nossa cultura mudou. Hoje, os corruptos ricos e importantes, quando apanhados em flagrante, aparecem nos noticiários com a maior “cara-de-pau”. Nem escondem o rosto. Enfrentam as câmeras de cabeça erguida, jurando que são inocentes. E, quando são presos, os advogados vão lá e soltam.

– Isso é verdade – concordou seu Geraldo. – Mas esses não são a maioria. O que preocupa é que essa cultura do consumismo vem transformando o mundo numa espécie de arena do consumo. As pessoas se ocupam muito em ter (“precisamos ter isto e mais aquilo...”) Mas o essencial, o ser... (“precisamos ser honestos; precisamos ser fraternos e justos, etc.”) está muito esquecido. A mídia despeja toneladas de propaganda de coisas para o consumo, e até os bebês já aprendem a apontar o dedinho para o brinquedo que desejam. E, nessa arena do ter, sobra pouco espaço para se cultivarem os valores verdadeiros. Os pais trabalham demais para poder manter a família; outros trabalham demais para ter mais dinheiro, mais bens. Com isso, qual é o tempo e a disposição que sobram para ensinar valores aos filhos?

Mariazinha ficou pensativa por instantes e disse:

– Eu estive pensando que a gente não pode deixar de ajudar quem está numa pior, por medo de que essa ajuda seja desviada pelos desonestos. A responsabilidade dos furtos é deles, dos desonestos, e eu acredito que um dia as consciências deles irão cobrar...

– Pois eu acho que o mundo estará perdido se não se começar a ensinar valores às crianças – disse dona Ilka. ­– Se a atual geração vai tão mal, precisamos procurar mudar o rumo da nova geração.

– Por falar nisso – disse Mariazinha – no meu colégio eles começaram um programa de valores humanos para crianças. Estou adorando.

– Excelente notícia! – exclamou seu Geraldo. – Todas as escolas do país... e do mundo deveriam fazer isso.

E vocês, o que acham? Será que devemos deixar de ajudar os que estão necessitados, por medo de essa ajuda ser mal utilizada, ou mesmo desviada?

*O professor deve incentivar respostas.*

Os atos de bondade que praticamos, o bem que fazemos, nunca se perdem. São ações que fazem bem a nós mesmos, dão alegria à nossa alma.

Também há inúmeras situações em que uma pessoa, num momento de aflição, recebe uma ajuda inesperada de alguém. É o retorno do bem que fez um dia. Sendo assim, nunca devemos deixar de ajudar alguém por receio de que essa ajuda seja desviada. É claro que, na maioria das vezes, quando nos solicitam ajuda, devemos observar e avaliar, antes de ajudar. Também é importante pensar na forma pela qual ajudaremos, mas, quando o coração pede, devemos atender.

Porém há também formas de ajudar o mundo, sem que essa ajuda seja furtada por alguém. Vamos fazer uma experiência.

Fechem os olhos por instante e imaginem que é noite, que estão num lugar onde não há luz elétrica, nem de lampião, e por isso estão em completa escuridão.

Imaginem agora que alguém acende uma vela. É uma luzinha de nada, mas já dá para clarear um pouquinho. Outras pessoas acendem outras velas; logo há várias delas acesas e, todas juntas, iluminam completamente o ambiente.

Podem abrir os olhos.

A mesma coisa acontece em outras situações.

Uma só pessoa não consegue melhorar o mundo, mas, quando a sua atuação se soma a muitas outras, a milhões de outras, então podemos ter esperança de que o mundo vai melhorar, nem que seja bem devagarzinho, mas vai.

Pois bem, a boa notícia é que há milhões de pessoas em nosso planeta fazendo alguma coisa para melhorar nosso mundo, e nós também podemos colaborar. Vocês sabem como?

*O professor deve incentivar respostas.*

Todos podemos colaborar para tornar o mundo melhor, procurando sempre ser respeitosos, honestos, pacíficos e fraternos. Mas não é só isso, porque, ao conseguirmos vivenciar esses valores, estaremos também:

a) somando valores à nossa vida pessoal;

b) melhorando nossos relacionamentos;

c) dando bons exemplos às outras pessoas.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias, lembrando também que, se muitos vivenciam o mal, muitos outros vivenciam o bem, ajudando a melhorar o mundo, e que cada um é responsável por si mesmo, por suas ações e omissões.*

Vamos agora fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, na hora do amanhecer. Aqui se pode sentir a paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo e a presença grandiosa da natureza. *(cinco segundos)*

Ao longe, no horizonte, o Sol começa a surgir com todo o seu esplendor, iluminando vales e montanhas, despertando a vida... *(cinco segundos)*

Cada um vai agora observar mentalmente os raios luminosos do Sol nascente, que ilumina seu peito... *(três segundos),* penetra em seu coração... *(três segundos)*, retira do seu coração todo sentimento negativo... retira o rancor... *(três segundos)*, retira a raiva... *(três segundos)*, retira as mágoas *(três segundos)*, retira as tristezas *(três segundos)*, retira as preocupações... *(três segundos)*

Sinta como o seu coração ficou leve... iluminado... feliz... *(cinco segundos)*

Observe agora, mentalmente, os raios luminosos do Sol nascente, que ilumina sua cabeça, limpa sua mente de todos os pensamentos contrários às leis cósmicas. *(cinco segundos)*

Sinta sua mente toda iluminada com a luz do bem, da verdade, da paz... *(cinco segundos)*

*Sugestão: encerrar a reunião com uma prece agradecendo a Deus por todas as bênçãos recebidas, pela família, pelo amor, pela amizade; pedindo proteção e amparo aos familiares e a quem esteja em dificuldades; solicitando auxílio divino para toda a humanidade, para que esta se torne mais fraterna, mais justa e mais pacífica.*

**27ª aula – Revisão**

Hoje vamos fazer uma relação dos valores que foram tratados nos nossos encontros desde a última revisão.

*Sempre que for possível ou viável, o professor deve incentivar comentários e/ou socializar os temas.*

Os assuntos que foram vistos são os seguintes:

1 – As grandes religiões da Terra ensinam que existe um “depois desta existência”. Algumas acreditam que há um céu ou um inferno para depois da morte. Outras dizem que todas as pessoas já viveram muitas existências na Terra e que todos voltarão a reencarnar até se decidirem a viver de forma fraterna, justa e honesta, para que o mundo se torne um lugar bom para todos.

2 – Não importa qual seja a nossa religião. Até mesmo para quem não tem uma religião, o importante é acreditar que existe um comando superior no universo, um comando justo, alicerçado no amor, porque o amor é a própria **força da vida**. Então, para nos harmonizarmos com o universo e com as leis cósmicas, é necessário aprendermos a amar, a sentir um amor universal, conforme foi explicado.

3 – Há pessoas cuja existência se alicerça no amor. Exemplo: Madre Tereza de Calcutá.

4 – A importância dos nossos sentimentos e emoções, por causa da energia que geramos com eles. Exemplo: A diferença entre o ambiente de uma igreja e o de um presídio.

5 – Energias agressivas nos ambientes da Terra são geradas pelas emoções violentas de milhões de pessoas que assistem a filmes e noticiários com teor violento, jogam jogos eletrônicos violentos e conversam sobre assuntos que giram em torno desses temas.

6 – A falta de respeito vale ao ser humano muitos desgostos. Também foram listadas algumas atitudes de quem tem respeito pelos outros:

*- Nunca humilhar a quem quer que seja.*

*- Tratar a todos com atenção e consideração.*

*- Não desmerecer qualquer pessoa.*

*- Não agredir.*

*- Não xingar.*

*- Usar sempre de educação no trato com os outros, principalmente com os pais, com os professores e com os mais velhos.*

7 – Há o altruísmo. Por que tantos milhões de pessoas passam fome na Terra?

Causas: **egoísmo**, **ganância** e **orgulho**.

Antídoto: **altruísmo** (o contrário de egoísmo)

8 – É preciso que tenhamos respeito por nós mesmos. Exemplos:

a) Buda, que soube respeitar a si mesmo, aos seus valores.

b) Dr. Eduardo, o juiz que não aceitou a propina do seu Gouveia, o homem mais poderoso da cidade, e que preferiu enfrentar os problemas que teria por causa da sua honestidade.

Falou-se também sobre os jovens que **não respeitam a si mesmos**, seguindo falsos líderes, tais como os que se acham os maiores, pelo fato de serem os mais fortes; os mais bonitos, ou os que possuem um carro ou outra coisa que os outros não tenham; os que tomam bebidas alcoólicas ou usam drogas; os brigões etc.

9 – Comprar sem nota fiscal favorece ladrões e bandidos.

10 – As pessoas imaturas tratam apenas de viver, procurando gozar, com a maior intensidade possível, os prazeres que a vida lhes possa oferecer. Inúmeros prazeres são como propaganda enganosa, parecem inofensivos, mas, depois que mergulhamos neles, é que vamos ver o engano, mas aí já é tarde. E o pior é que a maioria das pessoas não se ocupa em selecionar o que serve e o que não é bom. Exemplo: alimentação. Deveríamos comer para nutrir o corpo, mas comemos para satisfazer o paladar.

11 – Há a questão da riqueza. Foi narrado o caso de Bruno e Silvana, que ficaram ricos, mas o dinheiro não lhes trouxe felicidade, ao contrário. Não se realizaram. Bruno percebeu que era muito mais feliz quando pobre.

12 – Afetividade, alteridade e respeito são pilares da paz.

13 – É importante se ensinar valores às crianças e aos adolescentes.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar os ritmos internos.... *(dez segundos)*

Pensem em si mesmos com muito carinho. Imaginem seus corpos envolvidos numa luz branda, cheia de paz. *(cinco segundos)*

Pensem agora nas pessoas que estão doentes... *(três segundos),* nas pessoas que estão passando fome ou não têm onde morar... *(três segundos)*, nas crianças abandonadas... *(cinco segundos)*

Agora eu vou fazer uma prece e vocês acompanham, só no pensamento: “Deus, nosso Pai, pedimos tua ajuda para todas as pessoas que estão sofrendo neste momento. Dá alívio a toda dor e ampara os que estão passando fome ou não têm onde morar. Ampara as crianças abandonadas e ajuda-as a encontrar alguém que cuide delas. Finalmente te agrademos por tudo que temos, pela família, pelo amor, pela vida, pois sabemos que é ela, a vida, a grande escola do nosso espírito... Assim seja.”

**28ª aula – Consciência tranquila**

O grande cientista Albert Einstein entendia que Deus é a força da natureza, o grande legislador do universo. Alguns filósofos também pensavam da mesma forma, e muita gente entende que a nossa consciência guarda reflexos dessa lei e que é por isso que sabemos o que é certo e o que é errado.

Vocês querem uma prova disso?

Pois bem. Vocês agora vão imaginar que estão andando pela rua e percebem que uma pessoa deixou cair a carteira no chão. Vocês apanham a carteira e veem que está cheia de dinheiro.

O que fariam?

Levante a mão quem iria ficar com o dinheiro para si.

Agora levante a mão quem iria correr atrás da pessoa que perdeu a carteira, para devolvê-la.

Pois bem, aqueles de vocês que devolveriam a carteira estariam agindo dessa forma porque ouviram e atenderam a orientação da própria consciência. Estão muito certos. É assim mesmo que se deve agir para ficar com a consciência tranquila.

Ter a consciência tranquila é muito importante porque é com ela que convivemos as 24 horas do dia. Ela está em nós, e só podemos ter paz e harmonia interior quando a nossa consciência está em paz.

Já aqueles que ficariam com o dinheiro estariam agindo contra a Grande Lei, e isto gera desarmonia interior.

Sempre é ruim agirmos contra a nossa consciência.

No decorrer da nossa vida, é muito importante procurarmos agir da forma certa, a mais certa que pudermos. Só assim podemos ter felicidade interior, um estado de espírito em harmonia com as leis universais.

Quem de vocês sabe qual é a melhor maneira de agir, para termos a consciência tranquila?

*O professor deve incentivar respostas e lembrar que a fórmula para termos a consciência tranqüila é muito simples: “Só fazer aos outros o que desejarmos que os outros nos façam”.*

Mas há um detalhe. Nem sempre o que gostaríamos de receber seria o melhor para nós. Por isso sempre é importante procurarmos agir também com sabedoria.

Vejamos como exemplo a questão de ajudar os outros.

Quando vivenciamos o maior de todos os mandamentos da Grande Lei, que é o do amor, nosso coração pede para ajudar a quem está precisando, não é verdade?

Há um dito muito interessante que é assim: “Que minha mente aprenda a pensar com amor, e meu coração a amar com sabedoria”.

Isso é importante porque há muita gente que gosta de se aproveitar da bondade alheia. Muita gente se aproveita dos programas de ajuda que o governo oferece e, em vez de procurar um trabalho, fica só recebendo essa ajuda. Há pessoas que realmente não teriam como viver sem ela, mas também há muito malandro se beneficiando quando deveria estar trabalhando.

Muitas pessoas vivem pedindo esmolas quando poderiam trabalhar. Muitas crianças e jovens não se esforçam nos estudos e, ao ficarem adultos, continuam sua vidinha preguiçosa, sustentados pelos pais.

Há pessoas que não aceitam qualquer trabalho e preferem viver da caridade alheia.

Vamos ver um exemplo.

Digamos que algum de vocês está almoçando num restaurante com seus pais e aparece um mendigo pedindo dinheiro para comprar um pão, dizendo que está com fome.

O que vocês acham que seus pais deveriam fazer?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos ver o que seus pais fariam, se estivessem **pensando com amor.** Com certeza iriam atender ao pedido do mendigo e dar-lhe o dinheiro do pão. Afinal é um ser humano que está com fome.

Mas, se estivessem **amando com sabedoria,** sabem o que seus pais fariam? Com certeza iriam comprar um prato de comida para o mendigo. Dessa forma, estariam agindo com amor e com sabedoria, porque muitos mendigos pedem dinheiro para comer, mas o que estão querendo é comprar bebidas alcoólicas; outros pedem esmola para sustentar familiares preguiçosos; outros, ainda, o fazem por achar isto mais fácil do que procurar um meio mais digno para sobreviver.

Como pudemos ver, **pensando com amor e amando com sabedoria,** sempre temos muito mais possibilidades de acertar em nossas ações.

Quando pensamos com amor, estamos desenvolvendo um sentimento maravilhoso que é o afeto. Essa é uma grande conquista do nosso espírito, porque o amor é força divina manifestando-se em nós. E, ao agirmos com sabedoria, não estamos favorecendo a preguiça ou a sem-vergonhice de alguém. Além disso, estamos também enriquecendo nossos aprendizados na vida.

Há uma ideia muito interessante a esse respeito. Ela diz que a evolução pode ser simbolizada pelas duas asas de um pássaro. Uma representa o amor, e a outra representa a sabedoria.

Imaginem como seria um pássaro querer voar só com uma asa.

O mesmo acontece conosco. É importante desenvolvermos amor e também sabedoria, que é o mesmo que equilíbrio.

Vamos procurar outros exemplos de como se pode pensar com amor e amar com sabedoria.

*O professor deve socializar o tema e ajudar os presentes a encontrarem tais exemplos*.

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar nossos ritmos internos.... *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, no finalzinho da tarde. *(cinco segundos)*

Ao longe vemos o mar, sob o horizonte luminoso do pôr-do-sol...

Mais perto, a paisagem recortada por montanhas, rios e vales...

Aqui, no alto da montanha, podemos sentir a grandiosa paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo, e a presença grandiosa da natureza. *(cinco segundos)*

No alto, algumas estrelas começam a pontilhar o céu como se estivessem dizendo: “Paz na Terra às pessoas de boa vontade”. *(cinco segundos)*

Vamos voltando calmamente ao nosso ambiente, trazendo conosco a calma e a paz.

**29ª aula – Internet**

O computador é um aparelho muitíssimo importante e, quando conectado à Internet, transforma-se num extraordinário recurso de comunicação com o mundo inteiro, mas tem dois lados, um bom e outro ruim.

É bom quando usado para se trabalhar, estudar, pesquisar, mandar e receber mensagens etc.

É ruim quando se torna um vício. Hoje há muita gente viciada em computador e, é claro, em Internet, principalmente adolescentes e jovens. Passam todo o tempo disponível conectados, prejudicando o estudo e muitas outras coisas.

Esse é um vício tão grave que em alguns países já existem até clínicas especializadas em tratar viciados em computador. São tratamentos muito difíceis, e a pessoa sofre muito para conseguir livrar-se. A mesma coisa acontece em relação a todos os vícios: o cigarro, o álcool, as drogas, o “vídeo game”, etc. Por isso, as pessoas sábias cuidam de não se deixar viciar.

O problema está no fato de que sempre acreditamos que podemos experimentar... e que não vamos ficar viciados. Mas é aí que mora o perigo, porque, quando a gente menos espera, já está dominado pelo vício... Então, começam muitos problemas e muitos sofrimentos.

Assim, sempre é bom ficar longe de coisas que podem gerar vício.

*O professor deve* *socializar a conversa, pedindo aos presentes para citarem exemplos de pessoas com qualquer tipo de vício, conhecidas ou das quais já ouviram falar; deve também enfatizar os aspectos negativos dos vícios, as dificuldades e sofrimentos que provocam, tanto ao dependente quanto aos que com ele convivem.*

Mas, voltando a falar sobre computador, existem muitos perigos rondando na Internet, assim como as falsas amizades, os contatos perigosos, a entrada de vírus e ainda algumas imagens negativas que ficam presentes por muito tempo na nossa memória.

Pelo computador podemos conversar com pessoas do mundo inteiro, mas não podemos ver essas pessoas enquanto falamos com elas, não podemos ouvir-lhes a voz, e por isso elas podem nos enganar à vontade. Muitas vezes dizem coisas bonitas, contam histórias tristes de suas vidas para nos sensibilizar, e acabamos criando grande amizade por alguém que só está se divertindo conosco.

É pior ainda quando se trata de algum bandido fazendo-se de criança para ganhar confiança e conseguir informações importantes para suas intenções, que sempre são muito ruins.

Já têm acontecido muitos casos assim. Um bandido se faz passar por uma criança e faz amizade virtual com outra criança de verdade. Em algum momento ele pergunta se essa criança estuda em escola particular ou pública e, com mais algumas perguntas, aparentemente inocentes, ele acaba sabendo o nome da escola, qual o turno em que a criança estuda, seu tipo físico, e, assim, sabe como fazer um sequestro.

Outra coisa que não se deve colocar na Internet são fotografias da família, da casa onde se mora, números de telefone, de celular... Nunca se deve dar quaisquer informações dessa natureza.

Além disso, ocorre também a entrada de vírus. Muita gente manda vírus de computador pela Internet, e isso pode gerar muitos problemas. Existem uns tipos de vírus que são uns programinhas que os *hackers* enviam e que ficam instalados no computador. Esses programinhas captam informações importantes, como número de contas bancárias, as senhas dessas contas etc.

Aí os *hackers*, com esses dados em mãos, transferem dinheiro para suas próprias contas.

Existem milhares de pessoas que de repente perderam todo o dinheiro que tinham no banco, por causa dos descuidos com o uso da Internet.

Muitos *sites*, principalmente os pornográficos e até mesmo os musicais, são transmissores desses vírus.

Por isso, quem tem acesso à Internet em casa deve sempre perguntar aos pais quais os *sites* que pode visitar.

Outro cuidado que sempre devemos ter, não só com a Internet, mas com todos os meios de comunicação, é com a escolha das imagens que queremos ver. Quanto mais forte é uma imagem, mais tempo ela fica em nosso subconsciente, voltando sempre à memória. Assim, ela fica contaminando nosso mundo íntimo com as idéias que representa.

Quem sabe dizer o que é uma imagem forte?

*O professor deve incentivar respostas e socializar a conversa, lembrando que imagens fortes são as de acidentes, de crimes, de filmes de terror etc.*

Sempre que acontece um acidente ou um crime, as pessoas correm logo para ficar olhando. Isto não é bom. Se nada podemos fazer para ajudar numa situação dessas, o melhor a fazer é nos afastarmos. Também é importante se fazer uma prece, pedindo a Deus para ajudar as pessoas envolvidas.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados, e conduzir a conversa para uma salutar troca de idéias.*

Vamos agora fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha... *(cinco segundos)*

Aqui se pode sentir a paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo e a presença grandiosa da natureza... *(cinco segundo)*

Procure sentir esta paz em todo o seu ser... *(três segundos),* paz em seu coração... *(três segundos),* paz em sua mente... *(três segundos),* paz em todo o seu corpo... *(cinco segundos)*

Agora que estamos assim, tão em paz, vamos envolver nosso planeta e toda a humanidade nesse sentimento.

Vamos dizer mentalmente, mas procurando sentir o que dizemos: Terra em paz... *(três segundos),* Terra em paz... *(três segundos),* Terra em paz... *(três segundos)*

**30ª aula – Humildade**

Ao longo da história da Terra, sempre existiram pessoas extraordinárias que podem ser chamadas de mestres, porque trouxeram sábios ensinamentos ao ser humano.

Muitas das grandes religiões nasceram dos ensinamentos desses sábios: dos ensinamentos de Buda, surgiu o Budismo; o profeta Maomé criou a religião muçulmana; dos ensinos de Jesus, nasceu o Cristianismo.

Todos eles ensinaram que o amor e a humildade são fundamentais para a evolução espiritual dos seres humanos.

Jesus, em certa ocasião, disse assim: “Aprendei de mim que sou manso e humilde de coração e tereis paz para as vossas almas”.

Observem só que lindo é alguém tão elevado como Jesus dizer que é manso e humilde de coração!

Um problema em torno do tema está no fato de que geralmente confundimos as coisas. Muitos entendem que humildade é pobreza ou ignorância, ou que ser humilde é andar mal-vestido, de cabeça baixa, é dizer “sim, senhor” ou “sim, senhora” para tudo, sem apresentar opinião própria.

A humildade não é isso. Nós podemos ter consciência dos nossos valores, tanto materiais quanto espirituais, mas não precisamos ficar exibindo esses valores para os outros verem e nos admirarem. É aí que está o orgulho.

A humildade é simplesmente o contrário do orgulho. A pessoa que é humilde jamais age com arrogância; não se orgulha do que é, do que possui, nem da sua condição social.

A humildade é um dos maiores valores do ser humano. Quem é humilde sempre agradece à vida e a todos que o têm ajudado em seus aprendizados e em suas aquisições.

Quem de vocês acha que é humilde?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, procurando mostrar que as palavras humilde e humildade têm sido entendidas de forma errada.*

Mariazinha, a garota de que temos falado em nossos encontros, era bastante orgulhosa. Como era muito bonita e, talvez pelo fato de sempre ver a si mesma no espelho, acabou valorizando por demais sua beleza. Passou, então, a só fazer amizade com quem fosse bonito. Fosse feio, nem se aproximava.

Certo dia seu pai, seu Geraldo, comentando esse fato com a esposa, dona Ilka, disse:

– Nós precisamos fazer alguma coisa. A Mariazinha não pode continuar assim, desprezando quem não é bonito.

– Mas isso é da natureza dela – respondeu dona Ilka.

Seu Geraldo pensou um pouco e disse:

– Mesmo que seja. A natureza não é imutável, e, quando percebemos que estamos contrariando as leis universais do amor e da justiça, precisamos corrigir isso.

– Eu não sei o que fazer – disse dona Ilka. – Já conversei com ela, mas de nada valeu.

Alguns dias se passaram depois dessa conversa, quando seu Geraldo chegou em casa trazendo um cachorrinho e foi logo chamando:

– Mariazinha, veja o que eu trouxe para você.

A menina chegou correndo, feliz, porque ia ganhar um presente, mas ficou decepcionada quando viu o Pedrito. Era um cãozinho vira-lata, feio como só ele. A cor era meio indefinida, parecendo cor de pedra, daí o nome Pedrito.

O animalzinho, já acostumado a sentir o desprezo das pessoas por causa da sua feiura, não se importou com a recepção que teve e foi logo se aproximando de Mariazinha fazendo-lhe festas.

A menina gostou daquele gesto e acabou achando o bichinho simpático, mas sair a passear com ele nem lhe passava pela cabeça. Não iria sair por ai a exibir um bicho feio como aquele.

Alguns meses mais tarde, ao sair para ir à escola, o cachorro de um vizinho, um animal muito feroz, havia fugido e, ao ver a menina, avançou sobre ela. A garota procurava se defender como podia, colocando a mochila entre ela e os dentes do animal. Pedrito imediatamente pulou o muro e correu para defendê-la. Partiu para cima do outro, latindo e mordendo o quanto podia. Com isso o cão do vizinho largou a menina e engalfinhou-se com Pedrito. Como tinha o dobro do seu tamanho, o cão feroz acabou logo a briga, deixando Pedrito muito ferido.

A mãe correu em direção a Pedrito, levou o cãozinho para dentro da casa e foi buscar um veterinário.

Mariazinha sentiu um nó na garganta ao ver Pedrito todo ferido, gemendo baixinho. Mas o que mais doía era saber que o animalzinho que ela desprezara por causa da sua feiúra estava agora sofrendo por causa dela. Ele, sim, tivera um gesto nobre, salvando-a, talvez até à custa da própria vida.

Ah, não deu para aguentar... Mariazinha caiu de joelhos, num pranto desesperado, pedindo a Deus para salvar o bichinho. Em seguida, alisando carinhosamente o animal e com lágrimas nos olhos, pedia-lhe perdão por tê-lo desprezado, prometendo que nunca mais iria rejeitar quem quer que fosse por causa da sua aparência.

Felizmente Pedrito conseguiu sobreviver, embora tenha ficado mancando, mas Mariazinha, que agora saía todos os dias com ele a passear, tinha muito cuidado para que não se cansasse, tratava-o com todo carinho e dedicação.

 *O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar os ritmos internos.... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha... *(cinco segundos)*

Aqui se pode sentir a paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo e a presença grandiosa da natureza... *(cinco segundo)*

Cada um de nós vai procurar sentir esta paz em todo o seu ser... *(três segundos),* paz em seu coração... *(três segundos),* paz em sua mente... *(três segundos),* paz em todo o seu corpo... *(cinco segundos)*

Agora que estamos assim, tão em paz, vamos envolver nosso planeta e toda a humanidade nesse sentimento.

Vamos dizer mentalmente, mas procurando sentir o que dizemos: Terra em paz... *(cinco segundos),* Terra em paz... *(cinco segundos),* Terra em paz... *(dez segundos)*

Vamos voltando calmamente ao nosso ambiente, trazendo conosco a calma e a paz.

**31ª aula – O Ciúme e a inveja**

*O professor deve perguntar aos presentes se têm procurado desenvolver a humildade e a amorosidade.*

Joselito vivia implicando com seu irmão Carlinhos, que era quatro anos mais novo que ele. Achava que Carlinhos era mais bonito, tinha um cabelo louro, caracolado, e um sorriso que o tornava muito simpático.

Tudo que o irmãozinho fazia, Joselito ia logo contar à mãe, com aquele ar de quem está denunciando algo errado que o mano tivesse feito. Além disso, nunca perdia oportunidade de dar uns tapas no Carlinhos, por qualquer motivo e mesmo sem razão.

Certo dia Carlinhos contou à mãe que Joselito vinha faltando aula na escola para ir jogar futebol com amigos... Ah, para quê! Isto lhe rendeu meia dúzia de murros e alguns beliscões.

Diante disso, a mãe botou Joselito de castigo: uma semana sem televisão, sem computador e sem passeios. Além disso, teria de ler um livro nas horas vagas, quando não estivesse estudando.

Joselito odiou ter de ler um livro. Tinha preguiça de ler, mas dessa vez não teve jeito. O livro escolhido era sobre relacionamentos em família, e, como a mãe vinha lhe perguntar diariamente o que ele entendera sobre a leitura do dia, era preciso prestar atenção.

Certa noite, sem ter com que se ocupar, Joselito começou a pensar em sua vida. Primeiro, sentiu pena de si mesmo por causa do castigo, porém foi refletindo mais profundamente e chegou à conclusão de que o castigo era merecido. Assim, nesse rumo de suas reflexões, acabou concluindo que ele tinha um sério problema com relação ao irmão, mas não conseguia perceber qual seria a causa. Sabia que amava Carlinhos, mas não conseguia se controlar. Tinha sempre o garoto na mira da sua atenção, procurando algo de ruim no irmão que pudesse mostrar à mãe. Seria ciúme? Seria inveja? “Não, claro que não!” pensou assustado.

Acabou adormecendo e sonhou que se encontrava num lugar escuro, muito feio, e que fugia de alguns seres estranhos que o perseguiam, gritando:

– É ciúme! É inveja! Esse garoto tem inveja do irmão que é mais bonito que ele, por isso é tão mau.

Joselito acordou com o coração aos saltos, a respiração ofegante e um aperto no peito.

Quando conseguiu acalmar-se, procurou decifrar o significado daquele sonho, ou pesadelo. Mas não havia nada para decifrar, estava tudo muito claro. Sentia que realmente tinha ciúme, e pior ainda, tinha inveja do irmão, por isso o maltratava.

Lembrou-se vagamente de quando era filho único. Era ele o centro das atenções. Quando chegava uma visita, todos os agrados eram para ele. No Dia da Criança e no Natal, os melhores presentes eram sempre os dele. A mãe passava todo o tempo livre com ele... Ah, mas depois que Carlinhos nasceu, tudo mudou. O irmãozinho veio tomar seu lugar, ocupar seus espaços e, conforme crescia, demonstrava qualidades que ele, Joselito, não possuía. Era um menino calmo, amoroso e mais inteligente que ele.

Era isso! O que ele sentia era realmente ciúme e também inveja do Carlinhos.

Joselito não gostou da ideia de saber que era ciumento e invejoso e foi procurar no livro que a mãe o obrigara a ler, alguma coisa que pudesse ajudá-lo. Leu, dessa vez com gosto, e acabou compreendendo muitas coisas. Resolveu mudar. A partir de então, deixaria de ver Carlinhos como a um rival e trataria de vê-lo como a um irmão, um irmão de verdade.

Pela manhã, bem cedo, foi ao quarto de Carlinhos para acordá-lo e lhe deu um abraço.

O garoto estranhou aquela atitude, mas percebeu logo que era de coração e começou a chorar, dizendo:

– Eu nunca pensei que você fosse gostar de mim algum dia...

Joselito não aguentou... Com um nó na garganta, abraçou novamente o irmão, sentindo o quanto gostava dele.

Sabia também que, daquele dia em diante, os dois seriam verdadeiros irmãos. Mesmo que brigassem de vez em quando, o que seria natural, não haveria mais agressões nem implicância. Nada de ciúme, muito menos de inveja.

E quanto a vocês? Quem aqui acha que pode estar sentindo ciúme ou inveja de alguém?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

O ciúme e a inveja são sentimentos que vão contra as leis divinas, ou cósmicas.

Nós sabemos que essas leis estão na consciência do ser humano. Tanto isto é verdade que, desde eras primitivas, as pessoas já tinham noções de honestidade, justiça, fraternidade, respeito etc. De onde viriam essas noções, a não ser do próprio espírito humano, de sua consciência? Com essas noções os povos antigos iam estabelecendo suas leis, de acordo com a própria cultura, e podemos perceber também que elas evoluem, vão se tornando mais justas e mais sábias de acordo com a própria evolução das comunidades humanas.

Temos, então, o seguinte: quando transgredimos a lei da justiça, da fraternidade ou outras leis divinas, estamos entrando em conflito com a nossa consciência. Isto gera desarmonia interior, uma espécie de remorso, e esse remorso pode nos levar à depressão ou, então, a desenvolver outras formas de doenças conhecidas como psicossomáticas.

Quando sentimos remorso por alguma coisa errada que fizemos, ficamos mal com nós mesmos.

Quem de vocês já sentiu remorso alguma vez?

*O professor deve incentivar respostas.*

O remorso é um sentimento muito ruim. Por isso, sempre que fizermos alguma coisa errada, que nos crie remorso, é muito importante procurarmos corrigir o erro, pedir desculpas, enfim, fazer o possível para aliviar a consciência.

Quem de vocês tem facilidade para pedir desculpas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem tem dificuldade para pedir desculpas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muitas pessoas pedem uma meia desculpa dizendo, por exemplo: “foi mal”.

Dizer “foi mal” apenas informa que a pessoa entende que não “foi bem”, mas isto não é exatamente um pedido de desculpas.

As pessoas que não pedem desculpas tornam-se desagradáveis e ficam conhecidas pela sua falta de educação. Já as pessoas educadas são bem-vistas e bem-vindas em qualquer lugar.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Agora vamos relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar nossos ritmos internos... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos numa floresta, sentados ao pé de uma grande árvore, encostados em seu tronco. *(cinco segundos)*

Em torno de nós, há o verde da vegetação, e lá no alto podemos ver o azul do céu por entre as folhagens das árvores. *(cinco segundos)*

Vamos inspirar o ar, calmamente, procurando sentir o cheiro das folhas do arvoredo, da terra e das flores silvestres. *(cinco segundos)*

Procuremos ouvir com a nossa imaginação o canto dos pássaros, o som das folhas que se tocam ao sabor da brisa, e um pouco mais longe o som da água de um riacho, correndo por entre as pedrinhas do seu leito. *(cinco segundos)*

Estamos em plena natureza, sentindo paz, tranquilidade e alegria... *(cinco segundos)*

Vamos refletir sobre o que significa “amar e respeitar a natureza”. *(vinte segundos)*

Vamos agora voltar calmamente ao nosso ambiente e abrir tranquilamente nossos olhos.

*O professor deve perguntar a cada um se conseguiu realizar bem o exercício e incentivar os presentes a falarem sobre a experiência que vivenciou.*

*Sugestão: encerrar a reunião com uma prece, pedindo a Deus para abençoar nosso planeta e ajudar a humanidade a se tornar melhor, mais pacífica e mais fraterna; pedindo pela paz, saúde e harmonia no lar, e para que todos possam desenvolver os valores do espírito.*

**32ª aula – Lei moral dentro de mim**

Quem de vocês tem se lembrado de cumprimentar as pessoas, de ser mais amoroso, mais fraterno, de dar um abraço...?

*O professor deve incentivar respostas.*

Immanuel Kant foi um filósofo alemão que viveu no século XVIII. Certa vez ele disse assim: “Duas coisas me enchem a alma de crescente admiração e respeito: o céu estrelado sobre mim e a lei moral dentro de mim”.

Que vocês acham disso? Não é bonita essa admiração que ele sentia pelo céu estrelado e pela lei moral que se encontrava dentro dele?

Alguém sabe o que ele quis dizer com a idéia de a lei moral encontrar-se dentro dele?

*O professor deve incentivar respostas*.

Kant entendia que todas as pessoas sabem o que é certo e errado, não porque aprenderam, mas porque a lei moral é algo que faz parte da própria razão do ser humano. Ela está em nossa consciência.

O importante, então, é sempre agirmos de forma a nunca fazermos o mal a quem quer que seja, nem a nós mesmos.

É verdade que muitas vezes não sabemos se estamos agindo certo ou errado. Mas para esses casos há uma regra básica: só fazer aos outros o que gostaríamos que os outros nos fizessem. Essa regra está na base de todas as grandes religiões.

Quem não age de acordo com essa regra está violentando a própria consciência.

E, quanto às pessoas que fazem o mal, que roubam, violentam, matam... será que elas não têm consciência?

O que vocês acham?

*O professor deve incentivar respostas.*

Todo ser humano tem consciência, porém muitos a escondem embaixo de toneladas de ganância, de ódio, de desejos de poder...

Muita gente faz coisas erradas sem se preocupar com a consciência, mas um dia, quando menos esperam, ela começa a cobrar.

O caso do Deodato foi dessa natureza. Ele havia assassinado o dono de um armazém para roubar sem que a polícia descobrisse. Depois de algum tempo, conheceu uma jovem, apaixonou-se e casou-se com ela. Teve três filhos. A vida para ele estava ótima, mas a consciência começou a cobrar. Passou a ter pesadelos com o homem que havia matado, e a situação foi se complicando tanto que ele sentiu que acabaria enlouquecendo.

Que fez então?

Contou tudo à esposa, procurou a polícia e se entregou, confessou o crime. Pegou muitos anos de cadeia, mas, como tinha uma conduta exemplar, acabou solto antes do esperado, ficou em liberdade condicional. Pois bem, a primeira coisa que Deodato fez foi procurar a família do homem que havia assassinado. A viúva havia vendido o armazém, pois não sabia lidar com ele, e o dinheiro da venda já estava no fim. Ela e os filhos iam passar muitas necessidades. Deodato passou, então, a ajudar a família do homem que havia assassinado. Custeou os estudos das crianças; passou a fazer as compras de supermercado para a viúva e assim, depois de muitos anos de lutas para manter as duas famílias, a dele e a da sua vítima, finalmente, quando todos já estavam bem encaminhados na vida, Deodato se deu por satisfeito. Chamou a esposa e disse: “Agora já posso dormir em paz. Minha consciência me deixou tranquilo”.

O que vocês acham dessa atitude do Deodato?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Há uma lei universal conhecida como lei de causa e efeito. Todo efeito sempre tem uma causa.

Baseados nessa lei, os grandes mestres da humanidade e os fundadores das grandes religiões da Terra ensinaram aquela regra de que já falamos: “Só fazer aos outros o que quisermos que os outros nos façam”.

Vejam só que coisa mais simples, não é?

Quando a humanidade obedecer a essa lei tão simples, não haverá miséria, nem tanta coisa ruim que a gente vê todos os dias acontecendo por aí.

Mas, quando pensamos em só fazer aos outros o que gostaríamos que eles nos fizessem, é necessário nos colocarmos no lugar deles.

Digamos que você gosta de fazer pouco caso do seu coleguinha, porque ele é muito pobre, não tem um celular e nunca jogou “vídeo game”.

Então, antes de fazer pouco caso dele, imagine que o pobre é você; que seu pai foi embora e sua mãe trabalha muito para sustentar a família; que o dinheiro é tão pouco que só dá, mal e mal, para comprar comida e pagar o aluguel da casinha onde você mora.

Pense nas muitas dificuldades que precisa enfrentar para poder estudar e que, logo, logo vai ter de trabalhar vendendo bombom nas ruas para ajudar a mãe...

Assim, se você se colocar no lugar do outro, vai procurar ajudá-lo, em vez de criticá-lo ou maltratá-lo, não é verdade?

Vamos fazer um exercício?

Vamos, então, fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar. *(dez segundos)*

Agora cada um vai pensar numa pessoa de quem faz pouco caso. *(dez segundos)*

Agora vai pensar como seria se estivesse no lugar dessa pessoa. *(trinta segundos)*

*O professor deve socializar o tema, perguntando a cada um o que sentiu ao se colocar no lugar da pessoa da qual faz pouco caso.*

E por falar em causa e efeito, aí vai uma pergunta importante: por que vêm acontecendo tantas catástrofes como se tem visto nos últimos anos, tais como enchentes devastadoras, furacões etc.?

A resposta é simples. Trata-se do retorno dos atos do próprio ser humano. Movido pela ambição, vem ele poluindo o ar com a fumaça das queimadas, das fábricas, dos veículos motorizados, gerando o efeito estufa, e esse efeito vem mudando o clima na Terra, provocando essas catástrofes.

Outra pergunta: por que a água potável em nosso planeta está começando a escassear?

Também é por culpa do próprio ser humano, que vem devastando as florestas, não respeitando nem mesmo as nascentes de água e as margens dos rios. Além disso, polui os rios e até mesmo o próprio mar, provocando a diminuição das populações de peixes, que lhe dão alimento.

Como se não fosse o bastante, o ser humano vai deixando seu lixo por onde passa. Sacos plásticos que são largados nas praias ou atirados nos rios vão para o mar, onde são confundidos com alimento e engolidos por tartarugas marinhas e outros animais, que chegam a morrer.

Como podemos perceber, é muito importante só largarmos o lixo onde venha a ser devidamente recolhido e, sempre que possível, apoiar e incentivar a coleta seletiva, mediante a qual grande parte desses resíduos que tanto danificam a natureza possa ser devidamente aproveitada.

Se queremos um mundo melhor, precisamos nos esforçar, fazendo o que for possível.

Vamos agora fazer uma relação de ações que podem ser praticadas por qualquer pessoa, adulta ou criança, para proteger a natureza.

*O professor deve socializar a conversa, incentivando os presentes a citarem tais ações e atitudes.*

*Sugestão: encerrar a reunião com uma prece, pedindo a Deus para abençoar nosso planeta Terra, proteger e amparar a natureza; ajudar as pessoas a aprenderem a amar a natureza e a cuidarem dela, a se tornarem mais fraternas e pacíficas; pedir amparo a quem está em dificuldades, paz para a Terra etc.*

**33ª aula – As estátuas de pedra**

No livro *A Missão Virtual,* há um episódio muito interessante que vale a pena contar a vocês.

Trata-se de uma aventura virtual vivida por três crianças: Gilberto, Teca e Serginho.

Em certo momento da aventura, caminhando numa região montanhosa, acompanhados por Seu Timon e pelo gorila Migão, eles chegam à entrada de uma caverna encravada nas paredes de um “canyon”. Seu Timon entra, e os outros seguem atrás. Andam um pouco e chegam diante de uma parede com uma porta fechada. Em cima, há uma placa onde se lê: FAÇA UMA BOA AÇÃO E RECEBA UMA GRANDE RECOMPENSA.

Teca coça a ponta do nariz.

– Que esquisito! – exclama. – Se alguém faz uma boa ação para receber uma recompensa...

– Já não é uma boa ação – completa Gilberto.

Seu Timón abre a porta e entram numa sala que mais parece uma loja. Nas paredes há várias prateleiras com objetos ainda dentro das embalagens originais: inúmeros tipos de brinquedos, roupas exóticas, eletrodomésticos, joias... Os olhos das crianças brilham ao olhá-los. De repente Gilberto exclama:

– Um “vídeo game”! Olha, Serginho, é o nosso... aquele que a gente morre de querer...

– O meu patim! – exclama Teca, segurando um belo modelo de patim nas mãos. – Eu sempre quis ter um desses.

Seu Timón observa uma pequena bolsa com uma plaquinha onde está escrito: “Bolsa mágica. Contém sete moedas de ouro. Sempre que seu dono tirar uma, surge outra igual em seu lugar”.

– Arre!!!... Quer dizer que o dono desta bolsa pode ser a pessoa mais rica do mundo – diz seu Timón para si mesmo. – É só ir tirando moedas de ouro...

Até Migão apanha um brinquedo, um boneco com cara engraçada. Nesse momento, abre-se uma porta nos fundos da sala. Os cinco olham desconfiados.

– Se a porta está aberta, acho que é para a gente passar – diz seu Timón, passando para o outro lado.

As crianças largam os brinquedos nas prateleiras e o seguem, desembocando numa gruta cheia de estátuas assustadoras. Parecem pessoas petrificadas: homens, mulheres e crianças. Teca se aproxima para olhá-las mais de perto, dá um grito e corre a abraçar-se com Gilberto, exclamando:

– Essas estátuas parecem gente!

Mas os sustos não ficam por aí. No fundo da gruta, sentado num grande trono de ouro todo cravejado de pedras preciosas, está um homem vestido como um rei, mas com ar muito triste. Tem os pulsos algemados ao trono. Ao ver os visitantes, por seus olhos passa um reflexo de esperança.

– Sejam bem-vindos – diz com entonação ansiosa. – Eu sou o rei destas montanhas.

As crianças olham-se, assustadas. Seu Timón apresenta um ar enigmático.

– Aproximem-se por favor – continua. – Não tenham medo... Não estão vendo que estou algemado?

 As crianças e seu Timón aproximam-se, e Migão vai até o trono examinar tudo com sua natural curiosidade. O Rei continua, com tristeza na voz:

– Antigamente, todos os dias eu cavalgava ao amanhecer, despertando a natureza...Tudo tinha vida e beleza. As encostas eram cheias de mata, pequenos riachos e magníficas cascatas. Havia muitos animais silvestres, muitos pássaros... tudo era alegria.

As crianças estão impressionadas. Teca, penalizada, pergunta:

– O que aconteceu?

– O gênio do mal conseguiu me prender aqui. Não posso mais acordar a natureza ao alvorecer. Vocês devem ter visto que lá fora está tudo morto.

– E não se pode fazer nada? Ninguém pode soltar o senhor? – pergunta Serginho.

– Pode sim. Qualquer pessoa pode. Se quiserem, vocês podem me libertar.

O Rei faz pequena pausa e conclui com indisfarçável ansiedade na voz.

– E podem pedir qualquer coisa como recompensa.

Os olhos de Serginho brilham, ao perguntar:

– Podemos pedir o “vídeo game”?

– Podem sim. Qualquer coisa... até mesmo aquela bolsa mágica.

– Bolsa mágica? – pergunta Teca, muito curiosa.

– É uma bolsa com sete moedas de ouro – explica o Rei. – Quando seu dono tirar uma, aparece outra no lugar.

As crianças, maravilhadas, retornam correndo à sala dos brinquedos. O rei espera, com expressão terrivelmente ansiosa, pensando: “Será que eles vão cair na armadilha?”

Na sala dos brinquedos, as crianças continuam olhando tudo para melhor poder escolher as recompensas. Mas não estão mais tão entusiasmadas quanto antes. Gilberto externa o pensamento dos três:

– Vocês acham certo a gente pedir recompensa por uma boa ação?

Olham umas para as outras em silêncio, e suas expressões alegres vão murchando. Sem dizer palavra devolvem os brinquedos às prateleiras. Gilberto tira o boneco das mãos de Migão, dizendo com carinho, mas firmeza:

– Migão, desta vez não vai dar.

 Seu Timón sorri sob o bigode grisalho, acompanhando as crianças de volta à gruta das estátuas. Gilberto, como porta-voz do grupo, dirige-se ao Rei.

– Desculpe, seu Rei, mas nós não queremos recompensa. Basta o senhor dizer o que é preciso fazer.

Mal acaba de falar, as algemas abrem-se misteriosamente. O Rei levanta as mãos olhando para elas, quase sem acreditar em tamanha ventura. Quando se convence de que está livre, uma expressão de indizível felicidade vai se espalhando por seu rosto. Volta os olhos para o alto em gesto de gratidão, enquanto duas grossas lágrimas rolam dos seus olhos.

– Até que enfim!!!... Até que enfim, meu Deus!! – exclama. – Eu estou livre... livre!

As crianças estão mais do que espantadas, e seu Timón sorri abertamente. O Rei levanta-se e desce daquele trono-prisão, movimentando os braços para fazer retornar a circulação. Aproxima-se das crianças, ajoelha-se diante delas dizendo, com lágrimas nos olhos e na voz:

– Obrigado. Muito obrigado. Vocês salvaram mais do que a minha vida. Vocês me deram a liberdade.

– Mas nós não fizemos nada!! – exclamam os três ao mesmo tempo.

O Rei, profundamente emocionado, explica com a voz embargada pelos soluços que procura conter:

– Para eu ficar livre, era preciso aparecer alguém grande o bastante para não aceitar recompensa pela boa ação.

Serginho, sem entender bem o sentido daquelas palavras, replica:

– Mas nós não somos grandes... somos crianças.

Seu Timón não consegue conter o riso, que soa estranhamente naquela cena repleta de emoção. O Rei olha para ele, levanta-se e vai abraçá-lo, exclamando:

– Como são inocentes essas crianças! Tão dignas e nobres...

 Apontando o dedo para as estátuas, continua:

– Estão vendo? Todas elas são pessoas que aceitaram recompensa para me libertar e foram transformadas em pedra.

Um frêmito de horror perpassa pelo grupo. As crianças, assustadíssimas, ficam algum tempo olhando para aquelas pessoas transformadas em pedra, pensando que naquele momento elas próprias poderiam estar assim. Só seu Timón permanece sorridente, como se já conhecesse aquele enredo. Finalmente, Gilberto, recuperando-se um pouco do susto, pergunta:

– Quer dizer que, se a gente tivesse aceitado recompensa para libertar o senhor... agora...

– Agora vocês estariam ali, transformados em pedra – completa o Rei.

*O professor deve socializar a conversa, lembrando que essa história é imaginária, mas mostra como agem pessoas de bom caráter e com boa formação moral. São pessoas que respeitam a si mesmas.*

**34ª aula – Amar e perdoar**

Vocês se lembram da história da Mariazinha e do seu sonho sobre o planeta Hipotálus? Lembram que os cientistas de lá haviam concluído que não existia Deus, ou seja, um ser superior responsável pelas leis universais e pelo comando do universo? Com isso, o acaso tomou conta de tudo, e a confusão foi tamanha que o planeta acabou explodindo.

Pois bem, depois que Hipotálus explodiu, Mariazinha sentiu-se espalhada ao longo da órbita daquele planeta. Foi aí que ela apelou para Deus, o Ser Supremo, recebendo a ajuda de que precisava.

Mariazinha tinha ficado muito impressionada com aquele sonho e resolveu saber mais sobre a questão da religiosidade, da fé. Foi então procurar, na biblioteca do pai, alguns livros sobre Deus e achou a Bíblia. Folheou daqui e dali e sentiu-se interessada pela história de Jesus.

Mariazinha gostava muito de ler, porque sentia como se estivesse participando das histórias que lia. Assim, lendo a história de Jesus, era como se ela estivesse lá, percorrendo os caminhos da Galileia com ele e seus discípulos, andando à beira do mar, ou sentada a seus pés quando ele subia ao alto do monte para falar à multidão de pessoas que acorriam para escutá-lo.

Era confortador ouvir Jesus quando ele dizia que Deus é como um pai que acode seus filhos na hora da aflição. Mas achou meio estranho quando ele disse que o maior dos mandamentos é “Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos”.

– É aí que mora a dificuldade, pensou Mariazinha. – Se temos de amar o próximo, ou seja, todas as pessoas... então precisamos amar também a nossos inimigos.

Preocupada, foi procurar o pai, seu Geraldo, a quem explicou suas dúvidas e perguntou:

– Acha que é possível olhar para um inimigo e sentir amor por ele?

– Bem, minha filha – respondeu-lhe o pai – acredito que Jesus não quis dizer exatamente amar um inimigo, porque isto é impossível, é contrário à nossa natureza humana. Quando pensamos num amigo, nosso coração se abre, feliz, com essa lembrança, mas, quando pensamos num inimigo, nosso coração não pode se abrir assim, porque se trata de alguém em quem não podemos confiar. Eu acredito que Jesus quis dizer que não devemos odiar nossos inimigos, mas sim perdoá-los e desejar-lhes o melhor.

– Quer dizer que não devemos desejar o mal para nossos inimigos?

Seu Geraldo pensou por instantes e disse:

– Sabia que todos os ensinamentos de Jesus têm fundo científico?

– Como assim, papai? – perguntou Mariazinha, curiosa.

– Veja só que interessante. Pesquisas científicas vêm comprovando que sentir ódio e rancor faz mal à saúde, mas que o perdão e o amor fazem muito bem ao nosso organismo; fortalecem o sistema imunológico.

Mariazinha saiu pensativa. Estava começando a achar muito interessantes todas essas questões.

Procurou um livro que falasse sobre o perdão e, ao abri-lo, foi logo lendo: “Há dois mil anos o que regia os comportamentos das pessoas era o “olho por olho, dente por dente”, ou seja, o mal que alguém fizesse lhe era cobrado na mesma medida.

Isto muitas vezes criava uma espécie de circulo vicioso da vingança. Digamos que alguém da família “A” dava uma surra em alguém da família “B”. A família “B”, então, tratava de revidar dando uma surra em alguém da família “A” e assim por diante. Ninguém levava desaforo para casa e todos achavam que perdoar uma ofensa era sinal de covardia.

Imagine como seria se nesse cenário aparecesse alguém a pregar a necessidade de se amar o próximo e perdoar todas as ofensas!

Foi isso que aconteceu quando chegou Jesus. Ele fazia muitos milagres, e sempre havia uma multidão de pessoas em torno dele, por onde andasse. A sua pregação era toda voltada para a necessidade do perdão, da humildade e do amor. E foi essa pregação que começou a mostrar ao ser humano o quanto são importantes esses valores na vida das pessoas e das comunidades. A partir de então, o mundo cristão começou lentamente a mudar, e hoje já existem milhões de pessoas que se esforçam para seguir aqueles ensinamentos, procurando amar as pessoas, perdoar as ofensas e livrar-se dos piores valores negativos que existem: o egoísmo, a ambição e o orgulho.”

– Que interessante, pensou Mariazinha. As pessoas deveriam conhecer melhor essa questão do perdão. O mundo seria bem melhor...

E quanto a nós? Quem de nós já consegue perdoar?

*O professor deve incentivar respostas.*

Somente o perdão consegue quebrar o círculo vicioso da vingança de que falava o livro que Mariazinha estava lendo. Só o perdão consegue dar paz.

Pensem como fica o interior de uma pessoa que está com ódio. É como se esse sentimento fervesse dentro dela, tirando-lhe até mesmo a alegria de viver.

E o pior é que isto também faz mal à saúde, como tem sido comprovado por pesquisas científicas.

Com a raiva fervendo dentro de nós, até mesmo os nossos relacionamentos podem ser prejudicados.

Já o ato de perdoar fortalece o sistema imunológico, o que é muito importante para se ter boa saúde. Além disso, alivia nosso coração, abrindo caminhos para a alegria.

E quanto a nós? Será que sentimos ódio por alguém?

Pois bem, sentindo ódio ou não, vamos fazer um exercício do perdão.

Fechemos os olhos e respiremos fundo algumas vezes para relaxar. *(dez segundos)*

Pensemos em algum animal ou mesmo em alguma coisa da qual gostamos muito... *(cinco segundos)*

Sintamos como é boa a sensação de gostar, de querer bem. *(cinco segundos)*

Agora pensemos numa pessoa a quem amamos muito. *(cinco segundos)*

Sintamos como é boa a sensação de amar alguém e de saber que também somos amados. *(cinco segundos)*

Agora que estamos com nossos corações cheios de amor, pensemos em alguma pessoa da qual guardamos alguma mágoa ou da qual não gostamos. *(cinco segundos)*

Imaginemos que estamos vendo essa pessoa aqui na nossa frente e vamos dizer-lhe, só no pensamento, mas de todo coração: “Eu perdoo você e lhe desejo tudo de bom”. *(Vinte segundos)*

Vamos agora abrir os olhos, e vocês vão me falar sobre essa experiência.

Quem conseguiu sentir que perdoa de coração?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

**35ª aula – Líderes**

Vocês já viram uma manada de vacas? Sempre há uma que é a líder e que leva um sino no pescoço. Para onde ela vai, as outras vão também.

O ser humano também tem essa tendência de seguir líderes. Uns são bons porque levam seus seguidores para boas ações, mas outros não prestam, levam seus liderados para o lado mau da vida. Esses são daqueles que fazem filmes de violência, “video games” com jogos violentos que levam a pessoa a se acostumar com a ideia de agredir e de matar. Também há os que incentivam o fumo e as bebidas alcoólicas, os que usam drogas e levam outros a isso. Esses líderes do mal sempre encontram pessoas que as seguem e que passam a agir da mesma forma que eles.

Isso acontece também com adolescentes e até com crianças. Para se enturmar com os outros, estes acabam fazendo as mesmas coisas que aqueles.

Por isso, é muita bobagem fazer coisas erradas só para se enturmar, para fazer parte de um grupo.

Quando a turma é do bem, é diferente. Existem turminhas que se reúnem para estudar, praticar um esporte, fazer alguma atividade beneficente, etc., e isto é bom.

*O professor deve socializar o tema, com foco na realidade local, alertando para os perigos existentes.*

A vida é assim como um caminho que percorremos, indo e voltando. Na ida vamos plantando sementes com as nossas ações, e na volta temos de colher aquilo que plantamos.

Por isso, tudo que fazemos ou deixamos de fazer é muito importante.

É como o caso dos irmãos gêmeos Duda e Edu. Eles eram de uma família muito bem-sucedida. O Edu achava que não precisava se esforçar para estudar porque a família podia sustentá-lo. Já o Duda entendia que era ele mesmo quem precisava cuidar do seu futuro, pois esse é o dever de todo cidadão.

Aí é fácil imaginar o que aconteceu. O Duda estudou, formou-se numa profissão da qual gostava muito; casou-se, teve filhos e vivia feliz com sua família.

Já o Edu faltava à aula, não se importava com os estudos e passava a maior parte do tempo jogando “vídeo game”. Aos 13 anos, como não gastava seu tempo com estudos, começou a andar com uma turma que usava drogas. Duda procurou aconselhá-lo, mas ele dizia que não iria ficar viciado, que tinha controle sobre si mesmo e que fumar um baseado com os amigos de vez em quando não faria mal algum...

Só que fez mal... muito mal.

Quando percebeu, Edu já estava completamente viciado, sem controle.

Foi um horror!

Todo o dinheiro da mesada ia para a compra de drogas.

Aos poucos foi usando drogas mais pesadas e, quando o dinheiro da mesada acabava, ele tratava de furtar. Furtava dos pais, dos colegas e até das amigas da mãe, quando iam visitá-la.

Um dia, sem dinheiro e desesperado para comprar drogas, apanhou o revólver do pai e saiu para assaltar. Porém o homem a quem ele abordou reagiu, e, Edu, nervoso, atirou nele, matando-o.

Foi apanhado e encaminhado a um abrigo para menores perigosos. Ali vivenciou um verdadeiro inferno. Além das condições precárias em que passou a viver, sentia falta da droga. Seu organismo, acostumado ao vício, causava-lhe terríveis sofrimentos.

Finalmente, depois de quatro anos infernais, foi solto e voltou para casa.

Vocês acreditam que os sofrimentos de Edu terminaram por aí?

Não, não terminaram. Ele tinha deixado de usar drogas, aliás, ficava horrorizado só com a ideia de voltar a usá-las. Mas esses vícios não se acabam assim, facilmente. Quem foi dependente de drogas um dia precisa passar o resto da vida se cuidando para não ter uma recaída.

A consciência de Edu vivia em brasas. Era horrível quando se lembrava do homem que matara. Ficava perguntando a si mesmo: “Será que ele tinha família, filhos?”

Foi aí que tomou uma decisão muito acertada. Voltou a estudar, dessa vez com muita dedicação, e conseguiu se formar em medicina. Foi morar no interior para trabalhar no hospital daquela cidade. Ali, sempre chegavam pessoas feridas a bala. Edu, então, lembrando-se do homem que matara, fazia tudo que podia para salvá-las. Enquanto fazia a cirurgia para retirar a bala, ele ia orando, pedindo a Deus para ajudá-lo e para ajudar o paciente a se salvar.

Assim, em muitas ocasiões ele conseguiu salvar pessoas em situação muito precária; parecia impossível que conseguiriam sobreviver. Sempre que isso acontecia, Edu sentia sua consciência um pouquinho mais aliviada.

Quem sabe dizer por que Edu se esforçava tanto para salvar seus pacientes?

*O professor deve incentivar respostas e socializar a conversa, lembrando que a consciência de Edu pesava muito por causa do homem a quem matara; assim, salvar vidas era como se estivesse diminuindo a própria culpa; deve enfatizar também a importância de agir sempre direito, com honestidade e com responsabilidade, para nunca gerar pesos na consciência.*

Mas existem também outros tipos de vícios, como os que envolvem jogos eletrônicos.

Há pessoas que jogam durante algum tempo e depois vão cuidar de outros afazeres, sem nenhum problema. Mas, quando o jogo se torna um vício, ele passa a ser prioridade na vida dessas pessoas. É como o caso do Jair. Quando voltava da escola, já vinha pelo caminho antecipando o prazer que sentiria ao jogar e, assim que entrava em casa, corria logo para o “vídeo game”.

Mal fazia os deveres da escola e tinha grande dificuldade para levantar-se pela manhã, porque ficava jogando até de madrugada. Isto aconteceu até que os pais descobrissem o que estava ocorrendo. Foi aquela bronca, e Jair prometeu que iria jogar apenas uma hora por dia, mas, como sempre acontece com os vícios, eles são fortes, e Jair acabou voltando aos antigos hábitos.

Para solucionar o problema, seus pais tiveram de jogar fora o “vídeo game”, depois de quebrá-lo, para que não viesse a viciar outras crianças.

Foi muito difícil ao Jair conseguir livrar-se desse vício. Ele sofreu muito, mas finalmente conseguiu.

Os jogos violentos ou agressivos vão criando a ideia de que agredir e matar é uma coisa comum, simples, sem problemas... E isto fica no inconsciente, estimulando a violência e destruindo a afetividade.

Por isso, se for jogar, procure jogos não violentos.

Também os filmes a que assistimos fazem o mesmo efeito. As cenas marcantes ficam em nosso inconsciente. Por isso, se quiser ver um filme, procure... há muito filme bom, sem violência e sem terror.

Agora que já falamos sobre vícios e sobre violência, refletindo sobre o mal que eles nos fazem, vamos fazer um exercício de harmonização.

*OBSERVAÇÃO: Se possível, o professor pode colocar alguma música suave, de preferência que tenha canto de pássaros.*

Vamos respirar fundo algumas vezes para relaxar... *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos no campo, em meio à natureza... *(cinco segundos)*

Aqui só se ouve o canto de pássaros e o roçar das folhas tocadas pela brisa... *(cinco segundos)*

Procuremos sentir essa paz, essa quietude... *(cinco segundos)*

Observemos como ela nos deixa calmos, relaxados... *(cinco segundos)*

Pensemos no Criador de todas as coisas, que fez tantas coisas tão belas, assim como as plantas, as flores, os riachos de águas cristalinas, as matas e os pássaros... *(cinco segundos).*

**36ª aula – Influências**

*O professor deve perguntar quem tem se lembrado de procurar agir sempre de acordo com as leis de Deus.*

Vocês sabem o que é influência?

Vamos ver um exemplo.

São Francisco foi uma pessoa que sempre gerou uma influência boa, por causa do que dizia e principalmente pelas suas ações.

Ele era um homem muito bom que irradiava alegria e amor. Amava a tudo, da mesma forma como uma fonte oferece suas águas para todos, sem exceção.

Então, as pessoas que conviveram com ele foram influenciadas para o bem, para a alegria e para o amor.

Já um exemplo de má influência nós podemos ver em Hitler, que promoveu a Segunda Guerra Mundial, na qual morreram milhões de pessoas.

Hitler usou de todos os recursos possíveis para influenciar os alemães a aceitarem a guerra. Ele fazia discursos inflamados e sabia como usar as palavras que mais tocassem o patriotismo das pessoas. Até mesmo as músicas que eram tocadas antes e depois dos seus discursos eram elaboradas de tal forma a incentivar as pessoas para a guerra.

Hitler foi uma influência para o mal, enquanto São Francisco foi uma influência para o bem.

As pessoas que produzem filmes e novelas, que criam jogos ou escrevem livros, detêm uma responsabilidade muito maior perante a vida por causa do tipo de influência que podem exercer.

Vejamos um caso de boa influência.

Em 1912 a escritora americana Eleanor Porter lançou a novela intitulada “Polyana”. A repercussão dessa novela no mundo inteiro foi uma impressionante onda de esperança, de entusiasmo e de otimismo.

Essa novela conta a estória de Polyana, uma menina órfã de mãe, que pede para ganhar uma boneca no Natal, mas, no pacote do presente, em vez da boneca, há um par de muletas.

A decepção de Polyana é muito grande, e, quando ela começa a chorar, o pai, muito sábio, a consola dizendo que ela deve ficar contente.

– Contente por quê? – pergunta Polyana. – Eu pedi uma boneca e ganho um par de muletas.

O pai, então, lhe diz:

– Pois fique contente por não precisar das muletas.

A partir daí, Polyana passa a jogar o que ela chama de “o jogo do contente”.

Assim, quando o pai morre e Polyana é entregue aos cuidados de uma tia amarga, carrancuda e exigente, em vez de ficar sofrendo com as maldades que a tia lhe apronta, ela encontra em tudo um motivo para ser feliz.

O quarto é muito pequeno? Ótimo, assim ela o limpará bem mais depressa.

Não existem quadros na parede, como havia em sua casa? Que bom, assim ela poderá abrir a janela e olhar os quadros da natureza, ao vivo.

Não tem um espelho? Excelente, assim nem verá as sardas do seu rosto.

Mais tarde, ela acaba conquistando para o jogo do contente a empregada e a própria tia, que se tornou uma pessoa bem melhor, de alto astral.

Pois é... Isso aconteceu no começo do século passado, e, hoje, a ciência já demonstra que o contentamento é muito bom para a saúde, porque melhora muito o sistema imunológico das pessoas, ajudando-as a não adoecerem.

Mas o contentamento também é bom porque nos deixa de alto astral, e todo mundo gosta de gente assim.

É claro que há situações em que é necessário reclamar e fazer o possível para mudar as coisas, mas isso é diferente.

Essa questão da reclamação tem dois lados, um bom e outro ruim.

O lado bom surge quando usamos a reclamação para uma causa útil. Digamos que a rua em que moramos está cheia de buracos e falta saneamento. Então, juntamos algumas pessoas e vamos até a prefeitura reclamar, pedir soluções...

Esse é o lado bom da reclamação, quando o fazemos por um motivo justo e buscamos soluções para algum problema.

Já o lado ruim das reclamações surge quando as pessoas as fazem por fazer, sem uma finalidade útil.

Há gente que reclama porque está chovendo, mas também reclama quando faz sol. São pessoas que nunca estão satisfeitas.

Muito melhor que reclamar é fazer alguma coisa para mudar o que acha que está ruim. Se se tratar de coisas que não podem ser mudadas, ou que não temos condições de mudar, então, vamos fazer “o jogo do contente”. É muito melhor.

Digamos que o passeio que tínhamos planejado para o final da semana não deu certo, por causa da chuva. Em vez de estarmos maldizendo a chuva, vamos ficar contentes por estarmos em nossa casa, abrigados da chuva. Também podemos aproveitar para ler um bom livro, conversar com a família, desenhar, ou mesmo assistir a um bom filme.

Dessa forma, com o “jogo do contente”, sempre vamos encontrar razões para não reclamar e para estar contentes.

Esse tipo de atitude só nos faz bem.

Então, o que acham? Que tipo de influência essa escritora gerou com a novela “Polyana”?

*O professor deve incentivar respostas.*

Pois bem, quanto à questão da influência, nós somos duas vezes responsáveis.

A primeira é por aquilo que nos vem de fora, ou seja, o que ouvimos, o que vemos e aquilo que lemos. Somos responsáveis pela acolhida que dermos ao que é ruim, a tudo que seja contrário às leis cósmicas, ou leis de Deus.

Vamos ver quem de vocês se lembra de algumas dessas leis.

*O professor deve incentivar respostas e ajudar a elencar essas leis, lembrando que a mais importante de todas é a do amor.*

Então, cabe a nós só acolhermos aquilo que a lei de Deus nos informa que é bom.

Mas nós também somos responsáveis pela influência que exercemos junto aos outros. Da mesma forma como os outros podem nos influenciar, também nós podemos influenciar os outros. Então é aí que também entra a nossa responsabilidade, ou seja, é importante que a nossa influência seja boa; que os conselhos que possamos dar a alguém sejam conselhos baseados na fraternidade, na honestidade, na paz e no que é justo.

Do mesmo modo, é importante que os exemplos que passamos aos outros sejam bons.

Vamos ver quem sabe quais seriam esses bons exemplos que podemos passar aos outros.

*O professor deve incentivar respostas e socializar a conversa, lembrando que os bons exemplos que podemos dar aos outros são os da honestidade, da não violência, do respeito, da fraternidade, da boa educação etc.*

Vamos agora fazer um exercício de relaxamento com visualizações.

Vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizarmos... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, na hora do amanhecer. Aqui se pode sentir a paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo e a presença grandiosa da natureza. *(cinco segundos)*

Ao longe, no horizonte, o Sol começa a surgir com todo o seu esplendor, iluminando vales e montanhas, despertando a vida... *(cinco segundos)*

Cada um vai agora observar mentalmente os raios luminosos do Sol nascente, que ilumina seu peito... *(três segundos),* penetra em seu coração... *(três segundos)*, retira do seu coração todo sentimento negativo... retira o rancor... *(três segundos)*, retira a raiva... *(três segundos)*, retira as mágoas *(três segundos)*, retira as tristezas *(três segundos)*, retira as preocupações... *(três segundos)*

Sinta como o seu coração ficou leve... iluminado... feliz... *(cinco segundos)*

Observe agora, mentalmente, os raios luminosos do Sol nascente, que ilumina sua cabeça, limpa sua mente de todos os pensamentos contrários às leis cósmicas. *(cinco segundos)*

Sinta sua mente toda iluminada com a luz do bem, da verdade, da paz... *(cinco segundos)*

*Sugestão: encerrar a reunião com uma prece, pedindo a Deus ajuda para todos os presentes desenvolverem os valores fraternidade, da honestidade e da paz, aprendendo a viver com equilíbrio e sabedoria; também proteção e amparo à família e a quem está em dificuldades; auxílio divino para toda a humanidade, para que esta se torne mais fraterna e mais justa. É importante lembrar-se também de agradecer a Deus por todas as bênçãos recebidas...*

**37ª aula – Lei do retorno**

Quem sabe dizer por que no nosso planeta acontecem tantas coisas ruins?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na Terra acontecem tantas coisas ruins porque o ser humano abriga muitos valores negativos em seu coração, assim como a ganância, o orgulho e a falta de amor.

O que vocês acham que seria necessário mudar nas pessoas para que o mundo se tornasse um lugar bom para todos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

As pessoas já estão começando a entender a necessidade de mudanças para salvar o nosso planeta e transformá-lo num mundo melhor para todos.

Muitas empresas, muitas instituições e até governos estão trabalhando para proteger a natureza e dar melhor qualidade de vida às pessoas.

Mas só isso não é o bastante porque são as pessoas que precisam mudar.

Bastaria que o ser humano cultivasse o amor para transformar a Terra num lugar bom para todos.

O que vocês acham? Por que o amor é tão importante?

*O professor deve incentivar respostas.*

O amor é a base para as pessoas conviverem bem umas com as outras. Quando amamos nosso próximo, ou seja, todas as pessoas com as quais convivemos, somos uma presença benéfica na nossa comunidade. Assim, quando a lei do amor é vivenciada entre as pessoas, todos se ajudam mutuamente nas dificuldades da vida e ninguém se põe a agredir nem a explorar os outros.

Infelizmente não é isso que acontece na Terra, porque aqui há muita ambição, muito orgulho, muita ganância e muita violência.

As qualidades negativas têm crescido tanto que muitos até criticam a quem procura ser honesto e fraterno.

Foi o caso de um jovem chamado David. Certa vez, ao ir ao banco fazer pagamentos para a empresa na qual trabalhava, o caixa enganou-se e lhe deu quinhentos reais a mais, como troco do cheque que levara. Já ia sair do banco quando percebeu o engano do caixa.

O que vocês acham que ele fez?

*O professor deve incentivar respostas.*

Pois ele voltou ao caixa e lhe devolveu o dinheiro.

Ao chegar em casa à noite, David contou à família o que acontecera, e todos, pai, mãe e os dois irmãos, o chamaram de otário, achando que ele deveria ter ficado com aquele dinheiro.

O que vocês acham? David deveria ter ficado com o dinheiro que o caixa lhe dera a mais, por engano?

*O professor deve incentivar respostas.*

Pois saibam que David fez muito bem em devolver o dinheiro que não lhe pertencia. Assim, ele não manchou a própria consciência e agiu de acordo com a Grande Lei. Ele sabia que o bem que fazemos aos outros sempre volta para nós de forma boa, benéfica, e que o mal que fazemos aos outros também volta, mas de forma negativa, fazendo-nos sofrer.

Vejam só que coisa mais simples, não é? Essa é a lei de causa e efeito, e olha que ela já era ensinada pelos povos antigos.

Os gregos diziam: "Não faças ao próximo o que não desejas receber dele".

Os persas: "Faz como queres que te façam".

Os chineses: "O que não desejas para ti não faças a outrem".

Os hebreus: "O que não quiseres para ti não desejes para o próximo".

Os romanos: "A lei gravada nos corações humanos é amar os membros da sociedade como a si mesmo".

Também Jesus ensinou essa lei, e com muita clareza, quando disse: “Tudo que quiserdes que os outros vos façam, fazei-o também vós”.

Isso significa que sempre, ao fazermos qualquer coisa aos outros, devemos perguntar a nós mesmos como nos sentiríamos se estivéssemos no lugar desses outros. Foi o que fez o David. Ele sabia que, se não devolvesse o dinheiro, o caixa teria de prestar contas com o banco, ou seja, teria de pagar ao banco aquela importância.

Quando a humanidade obedecer a essa lei tão simples, não haverá miséria, nem injustiça, nem tanta coisa ruim que a gente vê todos os dias acontecendo por aí.

Vamos ver outro exemplo.

Digamos que você é bom em matemática e um coleguinha, que está tendo muita dificuldade com essa matéria, lhe pede ajuda e você nega.

Mas, se você se colocar no lugar dele, vai sentir a sua aflição por não conseguir entender a matéria... e vai pensar em como se sentiria feliz se recebesse ajuda. Além disso, você estaria gerando gratidão por parte do seu colega e saberia que poderia contar com ele no futuro, em alguma situação em que ele pudesse ajudá-lo.

Todos os seres humanos que habitam neste planeta formam uma grande família, a família humana. Por isso devemos nos esforçar, apesar de tudo, para que essa família viva da melhor forma possível.

Mas como podemos fazer isso?

*O professor deve incentivar respostas.*

Há várias formas de colaborar para que a nossa família humana viva melhor:

1. Pelo bem que pudermos fazer aos outros.

2. Através dos bons exemplos que dermos.

3. Pelos bons ensinamentos que pudermos passar aos outros.

Agindo assim, nós também poderemos nos sentir mais felizes.

*O professor deve socializar o tema, lembrando que quem ama não agride, não humilha, não prejudica, mas tudo faz para ajudar os outros a serem felizes.*

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar os ritmos internos.... *(dez segundos)*

Pensem em si mesmos com muito carinho. Imaginem seus corpos envolvidos numa luz branda, cheia de paz. *(cinco segundos)*

Pensem agora nas pessoas que estão doentes... *(três segundos),* nas pessoas que estão passando fome ou não têm onde morar... *(três segundos)*, nas crianças abandonadas... *(três segundos)*

Agora eu vou fazer uma prece e vocês acompanham, só no pensamento: “Deus, nosso Pai, pedimos tua ajuda para todas as pessoas que estão sofrendo neste momento. Dá alívio a toda dor e ampara os que estão passando fome ou não têm onde morar. Ampara as crianças abandonadas e ajuda-as a encontrar alguém que cuide delas. Finalmente te agrademos por tudo que temos, pela família, pelo amor, pela vida, pois sabemos que é ela, a vida, a grande escola do nosso espírito... Assim seja.”

**38ª aula – O roubo**

Quem de vocês costuma pedir licença a alguém que esteja empatando a passagem?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos fazer uma experiência. Vocês vão fechar os olhos e imaginar que estão numa loja de brinquedos, cheia de gente. *(três segundos)*

Cada um de vocês vai imaginar que está procurando aquele brinquedo que gostaria de ganhar de presente. *(três segundos)*

De repente aparece alguém mais apressado e lhe dá um empurrão para poder passar. *(cinco segundos)*

Muito bem, podem abrir os olhos e cada um vai dizer o que sentiu quando levou o tal empurrão.

*O professor deve incentivar respostas.*

Agora fechem novamente os olhos e imaginem que estão na mesma loja cheia de gente. *(três segundos)*

Cada um de vocês vai imaginar que continua procurando aquele brinquedo que gostaria de ganhar. *(três segundos)*

De repente aparece alguém mais apressado e lhe diz com delicadeza: “me dá licença?” *(cinco segundos)*

Agora podem abrir os olhos, e cada um de vocês vai dizer como se sentiu quando a pessoa apressada pediu licença para passar.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, enfatizando a importância da boa educação em qualquer lugar e em todas as circunstâncias; lembrar também que todo mundo admira uma pessoa educada.*

Agora vamos falar sobre outro assunto.

Manuel era um garoto muito inteligente, entretanto usava muito mal a sua inteligência. Havia adquirido o hábito de roubar.

Imaginem vocês que coisa mais feia uma pessoa tirar o que não lhe pertence.

Roubar indica falta de caráter, mas Manuel não estava se importando muito com isso, porque sempre conseguia se safar e ninguém sabia que ele cultivava um hábito tão vergonhoso.

O tempo passou e certo dia, quando já tinha dezessete anos, conheceu Lucinha, que vinha de outra cidade. Era uma garota meiga e bonita, e Manuel tanto fez que conseguiu aproximar-se e iniciar um namoro. Em pouco tempo ambos estavam completamente apaixonados um pelo outro. Já faziam até planos para o futuro, para o dia em que estivessem formados, trabalhando, quando então poderiam casar-se, formar um lar, ter filhos etc.

Certo dia Manuel queria levar Lucinha ao cinema, mas não tinha dinheiro. Havia observado que um colega de sala, o Juninho, estava com dinheiro na carteira, e resolveu aproveitar a hora do recreio para roubá-lo. Como estava acostumado a isso, não seria difícil.

Mas foi horrível. Quando estava saindo da sala com o dinheiro alheio já no bolso, foi abordado pela professora acompanhada de dois seguranças.

– Pegamos o ladrãozinho – disse o segurança.

– Ladrãozinho, eu! – exclamou Manuel. – Eu não fiz nada.

O segurança foi logo tirando o dinheiro do bolso de Manuel, que reclamou:

– Esse dinheiro é meu!

A professora explicou:

– Nós instalamos uma câmara escondida na sala para pegarmos o ladrão que vinha roubando seus colegas e... pegamos.

Dirigindo-se a um dos seguranças, pediu:

– Chame a polícia, por favor.

– A polícia, não, pelo amor de Deus! – exclamou Manuel, em terrível desespero. – Se eu for fichado, meu pai me mata...

– Devia ter pensado nisso antes, respondeu a professora.

Lucinha, que tinha esquecido o celular na sala de aula, estava voltando para buscá-lo e ficou sabendo do que acontecera. Manuel, tentando aliviar a culpa, falou desesperado:

– Lucinha, acredite em mim, eu só queria te levar ao cinema...

Mas Lucinha nada disse, apenas olhou para ele com um olhar cheio de nojo e saiu.

A professora acabou não chamando a polícia, mas o rapaz teria de prestar serviços comunitários por um ano e ficaria sob vigilância.

Manuel não foi entregue à polícia, e a ocorrência não foi divulgada, mas nada disso tinha importância diante da perda da garota que o rapaz amava. Durante muitos anos, aquele olhar de nojo que Lucinha lhe dirigira permaneceu gravado em sua memória, envergonhando sua alma e machucando seu coração.

Manuel jamais imaginara o quanto dói sentir vergonha.

E vocês? O que acham de uma pessoa que rouba?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Mas há também outros tipos de roubo que não constam das leis humanas. Acontecem quando roubamos a alegria de alguém, ou então a sua paz; quando roubamos o namorado ou namorada de alguém; quando somos ambiciosos demais e acumulamos bens sem necessidade, que poderiam estar dando emprego a muitas pessoas e a possibilidade de estarem ganhando o sustento da família.

Por isso sempre é bom nos acostumarmos a ouvir nossa consciência, para saber o que é certo e o que é errado.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar nossos ritmos internos.... *(vinte segundos)*

Imagine que você se encontra no campo... *(cinco segundos)*

Há arbustos floridos ao seu redor... *(três segundos)*

Olhando para cima, você vê o céu, muito azul, com algumas nuvenzinhas levadas suavemente pela brisa... *(cinco segundos)*

Você vê flores e nuvens... As flores nos falam em alegria e amor... Sua vibração nos transmite ternura e contentamento... *(cinco segundos)*

As nuvens, passando, indicam que há céu, há luz, há vida que esplende em outras infinitas dimensões... *(cinco segundos)*

Ligue sua alma, sua mente, seu espírito nessa luz... Luz de Deus que está nas flores e além das flores; que está nas nuvens e além das nuvens; que está no azul do céu e além desse azul... *(cinco segundos)*

Paz e harmonia em todo o meu ser. *(cinco segundos)*

**39ª aula – Palavrões**

Algum de vocês tem o costume de dizer nomes feios?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nós vamos contar o que aconteceu com Marcelo. Ele era um menino muito inteligente e tinha bom coração, mas gostava de irritar os outros e tinha também a mania de dizer palavrões.

Marcelo sabia que não se deve dizer palavrões, que isto é falta de educação, mas acabava sempre soltando alguns no meio de uma frase.

Certa noite, seu pai lhe disse:

– Meu filho, você tem uma noção muito clara do que é certo e do que é errado. Por que você escolhe sempre fazer a coisa errada?

– Ah, pai. É só brincadeira – respondeu. – Eu adoro ver os outros irritados, é tão engraçado... Mas eles sabem que eu estou brincando. Não faço para ofender. Quanto aos palavrões, é só o meu jeito descolado, não faço com intenção agressiva. Como o senhor mesmo disse, sei o que é certo e errado e posso parar de fazer o errado na hora que eu quiser.

– Cuidado, filho – respondeu o pai. – Costume de casa vai à praça. Além do mais, devemos aproveitar sempre as oportunidades de fazer o que é certo.

– Fica tranquilo, pai – respondeu Marcelo. – Eu só quero aproveitar o meu tempo de criança. Quando ficar adulto, eu paro.

No dia seguinte, ao voltar do colégio, para escapar de um carro que vinha em alta velocidade, acabou tropeçando, caiu e bateu com a cabeça. Ele não tinha se machucado muito, mas havia perdido a memória. Como não se lembrava do caminho de casa, ficou perdido. As pessoas em volta tentaram ajudá-lo, mas Marcelo as assustava e as ofendia, dizendo palavrões e tratando-as de maneira jocosa. Mesmo com pena do menino, ninguém queria levar para casa, nem mesmo por uma noite, uma criança tão desbocada e zombeteira. Marcelo acabou dormindo na rua, triste e solitário.

No dia seguinte acordou assustado em sua própria cama, chorando de soluçar. Tudo não havia passado de um sonho.

Seu pai, que acordou com o choro do filho, foi vê-lo. Marcelo contou o sonho ao pai, que lhe disse:

– Filho, acho que deu para você perceber como são importantes os costumes que adquirimos. Eles são assim como o nosso cartão de visitas em qualquer lugar. Nós temos inteligência para escolher entre o certo e o errado, mas devemos também compreender que é importante gravar essas escolhas na alma para o caso de nos faltar inteligência algum dia.

 A partir daquela noite, Marcelo mudou completamente. Também pudera, não é? Depois de um sonho daqueles...

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias, enfatizando a questão dos maus hábitos, que sempre acabam dando problemas e que tornam antipáticas as pessoas que os cultivam*.

Muito bem, agora vamos fechar os olhos e fazer algumas respirações profundas para relaxar*. (dez segundos)*

Vamos continuar com os olhos fechados, nos sentindo bem relaxados.

Pensemos no nosso planeta Terra, tão lindo e tão maternal... *(cinco segundos)*

Pensemos no céu azul... *(três segundos),* nas matas verdes... *(três segundos),* no mar com suas ondas afagando a areia da praia... *(três segundos)*

Sintamos amor pelo nosso planeta... *(cinco segundos)*

Vamos agora pensar na humanidade e enviar para todas as pessoas da Terra um pensamento de paz... *(cinco segundos),* de afeto... *(cinco segundos),* de alegria... *(cinco segundos)*

Vamos imaginar que todas as pessoas que vivem na Terra estão recebendo agora as nossas vibrações de carinho, de paz e de alegria. *(cinco segundos)*

**40ª aula – Confraria dos Tristes**

Hoje vamos narrar um episódio muito interessante extraído do livro *A Missão Virtual.*

As crianças Gilberto, Teca e Serginho se abrigam da chuva numa casinha, em meio às montanhas.

De madrugada, já perto do amanhecer, acordam assustadas, ouvindo vozes na casa. Luzes bruxuleantes vagueiam pela fresta da porta.

– Quem será? – pergunta Teca, num sussurro.

As vozes se aproximam, e dois vultos entram no quarto, carregando uma lanterna. São dois homens, um alto e outro baixo, muito magros e com expressões extremamente tristes. Estão com barbas por fazer, roupas escuras e em desalinho, cabelos compridos e embaraçados. Tanto as fisionomias quanto os olhos expressam profunda amargura. A voz é lúgubre e a fala, lenta.

– O que vocês fazem aqui? – pergunta o mais alto.

– Quem são vocês? – indaga o mais baixo.

A muito custo Gilberto consegue responder:

– Nós somos irmãos... Esta aqui é a Teca, este é o Serginho, e eu sou Gilberto... Gil, para os amigos... Nós somos brasileiros... e...

– Ah, muito bem... – diz o alto, com sotaque carregado.

O baixo olha com olhar doloroso para as crianças e fala, com sotaque igual:

– Sorte sua... Só assim, vocês também vão ficar livres da carga pesada.

Teca engole em seco algumas vezes, tentando recuperar a voz. Por fim pergunta, quase num murmúrio:

– Carga pesada?

– Isso mesmo – responde o alto. – Já que invadiram nossa casa vão ficar aqui para sempre. Não precisam voltar para o mundo. O mundo é mau... e é muito triste...

As crianças pulam para fora da cama, terrivelmente assustadas.

– Eles estão querendo nos prender aqui – diz Teca, num gemido.

O mais baixo olha para as crianças com expressão de profunda tristeza e diz:

– Nós vamos lhes fazer um favor... um grande favor.

O alto, com cara de quem está quase chorando, diz:

– Vocês vão fazer parte da Confraria dos Tristes. Vão receber uma iniciação e nunca mais vão precisar sorrir.

– Mas sorrir é bom! – exclama Serginho. – A melhor coisa da vida é a alegria...

O alto avança para Serginho com a mão erguida, disposto a agredi-lo.

– Nunca mais... está me ouvindo? Nunca mais diga essa palavra de novo!

As crianças, apavoradas, correm para a sala procurando a porta para fugir. Está trancada. O alto coloca a mão sobre o bolso, mostrando que está com a chave.

– Desistam – diz o baixo. Não têm como escapar.

Olha para o companheiro e comenta:

– São mais três para a nossa confraria.

– Temos que sair daqui! – exclama Gilberto, em extrema aflição.

Serginho se aproxima dos dois homens, ajoelha-se em frente a eles de mãos postas e suplica:

– Por favor, senhores, não façam isso conosco. Se os senhores são tristes... nós não queremos ser.

Os dois não lhe dão a menor atenção. O alto olha o relógio e diz:

– Daqui a cinco minutos, chegam os oficiais da confraria. Aí podemos começar a cerimônia.

– Pelo amor de Deus, não façam isso com a gente – implora Teca. – Nós temos mãe e pai... Eles vão ficar desesperados... Por favor!

O baixo derrama um olhar lamentoso sobre as crianças, enquanto diz:

– Vocês não sabem o que estão dizendo. A vida é uma carga escura e pesada que a gente tem que carregar. Por isso nós criamos a Confraria dos Tristes.

Os três estão desesperados.

Gilberto chama os irmãos para um canto da sala e diz baixinho:

– Não adianta a gente discutir com eles. Temos que encontrar outro jeito.

– Que jeito? – pergunta Teca, com voz chorosa. – Eles vão nos transformar em criaturas horríveis como eles próprios.

De repente, Serginho arregala os olhos e exclama:

– Eu acho que descobri!

Gil e Teca olham ansiosos para o irmão, que continua:

– O problema deles não é a tristeza, a depressão? Então, vamos jogar alegria em cima deles...

– Você está sonhando! – exclama Gilberto. – Isso não daria certo. Nós estamos é perdendo tempo.

– Pois eu acho que não – interrompe Teca. – Talvez o Serginho tenha razão. Vamos ver... cadê aquela canetinha?

– Está aqui – diz Serginho, pegando o aparelho que Ashtarih lhe dera para o combate a Ruk Pollus. – Esta ponta azulada é a que dinamiza alegria.

Teca coloca as pontas dos dedos na parte azulada, mostrada por Serginho:

– Vamos, Gilberto, toca aqui... e vamos todos juntos mentalizar alegria para esses homens.

– Para eles e para toda a sua confraria – completa Serginho.

Os três fecham os olhos para melhor poderem se concentrar. Um sorriso desenha-se em seus lábios, e suas fisionomias vão tomando expressão de profunda alegria.

Ouve-se o canto de um pássaro sobre o telhado da casa. Depois outro e mais outro. Da cumeeira penetram na sala dois pássaros de belíssima plumagem colorida. Eles pousam sobre as mãos dos dois homens e começam a gorjear. Seu trinado é suave, belo, e aos poucos vai ficando mais vibrante, cheio de encanto e de alegria. Os homens não conseguem desgrudar os olhos dos pássaros. Suas expressões começam a mudar lentamente, muito lentamente. Seus rostos ficam menos tristes. Aos poucos, um sorriso tímido começa a esboçar-se em seus lábios, espalhando-se para todo o rosto.

Outros pássaros penetram na sala e ficam voejando em torno dos homens, juntando seus gorjeios aos demais. As crianças abrem os olhos e ficam deslumbradas.

– Que coisa fabulosa! – exclama Gilberto. – Nunca vi nada igual... nem na TV.

Os pássaros continuam voando pela sala, soltando no ar seus magníficos gorjeios. O baixo começa a assoviar, tentando imitar os pássaros. O alto faz o mesmo. As crianças, felizes, começam a bater palmas e a dançar. Os homens também começam a dançar, primeiro sem jeito, duros, mas aos poucos vão relaxando, e logo todos cantam, assoviam e dançam, na maior alegria.

De repente, os pássaros vão embora, deixando a casa silenciosa. O baixo olha o relógio e fica pálido. O alto prende a respiração. O minicomputador no pulso de Gil começa a emitir sinais de alarme. Todos estão com medo, olhando uns para os outros.

– São os oficiais da confraria que estão chegando – diz o alto, num murmúrio.

– Eu não quero mais voltar a ser triste! – exclama o baixo. – Nem morto!

– Eu também não quero – diz o alto. – Agora que senti o gostinho da alegria, nunca mais vou ficar triste.

De fora chega o som de lamentos e o ruído de alguma coisa sendo arrastada pelo chão. Todos correm para a janela a tempo de ver a procissão dos tristes chegando em frente à casa, arrastando um grande tronco de árvore pintado de cinza escuro.

– Estão vendo esse tronco? – pergunta o baixo.

 Ele simboliza o sofrimento que os tristes vão arrastando vida afora.

O alto dá um tapa na própria cabeça, como quem tem uma ideia importante, e pergunta às crianças:

– O que foi que vocês fizeram há pouco, para chamar aqueles pássaros?

– É mesmo – diz o baixo. – Vocês podem fazer isso de novo?

As crianças olham umas para as outras. Serginho pega a canetinha e convida:

– Venham os senhores também.

Os cinco saem para fora, fazem um círculo e tocam a canetinha com os dedos. Fecham os olhos, e seus rostos vão-se iluminando.

Os da confraria ficam espantados ao ver seus chefes com expressões sorridentes, em flagrante desobediência ao maior de seus mandamentos, mas, antes que possam dizer qualquer coisa, os pássaros entram em cena, pousando sobre suas mãos e trinando alegremente.

Acontece o mesmo fenômeno de antes, e, após mais alguns minutos, estão todos sorrindo, cantando, assoviando e dançando, em grande alegria, festejando o fim da tristeza.

O alto corre para dentro da casa e volta com uma lata de querosene. Os outros, como se fosse num ritual, batem palmas e ajudam a tocar fogo no enorme tronco que os oficiais haviam deposto no chão do pátio e ficam dançando em torno dele, até que termine de queimar.

Foi assim que as crianças conseguiram sair-se da difícil situação em que se encontravam e, ao mesmo tempo, fizeram imenso favor aos ex-tristes, tirando-os daquela condição tão deprimente.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar os ritmos internos.... *(dez segundos)*

Pensem em si mesmos com muito carinho. *(cinco segundos)*

Imaginem seus corpos envolvidos numa luz branda, cheia de paz. *(cinco segundos)*

Pensem agora nas pessoas egoístas e ambiciosas, que tanto mal fazem a tanta gente... *(cinco segundos)*

Agora eu vou fazer uma prece e vocês acompanham, só no pensamento: “Deus, nosso Pai, pedimos tua ajuda para todas as pessoas que são egoístas e ambiciosas... Ajuda essas pessoas a perceberem o mal que estão fazendo aos outros e a si mesmos, ao mancharem assim a própria consciência. Também queremos te agradecer pela vida e por tudo que ela nos dá. Assim seja.”

**41ª aula – Natureza**

Em nosso último encontro, vimos o papel importante que os pássaros desempenharam naquele processo da Confraria dos Tristes, ajudando-os a transformarem tristeza em alegria.

Os pássaros são animais muito bonitos e graciosos. Eles nos alegram a vida com seus gorjeios, com sua beleza e com a graça dos seus movimentos. Mesmo assim, existem pessoas e até mesmo crianças que gostam de caçar passarinhos só pelo prazer de se sentirem mais fortes, mais poderosas.

Agora, pensem no grande engano dessas pessoas: querem mostrar-se mais fortes que um pobre bichinho que nunca lhes fez algum mal.

Se refletirmos um pouco, podemos observar o quanto a natureza é sábia, fazendo tantos seres belos e delicados, assim como os pássaros, as borboletas e as flores.

Conta-se que, nos primeiros tempos da evolução humana na Terra, o Anjo da Natureza plantou flores na entrada das cavernas onde viviam os homens primitivos. Alguém é capaz de dizer por que ele fez isso?

*O professor deve incentivar respostas.*

Dizem que aquele anjo plantou flores na entrada das cavernas para que os homens, mulheres e crianças que lá habitavam, primitivos e rudes como eram, ao saírem, vendo as flores tão belas e tão delicadas, pudessem começar a desenvolver sensibilidade. Pensem na seguinte imagem: um casal de primatas com seus filhos saindo da caverna, topando com flores belas e perfumadas e dando uma rápida paradinha para olhá-las e cheirá-las, começando assim a dar os primeiros toques de sensibilidade em seus rudes espíritos.

A natureza está repleta de beleza e de ternura. Há a beleza grandiosa dos mares, das montanhas, das cordilheiras geladas, das imensas florestas... Há a ternura dos pássaros construindo o ninho e cuidando dos passarinhos; da leoa lambendo os filhotes recém-nascidos; da borboleta sugando o néctar das flores. Há a ternura da brisa a nos acariciar os cabelos e a pele; das estrelas nos oferecendo sua luz... Tudo na natureza nos fala em amor, em alegria, em beleza. Por que vocês acham que a natureza oferece tantas situações de tanta beleza, ternura e alegria?

*O professor deve incentivar respostas.*

As coisas belas e ternas que a natureza nos oferece tocam nosso coração, tornando-nos mais sensíveis e levando-nos a amá-la e a cuidar dela.

Vejam só como a natureza á sábia. Ela faz os bebês nascerem tão fofinhos que nos induzem a amá-los. Assim, cuidamos deles com prazer, não apenas como obrigação, porque eles necessitam do nosso amor e dos nossos cuidados.

O mesmo acontece com relação à natureza. Ela nos oferece tantas situações de beleza, ternura e alegria, para que sejamos levados a amá-la e, é claro, a cuidar dela e a protegê-la, porque ela também necessita do nosso amor e dos nossos cuidados.

Acontece que, desde a era das cavernas, o ser humano evoluiu muito, mas de forma desequilibrada.

A evolução também é como um pássaro, que precisa das duas asas para voar. Quem sabe dizer quais são elas?

*O professor deve incentivar respostas*

Uma das asas da evolução representa a **inteligência**, com tudo que ela pode conquistar em todas as áreas do conhecimento.

A outra asa representa os **valores morais e espirituais**, esses de que temos falado nos nossos encontros.

O grande problema em nosso planeta é que a asa da inteligência cresceu demais, enquanto a dos valores cresceu bem pouquinho. Assim, o pássaro da felicidade e do bem-viver não consegue voar. Por isso há tanto sofrimento em nosso planeta.

Nossa humanidade só vai ser verdadeiramente feliz, com uma felicidade que alcance a todas as pessoas da Terra, quando deixarmos crescer a nossa asa dos valores, até ficar do mesmo tamanho da asa da inteligência.

O que vocês acham?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nós começamos este encontro falando sobre os pássaros e a alegria que eles nos transmitem, mas é importante observar que existem dois tipos de alegria, uma boa e outra ruim.

A boa é aquela que brota de dentro de nós, sempre sustentada em situações que obedecem às leis cósmicas do amor, da paz, da solidariedade...

A alegria ruim é aquela que se sustenta em situações contrárias às leis do amor e do respeito.

Vamos ver quem sabe apontar algum tipo de alegria boa ou ruim.

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que alegria boa surge quando tiramos notas boas na escola, quando encontramos um amigo, quando ganhamos um presente etc. A ruim surge quando vemos alguém levando uma queda e achamos graça, quando aquela pessoa de quem não gostamos leva uma surra ou sofre um prejuízo e rimos etc.*

Muito bem, agora vamos fechar os olhos e fazer algumas respirações profundas para relaxar*. (dez segundos)*

Vamos continuar com os olhos fechados, sentindo-nos bem relaxados.

Pensemos no nosso planeta Terra, tão lindo e tão maternal... *(cinco segundos)*

Pensemos no céu azul... *(três segundos),* nas matas verdes... *(três segundos),* no mar com suas ondas afagando a areia da praia... *(três segundos)*

Sintamos amor pelo nosso planeta... *(cinco segundos)*

Vamos agora pensar na humanidade e enviar para todas as pessoas da Terra um pensamento de paz... *(cinco segundos),* de afeto... *(cinco segundos),* de alegria... *(cinco segundos)*

Vamos imaginar que todas as pessoas que vivem na Terra estão recebendo agora as nossas vibrações de carinho, de paz e de alegria. *(cinco segundos)*

**42ª aula - Revisão**

Hoje vamos fazer uma relação dos valores que foram tratados nos nossos encontros desde a última revisão.

*Sempre que for possível ou viável, o professor deve incentivar comentários e/ou socializar os temas.*

Os assuntos que foram vistos são os seguintes:

1 –Consciência tranqüila. Nossa consciência guarda reflexos das leis de Deus. Por isso sempre sabemos o que é certo e o que é errado. Agir em desacordo com essas leis gera desarmonia interior. Muita gente faz coisas erradas sem se preocupar com a consciência, mas um dia, quando menos esperam, ela começa a cobrar.

2 – Internet. Há o lado bom e o lado ruim.

*O professor deve incentivar os presentes a dizerem quais são o lado bom e o ruim; enfatizar a importância da escolha do que não desarmonize nosso interior, nem gere energia negativa.*

3 – Humildade. Exemplo: As palavras de Jesus: “Aprendei de mim que sou manso e humilde de coração e tereis paz para as vossas almas”. Geralmente confundimos as coisas, achando que humildade é pobreza ou ignorância, ou, ainda, andar mal-vestido, de cabeça baixa, dizer “sim, senhor” ou “sim, senhora” para tudo, sem manifestar opinião própria.

A humildade está em podermos ter consciência dos nossos valores, tanto materiais quanto espirituais, mas não ficarmos exibindo esses valores para os outros verem e nos admirarem. É aí que está o orgulho.

4 – Inveja. Exemplo: O caso de Joselito que implicava com o irmão mais novo Carlinhos, até que teve um pesadelo no qual vozes horríveis o chamavam de invejoso. Foi quando descobriu que a sua implicância se devia realmente à inveja que sentia de Carlinhos. Achava que o irmãozinho tinha vindo tomar seu lugar, ocupar seus espaços. Além disso, conforme Carlinhos crescia, demonstrava qualidades que Joselito não possuía. Carlinhos era um menino calmo, amoroso e mais inteligente que o irmão. Felizmente Joselito descobriu isso a tempo, para se corrigir, pois no fundo amava muito o irmão.

5 – Valores verdadeiros. Uma pessoa só consegue o respeito verdadeiro e a admiração dos outros pelos seus valores, tais como a boa educação, a bondade, a honestidade, o respeito, a não violência, a ética, e também pelo esforço que faz para aprender, para se desenvolver profissionalmente, para ser uma pessoa do bem, etc.

6 – Lei moral. “Duas coisas me enchem a alma de crescente admiração e respeito: o céu estrelado sobre mim e a lei moral dentro de mim”.

Quem sabe dizer de qual filósofo são essas palavras?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que as palavras são de Immanuel Kant.*

O que ele quis dizer com a ideia de a lei moral encontrar-se dentro dele?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que a lei moral é algo que faz parte da própria razão do ser humano. Ela está em nossa consciência. Por isso é importante sempre agirmos de forma a nunca fazermos o mal a quem que seja, nem a nós mesmos.*

7 – Lei de causa e efeito. Só devemos fazer aos outros o que desejamos que os outros nos façam. Para isso, devemos sempre procurar nos ver no lugar do outro. Exemplo: Se você faz pouco caso do seu coleguinha, porque ele é pobre, não tem um celular e nunca jogou “vídeo game”, imagine que o pobre é você, que seu pai foi embora e sua mãe trabalha muito para sustentar a família, que o dinheiro é tão pouco que só dá, mal e mal, para comprar comida e pagar o aluguel da casinha onde você mora. Assim, colocando-se no lugar do outro, você vai procurar ajudá-lo, em vez de criticá-lo ou maltratá-lo.

8 – Boas ações. Se alguém faz uma boa ação para receber uma recompensa, já não é uma boa ação, porque estaria assentada no interesse. Exemplo: Conto das estátuas de pedra. Se as crianças tivessem aceitado recompensa pela boa ação, teriam se transformado em estátuas de pedra.

9 – Amor e perdão. Mariazinha e o ensinamento de Jesus: “Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos”. Amar as pessoas e perdoar todas as ofensas é livrar-se dos piores valores negativos que existem: o egoísmo, a ambição e o orgulho.

Pesquisas científicas vêm comprovando que sentir ódio e rancor faz mal à saúde, mas que o perdão e o amor fazem muito bem ao nosso organismo, fortalecem o sistema imunológico.

10 – Líderes. Para conseguirem se enturmar, muitas crianças e adolescentes acabam fazendo coisas erradas e até mesmo terríveis, assim como usar drogas. Exemplo: A narrativa sobre Edu, irmão gêmeo de Duda que se enturmou com garotos que usavam drogas, viciou-se e acabou cometendo um assassinato, gerando enormes sofrimentos para si mesmo e também para outras pessoas.

Quando a turma é do bem, é diferente. Existem turminhas que se reúnem para estudar, praticar um esporte, fazer alguma atividade beneficente etc., e isto é bom.

11 – Influências boas e ruins.

*O professor deve pedir aos presentes para listarem exemplos de influências boas. Em seguida, os presentes devem listar exemplos de influências ruins.*

Exemplo de boa influência: a novela “Polyana”, com o “jogo do contente”, repercutiu no mundo inteiro numa impressionante onda de esperança, de entusiasmo e de otimismo.

*O professor deve perguntar aos presentes quem se lembra de como era o “jogo do contente”, lembrando que se tratava de sempre ver o lado positivo das coisas e das situações.*

12 – A importância do amor.

*O professor deve socializar o tema, lembrando que o* *amor é a base para as pessoas conviverem bem umas com as outras. Quando amamos nosso próximo, ou seja, todas as pessoas com as quais convivemos, somos uma presença benéfica na nossa comunidade. Assim, quando a lei do amor é vivenciada entre as pessoas, todos se ajudam mutuamente nas dificuldades da vida e ninguém se põe a maltratar ou a explorar os outros.*

13 – Honestidade. Exemplo: O caso de David. Ao ir ao banco fazer pagamentos para a empresa na qual trabalhava, o caixa enganou-se e lhe deu quinhentos reais a mais, como troco do cheque que levara. Quando percebeu o engano do caixa, ele voltou e lhe devolveu o dinheiro. Com isso, ele agiu de acordo com a Grande Lei e não manchou a própria consciência. Ele sabia que o bem que fazemos aos outros sempre volta para nós de forma boa, benéfica, e que o mal que fazemos aos outros também volta, mas de forma negativa, fazendo-nos sofrer.

14 – Família humana. Como fazemos parte da família humana, devemos nos esforçar para que essa família viva da melhor forma possível e podemos fazê-lo de várias maneiras:

a) Pelo bem que pudermos fazer aos outros.

b) Através dos bons exemplos que dermos.

c) Pelos bons ensinamentos que pudermos passar aos outros.

Assim, nós também poderemos ser felizes.

15 – Atitudes de pedir licença, agradecer, cumprimentar, pedir desculpas.

*O professor deve perguntar quem tem agido dessa forma, educadamente, e socializar o tema.*

16 – O roubo. Lembramos a narrativa sobre Manuel, que tinha o hábito de roubar, até que foi apanhado em flagrante. Lucinha, que era o amor da vida dele, ao assistir à ocorrência, nada disse, apenas olhou para ele com um olhar cheio de nojo. Durante muitos anos, aquele olhar de nojo de Lucinha permaneceu gravado em sua memória, envergonhando a alma e machucando o coração dele. Manuel jamais imaginara o quanto dói sentir vergonha.

17 – Palavrões. Lembramos também a narrativa sobre o que aconteceu com Marcelo, um menino muito inteligente e de bom coração, mas que gostava de irritar os outros e dizer palavrões. Isto aconteceu até o dia em que teve um sonho, no qual perdia a memória, e, como não se lembrava do caminho de casa, ficou perdido. As pessoas em volta tentavam ajudá-lo, mas ele as assustava e as ofendia, dizendo palavrões e tratando-as de maneira jocosa. Com isso, acabou dormindo na rua, triste e solitário. Foi um sonho, mas serviu-lhe de lição.

18 – Natureza. A natureza está repleta de beleza e de ternura. Há a beleza grandiosa dos mares, das montanhas, das cordilheiras geladas, das imensas florestas... Há a ternura dos pássaros construindo o ninho e cuidando dos passarinhos; da leoa lambendo os filhotes recém-nascidos; da borboleta sugando o néctar das flores. Há a ternura da brisa a nos acariciar os cabelos e a pele; das estrelas nos oferecendo sua luz...

Alguém se lembra por que tudo na natureza nos fala em amor, em alegria, em beleza?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que a mensagem da natureza para o ser humano visa a sua sensibilização, para que a ame e cuide dela.*

19 – A inteligência humana evoluiu muito mais do que seus valores morais. Essa é a razão de tanto sofrimento na Terra.

20 – Dissemos também que existem dois tipos de alegria, uma boa e outra ruim.

*O professor deve incentivar os presentes a se manifestarem sobre os assuntos que foram tratados e conduzir a conversa para uma salutar troca de ideias.*

Agora vou fazer a prece de encerramento, e vocês vão acompanhar só no pensamento: “Deus, nosso Pai, fonte do amor e da alegria, Criador de todas as coisas, pedimos Teu amparo a todos que estão sofrendo neste planeta. Pedimos que abençoe e proteja a natureza e ajude o ser humano a se tornar menos ambicioso e mais altruísta. Abençoa e protege também a nós e aos nossos familiares, guiando-nos sempre por caminhos retos. Envolve-nos em teu amor e faz a vida imensa e bela vibrar em nós, enchendo nossos corações de alegria, trazendo-nos harmonia, saúde e bem-estar... Trazendo alegria ao nosso viver.

Guarda-nos, ó Criador, na Tua luz...