**CINCO MINUTOS DE VALORES HUMANOS**

**para a escola**

**2º MÓDULO – segundo semestre**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Obs. 01 -** No decorrer deste semestre, serão abordadas nas aulas situações relacionadas a drogas. Sugerimos que, durante esse período, caso seja possível, a escola realize uma campanha de esclarecimento aos alunos, com palestras de especialistas, murais, teatro etc., num importante trabalho de prevenção.

**Obs. 02 -** 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.

Diante disso, temos acrescentado pequena prece no final de algumas aulas. Elas são, no entanto, OPCIONAIS. Cada professor decide se as realiza, ou não.

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

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**AULA 01**

***As forças que nos comandam – Parte 01***

*O professor deve observar algum gesto ou movimento da parte de qualquer aluno, como segurar a caneta, passar a mão no cabelo etc. Digamos que seja a primeira opção... O professor lhe pergunta:* “Que foi que levou você a segurar a caneta?”

*O professor deve incentivar a resposta.*

Todo gesto nosso, tudo que fazemos, tem por trás um comando... Esse comando pode estar na nossa mente.

No caso de fulano(a), por certo foi a sua mente que gerou o comando para segurar a caneta, por entender que vai precisar dela.

Se eu vou até o quadro-negro para escrever alguma coisa, isso acontece porque a minha mente está gerando esse comando, está mandando que eu vá.

Vocês entenderam?

*O professor deve incentivar respostas.*

Mas nós temos também outros comandos paralelos. Alguém sabe quais são?

*O professor deve incentivar respostas.*

Esses outros comandos são o instinto, e a vontade.

O instinto é necessário à nossa sobrevivência.

Alguém sabe dar um exemplo do modo como o instinto atua em nossa vida?

*O professor deve incentivar respostas.*

Digamos que alguém apanha um livro e jogue em um de vocês? A reação de quem está no alvo do livro é sair da frente para não se machucar, não é isso?

Pois bem, nós temos três opções para explicar essa reação.

*O professor deve escrever essas opções no quadro-negro.*

Opção 01 - A reação foi gerada pela mente.

Opção 02 - A reação foi gerada pelo instinto.

Opção 03 - A reação foi gerada pela vontade.

Agora vamos ver... Quem acha que é a primeira opção levante a mão.

Quem acha que é a segunda opção levante a mão.

Quem acha que é a terceira opção levante a mão.

Acertou quem votou no instinto.

A mente pensa e nos comanda através do raciocínio, da razão.

O instinto nos comanda de forma direta, não passa pelo raciocínio. A gente não pensa para agir.

Imaginem como seria no caso do livro atirado numa pessoa. Se ela começar a refletir sobre o perigo de se machucar, não dá tempo de ela se defender. Quando tiver terminado de pensar, o livro já atingiu o alvo.

Na próxima aula de valores humanos, vamos falar sobre o terceiro comando que é a vontade.

**AULA 02**

***As forças que nos comandam – Parte 02***

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu ser solidário neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Na aula anterior de valores humanos, nós trocamos ideias sobre as forças que nos comandam, ou seja, a mente, o instinto e a vontade.

Quem de vocês sabe dar um exemplo de comando da mente?

*O professor deve incentivar respostas.*

O comando da mente nem sempre é resultado do raciocínio. Nem sempre é preciso que a mente fique pensando para comandar alguma ação. Vejamos um exemplo. Quando vocês se levantam pela manhã e se aprontam para vir à escola, **não** precisam ficar pensando assim: eu vou levantar e me arrumar para ir à escola. Isto se dá de forma automática porque a mente já sabe disso e não precisa ficar pensando. Entenderam?

Já em relação ao instinto, não há pensamento. O instinto é um comando inteligente, mas sem a participação do pensamento, sem raciocínio.

Alguém sabe dar um exemplo de uma ação instintiva?

*O professor deve incentivar respostas.*

E qual é a terceira força que nos move? Alguém se lembra?

*O professor deve incentivar respostas.*

Essa terceira força, a vontade, atua muitas vezes como um cavalo xucro, que a mente procura controlar.

Alguém sabe dizer por que a mente, ou seja, a razão, deve controlar nossa vontade?

*O professor deve incentivar respostas.*

Com relação ao animal, é o instinto que o controla. Por exemplo, uma gazela pode estar com vontade de comer determinado vegetal que lhe faria mal. Então, é o instinto que a impede de comê-lo.

Já com o ser humano é diferente porque sabemos pensar, sabemos raciocinar, escolher o que é bom para nós e desprezar o que não nos serve.

Mas será que todo ser humano sempre obedece ao que a mente lhe diz?

*O professor deve incentivar respostas.*

O ser humano ainda não está muito evoluído, porque muitas vezes obedece mais à sua vontade do que ao que a mente lhe diz... e olha que a vontade erra muito porque ela é influenciada por uma poderosa dupla que existe em nós, a emoção e o sentimento, mas sobre isso falaremos em outra aula.

Quantas pessoas sabem que deveriam se alimentar de coisas mais saudáveis, mas a vontade é que domina e elas comem de tudo que querem e depois... engordam, ficam com problemas de saúde, até muito graves, mas a mente não consegue controlar a vontade!

Quem sabe de outras situações nas quais a vontade não obedece a mente e a pessoa se dá mal?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando aos alunos os inúmeros vícios que as pessoas cultivam, mesmo sabendo que lhes são altamente prejudiciais etc.*

Na próxima aula de valores humanos, vamos continuar falando sobre os nossos comandos.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 03**

***As forças que nos comandam – Parte 03***

Ao acordar pela manhã, sempre podemos escolher como queremos estar nesse dia. Algum de vocês escolheu ser gentil, atencioso e bem-educado no dia de hoje?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, nós trocamos ideias sobre as forças que nos comandam, ou seja, a mente, o instinto e a vontade.

Observem como a natureza é sábia. No ser humano, que sabe pensar, refletir, que conhece muitas coisas, a inteligência é mais forte que o instinto. Mas, no reino animal, o instinto é mais forte, tanto que comanda tudo nesse reino. E esse comando é tão incrível que nos deixa perplexos.

Vejamos como exemplo a questão das migrações. Como elas funcionam?

Imaginem uma tartaruga botando seus ovos numa praia e deixando-os lá para serem chocados pelo próprio calor do ambiente.

Uns dois meses mais tarde, nascem as tartaruguinhas, que correm logo para o mar. Ali, na imensidão do oceano, elas viajam centenas de milhares de quilômetros, crescem e, mais ou menos 30 anos mais tarde, elas voltam ao mesmo lugar onde nasceram, para botar seus próprios ovos.

Como é que uma tartaruga, que saiu da sua praia assim que nasceu, consegue voltar ao mesmo lugar depois de tantos anos? E olha que no oceano não existem ruas, estradas nem outras coisas para elas se guiarem. É o instinto que as conduz.

Quanto ao ser humano, existe em nós uma poderosa dupla, o sentimento e a emoção, que geram vontade e até mesmo impulsionam algumas ações instintivas.

Algum de vocês sabe explicar a diferença entre emoção e sentimento?

*O professor deve incentivar respostas.*

A emoção é aquela sensação forte que faz subir a adrenalina; que pode provocar uma dor de barriga e gerar ações instintivas, assim como alguém que na hora da raiva dá um soco na mesa, joga um objeto contra a parede, ou agride alguém. Tem alguma semelhança com uma explosão, que libera muita energia, mas geralmente é de curta duração.

A emoção também pode acontecer quando reencontramos alguém de quem sentimos muitas saudades e recebemos aquele abraço carinhoso, ou ainda, quando tomamos conhecimento de algo que nos toca os sentimentos de maneira muito forte. Esse tipo de emoção, muitas vezes nos leva às lagrimas.

Já o sentimento é mais leve e de longa duração, e dizemos que se aninha no coração. Conforme a sua natureza, traz bem-estar e uma sensação de paz, ou então, prejudica e pode gerar problemas de saúde...

Alguns exemplos de sentimento: alegria, amor, saudade, tristeza, mágoa, inveja.

Alguns exemplos de emoção: euforia, paixão, ódio, pavor, pânico.

Quanto às forças que nos comandam, existem muitas situações nas quais a mente diz uma coisa e o sentimento ou a emoção diz outra.

Quem sabe dar um exemplo de uma situação na qual a cabeça manda fazer uma coisa e o coração ou a emoção manda outra?

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

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 04**

***As forças que nos comandam – Parte 04***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem procurado viver de tal forma a ter a consciência tranquila.*

Na última aula de valores humanos, nós falamos sobre os conflitos que acontecem dentro de nós quando a cabeça manda uma coisa e o coração ou a emoção pede outra.

E vocês sabem por que a natureza fez essa ursada conosco? Porque precisamos aprender a lidar com esses conflitos. Precisamos desenvolver equilíbrio entre a cabeça e o coração. Quanto à emoção, que é uma força meio irracional, é melhor atender ao que a cabeça diz.

A Geovana vivenciou um conflito dessa natureza e aprendeu uma importante lição. Ela estava namorando o Tito há mais de meio ano e estava apaixonada por ele, quando descobriu que o rapaz era ladrão de automóveis. A cabeça dizia a ela que saísse daquele namoro, que aquilo era “uma roubada”, mas a paixão não deixava.

Vamos refletir um pouco sobre esse caso da Geovana?

A sua mente lhe dizia que acabasse com o namoro, porque um ladrão não tinha os valores morais necessários para constituir uma família e educar os filhos. Além disso, um dia ele seria preso, e ela se tornaria mulher de um presidiário.

A cabeça de Geovana lhe deu uma orientação segura e certa, mas ela escolheu obedecer à emoção, à paixão, e aí tudo se complicou. A coitada ficou com o Tito, casou-se com ele e teve dois filhos. Um dia, Tito foi apanhando pela polícia, acabou na prisão e ela se tornou mulher de um presidiário.

Como é que devemos fazer, então, quando existe esse conflito entre a cabeça e o coração ou a emoção? O que vocês acham?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos refletir assim: a cabeça fica acima do coração. É ela que deve mandar em nós porque pode refletir, pode analisar e escolher com mais acerto. Mas também é importante ouvir o coração.

Digamos que alguém nos pede ajuda. Cabe à cabeça analisar a situação para perceber se a pessoa que está pedindo ajuda não é apenas uma aproveitadora. Se a cabeça entender que essa pessoa está realmente necessitada e que podemos ajudá-la sem que isto nos cause dificuldades, então devemos obedecer ao coração.

Para tudo é necessário haver equilíbrio. É preciso ter bom senso e também amor.

O bom senso, ou seja, a cabeça, ajuda a não “entrarmos numa fria”, e o amor nos leva a ser pessoas fraternas e solidárias. Isto é fundamental em nossa evolução, porque o amor é a mais importante das leis cósmicas.

**AULA 05**

***As forças que nos comandam – Parte 05***

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre as forças que nos comandam. Vimos como é importante usar sempre a cabeça, num raciocínio equilibrado, e também ouvir o coração.

Mas existem situações nas quais não conseguimos ter certeza do que seria o melhor.

Muitas vezes estamos nervosos, irritados, com raiva ou ansiosos, e assim fica difícil pensar com equilíbrio. Nesses casos é importante relaxar e desenvolver um estado de espírito tranquilo. Vocês sabem como é que conseguimos isso?

*O professor deve incentivar respostas.*

*OBSERVAÇÃO: a fala do professor deve calma, serena.*

Vamos fazer uma experiência.

Fechem os olhos e respirem 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)*

Procurem sentir essa paz, essa quietude... *(cinco segundos)*

Observem como ela nos deixa calmos, relaxados... *(cinco segundos)*

Vamos pensar no Criador de todas as coisas e sentir gratidão pelas tantas coisas tão belas, assim como as plantas, as flores, os riachos de águas cristalinas, as matas e os pássaros*... (cinco segundos)*

Muito bem. Agora podem abrir os olhos.

Então, não estão mais relaxados, mais tranquilos?

*O professor deve incentivar respostas.*

Agora vocês já sabem como fazer para se acalmarem, se equilibrarem e poderem decidir com mais acerto.

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares esse exercício de relaxamento e mentalização positiva.*

**AULA 06**

***Revisão***

Ao acordar pela manhã, sempre podemos escolher como queremos estar nesse dia. Algum de vocês escolheu ser gentil, atencioso e bem-educado no dia de hoje?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quem se lembra qual foi o assunto das nossas últimas aulas de valores humanos?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos que o assunto foi sobre “as forças que nos comandam”, ou seja, mente, instinto e vontade.*

Vimos que o comando da mente acontece quando pensamos o que vamos fazer, mas pode também acontecer de forma automática, como ocorre quando estamos com sede e vamos beber água.

Já, quando agimos ou reagimos de forma instintiva, é o instinto que nos comanda.

Quem se lembra qual é o reino da natureza que é toda comandada pelo instinto?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando aos alunos que se trata do reino animal.*

Nós dissemos também que as tartarugas botam seus ovos numa praia e os enterram na areia, deixando-os lá para serem chocados pelo calor do sol que aquece a areia. Uns dois meses mais tarde, nascem as tartaruguinhas, que correm logo para o mar. Depois de uns 30 anos elas voltam ao mesmo lugar onde nasceram, para botar seus próprios ovos.

Como é que uma tartaruga que saiu da sua praia assim que nasceu, viajou 30 anos pelos oceanos, consegue voltar ao mesmo lugar depois de tanto tempo? Algum de vocês se lembra da resposta?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos que se trata do instinto.*

Também falamos sobre a terceira força que nos comanda. Quem se lembra qual é essa força?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando aos alunos que se trata da vontade e que é muito importante que ela seja controlada pela mente, pelo bom senso.*

Falamos também sobre uma poderosa dupla que existe em nós, a emoção e o sentimento, que influenciam poderosamente a vontade.

Dessa forma, com tantas forças nos impulsionando, é importante aprender a decidir com acerto.

Assim, em qualquer situação que envolve uma escolha ou uma decisão, devemos usar sempre a cabeça, num raciocínio equilibrado, mas também ouvir o coração. Para isso, no entanto, é importante estar relaxado e em harmonia interior, a fim de poder encontrar as melhores respostas, ou soluções.

O bom senso, ou seja, a cabeça, ajuda a não “entrarmos numa fria”, e o amor, ou seja, esse sentimento maravilhoso que temos no coração, nos leva a ser pessoas fraternas e solidárias. Isto é fundamental em nossa evolução, porque o amor é a mais importante das leis universais.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 07**

***Respeito pelos direitos dos outros***

Dona Clotilde gostava muito de cinema e todo sábado levava os filhos, Juquinha e Jurema, para assistir a um filme. Como sempre havia fila para a compra dos ingressos, ela procurava alguém conhecido que estivesse na fila e se aproximava puxando conversa e ia ficando por ali.

Juquinha e Jurema ficavam indignados e envergonhados com a atitude da mãe que “furava” dessa forma a fila do cinema.

E vocês? Se estivessem no lugar do Juquinha ou da Jurema, que fariam?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, enfatizando a importância da honestidade em todas as situações.*

Certo dia, comentando o assunto, Juquinha disse a Jurema:

– Quer saber? Acho que não vou mais ao cinema com a mamãe. Eu morro de vergonha quando ela fura a fila. Acho isso desonesto.

– Também acho – respondeu Jurema. – Além disso, é falta de consideração com as outras pessoas da fila. Mas nós podemos resolver isso de forma diferente...

Jurema explicou ao irmão sua ideia, e resolveram aplicá-la.

No sábado seguinte, a mesma cena se repetiu. Em frente ao cinema, dona Clotilde encontrou logo um casal de amigos que estava na fila e se aproximou puxando conversa.

Jurema, como quem não quer nada, pediu à mãe para deixá-la segurar sua bolsa. Dona Clotilde concordou, mas, ao chegar ao guichê para comprar o ingresso, procurou com os olhos a filha que estava com sua bolsa e viu que ela e o irmão estavam no fim da fila.

Que situação! Não teve outro jeito senão juntar-se a eles, lá no fim da fila...

Pela primeira vez, dona Clotilde começou a sentir vergonha do que fazia.

Os filhos lhe haviam dado uma grande lição, a de respeitar o direito dos outros.

E vocês? O que acharam da estratégia do Juquinha e da Jurema?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando aos alunos que aquelas crianças haviam encontrado uma forma de dar uma lição na mãe, sem dizer uma só palavra, mas só com o exemplo.*

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 08**

***Natureza – Amor dos pais***

Joana era uma garotinha que amava intensamente a natureza. Quando nasceu, seus pais, seu Antônio e dona Inês, moravam num sítio, no interior de Santa Catarina. Assim, ela viveu os seus primeiros anos de vida correndo pelos campos, andando a cavalo, cuidando das galinhas e das flores que a mãe plantava na frente da casa.

Vez por outra, ia com o pai e com os irmãos mais velhos explorar a mata que se estendia por muitas léguas na direção do oeste. Era uma mata virgem, com árvores gigantescas, dando um ar de mistério a tudo. Havia muitos pássaros, e, vez por outra, topavam com algum bando de macacos. Joaninha ficava encantada com aqueles animais tão espertos que viviam nas árvores e com as mães que carregavam os filhotes nas costas, agarrados em sua pelagem. Ela pensava: “Quem será que ensinou os macacos a viverem assim, em família, como se fossem pessoas? Que tipo de sentimentos leva uma macaca a conduzir seu bebê nas costas, o tempo todo, e a cuidar dele até que fique adulto?”

Vamos conversar um pouco sobre esse primeiro questionamento da Joaninha. O que vocês acham? Quem teria ensinado os macacos a viverem assim, em família, como se fossem pessoas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Sabemos que os animais são comandados pelo instinto, mas quando observamos a natureza podemos perceber que ela é comandada por uma inteligência extraordinária, que vai muito além do instinto. É uma inteligência que conhece tudo e a tudo conduz, de forma sábia e harmoniosa. Não seria Deus essa inteligência? O que vocês acham?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

O segundo questionamento da Joaninha era: Que tipo de sentimentos leva uma macaca a conduzir seu bebê nas costas, o tempo todo, e a cuidar dele até que fique adulto?

*O professor deve incentivar respostas.*

O que leva um animal a cuidar dos filhotes e a protegê-los certamente é o amor, esse sentimento que está nos corações das mães e dos pais. Mas, no reino animal, o amor se manifesta numa forma ainda primária, tanto assim que os pais abandonam os filhotes assim que estes já conseguem se cuidar sozinhos. O vínculo, ou seja, o amor dos pais para com os filhotes e dos filhotes para com os pais geralmente se acaba quando eles não mais precisam desse vínculo para sobreviver, e em muitos casos é só a mãe quem cuida dos filhotes.

Já no reino humano, o amor entre pais e filhos nunca se acaba.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 09**

***Natureza – Pássaros – Parte 01***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas de valores humanos com seus familiares, e incentivar respostas.*

Quando Joaninha completou dez anos de idade, sua família mudou-se para uma cidade próxima.

Certa manhã de domingo, ela olhava a rua pela janela de seu quarto, quando viu Alfredo, um colega da escola que morava perto, atirando pedras num ninho de passarinhos, numa árvore que havia em frente à casa dela.

– Para com isso! – gritou, mas a pedra já havia atingido o ninho derrubando-o.

Joaninha foi correndo para a rua, porém Alfredo já tinha fugido, deixando o rastro da maldade no chão, um filhote de passarinho todo machucado, arrastando a perninha, como se estivesse quebrada.

Tentou chegar perto, mas dois pássaros voavam, muito nervosos, em torno dele, fazendo menção de atacar quem se aproximasse.

Aflita, chamou o pai, seu Antônio, que acorreu e conseguiu pegar o bichinho, levando-o para dentro da casa.

– Será que ele se cria? – perguntou Joaninha.

O pai examinou melhor o animalzinho que gritava, tentando soltar-se, e respondeu:

– Não sei, filha, ele ainda é bem novinho e vai precisar dos pais para alimentá-lo.

– Nós podemos fazer isso, papai.

– Podemos não, filha. Nessa idade ele ainda não come sozinho. São seus pais que buscam o alimento e colocam em sua boca.

Mal acabara de falar, os dois pássaros, que certamente eram os pais, entraram voando na sala, fazendo rasantes perto do filhote, como a tentar protegê-lo. Eram muito bonitos, com uma plumagem cinza azulada, que brilhava à luz do sol.

Era uma cena tão extraordinária e comovente que arrancou lágrimas dos olhos de Joaninha e deixou seu Antonio mudo de emoção.

Decidiram, então, colocar o filhote numa gaiola, pendurada no galho de uma árvore, no quintal, com uma abertura em cima para os pais poderem cuidar dele.

Deu certo. O casal de passarinhos passava o dia inteiro buscando alimento e dando na boca do filhote. Era interessante ver como, ao perceber a aproximação dos pais, ele abria o bico e fazia um ruído estranho, enquanto tremelicava as asas, pedindo comida. Vez por outra, um deles entoava um gorjeio muito bonito, como a agradecer a hospitalidade que estava sendo dada ao filho.

E quanto a vocês? O que acham de alguém que maltrata animaizinhos tão inofensivos como os pássaros?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quando uma criança aprende a amar e a respeitar a natureza, passa também a querer protegê-la.

Quem de vocês sabe por que a natureza está tão repleta de belezas e de situações que nos tocam a sensibilidade?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando aos alunos que* *as coisas belas e aquelas que nos tocam os sentimentos têm o poder de ir desenvolvendo amorosidade em nós.*

Desenvolver amorosidade nos sentimentos é muito importante porque o amor está nos fundamentos das próprias leis universais ou leis cósmicas. Então, é preciso aprendermos a amar porque só assim é possível haver felicidade para nós e para os outros.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 10**

***Natureza – Pássaros – Parte 02***

*O professor deve pedir aos alunos um “retorno” sobre o compartilhamento que tiveram com os familiares referente à aula anterior.*

Na última aula de valores humanos, narramos o episódio em que Joaninha salvava um filhote de passarinho cuja perninha Alfredo havia quebrado com uma pedrada.

Alguns dias depois do ocorrido, Joaninha resolveu procurar o garoto e foi logo dizendo:

– Alfredo, vem comigo que quero lhe mostrar uma coisa.

Apesar de desconfiado, Alfredo obedeceu, e logo estavam os dois no quintal da casa de Joaninha, junto à gaiola onde se encontrava o filhote de pássaro com a perninha quebrada. Os pais, ao verem Alfredo, ficaram fazendo voos rasantes em torno dele, como a quererem atacá-lo. Joaninha alertou:

– Se você ficar quieto, eles vão ver que você não quer machucar o filhote e se acalmam.

Dito e feito. Em poucos instantes o casal de pássaros pousou na cumeeira da casa e ficou ali, à espreita.

Alfredo estava envergonhado, e Joaninha, percebendo isso, disse:

– O que você fez foi muito ruim. Você machucou um animalzinho que nunca lhe fez algum mal, mas acho que está arrependido.

Alfredo ia dizer algo, mas, nesse momento, ouviu-se o gorjeio de um dos pássaros, um gorjeio longo, bonito, alegre...

– Que coisa linda! – exclamou Joaninha. ­– Acho que eles estão querendo dizer que te perdoam.

O momento era muito emocionante. Os olhos de Alfredo encheram-se de lágrimas. Joaninha abriu os braços, e os dois se abraçaram, chorando.

Passada a emoção, Alfredo perguntou:

– E agora? Será que ele vai ficar prejudicado?

– Acho que não – respondeu Joaninha. – Os pais estão cuidando dele, e acredito que logo mais a perninha dele vai ficar boa.

– Pois, se você deixar, gostaria de vir todos os dias ver como ele está – pediu Alfredo.

– Claro, colega, pode vir. Vamos ficar “pastorando” ele até que possa voar e ir embora.

*O professor deve socializar, lembrando a importância de procurarmos conhecer mais sobre a natureza, o quanto ela é maravilhosa em todas as suas dimensões e nuanças; pois só assim, conhecendo-a, iremos amá-la e respeitá-la, pois nós mesmos fazemos parte dela.*

*Deve também incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 11**

***Revisão***

Quem se lembra quais foram os principais ensinamentos apresentados nas últimas aulas de valores humanos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, observando que os principais ensinamentos foram:*

**a) Furar uma fila é falta de respeito, e também é desonesto.**

Vocês se lembram da narrativa que fizemos sobre dona Clotilde, aquela senhora que furava a fila do cinema e cujos filhos lhe deram uma lição de honestidade?

Pois bem! Algum de vocês conhece uma pessoa que tem esse feio costume de furar a fila?

*O professor deve incentivar respostas.*

Furar uma fila é falta de respeito, é falta de educação e é também sinal de desonestidade. Só pessoas sem princípios furam filas.

**b) Amor entre pais e filhotes no reino animal.**

Nas últimas aulas de valores humanos, também narramos alguns episódios ocorridos na fazenda dos pais de Joaninha. Lembram-se de que ela ficou impressionada quando viu um bando de macacos na mata e ficou perguntando a si mesma “que tipo de sentimentos leva uma macaca a conduzir seu bebê nas costas, o tempo todo, e a cuidar dele até que ele fique adulto?”

Quem se lembra da resposta a essa pergunta da Joaninha?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que esse sentimento é o amor.*

**c) Amar e a proteger a natureza.**

Também conhecemos o episódio no qual Alfredo atirou uma pedra num ninho de passarinhos, machucando a perna de um filhote. Então, o pai de Joaninha pegou o filhote e o colocou numa gaiola com a parte de cima dela aberta, para os pais do filhote poderem continuar cuidando dele. Ainda vimos como os pais ficavam fazendo voos rasantes em torno do filhote para protegê-lo e que o Alfredo, vendo todo aquele amor e cuidados que eles tinham para com o filhote machucado, ficou muito arrependido da maldade que havia feito. A partir desse momento, o garoto passou a amar e a proteger a natureza.

Desenvolver amorosidade nos sentimentos é muito importante porque só com amor é possível haver felicidade.

Vamos agora fazer um uma mentalização.

Fechem os olhos e façam algumas respirações profundas para relaxar... *(dez segundos)*

Continuem com os olhos fechados até o final deste exercício. Assim, vocês poderão concentrar-se melhor.

Imaginem agora que se encontram numa floresta, sentados ao pé de uma grande árvore, encostados em seu tronco. *(cinco segundos)*

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

Inspirem suavemente o ar, procurando sentir o cheiro das plantas *(três segundos),* o cheiroda terra *(três segundos),* o perfume das flores silvestres... *(cinco segundos).*

Procurem ouvir com a sua imaginação o canto dos pássaros *(três segundos)...* e um pouco mais longe, o som da água de um riacho, correndo por entre as pedrinhas do seu leito... *(cinco segundos)*

Vocês estão em plena natureza... sentindo paz, tranquilidade, alegria... *(cinco segundos)*

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

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

**AULA 12**

***Interrupção de uma conversa***

Ao acordar pela manhã, sempre podemos escolher como queremos estar nesse dia. Algum de vocês escolheu ser gentil, atencioso e bem-educado no dia de hoje?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

*O professor deve pedir a um dos alunos, que chamaremos de Fulano, para dizer o que lhe aconteceu de melhor no dia anterior. Logo que Fulano começar a falar, o professor deve interrompê-lo de forma bem natural, como se não se importasse com o que ele diz, e perguntar à turma:*

“Quem de vocês costuma cortar a palavra de alguém que está falando, assim como eu fiz agora com Fulano?”

*O professor deve incentivar respostas. Em seguida, deve dirigir-se a “fulano” e perguntar:*

“E você, Fulano, gostou de ser interrompido?

*O professor deve incentivar a resposta.*

Vocês perceberam como é desagradável alguém ser interrompido quando está falando?

Se nós não gostamos de ser interrompidos ao falar, os outros também não gostam, e tudo aquilo que não queremos para nós não devemos fazer aos outros.

Quando duas ou mais pessoas estão conversando e precisamos nos dirigir a uma delas, como devemos agir?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, dizendo que nesses casos devemos nos aproximar, esperar um intervalo na conversa e pedir licença para interrompê-las. E, se a conversa se alongar muito, ou se houver urgência de nossa parte, podemos nos aproximar delicadamente e pedir licença.*

Algum de vocês gosta de conviver com pessoas mal-educadas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, observando o quanto é gostoso e importante um bom convívio e lembrando que este começa na forma educada com que as pessoas se tratam.*

*Deve também incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 13**

***Ética – Parte 01***

*O professor deve pedir aos alunos um “retorno” sobre o compartilhamento que tiveram com os familiares referente à aula anterior.*

Quem aqui sabe o que é ética?

*O professor deve incentivar respostas.*

A ética é um valor que ocorre na nossa consciência. É uma avaliação correta para definir se determinada ação ou omissão está enquadrada, ou não, nas leis universais, que são justas e amorosas.

Muitas vezes alguma coisa pode até ser legal, mas não ser justa, não ser correta. Nesse caso, está faltando ética.

Vejamos o exemplo do que tem acontecido com muitos políticos que recebem salários muito altos, mas vivem procurando um jeito de aumentá-los ainda mais.

Eles conseguem fazer isso legalmente porque a lei permite isso, mas não é justo. Os salários dos políticos são pagos com dinheiro público. Esse dinheiro deveria ser aplicado em benefício do povo, para melhorar o sistema de saúde, pagar melhores salários aos funcionários que ganham pouco, construir mais escolas e mais creches, melhorar as estradas etc.. É um dinheiro que não deveria ser destinado a enriquecer a quem quer que seja.

Quem sabe o que é dinheiro público?

*O professor deve incentivar respostas e explicar que o dinheiro público vem principalmente dos impostos que todos pagam.*

Vocês acham que esses políticos de que falamos, quando aumentam os próprios salários de forma abusiva, estão agindo com ética?

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

*O professor deve também convidar os alunos a compartilharem esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 14**

*Ética – Parte 02*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas de valores humanos com seus familiares, e incentivar respostas.*

Quem ainda se lembra do que é ética?

*O professor deve incentivar respostas.*

John Nash, um professor norte-americano, Prêmio Nobel de Economia, disse que ética é fazer o melhor para si e para o grupo em que se está inserido, para que todos se beneficiem.

Se todos os membros da família estão bem, todos ficam felizes, não é verdade?

Se numa família um ou mais membros sofrem, os outros também sofrem, não é verdade?

Mas por que isto acontece assim?

Acontece porque o ser humano é uma criatura grupal, vive em grupo. Quando alguém se isola de todos, não é feliz.

Então, se somos seres grupais, se precisamos viver em grupo, o que devemos fazer para nos sentirmos melhor? Como devemos agir? Alguém sabe?

*O professor deve incentivar respostas.*

Para que uma pessoa se sinta bem, para que possa ser feliz, ela precisa colaborar para gerar felicidade e bem-estar também aos outros membros do grupo.

Vamos ver agora quais podem ser os nossos grupos.

*O professor deve incentivar respostas, mostrando aos alunos que o grupo mais próximo é a família, depois vem a escola, o bairro, a cidade, o país, o planeta, e que todos esses grupos fazem parte da nossa vida, e nós fazemos parte deles. Por isso, é importante sempre pensarmos no bem-estar de todos, não só no nosso próprio bem-estar.*

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 15**

***Ética – Parte 03***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

Eulália era professora de fisiologia e foi a Belo Horizonte participar de um congresso.

O hotel onde se hospedou fica a alguns quarteirões do local onde se pega o ônibus até o aeroporto de Confins, que fica bem longe, em outro município.

Na volta, como estava chovendo, preferiu chamar um táxi para levá-la do hotel até o local de saída do ônibus. O motorista do táxi começou a puxar conversa e perguntou se ela não preferia que ele a levasse até o aeroporto, afirmando que os ônibus costumavam atrasar muito e que com isso ela poderia perder o voo. Disse também que faria um preço razoável para ela.

Como não era a primeira vez que Eulália ia àquela cidade, respondeu dizendo que sabia que havia ônibus saindo de 10 em 10 minutos e que nunca atrasavam.

O motorista riu, sem graça, e explicou que fazia assim para ver se o passageiro acreditava na conversa; com isso ele ganharia uma corrida muito mais longa e... mais dinheiro.

O que vocês acham da conduta daquele motorista de táxi?

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

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 16**

***Revisão***

Quem se lembra quais foram os principais ensinamentos apresentados nas últimas aulas de valores humanos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, observando que os principais ensinamentos foram:*

**a) Não interromper uma conversa.**

Como estão vocês em termos de educação?

Quem de vocês ainda continua interrompendo alguém que está falando?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

**b) Ética.**

Quem de vocês ainda se lembra do que é ética?

*O professor deve incentivar respostas.*

A ética é um valor que ocorre na nossa consciência. É uma avaliação correta para definir se determinada ação ou omissão está enquadrada, ou não, nas leis universais; se é uma ação certa ou errada, se é justa ou injusta, honesta ou desonesta.

Muitas vezes alguma coisa pode até ser legal, mas não ser justa, não ser correta. Nesse caso, está faltando ética.

Para que uma pessoa se sinta bem, para que possa ser feliz, ela precisa colaborar para gerar felicidade e bem-estar aos outros membros do grupo.

Quem ainda se lembra quais são os nossos grupos?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos que o grupo mais próximo é a família, depois vem a escola, o bairro, a cidade, o país, o planeta, e que todos esses grupos fazem parte da nossa vida, e nós fazemos parte deles. Por isso, é importante sempre pensarmos no bem-estar de todos, não só no nosso próprio bem-estar.*

Agora vamos fazer um exercício de relaxamento com visualizações.

Fechem os olhos e permaneçam com eles fechados durante todo o exercício afim de se concentrarem melhor.

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

Vamos imaginar 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, 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, levando oxigênio para o corpo, levando vida para o nosso corpo... *(dez segundos)*

Vamos aproveitar este contato com a natureza, este momento de calma, para elevar nosso pensamento a Deus e agradecer por tantas coisas boas e belas que a vida nos oferece.

Eu vou, então, fazer uma prece, e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor do universo, criador de todas as coisas, desejamos agradecer por tudo que a vida nos tem dado. Agradecemos pelo ar que podemos respirar, pela água que nos mata a sede e que serve para tudo em nossas vidas. Agradecemos pela terra que nos dá alimento, pelos passarinhos que nos dão tanta alegria, pelas árvores que são tão bonitas e tão importantes para que haja vida na Terra. Agradecemos pela vida, por estarmos vivos, e também pelos bons sentimentos como a solidariedade, a amizade e o afeto. Agradecemos finalmente pela escola onde estudamos e pelos professores que nos ensinam, preparando nosso futuro. Assim seja.”

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

Então, quem de vocês conseguiu fazer esse exercício direitinho?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

**AULA 17**

***Ética – Parte 04***

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu perdoar e não sentir mágoa neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Seu Jorge era o tipo de pessoa que está sempre querendo se dar bem.

Numa tarde de sábado, saiu junto com o filho Luizinho para comprar um sorvete e, como não encontrava um lugar adequado onde pudesse estacionar o veículo, colocou-o em local reservado para deficientes físicos. Ao voltarem, havia um guarda de trânsito anotando a placa do seu carro para multá-lo.

– Espera aqui, meu filho – disse a Luizinho. – Vou ali resolver essa pendenga.

Seu Jorge aproximou-se do guarda para lhe oferecer uma propina e livrar-se da multa.

Luizinho, ao perceber o que estava acontecendo, teve vontade de ir até lá para pedir ao pai que não agisse daquela forma desonesta.

E vocês? Se estivessem no lugar do Luizinho, que fariam?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, enfatizando a importância da honestidade em todas as situações.*

Luizinho pensou no que seria pior, pedir ao pai para agir com honestidade e se arriscar a levar uma bronca ou ver o pai praticando um ato desonesto.

Pensou, pensou e resolveu agir conforme sua consciência. Foi até o pai e disse:

– Papai, não faz isso! Não vale a pena manchar sua consciência. O senhor errou ao estacionar em lugar proibido e, agora, o mais certo é pagar pelo erro.

Seu Jorge ficou muito envergonhado. Pediu desculpas ao guarda por ter querido suborná-lo, mas, em contrapartida, percebeu o quanto estava orgulhoso pelo filho, um garoto tão jovem, mas de caráter.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 18**

***Ouvir – Parte 01***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar, pedindo algum feedback sobre o que os pais e/ou familiares comentaram.*

Frederico se formara em agronomia e conseguira um emprego que dava para sustentar sua pequena família, a esposa, Tatiana, que era estudante de Medicina, e Mariana, a filhinha com três meses de idade.

A vida dos dois seria só felicidade, não fosse a mãe de Tatiana, uma pessoa egocêntrica, que passava os fins de semana com eles, com a desculpa de que estava com depressão e não queria ficar sozinha.

Quem de vocês sabe o que significa egocêntrico?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que a pessoa egocêntrica é aquela que só se ocupa consigo mesma.*

Pois bem! A mãe de Tatiana, dona Genoveva, era uma pessoa assim. Só se ocupava consigo mesma. Nos fins de semana que passava em casa da filha, gastava o tempo falando mal dos outros ou queixando-se da vida. À mesa, durante as refeições, só ela falava e, quando alguém conseguia uma brechinha para dizer alguma coisa, ela interrompia e continuava falando.

Imaginem, então, como ficava o clima em casa de Frederico e Tatiana. Durante as refeições, o casal nem podia conversar porque dona Genoveva interrompia para falar de algum dos seus inúmeros e imaginários problemas. Queixava-se de tudo, até mesmo do ex-marido que acabara largando-a, por não suportar sua presença que se tornara muito “pesada”.

Vocês conhecem alguém assim, que tenha uma presença “pesada”?

*O professor deve incentivar respostas.*

As pessoas egocêntricas acham que têm todos os direitos e que os outros têm obrigação de apoiá-las, ajudá-las e até mesmo servir de ouvintes para as suas conversas, como se elas fossem o centro de tudo.

No caso de dona Genoveva, sua presença nos fins de semana estava criando um clima ruim no lar de Tatiana e Frederico.

Se vocês estivessem no lugar deles, o que fariam para solucionar aquele problema?

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

**AULA 19**

***Ouvir – Parte 02***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem conseguido vivenciar os valores estudados nestas aulas, e socializar.*

Vocês lembram que, na última aula de valores humanos, falamos sobre o problema que dona Genoveva estava criando no lar de Tatiana e Frederico?

Pois bem. Depois de conversar sobre a melhor forma de resolver aquela situação, o casal chamou dona Genoveva para uma conversa, mas, antes que pudessem dizer qualquer coisa, ela já estava falando e falando...

Foi preciso Tatiana segurá-la pelo braço com força e dizer com firmeza:

– Mamãe, a senhora agora vai ficar quietinha, quietinha, e nos ouvir. Não vai nos interromper uma só vez.

Dona Genoveva levou um susto. Não esperava uma atitude assim da parte da filha. Começou a falar com voz chorosa:

– Até mesmo você, minha filha...

Tatiana não deixou que a mãe continuasse e falou com amor, mas com firmeza:

– Mãe, agora é sua vez de ouvir. A senhora está uma pessoa muito egocêntrica, só pensa em si mesma, e isto é muito ruim. Com esse tipo de atitude, a senhora afasta as pessoas. Ninguém gosta da companhia de uma pessoa que fala o tempo todo e não escuta o que os outros dizem. Ninguém gosta de conviver com quem só sabe falar mal dos outros e se queixar de tudo...

Dona Genoveva estava tão surpreendida com a atitude da filha que, pela primeira vez em muito tempo, estava prestando atenção ao que ela dizia. Tatiana continuou:

– Quantas vezes, mãe, eu quis compartilhar com a senhora as minhas alegrias, minhas dúvidas e até mesmo meus problemas, mas assim que eu começava a falar a senhora interrompia e passava a se lamentar? Eram lamentações sem nenhum fundamento. Se a senhora está com depressão, é porque não enxerga o mundo em torno de si, não vê quantas pessoas estão sofrendo de verdade. Milhares de pessoas perderam a casa e tudo que tinham com as enchentes ou terremotos... Milhares de pessoas perderam seus familiares e ficaram sozinhas no mundo...

Tatiana fez pequena pausa e observou que a mãe estava começando a perceber a própria realidade, o seu grau de egoísmo e sua insensibilidade quanto ao sofrimento dos outros. Seus olhos se encheram de lágrimas e Tatiana continuou, falando com muito amor:

– Sabe, mãe, me dói muito ver a senhora se queixar de tudo... a senhora que tem tudo de que precisa. Me dói também ver como desperdiça suas próprias qualidades. A senhora é uma mulher inteligente, bem-preparada, que poderia estar ajudando muita gente, ouvindo seus problemas e lhes dando bons conselhos, boas orientações, mas, ao invés disso, a senhora se torna antipática por falar demais, por se queixar demais, por não dar chance aos outros para se expressarem.

Frederico, que estivera calado desde o início da conversa, comentou:

– Eu entendo que falar é um dom, mas para que trafegue bem, precisa de duas vias, uma de ida e outra de volta.

Quem de vocês entendeu o que Frederico quis dizer com o fato de a fala ter duas vias?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que, quando pessoas estão conversando, se cada uma tem o dever de ouvir, também tem igual direito de falar.*

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 20**

***Ouvir – Parte 03***

*O professor deve perguntar quem tem procurado ser educado e afetuoso, em casa, na escola e nos demais ambientes onde tem estado, e incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, vimos como Tatiana e Frederico souberam conversar com dona Genoveva, visando ajudá-la a deixar de ser egocêntrica.

O casal estava satisfeito com os resultados daquela conversa, pois, felizmente, dona Genoveva teve suficiente humildade para reconhecer os próprios erros e começar a se corrigir, e o primeiro passo importante que ela deu foi candidatar-se a realizar um trabalho voluntário numa ONG que oferecia cursos profissionalizantes a crianças e adolescentes em situação de risco.

Depois de pouco tempo, ela parecia outra pessoa, sempre satisfeita, sorridente; já estava até mesmo conseguindo deixar os outros falarem.

As pessoas que fazem alguma coisa de bom pelos outros são mais felizes. Alguém sabe dizer por quê?

*O professor deve incentivar respostas.*

Como sabemos, as leis cósmicas são alicerçadas no amor, e, como essas leis estão em nossa consciência, só conseguimos ser verdadeiramente felizes quando agimos com amor.

Existem situações nas quais uma pessoa, mesmo sem viver de acordo com as leis cósmicas, sente-se feliz, mas não é uma felicidade plena, nem duradoura, porque um dia a consciência desperta e começa a cobrar pelas más ações que essa pessoa cometeu. Aí, a felicidade se acaba.

Mas, voltando à nossa narrativa, certo domingo, quando a família estava reunida, almoçando, dona Genoveva disse:

– Eu não sei como agradecer a vocês pelo bem que me fizeram. Você, minha filha, foi muito dura comigo, mas me tratou com uma dureza amorosa e absolutamente necessária. Eu estava me afundando dentro de mim mesma e estava muito infeliz. Hoje eu sinto como se tivesse ganhado asas e pudesse voar... voar para fora de mim mesma, voar para o mundo em busca de ser realmente útil aos outros.

Dona Genoveva, com os olhos brilhando de emoção, concluiu:

– Hoje, meus filhos, a minha vida está realmente fazendo sentido, está valendo a pena. Hoje eu sou feliz.

**AULA 21**

***Revisão***

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

Quem se lembra quais foram os principais ensinamentos apresentados nas últimas aulas de valores humanos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, observando que os principais ensinamentos foram:*

**a) Não vale a pena manchar a consciência.**

Numa das últimas aulas de valores humanos narramos aquele episódio no qual o pai de Luizinho ia oferecer uma propina ao guarda para não multá-lo, porque havia estacionado em locar proibido.

Luizinho teve vontade de ir até lá para pedir ao pai que não agisse daquela forma desonesta. Mas estava preocupado, pensando no que seria pior, pedir isso ao pai e se arriscar a levar uma bronca, ou vê-lo praticando um ato desonesto.

O que decidiu Luizinho então? Quem se lembra?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o garoto resolveu agir de forma correta. Foi até onde estava o pai e lhe pediu para não manchar a própria consciência. Ele tinha errado ao estacionar em lugar proibido e, agora, o mais certo seria pagar pelo erro.*

**b) Ter respeito pelo direito do outro também falar.**

Fizemos também aquela narrativa sobre dona Genoveva, que falava muito e não dava oportunidade para outros também falarem.

Quem se lembra do que disse seu genro, o Frederico?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que Frederico havia dito que falar é um dom, mas para que trafegue bem, precisa de duas vias, uma de ida e outra de volta. Isto significa que numa conversa precisamos sempre respeitar o direito de os outros também falarem.*

**c) Devemos enxergar o mundo em torno de nós.**

Ainda sobre dona Genoveva, quem se lembra do que sua filha, a Tatiana, lhe disse?

*O professor deve incentivar respostas.*

Tatiana disse à mãe que ela estava com depressão porque não enxergava o mundo em torno de si, não via quantas criaturas estavam sofrendo de verdade. Milhares de pessoas haviam perdido suas casas e tudo que tinham com enchentes ou terremotos... Milhares de outras haviam perdido seus familiares e tinham ficado sozinhas no mundo...

Isso que Tatiana disse representa um ensinamento muito importante porque quem se ocupa apenas consigo mesmo, de forma egoísta, não consegue ser feliz de verdade. Para uma pessoa sentir-se bem, para que possa ser feliz, precisa colaborar para gerar felicidade e bem-estar também para outros.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 22**

***Superioridade – Parte 01***

O que vocês acham que faz uma pessoa ser superior às outras?

*O professor deve incentivar respostas.*

Existem dois tipos de superioridade: um é efêmero, porque vem e passa; o outro é duradouro, é verdadeiro, porque faz parte da própria natureza da pessoa.

Quem sabe dar um exemplo de superioridade efêmera?

*O professor deve incentivar respostas.*

Agora vamos ver quem sabe dar um exemplo de superioridade verdadeira!

*O professor deve incentivar respostas.*

A superioridade efêmera é aquela que alguém adquire ou conquista, quando, por exemplo, passa a ter uma posição de chefia no trabalho, um cargo político, ou mesmo a ser “o cara” como vocês gostam de dizer.

Mas esse tipo de superioridade não é real porque um dia se acaba.

Já a superioridade verdadeira reflete o próprio interior da pessoa, os valores que ela já conquistou.

Vamos dar um exemplo.

Amadeu e Fernando eram dois amigos que se conheciam desde crianças. Estudaram nas mesmas escolas, formaram-se na mesma universidade. Alguns anos mais tarde, tornaram-se gerentes na mesma empresa.

No setor que Amadeu gerenciava, todos os seus subordinados o admiravam e gostavam muito dele pela maneira como sabia lidar com eles; era um chefe que exigia dedicação e eficiência por parte dos seus subordinados, mas tratava-os com respeito e com fraternidade. Certa vez um deles, o Tadeu, sofreu um acidente de moto e ficou muito tempo hospitalizado. Amadeu ia sempre visitá-lo e, um dia, quando o encontrou muito aflito porque o filho mais novo estava doente, prontificou-se a ajudar. Levou o bebê ao médico e comprou os remédios que foram receitados, pois sabia que Tadeu estava sem dinheiro.

Amadeu era assim, muito rigoroso no trabalho, mas honesto e de bom coração.

Já Fernando era bem diferente. Para se dar bem, ele era capaz de mentir, enganar e passar por cima de qualquer um. No trabalho, com seus subordinados, era frio e até cruel. Gostava de ser bajulado e, se alguém o contrariasse, era demitido na hora. Ele próprio vivia bajulando o diretor-geral da empresa, pois achava que, assim, poderia acabar sendo promovido.

O que vocês acham desses dois exemplos? Qual deles apresentava uma superioridade verdadeira?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

*O professor também deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 23**

*Superioridade – Parte 02*

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

Hoje voltamos a falar sobre superioridade e inferioridade.

Dr. Cipriano havia bebido muito e resolveu levar o casal de filhos ainda pequenos para passear, mas, enquanto dirigia, seu carro caiu num canal. A correnteza estava forte e, quando o carro já ia ser arrastado pela água, seu Tinoco, um gari que percebera a situação, conseguiu uma corda, amarrou-a num poste e, arriscando a própria vida, desceu pela corda e conseguiu salvar Dr. Cipriano e as duas crianças.

Se formos analisar essas duas pessoas, veremos de um lado Dr. Cipriano, homem bem sucedido na vida, e do outro seu Tinoco, um homem pobre, humilde e de pouca instrução, morador de uma favela.

Se vocês fossem votar em quem é superior ao outro, votariam em quem? No Dr. Cipriano ou no seu Tinoco?

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

Dr. Cipriano deixou o carro cair no canal porque estava bêbado. O que vocês acham de uma pessoa que sai dirigindo um veículo, estando embriagada e sabendo que pode causar acidentes, ferir e até mesmo matar pessoas inocentes?

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

O que vocês acham de uma pessoa como seu Tinoco, capaz de arriscar a própria vida para salvar a de um desconhecido?

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

Foi possível perceber que o valor verdadeiro de alguém não está em sua condição social, nem em sua inteligência, muito menos nos bens que possui.

O valor verdadeiro está no coração, nos bons sentimentos; está na ética, no esforço que alguém faz para aprender e para alcançar seus ideais. O valor verdadeiro está em se viver esses valores que são ensinados nestas aulas.

Mas será que podemos rotular as pessoas, sem uma análise mais profunda?

Sobre essa questão, vamos conversar na próxima aula de valores humanos.

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para perdoar sempre, e a se libertarem de quaisquer mágoas ou rancores que possam estar conservando.*

**AULA 24**

***Superioridade – Parte 03***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz, e incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, falando sobre superioridade e fizemos a seguinte pergunta: podemos rotular as pessoas, sem uma análise mais profunda?

Para responder a essa questão, vamos acompanhar durante algum tempo nossos dois personagens, o Dr. Cipriano, aquele homem cujo carro caiu no canal porque ele estava dirigindo embriagado, e seu Tinoco, o gari que salvou a ele e a seus dois filhos.

Dr. Cipriano era um excelente cirurgião e trabalhava num pronto socorro. Certa noite ele voltava do plantão e percebeu que, na rua à sua frente, estava havendo forte tiroteio. Quis retornar, mas não conseguiu, porque a rua atrás dele estava congestionada. Não tinha outro jeito além de ficar ali, pedindo a Deus para não ser atingido por uma bala perdida.

De repente, um homem cambaleou e caiu no meio da rua, atingido por um tiro. Dr. Cipriano, sem mesmo pensar no perigo, apanhou sua maleta de médico, rasgou o bolso do jaleco e, segurando-o bem alto à guisa de bandeira branca junto à maleta de médico, foi se aproximando do ferido com cuidado, andando sempre pelo meio da rua.

Esse gesto foi tão inusitado, demonstrando tanta coragem e profissionalismo, que os atiradores pararam de atirar por algum tempo, até que o ferido recebesse os primeiros socorros e fosse retirado do local.

Muito bem! Num primeiro momento, conhecemos Dr. Cipriano dirigindo o carro bêbado, arriscando a vida de pessoas inocentes e dos próprios filhos. Num segundo momento, conhecemos o mesmo Dr. Cipriano, arriscando a vida para socorrer um ferido.

Qual, então, seria a classificação que vocês dariam ao Dr. Cipriano? Em sua opinião, ele é uma pessoa inferior ou superior?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, enfocando a fragilidade das classificações que costumamos fazer de forma intempestiva.*

Quanto ao seu Tinoco, vamos falar sobre ele na próxima aula de valores humanos.

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para perdoar sempre, e a se libertarem de quaisquer mágoas ou rancores que possam estar conservando.*

**AULA 25**

***Superioridade – Parte 04***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz, e incentivar respostas.*

Hoje ficamos de falar sobre seu Tinoco, o gari que salvou Dr. Cipriano e os filhos quando o carro do médico caiu no canal.

Seu Tinoco era um bom pai e bom marido durante a semana, mas, nos fins de semana, ele sempre bebia e transformava a vida da família num inferno. Ficava agressivo, batia na mulher, dona Aparecida, e ameaçava matá-la na frente dos filhos. Dona Aparecida teve de abandonar o emprego, porque não podia sair de casa aos sábados para trabalhar, com medo do que o marido pudesse fazer com as crianças. Por causa disso, a situação ficou muito difícil. Do dinheiro que seu Tinoco recebia como gari, boa parte ele gastava nos bares, nos finais de semana, e o que sobrava mal dava para pagar o aluguel do barraco e pôr alguma comida dentro de casa.

Dona Aparecida aguentou o quanto pôde, mas acabou indo embora com os filhos, para morar com a mãe.

Vocês se lembram de que, no início dessa narrativa, seu Tinoco foi classificado como superior ao Dr. Cipriano?

E agora? Como vocês o classificariam?

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

Deu para perceber o quanto é difícil essa questão de classificar as pessoas? Por isso nunca devemos rotular alguém. Para dizermos que uma pessoa é boa ou má, que é superior ou inferior, precisamos conhecê-la bem.

É verdade que há muita gente que demonstra desde logo que o seu lado mau é muito mais forte que o lado bom. Também há muitas pessoas que deixam transparecer os valores positivos que já conseguiram desenvolver, mostrando serem boas pessoas.

Como, então, devemos nos portar ao classificar alguém, no que diz respeito aos seus valores?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, observando que o melhor é não classificar, muito menos rotular os outros, por causa das injustiças que podem ser cometidas.*

A propósito, vocês já repararam que, em grande parte das narrativas que se ouvem, há situações nas quais o álcool ou as drogas estão presentes, causando imensos sofrimentos?

Quando vocês chegarem àquela idade em que muitas pessoas acham que já podem começar a beber, procurem lembrar-se sempre dos estragos e dos sofrimentos que esse uso tem causado a milhões de pessoas em todo o mundo.

**AULA 26**

***Revisão***

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu perdoar e não sentir mágoa neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, estivemos analisando a questão de ser superior ou inferior e dissemos que existem dois tipos de superioridade, a efêmera e a verdadeira.

Quem se lembra do que significa superioridade efêmera?

*O professor deve incentivar respostas.*

A superioridade efêmera é aquela que alguém adquire ou conquista, assim como uma posição de chefia no trabalho, um cargo político, dinheiro, etc. Mas esse tipo de superioridade não é real porque um dia se acaba.

A maioria das pessoas possui valores positivos e negativos. Por exemplo, alguém é honesto, trabalhador, responsável, mas é agressivo e vingativo.

Já a pessoa verdadeiramente superior possui muito mais valores positivos do que negativos. Mas é importante não ficarmos tentando classificar as pessoas, porque nem sempre as conhecemos bem e podemos ser injustos.

Vamos agora fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar... *(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)”*

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares esse exercício de relaxamento e mentalização positiva, lembrando o quanto é bom inserir emoções tão benéficas no seio familiar.*

**AULA 27**

***O amor – Parte 01***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

O amor é como uma grande árvore, com vários galhos, que seriam as suas formas de manifestação, gerando folhas, flores e frutos.

Quais seriam, então, as mais importantes manifestações do amor?

*O professor deve incentivar respostas.*

Como exemplos das mais importantes manifestações do amor, nós podemos citar o amor fraterno, o romântico, o universal e o divino.

Quem sabe definir o que é o amor fraterno?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que esse tipo de amor é aquele que ocorre entre irmãos e/ou entre pessoas que se querem bem.*

Quem sabe definir o que é o amor romântico?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que esse tipo de amor é aquele que ocorre entre os casais.*

Quem sabe definir o que é o amor universal?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que esse tipo de amor é aquele que envolve a tudo e a todos, assim como uma fonte que doa suas águas, sem perguntar a quem, sendo, por isso, a mais bela expressão de amor.*

Quem sabe definir o que é o amor divino?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que esse tipo de amor é aquele sentimento que une alguém ao Criador.*

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 28**

*O amor – Parte 02*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver seus familiares em sentimentos de amor e de paz.*

Na última aula de valores humanos, começamos a falar sobre o amor e hoje vamos falar sobre uma das suas belas expressões, que é a ternura.

Antigamente as pessoas eram mais ternas e mais românticas, o que dava mais sabor às relações, principalmente entre os casais.

A propósito, há uma música muito bonita de Dolores Duran, intitulada *A Noite do meu Bem.* procurem perceber a beleza e a ternura com que ela começa *(OBS.: A leitura deve ser lenta, tranquila.).*

*Hoje eu quero a rosa mais linda que houver*

*E a primeira estrela que vier*

*Para enfeitar a noite do meu bem*

Quem de vocês já parou para observar a beleza de uma rosa, sentir seu perfume e a suavidade das suas pétalas?

*O professor deve incentivar respostas, procurando chamar a atenção das crianças para o lado mais terno e amoroso da vida.*

Vejamos novamente o que diz a música:

*Hoje eu quero a rosa mais linda que houver*

*E a primeira estrela que vier*

*Para enfeitar a noite do meu bem*

Algum de vocês já ficou observando o céu ao entardecer para ver onde vai aparecer a primeira estrela?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o lusco-fusco, com o surgimento das primeiras estrelas, é um momento que induz à ternura, à afetividade e ao romantismo, sendo tais sentimentos muito benéficos ao psiquismo humano, afastando-o, ao menos por alguns instantes, das durezas do cotidiano.*

Na próxima aula de valores humanos, vamos analisar mais um trecho dessa música.

*O professor deve convidar os alunos a observarem o céu ao entardecer para ver onde vai aparecer a primeira estrela.*

**AULA 29**

***O amor – Parte 03***

*O professor deve perguntar aos alunos quem observou o céu ao entardecer e viu onde apareceu a primeira estrela.*

Na última aula de valores humanos, falamos sobre a música *A Noite do Meu Bem,* de Dolores Duran, e a ternura que ela expressa. Vejam só a terna beleza da segunda parte, que diz assim *(OBS.: A leitura deve ser lenta, serena.):*

*Hoje eu quero a paz de criança dormindo*

*E o abandono de flores se abrindo*

*Para enfeitar a noite do meu bem*

*Quero a alegria de um barco voltando*

*Quero a ternura de mãos se encontrando*

*Para enfeitar a noite do meu bem*

Então, o que acharam desse trecho da música?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, procurando focar a atenção das crianças em detalhes como a “Paz de criança dormindo”, a “Alegria de um barco voltando”, a “Ternura de mãos se encontrando...”*

A cantora e compositora Dolores Duran morreu jovem, em 1959, com 29 anos de idade.

*O professor deve novamente convidar os alunos a observarem o céu ao entardecer para ver onde vai aparecer a primeira estrela.*

**AULA 30**

***O amor – Parte 04***

*O professor deve perguntar aos alunos quem observou o céu ao entardecer e viu onde apareceu a primeira estrela.*

Nas últimas aulas de valores humanos, temos falado sobre as diversas formas de amar, e uma delas é o voluntariado.

Quem aqui sabe o que é um voluntário?

*O professor deve incentivar respostas.*

Voluntário é aquela pessoa que se oferece para realizar algo, sem ter obrigação de fazê-lo e sem outros interesses além da vontade de ser útil.

Vamos ver em que alguém pode ser voluntário.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema lembrando que há voluntários para doação de sangue, para ajudar em alguma campanha, numa escola ou creche, etc.*

Um noticiário de TV mostrou um grupo de voluntários em São Paulo, que destinam uma parte do seu tempo todo mês para atender gratuitamente pessoas que não podem pagar. São médicos, dentistas, psicólogos etc., que atendem crianças e adultos em seus próprios consultórios. Foi apresentado, como exemplo, o caso de um garotinho com uma deformidade na cabeça e que precisava de uma cirurgia corretiva com urgência, para que seu cérebro não ficasse prejudicado.

Para ser operado pelo Sistema Único de Saúde (SUS), ele teria de esperar muito tempo. Um dos médicos do grupo de voluntários, então, operou o garotinho, dando-lhe a possibilidade de uma vida normal, e fez isto sem cobrar nada.

Alguém sabe dizer o que leva uma pessoa a despender o próprio tempo e possibilidades para ajudar um desconhecido, sem receber nada em troca?

*O professor deve incentivar respostas.*

O que leva uma pessoa a ajudar outras pessoas, sem esperar recompensa, é o mais belo de todos os sentimentos, o amor universal.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 31**

***Revisão***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, temos falado sobre o amor.

Quem se lembra de quais são as mais importantes manifestações do amor?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que são elas o amor fraterno, o romântico, o universal e o divino.*

Também falamos sobre uma das mais belas expressões do amor, que é a ternura, e até citamos uma música de Dolores Duran, intitulada *A Noite do meu Bem,* na qual ela diz que quer as coisas mais belas e mais ternas para enfeitar a noite do seu bem, ou seja, do seu amor.

O que vocês acham de uma música como aquela?

*O professor deve incentivar respostas.*

Outra forma de manifestação do amor de que falamos foi o voluntariado.

Quem aqui conhece alguém que atua como voluntário?

*O professor deve incentivar respostas.*

Alguém sabe dizer o que leva uma pessoa a despender o próprio tempo e possibilidades para ajudar desconhecidos, sem receber nada em troca?

*O professor deve incentivar respostas.*

O que leva uma pessoa a ajudar outras pessoas, sem esperar recompensa, é o mais belo de todos os sentimentos, o amor universal.

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, há a imensidão do mar e, acima de nós, o céu muito azul... *(três segundos)*

Vamos continuar com os olhos fechados e aproveitar este contato com a natureza, este momento de calma e de paz, para cada um de nós elevar o pensamento a Deus e, silenciosamente, só no pensamento, agradecer por tantas coisas boas e belas que a vida nos oferece. *(vinte segundos)*

Muito bem, vamos abrir os olhos...

Eu gostaria de saber quem conseguiu relaxar e sentir como se estivesse realmente numa praia calma e tranqüila, cheia de paz.

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

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 32**

***O amor – Parte 05***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

Nas últimas aulas de valores humanos, temos trocado ideias sobre o amor.

Dissemos também que o que leva uma pessoa a ajudar outras pessoas, sem esperar recompensa, é o mais belo de todos os sentimentos, o amor universal.

Alguém sabe por que esse tipo de sentimento é chamado de amor universal?

*O professor deve incentivar respostas.*

A palavra universal significa algo relativo ao universo, ou seja, não se refere a algo ou a alguém em particular, mas a tudo e a todos. Assim é o amor universal. Quem tem esse tipo de amor, ama seus pais, seus filhos, seus irmãos e amigos, mas ama também a tudo que existe, as pessoas, os animais, a natureza etc.

Poucas pessoas são capazes de ter um amor completamente universal. Alguém sabe dizer por quê?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muitos de nós conseguimos amar com um pouco desse amor universal, mas ainda temos restrições. Podemos sentir amor pelas crianças abandonadas, pelos animaizinhos... mas não conseguimos amar aqueles que nos maltratam, ou a uma pessoa por quem sentimos antipatia.

Somos capazes de nos oferecer como voluntários para ajudar pessoas necessitadas ou para cuidar da natureza, mas não conseguimos perdoar **todas** as ofensas que nos tenham feito. Podemos até perdoar algumas ofensas, mas não todas.

Perdoar é uma coisa muito difícil, mas é um valor muito importante.

Quem sabe dizer por que o perdão é tão importante?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que pesquisas científicas têm comprovado que perdoar relaxa e faz bem à saúde, ajudando a fortalecer o sistema imunológico.*

Quem sabe o que é sistema imunológico?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o sistema imunológico* *é um mecanismo de defesa do nosso corpo contra uma infinidade de doenças.*

Além de fortalecer nosso sistema imunológico, o perdão também quebra o círculo vicioso da vingança.

Digamos que Antônio ofendeu Vinícius, e este, ao invés de perdoar, resolve vingar-se. Então, Antônio, com raiva, também não perdoa e devolve a agressão a Vinícius, que volta a se vingar de Antônio e assim por diante. Esse tipo de situações muitas vezes acaba em sofrimento e desgraça. A vingança NUNCA é boa. Bem ao contrário, ela cria o círculo vicioso de que falamos.

Quem aqui acha que é capaz de perdoar?

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

*O professor deve também incitar os alunos a se esforçarem para perdoar sempre, e a se libertarem de quaisquer mágoas ou rancores que possam estar conservando.*

**AULA 33**

***O amor – Parte 06***

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu perdoar e não sentir mágoa neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Na última aula de valores humanos, nós trocamos algumas ideias sobre a importância de aprendermos a perdoar.

Muita gente acha que perdoar é covardia.

E vocês? Acham que quem perdoa é covarde?

*O professor deve incentivar respostas.*

É preciso ter muito mais coragem para perdoar do que para ficar nutrindo ódio, rancor ou desejos de vingança.

Quem de vocês seria capaz de ajudar um desconhecido que estivesse precisando de auxílio?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem de vocês seria capaz de ajudar um inimigo que estivesse precisando de auxílio?

*O professor deve incentivar respostas.*

Algum de vocês já ajudou uma pessoa de quem não gosta?

*O professor deve incentivar respostas e, caso alguém responda positivamente, deve parabenizá-lo por ter conseguido superar sentimentos negativos e ajudar um desafeto.*

Quem ajuda uma pessoa de quem não gosta demonstra nobreza de espírito.

Só as pessoas mesquinhas se recusam a ajudar alguém de quem não gostam, desde que esse alguém esteja realmente precisando de ajuda.

Outra coisa muito importante: sempre que obedecemos às leis cósmicas, ou seja, às leis do amor, da paz e da justiça, estamos beneficiando a nós mesmos de três formas. Alguém sabe quais são?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nós vamos deixar essa resposta para a próxima aula de valores humanos.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 34**

***O amor – Parte 07***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas de valores humanos com seus familiares, e incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, nós dissemos que, ao obedecermos às leis cósmicas, ou seja, às leis do amor, da paz e da justiça, estamos beneficiando a nós mesmos, de três formas:

1 - Estamos desenvolvendo esses valores em nossas vidas, e isso é muito importante para o nosso crescimento como seres humanos melhores.

2 - Estamos beneficiando nossa saúde e nossa harmonia interior, já que o perdão, a paz e a afetividade são benéficos à saúde de quem os vivencia.

3 - Com o nosso bom exemplo, estamos influenciando outras pessoas a também se tornarem melhores. Dessa forma, estamos trabalhando por um mundo melhor.

Quem de vocês acha que o exemplo de uma criança pode influenciar outras pessoas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que o* *exemplo sempre é a maneira mais poderosa de alguém transmitir valores aos outros; que todos admiram uma criança que possui tais valores e acabam se influenciando.*

Cada um de vocês deve citar um bom exemplo que têm dado às outras pessoas.

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

É muito importante continuarmos procurando desenvolver cada vez mais o amor universal, porque é ele que nos dará a felicidade verdadeira, a felicidade que mora dentro de nós e que não depende de coisas exteriores.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 35**

***O amor – Parte 08***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

Nas últimas aulas de valores humanos, temos falado sobre alguns tipos e formas de amor.

Qual é o tipo de amor que vocês acham o melhor, o mais bonito, aquele que nos faz mais bem?

*O professor deve incentivar respostas.*

O melhor tipo de amor é o universal, porque não é um sentimento egoísta. É um sentimento que quer o bem, a felicidade para todos, não apenas para si mesmo.

Alguém sabe dizer por que o amor universal é tão importante?

*O professor deve incentivar respostas.*

O amor universal não é apenas importante. Ele é necessário, é fundamental, para que uma sociedade possa ser feliz. A principal causa dos sofrimentos na Terra está na falta desse tipo de amor.

De que adianta alguém subir na vida, passando por cima dos outros, e viver num mundo cheio de ódios e de miséria, cheio de violência e de injustiças como é a Terra?

Se todos se ocupassem mais em ajudar uns aos outros, em trabalhar por um mundo melhor, TODOS seriam mais felizes. Não haveria ódio nem violência, nem injustiças. Os bens da vida seriam repartidos entre todos.

É por isso que falamos tanto na necessidade de desenvolver amor nos sentimentos. E a esperança maior está nas crianças. Se as crianças de hoje se tornarem pessoas mais fraternas e mais justas, mais honestas e pacíficas, estarão dando bons exemplos desde agora e, quando forem adultas, irão colaborar poderosamente para tornar o mundo melhor.

Então, quem de vocês gostaria de colaborar para que o mundo seja melhor?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 36**

***Revisão***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, temos trocado ideias sobre o amor, principalmente aquele amor que chamamos de universal.

Quem ama assim, de forma universal, ama seus pais, seus filhos, seus irmãos e amigos, mas ama também a tudo que existe, as pessoas, os animais, a natureza etc.

Quem de vocês gosta dos animais?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem de vocês gosta da natureza?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem de vocês é capaz de olhar para todos que estão nesta sala e sentir afeto por todos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Fiquem sabendo que é muito importante aprendermos a gostar das pessoas.

Quando sentimos afeto pelos animais, pela natureza e principalmente pelas pessoas, estamos desenvolvendo um estado de espírito muito positivo que nos proporciona bem-estar e também nos torna mais simpáticos.

Como vocês se sentem na presença de uma pessoa simpática, que trata vocês com afeto?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nós falamos também sobre a importância do perdão, o quanto é importante aprendermos a perdoar, porque o ódio, o rancor e os desejos de vingança só nos fazem mal.

O perdão, além de fazer bem à saúde, também quebra o círculo vicioso da vingança, como é o caso do Vinícius que, ao invés de perdoar ao Antônio, vinga-se dele. O Antônio, por sua vez, revida a agressão; Vinícius volta a vingar-se... e isto muitas vezes chega ao extremo de um acabar matando o outro.

Mas nem assim esse círculo vicioso se acaba, porque a família do morto resolve vingar-se, e a falta de perdão continua gerando tragédias.

Então, já que o perdão é tão importante, vamos fazer um exercício que vai nos ajudar a perdoar.

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

Vamos imaginar que estamos no campo... *(três segundos)*

Em torno de nós, há muitas flores... vermelhas, azuis, branquinhas... que exalam suave perfume.

Olhamos em torno e percebemos que uma luz diferente começa a clarear a paisagem... Por meio das flores, um anjo vem caminhando em nossa direção. Seu passo é calmo, e o semblante é belo e sereno. Todo o seu ser irradia bondade e amor. *(três segundos)*

Ele para diante de nós, sorri com muita ternura e diz: “Não vale a pena guardar mágoas nem rancores, porque eles envenenam a alma. O melhor é perdoar... porque o perdão acalma, pacifica e deixa a alma leve e bem mais feliz.”

Assim, diante daquele anjo, envolvidos em seu amor, sentimos nosso coração cheio de paz, de amor e de perdão. *(três segundos)*

Pensemos agora nas pessoas que nos magoaram ou nos maltrataram e perdoemos... Perdoemos de todo coração. *(cinco segundos)*

O anjo nos sorri novamente e segue caminho, deixando em nossas almas uma sensação maravilhosa de amor e de alegria.

Vamos abrir tranquilamente nossos olhos e deixar que essa sensação tão boa de amor e de perdão permaneça em nossos corações.

*OBSERVAÇÃO: Na próxima aula de valores humanos, haverá uma pequena teatralização. Para tanto, é preciso providenciar quatro pedaços de papel.*

*Em dois dos pedaços de papel, escrever:*

***Cena 01***

*Ator A pergunta - Por favor, pode me informar onde fica a secretaria?*

*Ator B responde (A resposta é dada em tom agressivo.) - Tá cego, é? Não viu a placa ali na entrada?*

*Nos outros dois pedaços, escrever:*

***Cena 02***

*Ator C pergunta - Por favor, pode me informar onde fica a secretaria?*

*Ator D responde (A resposta é dada em tom amigável.) - É logo ali, à direita. É só seguir por esse corredor.*

**AULA 37**

***Agressividade – Parte 01***

*OBS.: Usando o material solicitado na aula anterior de valores humanos, o professor deve chamar quatro voluntários que chamaremos de atores A, B, C e D, para teatralizarem as cenas.*

*CENA 01: Ator B fica atrás da mesa do professor, como se estivesse fazendo algo. Ator A entra na sala, aproxima-se dele e faz a pergunta: “Por favor, pode me informar onde fica a secretaria?” Ator B responde com agressividade: “Tá cego, é? Não viu a placa ali na entrada?”*

*O professor deve indagar de ator A como se sentiu ao receber a resposta agressiva à sua pergunta. Em seguida, o professor deve perguntar aos demais alunos como se sentiriam se estivessem no lugar do ator A.*

*CENA 02: Ator D fica atrás da mesa do professor, como se estivesse fazendo algo. Ator C entra na sala, aproxima-se dele e faz a pergunta: “Por favor, pode me informar onde fica a secretaria?” Ator D responde com gentileza: “É logo ali, à direita. É só seguir por esse corredor.”*

*O professor deve indagar de ator C como se sentiu ao receber a resposta gentil à sua pergunta. Em seguida, o professor deve perguntar aos demais alunos como se sentiriam se estivessem no lugar de ator C.*

*Finalmente deve o professor socializar o tema, enfatizando a importância da gentileza, lembrando que, se queremos ser tratados gentilmente, devemos antes de mais nada aprender a tratar os outros, TODOS OS OUTROS, com gentileza.*

**AULA 38**

***Agressividade – Parte 02***

Ao acordar pela manhã, sempre podemos escolher como queremos estar nesse dia. Algum de vocês escolheu ser gentil, atencioso e bem-educado no dia de hoje?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Nos últimos anos, criou-se uma cultura de agressividade entre as pessoas, tanto entre os adultos, quanto entre as crianças. Isto é muito ruim. A agressividade nunca é boa.

Quem de vocês se lembra de alguma situação na qual a agressividade foi ruim?

*O professor deve incentivar respostas.*

O ser humano é um ser grupal, ou seja, vive em grupo. Pensem como seria se todas as pessoas vivessem isoladas, sem se comunicar umas com as outras.

Vamos fazer um exercício de imaginação. Vamos fechar os olhos e imaginar que a Terra está toda dividida em espaços do tamanho de um campo de futebol, cercados por muros altos, e cada um de nós vive isolado num desses espaços, sem poder sair nem se comunicar com os outros. Nesses nossos espaços, temos um lugar para morar, alguns animais domésticos e alimento. Não há computadores, nem telefones; não há aparelhos de rádio ou de tevê. Nós só podemos nos comunicar com outras pessoas através de cartas.

Vamos permanecer por alguns segundos assim, de olhos fechados, procurando imaginar como seria nossa vida se vivêssemos dessa forma, completamente isolados. *(dez segundos)*

Então, vamos conversar sobre essa experiência?

*O professor deve incentivar os alunos a falarem.*

Viver isolado realmente seria uma coisa horrível, mas, felizmente, nós podemos viver em sociedade. Por isso, para que a nossa vida em sociedade seja agradável, precisamos aprender a conviver bem uns com os outros.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 39**

***Os diferentes – Parte 01***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

Naquele primeiro dia de aula, na sala onde Mariazinha estudava, a professora entrou trazendo pela mão uma garotinha vestida na forma típica dos indianos e apresentou:

– Esta é Indira, a nova coleguinha de vocês. Ela não fala bem o nosso idioma e, como vocês podem ver, a roupa dela é bem diferente da nossa. A direção da escola permitiu que ela só passe a usar o uniforme escolar depois que se acostumar melhor com a nossa cultura. Quero que todos sejam educados com ela e não a perturbem por causa dos seus costumes, que são bem diferentes dos nossos.

Em seguida, a professora levou Indira a sentar-se ao lado de Mariazinha. A garota aproximou-se e olhando para Mariazinha, juntou as duas mãos à altura do coração, fez uma leve mesura e disse “namastê”.

Mariazinha ficou sem jeito, sem saber o que responder, e acabou dizendo simplesmente “oi”.

Ao chegar em casa, depois da aula, foi correndo ao computador para descobrir o que significava a palavra “namastê”; e ficou impressionada. Num dos *sites*, dizia-se: “Namastê é uma afirmação de que Deus está em tudo, em cada um de nós. Ao fazer namastê, afirmamos que todos somos iguais; que somos filhos e partes do Sagrado.”

Em outro site se dizia: “Unindo-se as palmas das mãos junto ao coração e com uma leve reverência pronunciamos Namastê, que significa: "o deus que habita em mim, saúda o deus que habita em você".

– Nossa, que bonito! – exclamou Mariazinha.

Mas como não entendera direito, foi procurar o pai, seu Geraldo, e disse:

– Pai, eu vi na Internet que “namastê” significa que somos todos iguais e que somos filhos e partes do Sagrado. Que significa isso?

Seu Geraldo pensou um pouco e respondeu:

– Bem, filha, não sei exatamente o que isso significa, mas talvez queira dizer que, se fomos todos criados por Deus, com certeza Ele criou a todos iguais. E assim, sendo Seus filhos, somos também parte d’Ele.

– É, talvez seja isso – concluiu Mariazinha.

Mas ela ficou a pensar: “Se todas as pessoas, ao olhar para os outros, pensassem que eles também são filhos do mesmo Criador, com os mesmos direitos... acho que o mundo seria bem melhor.”

Algum de vocês já olhou para um mendigo, por exemplo, e pensou que ele também é filho do mesmo Criador, com os mesmos direitos de todas as outras pessoas?

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

*O professor deve também convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 40**

***Os diferentes – Parte 02***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

Depois que a garotinha indiana Indira veio estudar na mesma sala de aula que ela, Mariazinha ficou com vontade de conhecer mais sobre a cultura indiana e acabou sabendo algumas coisas bem interessantes, como, por exemplo, sobre as castas.

Descobriu que os indianos acreditam terem sido criados pelo deus Brahma. Assim, os brâmanes, que formam a casta dos intelectuais e dos sacerdotes, teriam saído da boca de Brahma; os xatrias seriam originários dos braços de Brahma, sendo os que exercem as funções de natureza política e militar; depois vêm os vaixas, que seriam originários das coxas de Brahma e são os comerciantes; já os shudras simbolizam os pés de Brahma e são os camponeses, operários e artesãos.

Essas são as castas principais e se dividem em milhares de outras. E por fim, há os dalits ou intocáveis, que não têm casta. Conforme a crença hindu, eles teriam se originado da poeira debaixo dos pés de Brahma. São eles que realizam os trabalhos considerados impuros, como lavar banheiros e limpar os excrementos, lidar com os cadáveres etc. Se alguém tocar neles, ou mesmo em sua sombra, fica impuro.

Felizmente o sistema de castas foi abolido das leis indianas em 1950, mas os costumes ainda permanecem bastante fortes na cultura indiana.

Algum de vocês sabe quem foi Gandhi?

*O professor deve incentivar respostas.*

Mahatma Gandhi foi aquele indiano que conseguiu a independência da Índia, lutando sem armas e sem violência. Ele era descendente de brâmanes, mas lutou para acabar com a discriminação para com os dalits.

Nessa luta, Gandhi passou a lavar o seu banheiro e também outros banheiros. Com isso ele queria mostrar aos indianos que todos são iguais perante o Criador.

O que vocês diriam de uma pessoa como Gandhi, um homem importante, mas capaz de lavar os banheiros dos outros, só para mostrar, com o próprio exemplo, que os dalits devem ser tratados como quaisquer outros seres humanos?

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

*O professor deve também convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 41**

***Revisão***

Ao acordar pela manhã, sempre podemos fazer escolhas. Algum de vocês escolheu ser pacífico no dia de hoje?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quem se lembra quais foram os principais ensinamentos apresentados nas últimas aulas de valores humanos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, observando que os principais ensinamentos foram:*

**a) A agressividade sempre é ruim**

Eu gostaria de saber quem de vocês se considera agressivo.

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos que a agressividade sempre é ruim e que muitas vezes acaba em tragédia.*

Vocês se lembram do teatrinho que fizemos numa das últimas aulas de valores humanos? Deu para perceber o quanto é desagradável uma pessoa agressiva ou grosseira?

*O professor deve incentivar respostas.*

Qual foi a lição que vocês aprenderam com aquela teatralização?

*O professor deve incentivar respostas.*

**b) Devemos sempre respeitar os direitos dos outros e aceitar aqueles que são diferentes de nós.**

Também falamos sobre uma garotinha indiana que foi estudar na escola da Mariazinha e que tinha sido dispensada de usar o uniforme da escola até que se acostumasse com a nossa cultura. Ela usava roupa típica dos indianos, bem diferente da nossa, mas as crianças a receberam com simpatia, respeitando as diferenças.

É assim que todas as pessoas deveriam agir. Se somos todos filhos do mesmo universo e do mesmo planeta, temos os mesmos direitos. Assim, para haver equilíbrio e harmonia, precisamos sempre respeitar os direitos dos outros e aceitar aqueles que são diferentes de nós.

Como vocês acham que seria se todos fossem iguais, da mesma altura, da mesma cor, com o mesmo corpo?

*O professor deve incentivar respostas.*

O nosso planeta só será um mundo de paz, um mundo bom para todos, quando todos aprenderem a respeitar os direitos dos outros.

Agora vamos fazer um exercício de relaxamento.

Vamos fechar os olhos e fazer algumas respirações profundas para relaxar*. (dez segundos)*

Continuemos com os olhos fechados, sentindo-nos 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 na humanidade e enviar para todas as pessoas da Terra um pensamento de afeto e de paz... *(dez segundos)*

Vamos enviar um pensamento e um sentimento de afeto e alegria para todas as pessoas da Terra... *(dez 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.

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares esse exercício de relaxamento e mentalização positiva, lembrando o quanto é bom inserir emoções tão benéficas no seio familiar.*

**AULA 42**

***Consciência***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

Alguém sabe dizer o que é consciência?

*O professor deve incentivar respostas.*

A consciência a que nos referimos é aquela que nos indica o que é certo e o que é errado. É como uma parcela do nosso espírito onde estão registradas as leis divinas, ou leis cósmicas. São elas que norteiam a evolução dos povos, desde todos os tempos. São como uma silenciosa voz interior a nos orientar sobre o que podemos fazer e o que não devemos fazer.

É verdade que muitas pessoas até parecem não ter consciência. São criaturas que agridem, prejudicam outras pessoas, são desonestas, fazem toda sorte de maldades e acham isto natural. São pessoas que endureceram seus sentimentos e embruteceram a consciência.

Vocês acham que essas pessoas são felizes?

*O professor deve incentivar respostas.*

Pessoas desse tipo não são felizes. Elas não conhecem o gostinho bom de ser uma pessoa boa. Não conhecem o contentamento que sentimos sempre que praticamos alguma boa ação, ou quando alguém nos valoriza pelo nosso bom caráter e pela forma honesta e pacífica com que vivemos.

Pessoas como essas de que falamos, dessas que agridem, que prejudicam outras pessoas, que são desonestas e fazem toda sorte de maldades, não conseguem ter verdadeiras amizades, porque tudo gira em torno de seus próprios interesses, e a amizade verdadeira é desinteressada.

Vamos ver quem sabe apontar algum tipo de interesse que leva pessoas más a se aproximarem umas das outras, a se associarem em alguma ação.

*O professor deve incentivar respostas, lembrando situações como as das quadrilhas que se formam para roubar, enganar, traficar drogas etc.*

Na mídia, vez por outra, são mostradas situações nas quais alguém que ingressou numa gangue, ao perceber que não era aquilo que queria para sua vida, resolve sair e passa a ser perseguido pelos seus antigos companheiros.

Isso quer dizer que as pessoas de mau caráter, agressivas, desonestas, etc. podem ter comparsas, mas não amigos.

Acontece também que muitos jovens e até crianças praticam maldades, são agressivos, não respeitam a ninguém.

Por que vocês acham que eles agem dessa forma?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muitos jovens e até crianças praticam maldades, são agressivos, não respeitam os outros porque querem aparecer, mas isso é bobagem, é criancice.

Qual é a melhor maneira de aparecermos?

*O professor deve incentivar respostas, explicando aos alunos que devemos procurar aparecer pelas nossas qualidades e valores, não por mostrar nosso lado feio.*

Muitos jovens se juntam em grupos para praticar violência, humilhar os outros e gerar perturbações as mais variadas. Eles se sentem importantes por pertencer a essas gangues.

Mas essa é uma forma bem boba de se sentir importante. De que lhes vale isso se suas consciências não estão em paz, se sabem que um dia terão de responder pelo mal que estão fazendo?

Há outra coisa importante: só criaturas sem muita noção podem admirar alguém que pratica a violência ou outras maldades.

As pessoas com personalidade permanecem no caminho que escolheram para si, vivendo os valores que adotaram, sem se incomodar com o que os outros digam.

Resumindo: é bobagem ser mau.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 43**

***Equilíbrio – Parte 01***

*O professor deve perguntar quem tem procurado ser educado e afetuoso, em casa, na escola e nos demais ambientes onde tem estado, e incentivar respostas.*

Quem aqui gosta de levar vantagens?

*O professor deve incentivar respostas*

É importante que fiquem sabendo que isso de querer sempre levar vantagens pode ser ruim... muito ruim.

Dedé era um garoto que sempre queria levar vantagem em tudo. Seu pai, o seu Jeremias, ficava preocupado com as atitudes do filho e sempre procurava aconselhá-lo, mas sem obter resultado.

Certa manhã de domingo, chamou Dedé e lhe perguntou:

– O que você acha mais importante, se dar bem ou ser feliz?

– Ora, pai – respondeu Dedé – eu acho que ser feliz é o mesmo que a gente se dar bem.

Seu Jeremias olhou com tristeza para o filho e disse:

– Você está enganado. Há milhões de pessoas na Terra que se deram bem, mas não são felizes. Quantas pessoas passam a vida de olho em tudo com que possam ter lucro, ter vantagens, mas vivem tão assoberbadas que não têm paz interior? Tais pessoas não são capazes de parar junto de uma flor para observar a textura macia das pétalas, as suas cores, o seu perfume. Elas não sentem nem enxergam a vida...

– Que é que o senhor entende por enxergar a vida? – perguntou Dedé.

Seu Jeremias ficou em silêncio por alguns instantes e finalmente respondeu:

– Quando aquietamos o nosso interior, quando estamos tranquilos, serenos, sem pressa e sem ambições, podemos observar as mais diversas manifestações de vida, e isto nos faz bem, nos dá momentos de felicidade. Vejamos um exemplo. No caminho por onde você vai diariamente para a escola, há muitas árvores e muitos pássaros. Quantos gorjeios diferentes você já ouviu, ao andar por lá?

– Sei não, pai, nunca reparei – respondeu Dedé.

Com leve sorriso nos lábios, seu Jeremias continuou:

– Você nunca reparou porque, ao passar por lá, está sempre com pressa para não chegar atrasado, ou com a cabeça muito ocupada com alguma coisa. Não está com seu interior tranquilo, sereno.

E vocês? Algum de vocês já identificou diferentes gorjeios de pássaros?

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

Nas próximas aulas de valores humanos, vamos voltar a falar sobre seu Jeremias e Dedé.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 44**

***Equilíbrio – Parte 02***

Na última aula de valores humanos, falamos sobre o Dedé, um garoto que sempre queria levar vantagem em tudo.

Algumas semanas mais tarde, ele, a mãe, dona Mara, e o pai, seu Jeremias, foram passar as férias no interior, na fazenda de tio Duca. A casa era muito simples, mas estava sempre limpinha e arrumada. Atrás da casa, havia um pomar com muitas fruteiras, inclusive um parreiral. No alpendre, havia vasos com plantas e, na frente da casa, um jardinzinho com muitas flores que tinham sido plantadas pela falecida esposa de tio Duca. Ele era viúvo e tinha três filhos, já adultos, que ajudavam nos cuidados com a fazenda.

Dedé gostava de andar a cavalo, percorrendo a fazenda ou indo até uma cachoeira; gostava de ficar sentado nas pedras escutando o som da água caindo.

Certa manhã, sem ter o que fazer, foi até o parreiral e ficou por ali, observando os cachos de uva, e perguntou a si mesmo, em voz alta: “Como é que pode? De uma planta como essa começam a surgir esses cachos de bolinhas verdes, tão pequenas, e vão crescendo e se transformando numas frutas tão saborosas?”

Seu Jeremias, que ia se aproximando, perguntou:

– Tá falando sozinho, meu filho?

– Tô, meu pai – respondeu Dedé. – Estou pensando como é que uma simples planta pode ter essa competência tão extraordinária de utilizar a água e os nutrientes que absorve para fabricar uma fruta? E olha que é uma fruta com extraordinário valor nutritivo.

Seu Jeremias sorriu e disse:

– Lembra daquela conversa que tivemos sobre enxergar a vida? Acho que você está começando a enxergá-la. Aqui, nesta tranquilidade, sem termos pressa nem ambições, nós podemos observar as mais diversas manifestações de vida, e isto nos faz bem, nos dá momentos de felicidade.

– É verdade, pai. Quando eu comecei a observar o quanto a natureza é maravilhosa, eu senti uma sensação muito boa, assim, de paz, de alegria... Será que isso é felicidade?

– É sim, meu filho. A felicidade é uma coisa que nasce no nosso interior, mas para isso é preciso abrir o coração e dar espaço a ela. Aí ela vai tomando conta e se instala dentro de nós.

Algum de vocês já sentiu essa sensação de paz, de alegria, de que falou o Dedé?

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

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 45**

***Equilíbrio – Parte 03***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

Na última aula de valores humanos, falamos sobre as férias do Dedé na fazenda de tio Duca.

Ali, sem toda aquela movimentação a que estava acostumado na cidade, Dedé estava começando a descobrir a natureza. Ficava horas deitado na grama, olhando as formas das nuvens, tentando identificar com o que se pareciam, e ouvindo os sons do entorno. Identificou os gorjeios diferentes dos mais diversos pássaros, o canto dos grilos e das cigarras, o coaxar dos sapos e das rãs, e ainda o canto dos galos durante a madrugada.

Certo dia, estava observando as flores do jardim, quando sua mãe, dona Mara, se aproximou e perguntou:

– São lindas, não são? E sinta o perfume. Cada tipo tem a sua própria fragrância. Observe como a natureza é inteligente. Esses insetos que são atraídos para as flores vêm sugar o néctar e levam nas patas o pólen que vai fertilizar outras flores para darem continuidade às espécies.

E vocês? Algum de vocês já observou uma abelha, uma borboleta ou um besouro numa flor, sugando o néctar?

*O professor deve incentivar respostas.*

Dona Mara e Dedé continuaram percorrendo o canteiro de flores até uma roseira com duas magníficas rosas abertas e alguns botões.

Dona Mara abaixou-se para admirá-las mais de perto e disse:

– Sabe, meu filho, eu li em algum lugar que Deus nos sorri através das flores. E, se você observar estas rosas, vai perceber que parece que elas estão sorrindo para nós... Acho que é o sorriso de Deus.

Vamos agora fazer um exercício de visualização.

Fechem os olhos e respirem fundo algumas vezes para relaxar. *(dez segundos)*

Sempre de olhos fechados, pensem numa flor muito bonita, como se a estivessem vendo bem à sua frente. Vocês podem escolher a flor que quiserem, e nas cores de que mais gostarem. *(cinco segundos)*

Agora imaginem que Deus está lhes sorrindo através das suas flores. *(dez segundos)*

Muito bem! Podem abrir os olhos, e cada um vai dizer como foi a sua visualização.

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

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 46**

***Revisão***

*O professor deve perguntar quem tem procurado ser educado e afetuoso, em casa, na escola e nos demais ambientes onde tem estado, e incentivar respostas.*

Numa das últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a consciência.

Quem de vocês lembra o que é consciência?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos que é a consciência que nos indica o que é certo e o que é errado. É como uma parcela do nosso espírito onde estão registradas as leis divinas, ou leis cósmicas.*

É fácil perceber que são as leis cósmicas, ou leis divinas, que norteiam a evolução dos povos, desde todos os tempos. São como uma silenciosa voz interior a nos orientar sobre o que podemos fazer e o que não devemos fazer.

Vocês acham que as pessoas que agem como se não tivessem consciência, agredindo, prejudicando, roubando ou praticando outros tipos de maldades, são felizes?

*O professor deve incentivar respostas.*

As pessoas que endureceram seus sentimentos e embruteceram a consciência não são felizes. Elas não conhecem o gostinho bom de ser uma pessoa boa. Não conhecem o contentamento que sentimos sempre que praticamos alguma boa ação. Também não sabem o quanto é bom quando alguém nos valoriza pelo nosso bom caráter e pela forma honesta e pacífica com que vivemos.

Muitos jovens e até crianças praticam maldades, são agressivos, não respeitam os outros porque querem se sentir importantes; querem se mostrar.

Vocês acham que essa é uma boa forma de se mostrar?

*O professor deve incentivar respostas.*

A melhor maneira de aparecer é levando os outros a nos admirarem pelas qualidades do nosso caráter, pela boa educação que demonstramos e pelo esforço que fazemos para aprender e ter um futuro melhor. Isso sim vale a pena mostrar. É muito bom sermos olhados com admiração pelos nossos valores. Tolice é querer aparecer mostrando o próprio lado feio.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 47**

***Equilíbrio – Parte 04***

*O professor deve perguntar quem tem procurado ser educado e afetuoso, em casa, na escola e nos demais ambientes onde tem estado, e incentivar respostas.*

Dedé estava aprendendo muitas coisas importantes nas férias que estava passando na fazendo do Tio Duca. É como se a força da natureza tivesse varrido de dentro dele aquelas ideias de que o importante na vida era “se dar bem”.

Seu Jeremias havia notado essas mudanças no filho e estava muito satisfeito com isso. Certa tarde, sentado ao lado de Dedé à beira de um riacho, comentou:

– Sabe, meu filho, para haver felicidade, é preciso haver equilíbrio. Quando alguém quer sempre levar vantagem está gerando desequilíbrio.

– Como assim, meu pai? – perguntou Dedé, curioso.

Seu Jeremias pensou um pouco e respondeu:

– Nós podemos comparar essa questão de querer levar vantagens em tudo a uma balança, daquelas que ainda são usadas em algumas mercearias e que têm dois pratos. Digamos que o cliente quer comprar um quilo de feijão. Então, o merceeiro coloca num dos pratos um peso de ferro de um quilo e no outro vai colocando feijão até que os dois pratos fiquem em equilíbrio, ou seja, na mesma altura. Devido a esse equilíbrio, o cliente fica satisfeito porque foi atendido honestamente, e o merceeiro também fica porque vendeu mais um pouco do seu produto.

Seu Jeremias calou-se por instantes e continuou:

– Sabe, meu filho, a lei cósmica é a lei do equilíbrio. Ninguém leva vantagens sem merecer, e mesmo essas pessoas que querem levar vantagens em tudo estão enganando a si mesmas, porque, mais cedo ou mais tarde, a vida irá cobrar-lhes as devidas compensações.

Quem de vocês sabe o que é compensação?

*Sugestão: O professor pode desenhar uma balança no quadro negro e explicar, dizendo que, se colocamos um peso num dos pratos de uma balança, ela vai pender para esse lado.*

O que é necessário, então, para que a haste da balança fique equilibrada?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que, para ela permanecer equilibrada, é preciso* ***compensar,*** *colocando um peso idêntico no outro prato.*

Desde que somos concebidos, ainda no ventre das nossas mães, já começamos a receber benefícios da vida.

Vamos fazer uma relação das coisas que recebemos já antes de nascer.

*O professor deve incentivar os alunos a citarem essas coisas, tais como a nutrição, a localização num ambiente líquido, macio, que nos protege, o amor da nossa mãe, da nossa família e das pessoas no entorno.*

Quanto aos benefícios que recebemos durante nossa infância, vocês vão fazer uma tarefa de casa. Cada um vai escrever **cinco benefícios** que recebemos desde o nosso nascimento para apresentá-los na próxima aula de valores humanos.

**AULA 48**

***Equilíbrio – Parte 05***

*O professor deve receber as tarefas de casa e socializar o tema, lembrando que o simples fato de participarmos da comunidade planetária já é um benefício, assim como podermos nos locomover, falar, sentir alegria, brincar, ter uma escola para estudar e professores para nos ensinar; podermos ouvir, sentir o afago que nos fazem, assim como o vento soprando em nosso corpo. E a visão então...*

*É importante que as crianças percebam o quanto recebemos da vida.*

Vimos, então, o quanto de benefícios recebemos durante a nossa existência. Assim, é fácil perceber **o quanto nós devemos à vida**.

Vocês se lembram do que falamos sobre o equilíbrio cósmico, que funciona como uma balança? Assim, se recebemos muito da vida, também devemos retribuir, dando a ela o que tivermos de melhor.

Quem de vocês sabe dar um exemplo sobre o que nós podemos dar de bom para a vida?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que tudo que fizermos de bom para os outros, para a comunidade, para a natureza, os bons exemplos que dermos aos outros, o afeto que desenvolvermos, são as nossas boas doações à vida. Dessa forma, além de estarmos retribuindo à vida o que ela nos dá, também adquirimos paz de consciência.*

**AULA 49**

***Equilíbrio – Parte 06***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem procurado desenvolver um bom convívio na escola e nos demais ambientes onde tem estado, e incentivar respostas.*

No último dia das férias da família de Dedé na fazenda de tio Duca, o dia amanheceu chuvoso.

Olhando pela janela, Dedé reclamou:

– Coisa chata essa chuva. Não vai dar para sair a cavalo.

– É verdade – disse tio Duca, que estava tomando café. – Mas a chuva é necessária para que as plantas cresçam.

Seu Jeremias coçou a orelha, como era seu costume quando pensava algo, e comentou:

– As leis universais que comandam a tudo são leis do equilíbrio. Elas nunca favorecem a uns ou a outros, sem que haja alguma forma de compensação. Podemos ver isso em tudo, inclusive na natureza.

– Como assim? – perguntou Dedé.

Seu Jeremias pensou um pouco e disse:

– A terra, para ficar bonita, verdejante e pintada com a beleza das flores, oferece seu seio e as condições necessárias para as plantas germinarem e crescerem. Pelo seu lado, as plantas dão sombra à terra e lhe oferecem os resíduos das folhas que caem e se transformam em novos recursos para tornar a terra fértil.

E vocês? Entenderam?

*O professor deve incentivar respostas.*

Observem que a terra dá e recebe, assim como também as plantas recebem e dão.

As árvores oferecem suas folhagens para os pássaros se abrigarem e construírem seus ninhos; dão-lhes as frutas e as sementes que os alimentam. Em compensação, os pássaros conduzem as sementes para outros lugares, onde elas nascem e dão continuidade às árvores.

Essa lei da compensação também está presente em nossas vidas, mas sobre isso vamos falar em nossa próxima aula de valores humanos.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 50**

***Equilíbrio – Parte 07***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem conseguido vivenciar os valores estudados nestas aulas, e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, nós falamos sobre a lei da compensação, que é uma lei universal.

Vejamos, entre tantos, alguns exemplos do modo como essa lei da compensação está presente em nossas vidas:

1 - As pessoas trabalham e recebem os salários com os quais se mantêm.

2 - Quando queremos comprar alguma coisa, damos dinheiro como compensação.

3 - O aluno estuda e, como compensação, recebe o aprendizado, tão importante em seu futuro.

4 - Quando somos atenciosos e gentis, os outros nos compensam com sua simpatia.

Na natureza, a lei da compensação funciona em tudo de forma harmoniosa, mas no reino humano muitas vezes ela é desvirtuada.

Vamos ver alguns exemplos. Os pais cuidam dos filhos, dando-lhes alimento, roupa, carinho, levando-os à escola para que possam aprender e ter um futuro melhor. Os filhos, por sua vez, recompensam os pais com seu carinho e com as alegrias que lhes dão. Porém essa lei se desvirtua quando os filhos só dão desgosto aos pais, e em alguns casos os agridem e até matam. Essa lei também se desvirtua quando damos nossa amizade a alguém e esse alguém nos prejudica ou nos magoa.

Mas o mais comum ocorre quando recebemos muitas coisas boas da vida e nada lhe damos como compensação.

Vocês se lembram do que falamos sobre o equilíbrio cósmico, que funciona assim como uma balança? Então, se recebemos muito da vida, também devemos retribuir, dando a ela os nossos bons sentimentos, as nossas boas ações, e desenvolvendo esses valores de que temos falado nestas aulas.

A humanidade só será feliz quando aprender a obedecer a todas as leis naturais, ou leis cósmicas.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 51**

***Revisão***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem procurado envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz, e incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre o Dedé e as muitas coisas importantes aprendidas nas férias que estava passando na fazendo do Tio Duca.

Vocês se lembram de que ele achava que o importante na vida era “se dar bem”?

E vocês? Quem acha que o mais importante na vida é a pessoa “se dar bem”?

*O professor deve incentivar respostas, explicando aos alunos que o importante é viver de acordo com as leis cósmicas, a fim de ter equilíbrio interior e poder sentir felicidade.*

Seu Jeremias, pai de Dedé, aproveitou o período de férias para explicar algumas coisas muito importantes ao filho. Ele disse que, para haver felicidade, é preciso existir equilíbrio e que as pessoas que estão sempre querendo levar vantagens estão gerando desequilíbrio.

Quem se lembra do que é esse desequilíbrio?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando o exemplo da balança, que, para ter equilíbrio, precisa que sejam colocados pesos iguais nos dois pratos.*

A lei cósmica é de equilíbrio. Ninguém leva vantagens sem merecer, e mesmo essas pessoas que querem levar vantagens em tudo estão enganando a si mesmas, porque, mais cedo ou mais tarde, a vida irá cobrar-lhes as devidas compensações.

Desde antes do nosso nascimento, já começamos a receber benefícios da vida, e continuamos a recebê-los durante toda a nossa existência. O simples fato de podermos viver neste planeta já é um benefício, assim como podermos nos locomover, falar, sentir alegria, brincar, ter uma escola para estudar e professores para nos ensinar; podermos ouvir, sentir o afago que nos fazem, assim como o vento soprando em nosso corpo... E a visão, então? Vocês já pensaram em como é maravilhoso podermos ver? Imaginem como seria se não tivéssemos olhos... Seríamos assim como as minhocas, que vivem em baixo do chão...

Deu para perceber quantos benefícios a vida nos dá?

Desse modo, é fácil entender **o quanto nós devemos a ela**. Então, precisamos retribuir dando à vida o que tivermos de melhor para dar.

Quem de vocês sabe dar um exemplo sobre o que nós podemos dar de bom para a vida?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que tudo que fizermos de bom para os outros, para a comunidade, o que fizermos pela natureza, os bons exemplos que dermos aos outros, o afeto que desenvolvermos, são as nossas boas doações à vida. Dessa forma, além de estarmos retribuindo à vida o que ela nos dá, também evoluímos e adquirimos paz de consciência.*

A humanidade só será feliz quando aprender a obedecer a todas as leis naturais, ou leis cósmicas.

Vamos agora fechar os olhos e fazer algumas respirações profundas. *(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... *(três segundos)* Mais perto, a paisagem recortada por montanhas, rios e vales... *(três segundos)*

Aqui, no alto da montanha, podemos sentir a paz das alturas... e a presença grandiosa da natureza. *(três segundos)*

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

Procuremos sentir essa paz e envolver com ela o nosso lar *(três segundos)*,os nossos familiares. *(cinco segundos)*

Vamos abrir os olhos e procurar continuar sentindo essa sensação de paz, que é tão boa.

*OBSERVAÇÃO: Nas próximas aulas, voltaremos a falar sobre as cores da compaixão, por entender que, tratando a questão por esse ângulo, fica mais fácil a fixação dos valores em referência.*

**AULA 52**

***Compaixão – Parte 01***

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu ser solidário neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Mariazinha estava assistindo a um noticiário na tevê que mostrava os estragos que as enchentes estavam fazendo em São Paulo e em vários outros locais no sul do país. À certa altura, o repórter, falando sobre solidariedade, entrevistava um homem que estava abrigando em sua casa umas trinta pessoas das vizinhanças, cujas residências tinham sido inundadas. A casa não era muito grande, e os desabrigados se acomodavam como podiam.

Mariazinha estava impressionada com a generosidade daquele homem e lembrou-se de que ele estava exercitando a **cor azul da compaixão**, conforme explicações de um lama budista, as quais lera há alguns meses. Aquele lama havia dito que nós podemos praticar a compaixão através de cinco cores – azul, amarelo, vermelho, verde e branco – e que a cor azul significa acolhimento. Ela surge quando olhamos para o outro e o acolhemos, ou seja, recebemos bem e procuramos compreendê-lo e ter solidariedade para com ele.

– Que coisa bonita é a compaixão – pensou Mariazinha em voz alta, tentando lembrar-se do significado das outras cores. Como não conseguiu, foi ao computador procurar o arquivo onde havia salvado o texto, mas Joaquina, a diarista, estava limpando o quarto, e a garota resolveu esperar. Observando o semblante preocupado da serviçal, perguntou:

– Aconteceu alguma coisa, Joaquina?

Joaquina ficou silenciosa por instantes, sem saber se deveria falar dos seus problemas, e finalmente disse:

– Eu não sei o que fazer. Meu filhinho de três anos fica na creche enquanto trabalho, mas, no próximo ano, ele não vai poder ficar na creche, por causa da idade. Eu não tenho ninguém que possa tomar conta dele para eu trabalhar. Não sei como vou manter meu filho...

Um soluço sufocado calou a voz de Joaquina, e Mariazinha teve tanta pena dela que sentiu vontade de chorar. Para disfarçar, abriu o arquivo sobre as cores da compaixão. Como já se havia lembrado do significado da cor azul, que é o acolhimento, procurou o texto sobre a cor amarela, que dizia o seguinte: “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. Podemos dar-lhe meios que possam ajudá-lo de forma mais efetiva. Essa é a compaixão na cor amarela.”

Mariazinha sentiu como se aquelas palavras tivessem sido dirigidas a ela, num convite para ajudar Joaquina. Mas como? O que poderia ela, uma garotinha, fazer para ajudar numa situação tão difícil?

A tarefa de casa de vocês vai ser a seguinte:

Vocês vão imaginar que estão no lugar da Mariazinha e vão pensar em alguma coisa que poderiam fazer para ajudar a Joaquina.

*A professora deve lembrar as crianças de que o problema de Joaquina é o fato de, no próximo ano, ela não ter quem cuide de seu filho, enquanto trabalha como diarista, fazendo faxina.*

**AULA 53**

***Compaixão – Parte 02***

*A professora deve pedir aos alunos as respostas para a tarefa de casa, passada em aula anterior e socializar o tema.*

Mariazinha tinha ficado preocupada com a situação da Joaquina que, no ano seguinte, não teria quem tomasse conta de seu filho para que ela pudesse trabalhar. Por causa disso, a menina dormiu mal naquela noite. Sonhou que via Joaquina numa rua alagada, com o filho no colo, tentando atravessar e não conseguia. A enxurrada era muito forte e de repente mãe e filho caíram e a correnteza começava a levá-los. Joaquina segurava o menino tentando protegê-lo, enquanto gritava pedindo socorro.

Mariazinha acordou e continuou ainda por vários segundos a ouvir os gritos desesperados de socorro da mulher.

– Meu Deus, o que é isso! – exclamou em voz alta. – Eu tenho que fazer alguma coisa... Mas, o quê?

Com essa pergunta na cabeça, adormeceu novamente e, ao acordar, pela manhã, voltou a pensar no assunto. Pensou, pensou e chegou à conclusão de que Joaquina deveria mudar de profissão, desenvolver alguma atividade que pudesse fazer em casa. Assim, poderia cuidar do filho, quando este voltasse da escola. Esperou com impaciência pelo dia seguinte, quando Joaquina viria trabalhar novamente em sua casa. Assim que a viu, foi logo perguntando:

– Joaquina, você sabe fazer algum trabalho manual, bordar, costurar?

– Sei não, menina – respondeu. – Se eu soubesse costurar, poderia trabalhar em casa.

– E por que não faz um curso de corte e costura? – perguntou Mariazinha, sentindo que aquela seria uma excelente solução.

– É o que eu mais queria – respondeu Joaquina em tom desanimado. – Mas não dá para mim. O dinheiro que recebo dá muito mal para pagar o aluguel e a comida. Não daria para pagar o curso. Lá perto de casa tem um, mas as aulas são três dias na semana. Eu só tenho o sábado e mais um dia livre. Se eu deixar de trabalhar um dia, o dinheiro não vai dar...

Mariazinha pensou, pensou e disse:

– Joaquina, pergunte o preço do curso, que eu vou pagar para você. Eu tenho algum dinheiro guardado, que economizei das mesadas. E, quanto ao dia de trabalho, vou pedir à mamãe para te dispensar durante o horário do curso.

Joaquina ficou olhando para Mariazinha, sem conseguir acreditar no que ela havia dito. Seria possível existirem pessoas tão bondosas assim? Seus olhos foram se enchendo de lágrimas enquanto o coração parecia querer sair pela garganta de tanta emoção. Pegou as mãos da garota, beijou-as com tanta devoção como se estivesse beijando as mãos de uma santa e disse:

– Mariazinha, se você fizer isso, vai estar salvando duas vidas, a minha e a do meu filho. Sabe, eu não tenho ninguém no mundo a quem recorrer. Eu estava completamente desesperada, sem ver uma solução para o meu problema...

Para disfarçar a emoção, a garota deu uma risadinha e disse:

– Quer me agradecer? Então, vá buscar aquela minha blusa amarela. Hoje eu quero me vestir com a segunda cor da compaixão.

Com os olhos brilhando de esperança, Joaquina foi buscar a blusa, mesmo sem ter entendido aquela estória de cor da compaixão.

E vocês? Algum de vocês conhece alguma situação em que alguém tenha praticado a compaixão na sua cor amarela?

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

**AULA 54**

***Compaixão – Parte 03***

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu ser generoso neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quando Joaquina informou que já estava matriculada no curso de corte e costura, que começaria na semana seguinte, Mariazinha sentiu uma felicidade diferente, assim como se um sol de vida brilhasse dentro dela. Era a alegria de saber que estava ajudando efetivamente uma pessoa muito necessitada.

– Eu não sabia o quanto faz bem à gente praticar a compaixão na cor amarela – disse para si mesma, embora entendesse que a compaixão realmente não tinha cores, mas assim ficava mais fácil entender e praticar.

Dias mais tarde, a menina voltou a ler mais um pouco daquele texto 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.”

– Um eixo positivo... – murmurou Mariazinha. – Gostaria de entender melhor essa questão do eixo...

A tarde estava bonita e ela resolveu ir até um parque que havia nas redondezas. Gostava muito de ficar deitada na grama olhando as copas das árvores e ouvindo o canto dos pássaros.

Na volta encontrou tio Téo, como era conhecido um velho carroceiro que fazia pequenos fretes. Mas, desta vez, a carroça ia bem devagar, puxada com dificuldade pelo cavalo. Mariazinha percebeu que o eixo estava torto, deixando as rodas também tortas e dificultando a locomoção.

– Que aconteceu, tio Téo? – foi logo perguntando.

– Acho que botei muito peso na carroça, e o eixo entortou – respondeu o velho carroceiro.

Mariazinha ficou olhando ensimesmada para a carroça e o carroceiro. Estava começando a entender a importância da cor vermelha, simbolizando o eixo.

– Está claro! – exclamou para si mesma. – Com o eixo torto, ou sem ele, a locomoção fica muito difícil.

Continuando a caminhada para casa, Mariazinha lembrou-se de que a própria Terra gira em torno de um eixo, embora imaginário.

– Como seria – perguntou a si mesma – se a Terra não tivesse um eixo?

E vocês? Como acham que seria se a Terra não tivesse um eixo?

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

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

*Sugestão: Como nas próximas aulas (da aula 55 a 62) serão abordadas situações relacionadas a drogas, incluindo o álcool, sugerimos que a escola, aproveitando a oportunidade, realize uma campanha de esclarecimento aos alunos, com palestras de especialistas, murais, teatro etc., o que, certamente, representará um importante trabalho de prevenção.*

**AULA 55**

***Compaixão – Parte 04***

*O professor deve pedir aos alunos um “retorno” sobre o compartilhamento que tiveram com os familiares referente à aula anterior.*

Na última aula de valores humanos, vimos como a Mariazinha estava descobrindo a importância dos eixos, mas não conseguia entender como poderia produzir um eixo positivo na vida de alguém, conforme orientava aquele texto sobre a cor vermelha da compaixão.

Pensou na Aninha, uma amiga dois anos mais velha que ela e que estava andando com uma “turminha da pesada”. Sabia que ali surgia de tudo, até drogas. Queria muito ajudar a amiga que estava precisando de um eixo positivo, mas como?

No dia seguinte, foi visitá-la. Depois que as duas haviam se acomodado no sofá, Mariazinha falou com carinho:

– Aninha, você me desculpe entrar assim na sua vida, mas não posso deixar de falar. É sobre essa turma com que você tem andado...

Aninha amarrou a cara e foi logo dizendo:

– Você não tem nada a ver com isso. Vê se pode! Cuida da tua vida, que é muito melhor. Eu sei cuidar da minha.

Mariazinha ficou surpreendida com a reação de Aninha, uma garota sempre muito educada e gentil. Procurando não se aborrecer com a grosseria da amiga, respondeu, em tom afetuoso:

– Que é isso, Aninha? Nós sempre fomos amigas, e eu ando muito preocupada com você. Essa turma com que você está andando é perigosa. Sei que usam drogas e vão levar você também ao vício, se continuar andando com eles.

– Que vício, qual nada, garota! – retrucou Aninha com ar aborrecido. – Experimentar não faz mal a ninguém... Eu sei me controlar. E não fale mais nisso, tá bom?

E vocês? Acham também que não tem nenhuma importância experimentar uma droga?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que o vício é algo muito traiçoeiro. Chega com aparência agradável, bonita, e, quando a pessoa enxerga sua verdadeira cara, é tarde demais, já está viciada, e aí, para se livrar do vício, haja sofrimento, haja desespero!*

*O professor deve também convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 56**

***Revisão***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem conseguido vivenciar os valores estudados nestas aulas, e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, nós voltamos a falar sobre as cores da compaixão. É claro que a compaixão, sendo um sentimento, não tem cor, mas assim fica mais fácil entender.

Nós vimos como a Mariazinha ficara impressionada com a solidariedade demonstrada por um homem em São Paulo, que abrigou em sua casa mais de trinta pessoas cujas residências haviam sido alagadas. Aquele fato fez com que ela se lembrasse de que o homem em questão estava exercitando a **cor azul da compaixão**, que significava acolhimento.

Mariazinha tinha também ficado muito entristecida com a situação da Joaquina, que não teria onde deixar o filhinho no próximo ano, para poder fazer seu trabalho de faxineira. Com essa preocupação em mente, a menina resolveu ajudá-la usando o dinheiro que tinha economizado da mesada para pagar-lhe um curso de corte e costura. Assim, no ano seguinte, ela poderia trabalhar em casa e cuidar do filho. Com esse belíssimo gesto, ela praticou a compaixão na sua **cor amarela,** que significa generosidade, riqueza, meios.

O que vocês acharam desse gesto da Mariazinha?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando aos alunos da felicidade diferente que a garota sentiu, assim como se um sol de vida brilhasse dentro dela. Era a alegria de saber que estava ajudando efetivamente uma pessoa muito necessitada.*

Mariazinha, porém, não conseguia entender o significado da **cor vermelha da compaixão**, que simboliza o eixo, que vem da sedução, daquilo que nos encanta, até que encontrou o velho carroceiro tio Téo, cuja carroça ia bem devagar, puxada com dificuldade pelo cavalo, porque estava com o eixo torto, deixando as rodas também tortas. Entendeu, então, a importância do eixo em nossa vida e lembrou-se de Aninha, uma amiga que estava andando com uma “turminha da pesada”, onde surgia de tudo, até drogas. Foi procurar a amiga para alertá-la sobre o terrível perigo de tornar-se viciada em drogas, mas Aninha, com ar aborrecido, havia retrucado: “Que vício, qual nada, garota! Experimentar não faz mal a ninguém... Eu sei me controlar.”

E vocês? Acham que uma pessoa que começa a experimentar alguma droga vai conseguir se controlar e parar?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que o vício é algo muito traiçoeiro. Chega com aparência agradável, bonita, e, quando a pessoa enxerga sua verdadeira cara, é tarde demais, já está viciada, e aí, para se livrar do vício, haja sofrimento, haja desespero!*

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

Vamos pensar em nós mesmos com muito carinho *(três segundos)*, imaginar nossos corpos envolvidos numa luz branda, cheia de paz. *(cinco segundos)*

Vamos pensar agora em todas as pessoas que estão viciadas em álcool ou em drogas e envolvê-las mentalmente numa luz branda, cheia de paz. *(cinco segundos)*

Pensemos em Deus, o Criador de todas as coisas... *(três segundos)*

Eu vou fazer uma prece, uma oração, e vocês vão acompanhar, só no pensamento:

“Senhor da Vida, estamos aqui para te pedir ajuda a todas as pessoas que mergulharam nos vícios, nesses abismos de onde é tão difícil sair. Estende-lhes Tua mão generosa e santa e ajuda-os a se reerguerem, a saírem, a retornarem para a vida. Ampara também a todos que estejam em situação de risco. Afasta-os das más companhias que querem arrastá-los aos vícios. Nós Te agradecemos, Senhor da Vida, e pedimos a Tua benção. Amém.”

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares esse exercício de relaxamento e mentalização de ajuda a pessoas viciadas.*

**AULA 57**

***Compaixão – Parte 05***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem procurado viver de tal forma a ter a consciência tranquila.*

Na última aula de valores humanos, vimos Mariazinha tentando, em vão, alertar a amiga para o perigo que estava correndo, ao andar com uma turminha que usava drogas. Aninha era uma boa pessoa, mas muito influenciável.

Não sabendo Mariazinha o que fazer, voltou à leitura daquele texto do lama sobre as cores da compaixão, no ponto em que 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.”

Mariazinha não sabia o que fazer. Percebia que Aninha estava prestes a “se queimar” e nem se dava conta. Era como aquele exemplo da criança puxando a toalha da mesa com uma leiteira fervente em cima. Preocupada, foi falar com o pai, seu Geraldo, que sempre tinha um bom conselho. Depois de pensar um pouco, seu Geraldo disse:

– Minha filha, essa é uma situação muito delicada. Creio que é o caso de falar com os pais da garota. Eu posso ir com você, ou melhor, eu devo ir com você.

– Os pais dela podem ficar com raiva da gente, achando que estamos nos intrometendo... – argumentou Mariazinha.

Mas seu Geraldo retrucou:

– Mesmo que fiquem com raiva, acho que é nossa obrigação. Imagino como seria se isto estivesse acontecendo com um filho meu e ninguém me contasse...

Pensou um pouco e continuou:

– Sabe, minha filha, o comodismo é um erro muito grande. A maioria das pessoas, quando veem que alguma coisa ruim está para acontecer com outros, prefere se calar, “ficar na sua”. Muitos fazem isso por não querer se comprometer, outros, por comodismo e, outros, ainda, porque adoram ver “o circo pegando fogo”. Mas, se amarmos os outros como determinam as leis universais, faremos o possível para evitar que alguém caia em abismos como esse das drogas. Nesse abismo é fácil, muito fácil, cair, mas muito difícil e muito sofrido sair...

– Estou entendendo, papai – atalhou Mariazinha. – Todos temos responsabilidades uns com os outros, e, se a Aninha está correndo esse perigo de se envolver com drogas, temos de ajudá-la. Vamos conversar com os pais dela.

E vocês? Como agiriam se estivessem no lugar da Mariazinha? Iriam ou não conversar com os pais da Aninha?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando a importância de procurarmos ajudar-nos mutuamente, já que vivemos em coletividade.*

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 58**

***Compaixão – Parte 06***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

Mariazinha e o pai, seu Geraldo, como haviam decidido, foram até a casa de Aninha e foram recebidos por seus pais, seu Justino e dona Nora, com muita gentileza.

– Nossa visita não tem um caráter agradável – disse seu Geraldo, assim que se acomodaram num sofá. – Trata-se da Aninha.

Dona Nora engoliu em seco, e seu Justino, com ar muito preocupado, comentou:

– Nós temos observado que ela mudou muito, anda agressiva e arredia. Quando a gente pergunta o que há, ela responde com grosseria...

A senhora fez pequena pausa e perguntou:

– Que é que vocês estão sabendo?

Mariazinha contou que a amiga vinha andando com uma turma perigosa, a qual, dentre outras coisas, usava drogas.

Os olhos de dona Nora se encheram de lágrimas, e a voz engasgou na garganta. Seu Justino também ficou calado, com os olhos estatelados... Depois de instantes, falou em tom desanimado:

– Então é por isso que Aninha está tão mudada. Ultimamente até às aulas ela vem faltando... Meu Deus!!! Será que ela está usando drogas?

Seu Geraldo, penalizado, informou:

– Eu conheço um trabalho realizado por um médico, Dr. Darcy, visando à prevenção e recuperação de dependentes químicos. Além das consultas, dos internamentos etc., eles fazem umas reuniões de terapia, que podem ser acompanhadas por convidados em situação de risco. Dessas reuniões participam dependentes químicos voluntários. Eles contam como entraram no mundo das drogas e todas as dificuldades e sofrimentos que passaram e ainda passam para conseguir libertar-se. Essas narrativas sobre o que eles passaram, o quanto sofreram e fizeram seus familiares sofrerem, a destruição que causaram, são excelentes informações e exemplos para os que assistem a essas reuniões.

Dona Nora, com um vislumbre de esperança no olhar, pediu:

– Por favor, nos dê o telefone de lá. Vamos levar Aninha...

O restante da frase ficou sufocada em sua garganta.

Passado um mês, Mariazinha voltou a visitar Aninha, que foi logo dizendo:

– Eu preciso te agradecer... Acho que você salvou mais do que a minha vida. Você salvou meus pais do desespero de ter uma filha viciada em drogas...

– Ora, Aninha, eu sei o que é isso – atalhou Mariazinha. – Lembra do Tadeu? Ele começou assim como você e não conseguiu parar. Os pais dele e os irmãos vivem num verdadeiro inferno, até hoje. Eu não podia deixar que o mesmo acontecesse com você... Eu não podia deixar que você perdesse a capacidade de comandar a si mesma...

E vocês? Quem de vocês sabe de que forma ou quando uma pessoa perde a capacidade de comandar a si mesma?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que, além das drogas comuns, também as bebidas alcoólicas diminuem e até eliminam a capacidade de autocomando de quem as ingere.*

**AULA 59**

***Compaixão – Parte 07***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem procurado desenvolver um bom convívio em casa, na escola e nos demais ambientes onde tem estado, e incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, paramos no ponto em que Aninha agradecia à Mariazinha por ter interferido, ajudando-a a sair do caminho das drogas, que ela estava começando a trilhar. Aninha contou que na clínica havia conhecido muitas pessoas que estavam se recuperando. Muitas outras, infelizmente, não conseguiam livrar-se do vício. Falou também sobre uma palestra a que assistira, ministrada por um médico.

– Foi impressionante! – exclamou. – Ele apresentou imagens de uma ressonância magnética feita numa pessoa que havia fumado maconha e que mostrava como o uso dessa droga atingia e bloqueava uma região do cérebro responsável pelos conceitos de moral, de ética. Ele disse que é por isso que uma pessoa drogada pratica atos terríveis, como se fosse uma coisa natural.

– Meu Deus! – exclamou Mariazinha. – Que coisa terrível! Eu acho que os pais deveriam explicar essas coisas aos filhos desde cedo, para evitar que caiam nessas armadilhas.

– Também acho... – concordou Aninha. – Na primeira consulta que fiz com o Dr. Darcy, ele disse uma coisa que me marcou muito. Ele disse que o trabalho deles, lá na clínica, era o de ajudar os jovens a não contaminarem seus próprios futuros.

– É mesmo – concordou Mariazinha. – Quando a gente é criança ou jovem, a gente não dá importância ao futuro. Não se preocupa com ele e aí pode acabar agindo de forma a contaminá-lo.

Vamos relacionar algumas atitudes, ações e omissões que podem gerar prejuízos no futuro de quem as comete.

*O professor deve incentivar respostas, anotá-las no quadro negro e socializar o tema.*

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 60**

***Compaixão – Parte 08***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas de valores humanos com seus familiares, e incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores, vimos como a Mariazinha ajudou Aninha, conseguindo dar um eixo positivo à sua vida.

Vocês se lembram das cores da compaixão? Ao ajudar Aninha, em quais cores Mariazinha praticou a compaixão?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que Mariazinha praticou a compaixão nas cores vermelha e verde. Com a vermelha, ajudou a proporcionar um eixo positivo à vida da amiga e, com a cor verde, quando interferiu de forma positiva, indo falar com os pais de Aninha, evitando que ela se afundasse nas drogas.*

Muitas vezes os filhos se aborrecem quando os pais, ou responsáveis, lhes dão algum castigo ou os obrigam a determinadas situações, como aconteceu com Aninha. Ela se aborreceu e ficou com raiva quando os pais a levaram à clínica do Dr. Darcy, mas logo percebeu o quanto isto tinha sido importante. Ela estava começando a contaminar o próprio futuro...

Os pais amam seus filhos e, quando lhes dão algum castigo, ou lhes impõem alguma situação que estes não querem, o fazem porque desejam o bem dos filhos. Estão pensando em seu futuro, em educá-los para a vida.

Por isso, nunca fiquem revoltados com aqueles que são responsáveis por vocês, quando receberem um castigo, ou tiverem de se sujeitar a alguma situação que não desejam. Bem melhor é refletir sobre as suas atitudes e procurar corrigir-se. É para seu próprio bem, para o bem do seu futuro.

Certa tarde, Luzia foi procurar Mariazinha. Estava muito nervosa e foi logo dizendo:

– Não aguento mais ficar em casa. Não aguento olhar para o meu irmão, sempre bêbado... um homão daquele, com 35 anos de idade e vivendo daquele jeito...

– Quer dizer que o Luiz está morando com vocês? – perguntou Mariazinha.

– Está... a mulher dele não aguentou mais e botou ele para fora de casa.

Depois de alguns instantes de silêncio, Luzia continuou:

– O ambiente lá em casa está horrível. Papai reclama, e mamãe vive chorando. Ela diz que a culpa é do meu pai, porque deixou o Luiz começar a beber quando ele tinha apenas 15 anos. Meu pai até oferecia cerveja para ele e, quando ele fazia alguma arruaça, bêbado, meu pai sempre tratava de tirá-lo das encrencas... Eu não sei o que fazer...

Algum de vocês tem um familiar viciado em álcool?

*O professor deve incentivar respostas, socializar o tema e informar que, na próxima aula de valores humanos, se falará mais sobre esse assunto.*

Vocês já repararam que, em grande parte das narrativas que se ouvem sobre acidentes e crimes, há situações nas quais o álcool ou as drogas estão presentes, causando imensos sofrimentos?

Quando vocês chegarem àquela idade em que muitas pessoas acham que já podem começar a beber, procurem lembrar-se sempre dos estragos e dos sofrimentos que esse uso tem causado a milhões de pessoas em todo o mundo.

**AULA 61**

***Revisão***

Nas últimas aulas de valores humanos, vimos como Mariazinha ajudou a amiga Aninha, que estava começando a se envolver com drogas.

Quem se lembra do que Mariazinha e o pai fizeram?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que ambos foram até a casa de Aninha para alertar seus pais quanto à filha, que estava começando a se envolver com drogas.*

Com esse gesto, Mariazinha e o pai praticaram a compaixão nas suas cores vermelha e verde. Com a vermelha, ajudaram a proporcionar um eixo positivo à vida de Aninha e, com a cor verde, quando interferiram de forma positiva, indo falar com seus pais, evitaram que ela se afundasse nas drogas e contaminasse o próprio futuro.

Aninha havia ficado muito agradecida à Mariazinha por ter interferido, ajudando-a a sair daquele caminho perigoso que ela estava começando a trilhar, e contou-lhe, entre outras coisas, que, na clínica na qual estava se tratando, o médico dava explicações impressionantes sobre os efeitos das drogas. Ele chegou a apresentar imagens de uma ressonância magnética que mostrava como o uso da maconha atingia e bloqueava uma região do cérebro responsável pelos conceitos de moral, de ética. Explicou que é por esse motivo que uma pessoa drogada pratica atos terríveis, como se fosse uma coisa natural.

O que é que vocês pensam sobre o uso de drogas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Nós vimos também como a Mariazinha foi procurada pela Luzia, que se queixava do irmão que bebia muito e por isso estava infernizando a vida da família.

A maioria das pessoas pode tomar um copo de vinho no jantar ou beber uma cerveja com os amigos, sem maiores problemas. Os problemas começam quando beber vai se tornando um hábito: primeiro nas festinhas, depois nos fins de semana e, finalmente, todos os dias. Esse também é um vício que vai entrando devagarzinho na vida da pessoa e, quando ela percebe, já está dependente.

Será que vale a pena contaminar o próprio futuro e gerar inúmeros sofrimentos a si mesmo e a pessoas inocentes, com o uso de bebidas alcoólicas?

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

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 62**

***Compaixão – Parte 09***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar, pedindo algum feedback sobre o que os pais e/ou familiares comentaram.*

Na última aula de valores humanos, paramos no ponto em que Luzia falava sobre os problemas que ela e sua família estavam enfrentando por causa de seu irmão, viciado em álcool.

Penalizada com a situação da amiga, Mariazinha perguntou:

– Vocês já tentaram levá-lo a um grupo de AA?

– AA? O que é isso? – perguntou Luzia.

– São os Alcoólicos Anônimos. Trata-se de uma irmandade de homens e mulheres. Eles se reúnem semanalmente, falam dos seus problemas, dos destroços que fizeram às suas vidas e às vidas dos familiares por causa do álcool. Com isso vão conseguindo passar mais uma semana sem beber.

– Uma semana? – perguntou Luzia.

– Eles dizem que o alcoolismo é uma doença. É uma doença tão forte, tão cruel, que eles precisam de muita força de vontade e determinação para irem vencendo o vício hora após hora, dia após dia.

– Não sabia que era assim – falou Luzia pensativa.

– Pois é... é muito cruel – respondeu Mariazinha. – É cruel para quem é viciado e é cruel para quem convive com ele, porque é preciso ter muita paciência, muita compaixão.

– Me fale mais sobre esses AA – pediu Luzia.

– Eles não estão ligados a nenhuma seita, religião, ou qualquer movimento social – explicou Mariazinha. – O único propósito deles é se manter sóbrios, sem beber. E eles têm até o Al-Anon, que é para os familiares dos alcoólicos, para ajudá-los a entenderem melhor o problema e conviver com isso.

– Que interessante! – exclamou Luzia.

– É muito interessante mesmo – respondeu Mariazinha. – Eles têm ajudado milhões de pessoas, no mundo todo, a se manterem sóbrias. Eles não estão ligados a nenhuma religião, mas sempre pedem a ajuda de Deus para poderem ir vencendo o vício. Acho que você devia tentar levar seu irmão lá.

– Eu vou fazer isso, com certeza. E vou pedir a meus pais para irmos naquele dos familiares... como é o nome?

– Al-Anon – respondeu Mariazinha, feliz por estar de alguma forma ajudando a amiga. – Há também o Alateen, para pessoas mais jovens que são afetadas pelo vício de alguém. Seria o seu caso, creio eu.

Quem de vocês conhece pessoas que frequentam alguma dessas organizações que dão ajuda a tanta gente com problemas ligados ao alcoolismo?

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

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 63**

***Compaixão – Parte 10***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar, pedindo algum feedback sobre o que os pais e/ou familiares comentaram. Caso essa socialização se estenda por mais tempo, a aula atual pode ser transferida para o dia seguinte, sem qualquer prejuízo.*

Na aula de valores humanos de hoje, vamos continuar falando sobre a questão da dependência alcoólica, porque esse é um problema muito sério que afeta milhões e milhões de pessoas no mundo todo.

A seguir, vejamos algumas informações veiculadas em “sites” sérios, em 2008:

a) Nos Estados Unidos, mais de 17 milhões de americanos abusam do álcool ou são alcoólatras. No Brasil, são 19 milhões de dependentes do álcool.

b) Motoristas alcoolizados são responsáveis por 65% dos acidentes fatais em São Paulo.

c) O alcoolismo é a terceira doença que mais mata no mundo. Além disso, causa um grande número de doenças (físicas e psiquiátricas) e vicia ou torna dependente um de cada dez usuários de álcool.

d) O álcool é uma das drogas que mais detona o corpo (tanto quanto a cocaína e o craque), a que mais faz vítimas e é a mais consumida entre os jovens no Brasil.

e) O índice de câncer entre os usuários do álcool é alarmante.

f) O álcool é a porta de entrada para outras drogas.

g) Em 06/10/2011 a mídia publicou um levantamento realizado pela Universidade Estadual Paulista-Unesp apontando que a esmagadora maioria dos universitários consome álcool periodicamente, sendo que, em ao menos 10% deles, o risco de dependência já está presente.

O que vocês pensam sobre essas informações?

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

Como pudemos ver, as bebidas alcoólicas são causadoras de infinitos sofrimentos e dramas.

É muito triste ver como adolescentes caem nessas armadilhas, começando a beber cada vez mais cedo, sem pensar o quanto podem estar contaminando o próprio futuro.

Quando alguém bebe ou usa drogas, está abrindo mão daquilo que tem de mais sagrado e mais importante, o direito de comandar a si mesmo.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 64**

***Compaixão – Parte 11***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

Mariazinha era uma dessas pessoas raras, que se preocupam com o nosso planeta, com a natureza, com os animais e com as pessoas. Estava sempre disposta a ajudar alguém que estivesse precisando.

Certa manhã de domingo, a mãe de Mariazinha, dona Ilka, recebeu a visita de Judith, uma prima que não via há alguns anos.

Judith havia mudado muito. Estava muito bem vestida, usando joias caras, mas havia um ar de tristeza em sua expressão.

– Como está a família? – perguntou dona Ilka, logo que se acomodaram.

Acentuando a expressão de tristeza, Judith falou:

– A família está bem... eu é que não estou conseguindo aguentar a depressão.

Procurando esconder as lágrimas que afloravam nos seus olhos, Judith continuou:

– Você sabe que eu me casei com o Antunes por causa do dinheiro dele. Não foi um casamento por amor, mas eu sempre procurei ser uma boa esposa e, mais ainda, uma boa mãe.

Mariazinha se lembrava muito bem. Judith gostava do Vicente, que era um pobretão, “sem eira nem beira”, mas gostava mais ainda de dinheiro. Queria ser rica. Então, quando apareceu o Antunes, uns vinte anos mais velho que ela, mas rico, não pensou duas vezes. Aceitou o pedido de casamento e foi viver tudo que o dinheiro permitia.

– Acho que vocês não sabem – continuou Judith a dizer – mas meu filho, meu único filho, nasceu com Síndrome de Down.

Dona Ilka e Mariazinha ficaram consternadas, sem saber o que dizer, e Judith continuou:

– Mas não é o problema do meu filho que me deixa com depressão... É um vazio que eu sinto dentro de mim, uma sensação de que nada vale a pena...

Não conseguindo controlar-se, Judith desabou a chorar...

Mariazinha lembrou-se, de repente, da **cor branca** da compaixão, que está em descobrir a “natureza ilimitada” e ter suficiente amor para oferecê-la às outras pessoas. Essa “natureza ilimitada”, conforme seu entendimento, seria Deus e tudo aquilo que reflete o esplendor das leis universais, principalmente o amor, a base de tudo.

– Natureza ilimitada – murmurou Mariazinha. – Acho que é disso que ela está precisando.

Tomou coragem e, depois que Judith parou de chorar, disse:

– Sabe, Judith, eu ainda sou uma criança, mas já consigo enxergar algumas coisas melhor do que muitos adultos... Por isso peço para te dar um conselho.

Admirada, Judith exclamou:

– Claro! Pode falar.

– Eu acho que você está precisando deixar aflorar o amor universal dentro de você. Esse amor é uma espécie de alimento do nosso espírito, e, quando uma pessoa se ocupa apenas consigo mesma e com o mundinho ao seu redor, vai empobrecendo o próprio interior. Aí, então, vem essa sensação de vazio, de que nada vale a pena.

E vocês? O que acham? Será que a Mariazinha tem razão? Será que essa sensação de vazio que tantas pessoas sentem é falta de vivenciar o amor, o amor universal?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o amor universal não é aquele que recebemos, mas o* ***que damos*** *indistintamente.*

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 65**

***Compaixão – Parte 12***

*O professor deve perguntar a alguns alunos, indicando-os ao acaso, se têm se lembrado de pedir desculpas, de usar o “faz favor”, de cumprimentar as pessoas ao encontrá-las e de agradecer pelas gentilezas recebidas.*

Na última aula de valores humanos, paramos no ponto em que Mariazinha aconselhou Judith a deixar aflorar o amor universal dentro dela, como tratamento para a depressão.

Judith ficou admirada com o conselho e pediu:

– Fale mais sobre isso, Mariazinha.

Mariazinha sentiu-se envaidecida com a atenção que lhe era dada, mas lembrou-se logo do que tinha aprendido sobre a importância da humildade e resolveu não ficar vaidosa. Pensou um pouco e respondeu:

– Acho que a maioria das pessoas se ocupam demais consigo mesmas, com seus problemas e com suas futilidades. Assim, não sobra tempo nem disposição para cuidar da própria alma.

Diante do ar de surpresa de Judith, a garota continuou:

– É isso mesmo. Cuidar da alma é o mais importante, porque o corpo envelhece e um dia se acaba, mas a alma não. Pelo menos é o que dizem todas as religiões. E isso de cuidar da nossa alma, ou nosso espírito, significa enriquecer o nosso interior, a nossa vivência, com valores como honestidade, solidariedade, ética, não violência, fraternidade e outros semelhantes.

Mariazinha pensou um pouco e perguntou:

– Por que não tenta se dedicar a alguma ação voluntária? Há tantas ONGs, tantas instituições sérias precisando de voluntários...

Judith sorriu, era um sorriso de esperança. Dona Ilka comentou:

– Está vendo, Judith? Essa proposta fez você até sorrir... Acho que é um excelente conselho.

E vocês, o que pensam sobre o trabalho voluntário?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, explicando aos alunos que o trabalho sempre é um excelente remédio para muitas doenças da alma, como a depressão.*

Quem trabalha para ajudar pessoas necessitadas, ou em benefício da natureza ou mesmo do nosso planeta, ao envolver-se com tais atividades, não tem tempo para ficar se lamentando e nutrindo pena de si mesmo. Esse é um excelente remédio para as doenças da alma.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 66**

***Revisão***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, vimos como Luzia e sua família estavam sofrendo por causa do irmão dela, viciado em álcool.

Vimos também como os dependentes de bebidas alcoólicas encontram as maiores dificuldades e vivem grandes sofrimentos quando tentam livrar-se do vício.

E vocês? Acham que vale a pena começar a beber para acompanhar a turma, arriscando-se a acabar viciados?

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

Não vale a pena começar a beber para se manter numa turma ou para se exibir. O garoto ou a garota que bebe não demonstra maturidade, bem ao contrário. Quem começa a beber para impressionar alguém só está mostrando sua própria insegurança e, como consequência, pode acabar destroçando a própria vida e a de seus familiares. Realmente não vale a pena.

Falamos também sobre o caso de Judith, que sofria de depressão. Algum de vocês se lembra do motivo de ela ter depressão?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos que Judith amava Vicente, mas, como ele era pobre, ela preferiu casar-se com Antunes, que era rico. Com o passar dos anos, a vida de Judith foi ficando muito ruim por causa de uma vazio que ela sentia, uma sensação de que nada valia a pena.*

Mariazinha era uma garota de muito bom coração e ficou penalizada com a situação de Judith. Foi quando lembrou-se de uma das cores da compaixão, que está em descobrir a “natureza ilimitada”. Essa “natureza ilimitada”, conforme seu entendimento, seria Deus e tudo aquilo que reflete o esplendor das leis universais, principalmente o amor, a base de tudo.

Quem de vocês lembra que cor era aquela?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos que a cor era a branca.*

Pois bem! Mariazinha tomou coragem e disse à Judith que o que ela estava precisando era deixar aflorar o amor universal dentro de si. Explicou que esse amor é uma espécie de alimento do espírito e que, quando uma pessoa se ocupa apenas consigo mesma e com o mundinho ao seu redor, vai empobrecendo o próprio interior. Aí, vem a sensação de vazio, aquele sentimento de que nada vale a pena.

E vocês? O que acham? Não será pela falta desse tipo de amor que a humanidade está tão desgovernada, com tanta violência em todo lugar, com tanta miséria e sofrimento de tanta gente, enquanto uma pequena parcela se locupleta, esbanjando os bens da vida?

Então, vamos agora desenvolver um pouco desse amor universal em nossos sentimentos.

Vamos fechar os olhos e fazer algumas respirações profundas para relaxar*. (dez segundos)*

Continuemos com os olhos fechados, sentindo-nos 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 na humanidade e enviar para todas as pessoas da Terra um pensamento de afeto e de paz... *(dez segundos)*

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

Podemos abrir os olhos, mas vamos continuar sentindo essa sensação tão boa que o amor e a paz nos dão.

**AULA 67**

***Olhar com bons olhos***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem procurado desenvolver um bom convívio em casa, na escola e nos demais ambientes onde tem estado, e incentivar respostas.*

Vocês sabem o que significa olhar com bons olhos?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando olhamos para algo com bons olhos, procuramos ver o que esse algo tem de bom e não nos ocupamos com o que tenha de ruim, a não ser que seja necessário.

Por exemplo, eu olho para a parede *(mostrar uma parede)* e procuro enxergar nela todas as coisas boas e bonitas que ali estejam e pensar como seria se ela não existisse. Esse tipo de atitude nos deixa de bem com a vida. Mas, se eu olhar para essa parede com maus olhos, só vou enxergar nela aquilo de que não gosto.

Olhar a tudo com bons olhos nos deixa mais leves, de bem com a vida. Vocês entenderam?

*O professor deve incentivar respostas.*

A mesma coisa acontece com relação às pessoas. Quando olhamos para alguém com bons olhos, acabamos percebendo nessa pessoa qualidades que não tínhamos visto antes e acabamos simpatizando com ela. A simpatia que sentimos tem a característica de nos deixar mais leves e mais contentes.

Vamos agora fazer um exercício. Cada um de vocês deve escolher alguém aqui da sala para olhá-lo com bons olhos. *(cinco segundos)*

Fechem os olhos para se concentrar melhor e, assim, mesmo de olhos fechados, imaginem que estão olhando para a pessoa que escolheram. Pensem, então, só nas qualidades que essa pessoa deve ter, ou seja, olhem-na com bons olhos. *(vinte segundos)*

E então? Quem conseguiu realizar o exercício?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, enfatizando a importância de se ver sempre nas pessoas o que elas têm de bom.*

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 68**

***Comunidade do Jacaré – Conclusão - Parte 01***

Na primeira parte (primeiro semestre) deste módulo de valores humanos, narrando as peripécias da Comunidade do Jacaré, vimos como as crianças daquela comunidade conseguiram convencer os adultos e, todos juntos, realizaram grandes mudanças no local. As casas estavam agora com outra aparência e os espaços públicos estavam bem cuidados, com plantas e muitas flores.

Mas não era suficiente, porque as pessoas continuavam agressivas, briguentas, desonestas e mal-educadas. Assim, sempre liderados pelas crianças, os membros da comunidade resolveram desenvolver valores, começando pelos quatro que entendiam ser mais importantes, ou seja, a honestidade, a não violência, a boa educação e a fraternidade.

Decidiram também que a cada quinzena dariam prioridade a um desses valores. Começaram, então, pela honestidade, fazendo várias atividades, e todos procuraram se esforçar para ser honestos, até nas pequenas coisas, pois tinham percebido o quanto isso é importante na formação do caráter das pessoas.

Na segunda semana daquela campanha, Chiquinho, um garoto de 12 anos, procurou seu Isidoro e foi logo dizendo:

– Seu Isidoro, eu queria que o senhor me desse um conselho. A Joaninha me pediu para fazer uma redação para ela. É para a escola. Ela sabe que sou bom nisso e sempre pede para eu fazer as redações. Eu sempre fiz, porque... sabe, ela é minha amiga... mas, depois que começamos com essa campanha pela honestidade, eu acho que isso não está certo. O que o senhor acha?

Seu Isidoro sorriu, satisfeito, e respondeu:

– Taí, gostei da sua atitude. Realmente, não é honesto alguém apresentar um trabalho feito por outra pessoa, como se fosse seu.

Chiquinho ficou todo satisfeito com o elogio de seu Isidoro, que era muito respeitado por todos da comunidade, e continuou:

– Também estive pensando que com isso ela sai prejudicada, porque está deixando de exercitar a redação.

– Tem toda razão, meu jovem. Você está sendo cúmplice numa ação desonesta e a sua amiga, além da desonestidade, também está prejudicando a si mesma.

Chiquinho agradeceu e saiu pensativo, decidido a não fazer mais as redações da Joaninha.

E vocês? O que acham? Quem de vocês pediria a outra pessoa para fazer algum dos seus trabalhos da escola?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

*Deve também incitar os alunos a procurarem viver de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 69**

***Comunidade do Jacaré – Conclusão - Parte 02***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem procurado viver de tal forma a ter a consciência tranquila.*

Na Comunidade do Jacaré, a campanha pela honestidade foi um sucesso. Todo mundo estava procurando agir honestamente, por ter percebido o quanto esse valor é importante para as pessoas e para a sua comunidade.

Na quinzena seguinte, o foco foi a boa educação.

As professoras da escola passaram a dar aulas de boas maneiras a toda a comunidade e elaboraram um grande cartaz que foi colocado na praça, com as seguintes recomendações *(OBS.: Os itens abaixo devem ser lidos lentamente, com pausas para os alunos poderem assimilar melhor.)*:

1 - Dirigir-se às pessoas com palavras ou expressões educadas, como “por favor”, “com licença”, “obrigado”, “desculpe”.

2 - Cumprimentar as pessoas ao chegar e ao se retirar.

3 - Tratar a todos com respeito.

4 - Esforçar-se para não ofender a quem quer que seja.

5 - Devolver os objetos emprestados (caneta, lápis, borracha, livros etc.).

6 - Não comer de boca aberta.

7 - Não deixar o celular ligado durante a aula, na igreja, no restaurante, no cinema, etc.

8 - Não falar alto, nem dizer palavrões.

9 - Não interromper conversas.

10 - Não tossir, espirrar ou bocejar na direção de outra pessoa.

11 - Respeitar o espaço e os direitos dos outros.

12 - Não cuspir no piso, nem nas calçadas.

13 - Não colocar o som alto, para não incomodar aos outros.

14 - Estacionar o veículo de forma a não atrapalhar a passagem.

Esse cartaz fez tanto sucesso que sempre havia alguém diante dele, lendo e fazendo anotações.

Além do cartaz, as reuniões da comunidade também tratavam dessas questões tão importantes. Isso foi muito bom porque logo foi possível notar que o comportamento das pessoas estava se tornando mais educado. E é muito agradável estar em um local onde as pessoas se comportam bem!

*SUGESTÃO: Convidar as crianças a elaborarem um mural com itens de boa educação*.

**AULA 70**

*Comunidade do Jacaré – Conclusão - Parte 03*

*O professor deve pedir um “retorno” sobre a tarefa da aula anterior.*

Na última aula de valores humanos, vimos como a Comunidade do Jacaré estava levando a sério as campanhas quinzenais. A primeira tinha sido sobre honestidade, e a segunda sobre boa educação. Na terceira quinzena, iniciaram a campanha da paz, da não violência.

Quem pensava que seria fácil enganou-se, porque ninguém conseguia dar alguma sugestão realmente valiosa para trabalharem a paz.

Na primeira reunião sobre o assunto, várias pessoas se manifestaram falando sobre a importância de se viver de forma pacífica, mas todos queriam mesmo era alguma ação prática.

Seu Isidoro, percebendo a situação, levantou-se, foi até a tribuna e disse:

– Amigos, encontrar alguma forma para combater a violência é muito complicado, mas devemos lembrar que a nossa comunidade é bastante pacífica. Nós temos conseguido criar aqui uma cultura de paz. Por isso eu sugiro que a nossa campanha pela paz seja feita, não aqui, mas nos bairros próximos. Vamos mostrar a eles o quanto temos sido beneficiados pelos valores que estamos cultivando em nossa comunidade.

A plateia aplaudiu com entusiasmo essa ideia, e todos começaram logo a traçar planos e roteiros e a tomar providências.

E vocês? Se fossem moradores da Comunidade do Jacaré, que sugestões poderiam dar para essa campanha pela paz nos bairros vizinhos?

*O professor deve incentivar respostas.*

Pois bem! Na reunião da comunidade, ficou decidido que uma comissão de moradores iria visitar os bairros próximos para organizar a campanha. Outra comissão encarregou-se de fazer várias faixas que seriam colocadas naqueles bairros, com os seguintes dizeres: “Você é violento? É agressivo? Então, traga essa energia e venha nos ajudar a fazer algo de bom para o seu bairro”.

Nas faixas também seria informado local e data para a primeira reunião com os violentos e os agressivos.

Por que vocês acham que eles estavam convidando pessoas violentas e agressivas a colaborar com a campanha pela paz?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, explicando aos alunos que aquela ideia foi muito inteligente, porque os violentos e os agressivos, colaborando com uma campanha pela paz, estariam aprendendo a importância da não agressão, da não violência.*

**AULA 71**

*Revisão*

Numa das últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a necessidade de olhar os outros com bons olhos.

Quem se lembra do que isto significa?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem de vocês tem procurado exercitar-se para olhar os outros com bons olhos?

*O professor deve incentivar respostas e, caso alguém tenha feito isso, perguntar como se sentiu.*

Falamos também sobre a Comunidade do Jacaré, que vinha conseguindo grandes vitórias em seus esforços para tornar melhor aquele lugar, e, quando o foco foi o valor educação, eles elaboraram um grande cartaz que foi colocado na praça, com várias recomendações. Vamos ver quem se lembra de quais eram essas recomendações.

*O professor deve incentivar respostas.*

Vejamos abaixo a relação dos valores em referência.

1 - Dirigir-se às pessoas com palavras ou expressões educadas, como “por favor”, “com licença”, “obrigado”, “desculpe”.

2 - Cumprimentar as pessoas ao chegar e ao se retirar.

3 - Tratar a todos com respeito.

4 - Esforçar-se para não ofender a quem quer que seja.

5 - Devolver os objetos emprestados (caneta, lápis, borracha, livros etc.).

6 - Não comer de boca aberta.

7 - Não deixar o celular ligado durante a aula, na igreja, no restaurante, no cinema, etc.

8 - Não falar alto, nem dizer palavrões.

9 - Não interromper conversas.

10 - Não tossir, espirrar ou bocejar na direção de outra pessoa.

11 - Respeitar o espaço e os direitos dos outros.

12 - Não cuspir no piso, nem nas calçadas.

13 - Não colocar o som alto, para não incomodar aos outros.

14 - Estacionar o veículo de forma a não atrapalhar a passagem.

Quem de vocês tem procurado obedecer a essas recomendações?

*O professor deve incentivar respostas.*

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 segundos)*

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)*.”

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 72**

*Comunidade do Jacaré – Conclusão - Parte 04*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver seus colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

Numa das últimas aulas de valores humanos sobre a Comunidade do Jacaré, nós vimos como os moradores, sabiamente, haviam convidado os violentos e os agressivos dos bairros vizinhos para colaborarem com a organização de um evento pela paz, e, na data marcada, foi grande o número de pessoas que compareceu. Seu Isidoro, ao iniciar sua fala, depois de agradecer a presença de todos, perguntou:

– Vocês estão satisfeitos com o convívio entre os moradores dos seus bairros?

Essa pergunta pegou o pessoal de surpresa, mas, aos poucos, um por um, foram dizendo que não estavam satisfeitos, porque a violência causava muito sofrimento a todos.

Seu Isidoro, sorrindo satisfeito, disse:

– Muito bem, de agora em diante, se vocês quiserem, estes bairros serão bem mais tranquilos. Depende só de vocês.

Em seguida, pediu a todos para procurarem agir sempre com calma e sem violência, lembrando que era de paz que todos estavam precisando.

E foi a turma dos violentos e agressivos quem mais ajudou, desde a colocação dos cartazes e faixas até a recepção dos convidados nos eventos.

Na Comunidade do Jacaré, um grupo de crianças e jovens que vinha fazendo oficinas de teatro resolveu criar uma peça cômica sobre o quanto a violência é ruim e o quanto é bom viver numa comunidade pacífica. Quando os ensaios já iam bem adiantados, chamaram a comunidade para assistir e foram muito aplaudidos. Assim, a peça também entrou no roteiro da campanha, e a turma das faixas também fez outras com os dizeres: “Fazemos rir, não chorar. Venha assistir à comédia *Uma boa risada faz bem*”.

E vocês? Acham que a Comunidade do Jacaré vai conseguir bons resultados com a sua campanha pela paz, nos bairros vizinhos?

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

Na Comunidade do Jacaré, tudo era trabalho e entusiasmo. Todos, desde as crianças até aos idosos, estavam colaborando.

Seu Emerson havia conseguido um excelente local para a abertura da campanha: um grande centro comunitário que atendia a três bairros próximos. Era preciso aprontar tudo, ensaiar a peça de teatro e as outras apresentações que fariam.

No dia aprazado, estavam todos muito nervosos, mas felizes. O grande salão do centro comunitário estava lotado. Tiquinho e Janita estavam encarregados de abrir os trabalhos.

– Estou com frio na barriga! – exclamou Janita. – Estou com medo... e se eu errar as falas?

– Calma, garota – falou seu Isidoro. – Faça um exercício respiratório para se acalmar... Você também, Tiquinho.

Vocês acham que respirar fundo algumas vezes faz a pessoa relaxar e sentir-se mais calma?

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

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 73**

***Comunidade do Jacaré – Conclusão - Parte 05***

*O professor deve perguntar quem tem procurado ser educado e afetuoso em casa com os familiares.*

Na última aula de valores humanos, paramos no ponto em que Janita e Tiquinho faziam um exercício respiratório para se acalmarem.

Assim, quando foram chamados para abrir o evento, estavam calmos e fizeram-no de forma brilhante. Tiquinho falou sobre a importância da paz, e Janita sobre o que tinham conseguido na Comunidade do Jacaré com a união de todos em torno de um ideal: tornar a sua comunidade boa para se viver.

Depois vieram as apresentações artísticas sobre o tema “não violência”, que foram muito aplaudidas.

Em seguida, começaram a subir no palco pessoas em cadeiras de rodas, outras iam amparadas em muletas e, por fim, homens e mulheres, velhos e crianças vestidos de preto e com lenços brancos nas mãos.

No auditório, todos estavam curiosos para saber o que significava aquilo.

Um jovem que estava numa cadeira de rodas aproximou-se o mais que pôde da plateia e, pegando o microfone, falou:

– Sou Hélio e tenho 22 anos. Eu fazia faculdade e tinha muitos sonhos. Sonhava em me formar, ter uma boa profissão e me casar com a Helenita.

A voz de Hélio engasgou em meio a um soluço. Ele procurou acalmar-se e concluiu:

– Mas meus sonhos explodiram junto com o tiro que me deixou paralítico...

A plateia estava muda de emoção.

A seguir, os demais cadeirantes e os que estavam de muletas também falaram sobre seus sonhos e como estes foram desfeitos por causa da violência.

Depois, os de roupas pretas se aproximaram da plateia e disseram em coro:

– Nós perdemos nossos entes mais queridos pela violência e estamos de luto por eles.

E, erguendo bem alto os lenços brancos que traziam nas mãos, gritaram a uma só voz:

– Queremos paz!

Um frêmito percorreu a plateia que permaneceu muda por alguns instantes e em seguida explodiu em aplausos.

Os da Comunidade do Jacaré sentiram que ali haviam sido plantadas as sementes da não violência e que aquelas pessoas iriam batalhar pela paz.

E vocês? O que acharam sobre essa iniciativa da Comunidade do Jacaré?

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

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 74**

***Comunidade do Jacaré – Conclusão - Parte 06***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz, e incentivar respostas.*

Vimos, nas aulas anteriores de valores humanos, como a Comunidade do Jacaré vinha fazendo grandes esforços para tornar o lugar melhor para todos os moradores, e esse esforço estava sendo muito bem recompensado. Ao se aproximar o Natal, já dava para notar como o convívio havia melhorado e como todos se mostravam mais educados e pacíficos. Também a aparência do lugar estava de dar gosto. As ruas estavam bem cuidadas, as calçadas com flores, e na pracinha as mudas de árvores cresciam lindamente.

As campanhas quinzenais estavam dando bons resultados. Já tinha sido feita a da honestidade, a da boa educação, a da não violência e só estava faltando a da fraternidade. Na reunião que iria definir como seria essa campanha, Tiquinho pediu para falar e disse:

– Pessoal, tudo isto que vem acontecendo de bom na nossa comunidade começou quando resolvemos que este ano queríamos um Natal diferente, já que a forma como essa data é comemorada, em nada faz lembrar o nascimento de Jesus.

– O Tiquinho tem razão – falou dona Marta. – E eu aproveito para pedir uma salva de palmas para esse garoto. Foi ele quem teve a ideia e levou essa ideia adiante. Devemos tudo isso a ele.

Tiquinho foi saudado com uma vibrante salva de palmas e com os gritos: “Viva o Tiquinho!”.

Ainda encabulado com a merecida homenagem, Tiquinho continuou, dizendo:

– Essas palmas são para todos vocês... Eu apenas tive a ideia... mas vamos em frente. Estou pensando na nossa campanha quinzenal com foco na fraternidade. Acho que devemos fazer essa campanha com ações. Ao invés de comemorarmos o Natal como de costume, podemos fazer uma festa para os moradores de rua, com presentes e tudo.

Todos concordaram e passaram logo ao planejamento.

A festa seria no mesmo centro comunitário, no qual haviam realizado o evento focado na paz.

Na véspera do Natal, estava tudo pronto. As comissões que tinham sido formadas conseguiram doações de roupas, calçados, brinquedos e material de higiene pessoal, para comporem os presentes de Natal. Conseguiram também o necessário para a ceia. A prefeitura cedeu três ônibus para levar os “convidados” até o local da festa e trazê-los de volta a seus locais de origem.

A última tarefa tinha sido a do cadastramento de 120 moradores de rua para participarem da festa.

Conforme os moradores de rua iam chegando, eram recebidos com muita gentileza e encaminhados a tomar um bom banho e a receberem roupas limpas para vestir.

Cinco cabeleireiras da comunidade ajudaram a cortar o cabelo dos que assim o desejassem, e as manicures “fizeram as unhas” das mulheres. Assim, na hora da ceia, estavam todos bem postos.

E vocês, o que acham? Será que uma festa como essa reflete o verdadeiro espírito de Natal?

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

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o conteúdo dessa aula.*

**AULA 75**

***Comunidade do Jacaré – Conclusão - Parte 07***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar, pedindo algum feedback sobre o que os pais e/ou familiares comentaram.*

Quanto à nossa narrativa sobre a festa de Natal que a Comunidade do Jacaré estava oferecendo aos moradores de rua, ficamos no ponto em que tudo estava pronto para o início da ceia. Os convidados estavam todos no grande salão, misturados aos anfitriões.

O grande relógio do salão ia marcar oito da noite quando subiu no palco um grupo de crianças, cantando um hino de Natal. Em seguida, Tiquinho e Janice leram alguns trechos do Novo Testamento, que falam sobre o nascimento de Jesus numa estrebaria, já que Maria e José não haviam conseguido lugar numa pousada.

Seu Isidoro, emocionado, falou:

– Amigos, por que vocês acham que Jesus nasceu numa estrebaria e teve como primeiro berço uma manjedoura, ou seja, o lugar onde os animais comem? Será que não foi para nos mostrar que devemos ser mais humildes? A humildade é um dos valores mais importantes, por indicar que somos todos iguais perante Deus e perante a vida. Mas ser humilde não significa andar mal vestido ou de cabeça baixa. Ser humilde é reconhecer a própria pequenez diante da vida e nunca achar que é superior aos outros.

Seu Isidoro fez pequena pausa e pediu:

– Vamos fazer um minuto de silêncio e, durante esse minuto, vamos todos fazer um pensamento de gratidão a Deus por estarmos hoje aqui, e também agradecer a Jesus por todos os maravilhosos ensinamentos que nos deixou e pelo amor que demonstrou por todos nós.

Uma música suave se fez ouvir durante um minuto, e dava para perceber que todos, de olhos fechados, estavam fazendo uma prece silenciosa, emocionados e felizes.

Em seguida, as mulheres da comunidade serviram uma ceia farta para todos os presentes, com direito a uma deliciosa sobremesa.

Finalmente foram entregues os presentes, para alegria dos convidados. Encerrou-se a festa com uma prece de gratidão a Deus e uma salva de palmas aos moradores da Comunidade do Jacaré.

E vocês? O que acharam da forma como a Comunidade do Jacaré passou sua noite de Natal?

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

Essa festa realizada pela Comunidade do Jacaré produziu também outro efeito importante. O dono de uma construtora que ajudara com as doações tinha ficado tão impressionado que resolveu participar da festa, e o que viu ali fez com que resolvesse construir e manter um abrigo para moradores de rua, onde eles poderiam tomar banho, jantar e dormir, protegidos do frio e da chuva.

A fraternidade é um valor cuja prática é contagiante. Assim, quanto mais pessoas praticarem o amor universal, mais rapidamente o mundo se tornará melhor.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 76**

***Revisão***

Numa das últimas aulas de valores humanos sobre a Comunidade do Jacaré, nós vimos como eles haviam convidado os violentos e os agressivos dos bairros vizinhos para colaborarem com a organização de um evento.

Colocar os violentos a trabalharem pela paz foi uma providência muito inteligente e deu bons resultados. Outra coisa importante aconteceu durante o evento, quando subiram ao palco pessoas em cadeiras de rodas, amparadas em muletas e, homens e mulheres, velhos e crianças vestidos de preto e com lenços brancos nas mãos.

Quem se lembra do que aconteceu então?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que os do palco iam falando, um a um, sobre a violência que destroçara suas vidas e acabara com seus sonhos.*

Essa demonstração assim, ao vivo, foi muito chocante e fez os moradores sentirem a necessidade de acabar com a violência em seus bairros.

Depois a turma da Comunidade do Jacaré teve a brilhante ideia de comemorar o Natal buscando vivenciar seu verdadeiro sentido.

O que, então, eles fizeram para o Natal?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que eles fizeram uma festa de Natal para 120 moradores de rua.*

Os cristãos se habituaram a comemorar o nascimento de Jesus com muita comilança e com trocas de presentes. Nas festas de Natal, nem se ouve falar no nome do aniversariante, talvez pelo fato de essas festas nada terem a ver com Ele.

Jesus nasceu num estábulo, em meio aos animais, e, durante toda a sua vida sempre foi pobre. Certa vez, chegou a dizer: “As aves do céu têm seus ninhos, e as feras as suas tocas, mas o filho do homem não tem onde pousar a cabeça”. “Filho do homem” era como Ele se referia a si mesmo. Ele nunca andou em carruagens de luxo, mas sempre a pé, acompanhado dos seus discípulos. Ia de cidade em cidade, pregando a humildade e a necessidade de amar a Deus acima de tudo e ao próximo como a si mesmo.

Ora, se alguém ama o próximo como a si mesmo, vocês acham que poderia se empanturrar numa festa de Natal, sabendo que, enquanto isso, milhares de pessoas estão sem ter onde morar nem o que comer?

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

Vamos agora fazer um relaxamento.

Fechem os olhos e permaneçam com eles fechados durante todo o exercício.

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

Pensem agora na pessoa a quem mais amam... *(cinco segundos)*

Sintam como é boa essa sensação de amar alguém e de saber que também é amado. *(cinco segundos)*

Agora que estamos com nossos corações cheios de amor, vamos pensar com afeto em nossos colegas, em todas as pessoas que se encontram nesta sala. Vamos esquecer quaisquer mágoas e perdoar, de coração, a todos que nos tenham ofendido. *(dez segundos)*

Agora podemos abrir os olhos, mas procuremos continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor, o afeto, o carinho.

**AULA 77**

***Certo e errado – Parte 01***

*O professor deve perguntar a alguns alunos se têm se lembrado de pedir desculpas, de usar o “faz favor”, de cumprimentar as pessoas ao encontrá-las e de agradecer pelas gentilezas recebidas.*

Quem de vocês se lembra de Ghandi, aquele indiano que pregou e viveu a paz, a não violência?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ghandi era pacifista e também um sábio. Certa vez, ele disse assim: “Um homem não pode fazer o certo numa área da vida, enquanto está ocupado em fazer o errado em outra.”

Quem sabe o que ele quis dizer com isso?

*O professor deve repetir a frase de Ghandi e incentivar respostas.*

Vamos ver quem sabe dar um exemplo de alguma situação na qual alguém faz uma coisa certa e outra coisa errada.

*O professor deve incentivar respostas.*

*Num segundo momento, o professor deve pedir aos alunos para ficarem em pé ao lado de suas carteiras e, em seguida, darem um passo para frente, outro para trás, repetir esse vaivém umas três vezes e perguntar:*

*“*Vocês conseguiram sair do lugar andando dessa forma?”

Observem que o mesmo acontece com quem age tanto de maneira certa, quanto de forma errada.

Quem age bem e mal ao mesmo tempo não está evoluindo, não está saindo do lugar, não é verdade?

Mas o pior acontece com as pessoas que agem mais de forma errada do que de forma certa, porque elas, ao longo do tempo, vão caminhando para trás.

Vocês entenderam direitinho?

*O professor deve se certificar de que todos entenderam.*

Na próxima aula, vamos contar o caso do seu Nando e como ele agia bem e mal ao mesmo tempo.

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 78**

*Certo e errado – Parte 02*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz, e incentivar respostas.*

Tiago era um garoto muito aplicado e estudava numa das melhores escolas da cidade. Era o orgulho de seu pai, Nando, que trabalhava numa repartição.

Certo dia observou que seu pai trazia da repartição grande parte do material escolar de que ele precisava. Naquele dia havia trazido meia resma de papel e um grampeador.

Tiago achou aquilo estranho e foi perguntar ao pai:

– Papai, esse material que o senhor traz da repartição é o senhor quem compra? Eles lhe descontam esse valor do salário?

– Não, meu filho – respondeu o pai, com ar meio desconfiado. – Eu trabalho há mais de quinze anos naquela porcaria de repartição e tenho direito de receber algum agrado.

Tiago saiu pensativo, sem querer aceitar a ideia de que o pai poderia ser um homem desonesto.

Dias mais tarde, precisou copiar um livro e pediu ao pai dinheiro para fazê-lo, ao que Nando respondeu:

– Deixa comigo, que eu xeroco na repartição.

Tiago sentiu como que uma pontada no peito, e pensou: “Usar a Xerox e o papel da repartição era realmente uma ação desonesta. Seu pai estava lançando mão do que não lhe pertencia.”

Ao pensar assim, sentiu uma grande tristeza. O pai, a quem ele admirava muito, não era digno de admiração, bem ao contrário.

Naquela noite, Tiago não conseguiu dormir direito e, nas poucas vezes que mergulhou no sono, teve pesadelos.

O dia seguinte era um sábado, e resolveu conversar com o pai. Essa seria uma tarefa muito difícil, dificílima. Depois do café da manhã, pediu ao pai para acompanhá-lo até o quintal e foi logo dizendo:

– Papai, sabe que eu amo o senhor, e é por isso mesmo que eu preciso lhe falar.

Seu Nando ficou preocupado, mas, antes que pudesse dizer algo, Tiago continuou:

– Isso do senhor ficar trazendo as coisas da repartição não está certo, não é honesto.

Seu Nando ia se justificar, mas, diante do olhar do filho, foi abaixando os olhos, envergonhado, e só conseguiu murmurar:

– Fique tranquilo, meu filho, não vou mais fazer isso.

Tiago ficou com pena do pai, pela vergonha que ele estava passando e disse:

– Paizinho, eu aprendi na escola que fazer algumas coisas certas e outras erradas é como andar para frente e para trás. Agindo assim, ficamos estacionados... ficamos parados em nossa evolução. Por isso é importante fazer o possível para não errar. Além disso, há essa questão da consciência. Quando fazemos alguma coisa errada, pode ser que a consciência não nos cobre nada, mas um dia ela vai acordar e vai nos cobrar por todas as coisas erradas que tivermos feito.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 79**

***Autoconhecimento – Parte 01***

*(Colaboração – Rosita Fonteles)*

O que vocês entendem por autoconhecimento?

*O professor deve incentivar respostas.*

Autoconhecimento, como o próprio nome diz, é o conhecimento de si mesmo, uma prática fundamental para a nossa evolução e bem estar.

Mas não é aquele conhecimento do que observamos no espelho, porque ali vemos a nossa aparência física.

O conhecimento que devemos ter de nós mesmos refere-se ao que está no nosso interior.

Quem de vocês sabe dar um exemplo?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que em nosso interior estão aqueles valores negativos que muitas vezes cultivamos, tais como, a inveja, o rancor, a maldade, a agressividade, etc.*

*Mas ali também estão nossos valores positivos, tais como a solidariedade, a afetividade, a não violência, a honestidade, o perdão, etc.*

Não podemos melhorar e evoluir como seres humanos se não nos conhecemos, se não somos capazes de reconhecer nossos defeitos e qualidades. Os defeitos são como doenças da alma e, se não conseguimos identificá-los, dificilmente conseguiremos superá-los, do mesmo modo que é difícil um médico curar um paciente se ele não consegue diagnosticar sua doença. Quando reconhecemos nossos pontos negativos podemos modificar e superar cada um deles.

Também é importante reconhecermos as nossas qualidades. Quando isso ocorre nos sentimos mais confiantes na nossa capacidade de conseguir o que desejamos, nos tornamos mais independentes da opinião dos outros, adquirimos mais confiança em nós mesmos, evoluímos com mais facilidade porque reconhecemos e acreditamos nos nossos potenciais.

Quem sabe explicar o que significa nos tornarmos mais independentes da opinião dos outros?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que, ao nos conhecermos melhor, e quando procuramos nos tornar pessoas melhores, não nos importamos com a opinião dos outros.*

Para desenvolver autoconhecimento necessitamos saber o que somos em nossa realidade mais íntima, conhecer nossos pontos positivos e negativos.

Hoje vamos levar um exercício de autoconhecimento para casa.

**Tarefa de casa:**

1 – Escreva dez coisas das quais que você gosta em si mesmo.

2 – Escreva dez coisas das quais você não gosta em si mesmo ou que gostaria de mudar.

Basta escrever e guardar para si mesmo. Não é preciso trazer à escola.

*O professor deve informar que essa tarefa é pessoal, e que só poderá contribuir para o desenvolvimento daqueles que procurarem ser verdadeiros, honestos com eles mesmos.*

**AULA 80**

***Autoconhecimento – Parte 02*** *(Colaboração – Rosita Fonteles)*

Na tarefa de casa da última aula de valores humanos vocês deveriam fazer duas listas, uma das coisas que gostam em si mesmos e a outra do que gostariam de mudar.

Quem fez essa tarefa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando aos alunos a importância dessa auto-análise; incentivar quem deixou de fazer a tarefa, a fazê-la nesse dia.*

Qual dessas listas foi mais fácil de fazer?

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

Algumas pessoas sentem mais facilidade em fazer uma lista dos seus pontos negativos. Preferem não apresentar os pontos positivos, por recearem que os outros pensem que são convencidos ou presunçosos, mas se queremos melhorar nosso autoconhecimento precisamos assumir a nossa verdade, os nossos pontos tanto positivos que nos fortalecem, como os negativos, que nos incomodam.

Vamos ver agora quem de vocês pode apresentar um ponto negativo que gostaria de mudar em si mesmo.

*O professor deve incentivar respostas, procurando deixar os alunos à vontade para falarem de si mesmos.*

Vamos ver agora quem de vocês pode apresentar um ponto positivo, do qual se sente feliz em possuir.

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

**AULA 81**

***Revisão***

Numa das últimas aulas de valores humanos, nós contamos o caso de seu Nando e como ele trazia materiais da repartição onde trabalhava para o filho Tiago usar na escola. Eram materiais como papel, grampeador, canetas, e, quando o garoto precisava xerocar algum livro, seu Nando o fazia na repartição, gastando dinheiro público.

Quem se lembra do que Tiago fez então?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que ele chamou o pai para uma conversa e disse-lhe que o que estava fazendo não era honesto.*

Felizmente o pai de Tiago, muito envergonhado, prometeu ao filho que nunca mais agiria com desonestidade.

Em outras aulas falamos sobre o autoconhecimento.

Quem sabe definir o que significa autoconhecimento?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que autoconhecimento é aquilo que sabemos sobre nós mesmos, sobre o nosso interior, ou seja, sobre os valores negativos que muitas vezes cultivamos, tais como, a inveja, o rancor, a maldade, a agressividade, etc., e também sobre os valores positivos, tais como a solidariedade, a afetividade, a não violência, a honestidade, o perdão, etc.*

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)*. Pensem nas crianças de rua ou naquelas que são obrigadas a trabalhar... *(cinco segundos)*

Agora eu vou fazer uma prece e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor Deus, estamos aqui para pedir tua ajuda a todos que estão doentes ou que estão sofrendo neste momento. Dá-lhes calma e confiança, esperança e paz. Faz também com que as pessoas na Terra se tornem mais fraternas, a fim de que o nosso planeta possa tornar-se um mundo melhor para todos. Amém.”

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 82**

***Paulo Freire – Parte 01*** *(Colaboração – Rosita Fonteles)*

Quem de vocês já ouviu falar de Paulo Freire?

*O professor deve incentivar respostas.*

Paulo Freire foi um grande educador brasileiro que nasceu em Pernambuco e morreu em 1997, em São Paulo, com 75 anos. Veio de uma família muito pobre, aprendeu a ler com seus pais no quintal da casa dele, na sombra das mangueiras, onde o chão era o quadro-negro e os gravetos eram o giz.

Algum de vocês já viu uma escola assim, tão pobre que não tem nem mesmo quadro-negro?

*O professor deve incentivar respostas.*

Com muito esforço Paulo Freire conseguiu chegar à universidade, foi professor de português e se formou em direito, mas depois descobriu que não queria ser advogado e se dedicou à educação. Criou seu próprio método de alfabetização porque queria construir um mundo melhor através da educação.

E vocês? Acham que através da educação seja possível construir um mundo melhor?

*O professor deve incentivar respostas.*

Paulo Freire também lutava pela independência e liberdade das pessoas. Na época da repressão militar ele foi preso e exilado por causa das suas ideias e ideais. Passou vários anos fora do Brasil. Foi professor na universidade Harvard, nos Estados Unidos, uma das mais prestigiadas do mundo. Também lecionou na universidade de Genebra, na Suissa, e quando voltou para o Brasil ensinou nas universidades Unicamp, em Campinas e Puc-Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Paulo Freire foi considerado um dos pensadores mais notáveis na história da pedagogia mundial. Escreveu 25 livros, dentre os quais podemos destacar: *Educação como Prática da Liberdade, Pedagogia da Autonomia, Pedagogia da Esperança, Pedagogia do Oprimido* e *Aprendendo com a própria História*. Ele dizia que é importante aprendermos a pensar, e a pensar a partir da nossa realidade, das nossas experiências.

A beleza interior de Paulo Freire ficou ainda mais patente quando ele afirmou:

“Eu nunca poderia pensar em educação sem amor. É por isso que eu me considero um educador: acima de tudo porque eu sinto amor.”

“Eu sou um intelectual que não tem medo de ser amoroso, eu amo as gentes e amo o mundo”.

O que vocês acham dessas afirmativas de Paulo Freire? Um homem tão importante não se acanhar em dizer que “não tem medo de ser amoroso, que ama as pessoas, que ama o mundo”.

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

*O professor deve pedir aos alunos para observarem a si mesmos no dia-a-dia, dentro e fora da escola, quanto ao exercício dos valores estudados.*

**AULA 83**

***Paulo Freire – Parte 02*** *- Exemplos de Solidariedade (Colaboração – Rosita Fonteles)*

Na última aula de valores humanos conversamos sobre o educador Paulo Freire, e dissemos, então, que ele escreveu um livro chamado *Aprendendo com a própria História,* no qual relata algumas de suas experiências e o que aprendeu com elas. Como foi um educador que valorizou muito as dimensões humanas como a solidariedade e a afetividade, contou três exemplos de solidariedade que ele vivenciou e observou na prisão. É importante lembrar que ele não se encontrava numa prisão comum. Seus companheiros de cela eram também, em sua maioria, presos políticos e havia até mesmo alguns dos seus alunos.

1 - A solidariedade num gesto:

Em um dia de visita um preso ganhou de um familiar meio frango assado. Com a fome que eles estavam, qualquer um era capaz de comer um frango inteiro, mas o companheiro dividiu com ele a metade do que tinha recebido.

2 - A solidariedade em palavras:

Clodomir era um preso que tinha experiência de prisão e sabia que 2 dias depois que alguém era preso caia numa tristeza profunda, então nesse momento ele se aproximava do prisioneiro novato para conversar, contar histórias, contar piadas para não deixar o companheiro cair na tristeza.

3 - A solidariedade na intenção:

Um dos presos, ao ser posto em liberdade, lamentou deixar Paulo Freire sozinho ali e disse: “Professor, não fosse pela minha mulher e pelos meus filhos, eu até ficaria aqui com o senhor”.

O que vocês pensam sobre isso? O que podemos nós aprender com esses exemplos?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que existem diversas formas de ajudar o próximo, de ser solidário, e por pouco que tenhamos, sempre podemos dividir o que temos com quem tem menos ainda.*

*Deve também incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 84**

***Paulo Freire – Parte 03 -*** *Amor (Colaboração – Rosita Fonteles)*

*O professor deve escrever no quadro a frase abaixo e perguntar aos alunos se alguém sabe de quem é essa frase:*

***“Eu gostaria de ser lembrado como alguém que amou o mundo, as pessoas, os bichos, as árvores, a terra, a água, a vida.”***

*O professor deve explicar que essa frase é daquele grande educador do qual temos falado nas aulas anteriores, Paulo Freire.*

O amor é a essência da vida, é o que existe de mais importante.

Que faz então alguém que realmente ama? Quem ama quer o bem do outro, procura cuidar, proteger, valorizar aqueles a quem ama. No caso de Paulo Freire, através da educação ele cuidou do mundo, das pessoas e da vida de uma forma geral.

Entre os 15 e os 23 anos de idade descobriu o ensino como sua paixão, educar para ele era um ato de amor. Ele amou o mundo com a sua forma de ser e pensar, ao respeitar as diferenças, ao ser solidário, ao tentar fazer desse mundo um lugar melhor, de pessoas livres e felizes.

E vocês? Como querem ser lembrados?

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

*O professor deve perguntar aos alunos quem se lembra de como podemos gerar boa energia para os ambientes da Terra.*

Sempre que praticamos estes valores que têm sido ensinados nestas aulas, desenvolvendo sentimentos bons, sendo fraternos e pacíficos, estamos gerando energia boa.

*O professor deve incitar os alunos a sempre fazerem esse exercício que é muito importante, inclusive para quem o pratica, porque ajuda a desenvolver o mais nobre de todos os sentimentos, o amor universal.*

**AULA 85**

***Justiça X Vingança*** *- (Colaboração – Rosita Fonteles)*

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu perdoar e não sentir mágoa neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

É muito comum ouvirmos uma pessoa, que de alguma forma foi prejudicada, dizer: “eu só quero justiça”. Mas, como podemos saber se o que ela quer é mesmo justiça ou vingança?

Quem de vocês sabe dizer qual é a diferença entre justiça e vingança?

*O professor deve incentivar respostas.*

Justiça significa dar a cada um, o que por direito lhe pertence, seja um benefício, seja uma punição.

A justiça sempre visa o que é certo. Se for uma punição, procura fazer com que a pessoa que errou, pague pelo seu erro. A justiça tem a finalidade de educar as pessoas, a fim de obedecerem às leis

Fazer justiça é fazer o que está certo, dentro das leis.

Quanto à vingança, ela significa revidar, fazer sofrer a pessoa que de alguma forma nos prejudicou ou nos fez sofrer.

A vingança nos envenena a alma porque se faz acompanhar de um sentimento de revanche ou vontade de destruir quem nos prejudicou. É uma emoção nutrida pelo ódio ou pelo rancor. Quem busca a vingança não está procurando acordo ou reconciliação, e quanto mais se vinga, mais deseja vingar-se.

Então podemos dizer que quando nossos sentimentos são de ódio e de revide, estamos querendo nos vingar. Quando nossa intenção é corrigir, disciplinar e reeducar, seguindo as leis, usando o bom senso e a imparcialidade no julgamento, isso é justiça.

Vemos então que o certo é sempre procurarmos agir com justiça.

Mas há uma atitude que sempre devemos tomar, quando nos sentimos agredidos ou injustiçados.

Alguém sabe dizer que atitude é essa?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando nos sentirmos agredidos ou injustiçados, a atitude que devemos tomar, antes de tudo, é a de perdoar, não nutrir sentimentos negativos, tais como o ódio e os desejos de vingança.

Isso é muito importante para nós, porque perdoar nos deixa mais serenos e, assim, podemos pensar com mais acerto e buscar os caminhos ou ações mais corretas, procurando justiça e não vingança.

E há também a questão da nossa saúde, porque já sabemos que perdoar faz bem à saúde e ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

Na maioria das situações, portanto, o melhor caminho é o da reconciliação, do perdão, da tolerância e do diálogo franco, aberto e direto com a pessoa que nos ofendeu, nos prejudicou ou nos fez sofrer.

Até mesmo nas situações mais extremadas, quando sofremos ação de bandidos ou de pessoas sem escrúpulos, é importante, antes de tudo, não gerar ódio nem desejos de vingança, porque tais sentimentos nos prejudicam. Esses casos devem ser entregues à Justiça.

Somente através do perdão a humanidade conseguirá vencer o desejo de vingança, e passar a praticar justiça, verdadeiramente.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 86**

***Revisão***

Nas últimas aulas de valores humanos, dentre outros assuntos, falamos sobre Paulo Freire, e dissemos que “ele amou o mundo com a sua forma de ser e pensar, ao respeitar as diferenças, ao ser solidário, ao tentar fazer desse mundo um lugar melhor, de pessoas livres e felizes”.

Como vocês entendem essa questão de “respeitar as diferenças”? O que isto significa?

*O professor deve incentivar respostas.*

No convívio com outras pessoas é muito necessário aprendermos a respeitar e aceitar os que pensam de forma diferente, que possuem gostos diferentes dos nossos, cuja cultura, aparência, cor, etc., os tornam diferentes de nós.

Todas as pessoas têm o direito de pensar, sentir e agir como bem entenderem, desde que não prejudiquem nem incomodem as demais, e que não infrinjam as leis. Se, por exemplo, alguém quiser sair pela rua andando como macaco e comendo bananas, tem o direito de fazê-lo. Mas não tem o direito de jogar as cascas no chão porque estará desrespeitando o direito dos outros que desejam ter as ruas limpas.

Se alguém é gordinho ou muito magro, se é alto ou baixo, tímido ou extrovertido, ninguém tem o direito de criticá-lo por isso. Se alguém é desengonçado ou se veste mal, por que criticá-lo?

O que realmente tem valor numa pessoa é o seu exterior ou o seu interior?

*O professor deve incentivar respostas.*

O que uma pessoa pode ter de melhor está no seu interior, num caráter bem formado, ou seja, honesto, respeitoso, justo, solidário, fraterno, não violento, responsável, etc.

São esses valores que devem contar e não a aparência, as crenças, a maneira de ser das pessoas.

Assim, para que possa haver uma boa convivência em casa, na escola, e também entre os países, é preciso que todos cuidem de respeitar os demais, inclusive os que consideram diferentes.

Na última aula de Valores Humanos falamos sobre uma atitude que sempre devemos tomar, quando nos sentimos agredidos ou injustiçados.

Alguém se lembra que atitude é essa?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que ao nos sentirmos agredidos ou injustiçados, a atitude que devemos tomar, antes de tudo, é a de perdoar, não nutrir sentimentos negativos, tais como o ódio e os desejos de vingança.*

Vamos agora fazer o exercício do perdão.

Feche os olhos e faça algumas respirações profundas para relaxar... *(dez segundos)*

Pense em algum animal ou mesmo em alguma coisa da qual gosta muito...

Sinta como é boa essa sensação de gostar, de querer bem. *(cinco segundos)*

Agora pense numa pessoa a quem ama muito.

Sinta como é boa essa sensação de amar alguém e de saber que também se é amado. *(cinco segundos)*

Agora que seu coração está cheio de amor, pense na pessoa da qual você guarda alguma mágoa ou da qual não gosta. *(três segundos)*

Imagine que está vendo essa pessoa na sua frente e diga-lhe mentalmente, mas de todo coração:

“Eu perdôo você e lhe desejo tudo de bom”... *(cinco segundos)*

Repita essas palavras “Eu perdôo você e lhe desejo tudo de bom”... até sentir que seu coração já está em plena paz. *(dez segundos)*

Vamos agora voltar com calma ao nosso ambiente e abrir tranquilamente os olhos.

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares esse exercício de relaxamento e mentalização positiva, lembrando o quanto é bom inserir emoções tão benéficas no seio familiar.*

**AULA 87**

***Tipos diferentes de amor***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

Quem aqui sabe definir o que é o amor?

*O professor deve incentivar respostas.*

Como já conversamos anteriormente, existem vários tipos de amor, mas geralmente, quando se fala sobre isso, as pessoas pensam logo nesse sentimento que ocorre entre casais.

Vamos ver quais são os outros tipos de amor.

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que há o amor entre irmãos, entre pais e filhos; que há mesmo o amor entre animais, mas que o mais bonito e importante é o amor universal.*

O amor universal é aquele sentimento generalizado; é como uma fonte que doa suas águas cristalinas sem perguntar a quem.

Para nós é meio difícil entender esse tipo de amor, porque estamos acostumados a amar nossos pais, nossos irmãos, nossos amigos, etc., mas muitas vezes nós o sentimos, sem mesmo perceber. Quando vemos uma criança pedindo esmola ou trabalhando, ficamos com pena e sentimos vontade de ajudá-la. Essa é uma forma do amor universal. Quando vemos um animal machucado e sentimos vontade de aliviar-lhe a dor, também é esse mesmo tipo de amor que nos move.

Vamos dar outros exemplos de amor universal?

*O professor deve incentivar respostas, e socializar, lembrando que tudo que alguém faça de bom para quaisquer serem vivos, sem esperar qualquer tipo de recompensa, reflete amor universal.*

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 88**

***Vaidade – Parte 01***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz, e incentivar respostas.*

Julinha era uma garota tão vaidosa quanto a mãe, dona Alice. O pai, seu Gregório, era dono de uma loja de CDs num shopping.

No início do casamento, o casal lutou contra as dificuldades financeiras, mas, com o passar dos anos, as coisas foram melhorando e, por isso, foram trocando a tevê de 14 polegadas por outra maior; o carro velho por outro mais novo; o apartamento de dois quartos por outro bem grande, num condomínio de luxo. Também tiveram de trocar todo o mobiliário e os eletrodomésticos por outros mais adequados à nova situação. Julinha passou a estudar no melhor colégio da cidade e sentia-se muito importante. Sua família havia subido na vida, e ela se achava superior aos demais, tanto assim que, ao encontrar por acaso algum dos seus antigos colegas, fazia de conta que não tinha visto.

O que vocês entendem que seja “subir na vida”?

*O professor deve incentivar respostas.*

Para as pessoas apegadas às coisas puramente materiais, “subir na vida” significa ter mais dinheiro, galgar postos mais altos no trabalho, etc.

Mas as coisas e as situações materiais não são duradouras, podem mudar de um momento para outro. Foi o que aconteceu com a família de Julinha. Seu pai, seu Gregório, fez alguns investimentos que lhe deram muitos prejuízos. Para poder arcar com as despesas, que agora eram grandes, fez empréstimos no banco e teve que pagar juros altos. Assim, em pouco tempo, para não ir à falência, precisou diminuir ao máximo todas as despesas, e o primeiro passo foi o de retornar ao antigo apartamento de dois quartos, num bairro de classe média baixa. Além disso, Julinha teve de voltar a estudar em sua antiga escola.

Imaginem a humilhação que sentia todos os dias tendo que enfrentar as piadinhas dos colegas e as risadinhas que escutava ao passar.

Vocês acham que a Julinha mereceu passar por tanta humilhação?

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

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 89**

***Vaidade – Parte 02***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas de valores humanos com seus familiares, e incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, iniciamos a narrativa sobre Julinha, estão lembrados?

A família de Julinha havia subido na vida, mas, devido a problemas financeiros, precisou retornar à situação anterior, e a garota teve de enfrentar humilhações dos antigos colegas. É bem verdade que ela fez por merecer, pela arrogância com que tinha passado a tratá-los.

Aquele foi um ano muito difícil para Julinha, porque não podia mais ter todas as mordomias a que se havia acostumado. Não havia carro para levá-la à escola, tinha de ir de ônibus mesmo... Não era mais convidada para as festinhas dos amigos ricos, que também deixaram de ser seus amigos, depois que ela voltou a ser pobre.

Mas o que mais doía era o desprezo dos colegas. Só Mariazinha falava com ela, sem humilhá-la. Por isso, decidiu-se a procurá-la.

Numa tarde de sábado, foi até a casa de Mariazinha, que a recebeu com carinhosa alegria.

– Não aguento mais – foi logo desabafando. – Eu não sei mais o que fazer. Todos me desprezam na escola, me humilham... Estou me sentindo muito só.

Mariazinha segurou-lhe a mão e disse, com afeto:

– Julinha, vamos e venhamos... você realmente fez por merecer o que a turma está fazendo. Depois que sua família enriqueceu, você passou a tratar todos nós com desprezo. Lembra daquela vez em que nos encontramos na rua, por acaso? Você passou para a outra calçada só para não precisar falar comigo.

Julinha começou a chorar, envergonhada da própria conduta, e Mariazinha esperou que ela se aclamasse, para dizer:

– Agora que você está bem consciente dos seus erros, é hora de começar a corrigi-los.

– Corrigi-los? – perguntou Julinha com ar de espanto.

– Sim, amiga, corrigi-los – respondeu Mariazinha. – Para você reaver o respeito e amizade da turma, precisa mostrar-lhe que aprendeu a lição e para isso deve fazer um pedido de desculpas.

– Pedir desculpas a eles? Ah, isso não! – exclamou Julinha, revoltada. – São eles que estão me humilhando, e sou eu que tenho de pedir desculpas?

E vocês o que acham? A Julinha deve mesmo pedir desculpas?

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

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 90**

***Vaidade – Parte 03***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem conseguido vivenciar os valores estudados nestas aulas, e socializar.*

Na última aula de valores humanos, continuamos a narrativa sobre Julinha, estão lembrados? E ficamos no ponto em que ela se revoltava contra a ideia de pedir desculpas aos colegas.

Mas Mariazinha ainda disse:

– Foi você quem os humilhou em primeiro lugar, se fazendo arrogante e preconceituosa com eles. Agora, cabe a você pedir desculpas.

Julinha ia dizer alguma coisa, mas desistiu, e Mariazinha continuou:

– Veja só, se você lhes pedir desculpas, estará construindo em si mesma um dos maiores valores do ser humano, que é a humildade. E ao mesmo tempo estará ganhando seus antigos amigos de volta.

– E você acha que a humildade é um valor? – perguntou Julinha.

– Claro que é – respondeu Mariazinha. – A humildade verdadeira tem muito a ver com o amor. Quando amamos – eu me refiro ao amor universal –, não desejamos humilhar a quem quer que seja. Além disso, o orgulho e a vaidade, que são os opostos da humildade, são valores muito negativos, são sentimentos mesquinhos, pequenos, entende?

E vocês? O que acham a respeito da humildade?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ser humilde **não é** o mesmo que andar de cabeça baixa, mal vestido e calar-se diante de tudo, até mesmo das injustiças.

Ser humilde é reconhecer os próprios defeitos e procurar corrigi-los.

A pessoa humilde não se acha superior aos outros e, se alguém tenta humilhá-la, ela reage com o silêncio e com aquela serenidade de quem compreende e perdoa a ignorância alheia.

Ter humildade não é sinal de fraqueza, bem ao contrário.

Mas, voltando à nossa narrativa, Julinha tinha ficado muito impressionada com a conversa que teve com Mariazinha e, logo no dia seguinte, quando a sua antiga turma de colegas se reuniu num canto do pátio durante o recreio, como sempre fazia, ela foi até lá e pediu que a escutassem, mas as palavras pareciam engasgar na garganta. Quando já estava pensando em sair correndo, Mariazinha tomou a palavra e falou:

– Pessoal, a Julinha está muito envergonhada pela arrogância que demonstrou quando estava rica. Ela está querendo pedir desculpas a todos nós.

E, olhando-a com um sorriso, incentivou:

– Fala, Julinha. Pedir desculpas denota grandeza de alma, da mesma forma como perdoar também nos engrandece.

Mais animada, Julinha conseguiu desculpar-se. Foi perdoada e novamente aceita na turma.

Quem de vocês, se estivesse na mesma situação da Julinha, teria coragem de pedir desculpas aos colegas?

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

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 91**

***Revisão***

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre o mal que o orgulho pode fazer com as pessoas e demos o exemplo da Julinha.

Quem se lembra do que aconteceu a ela?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando o quanto aquela garota era vaidosa e como ficou arrogante e orgulhosa depois que sua família melhorou de posição social, passando a humilhar os antigos colegas.*

Mas as situações materiais podem mudar de um momento para outro. Foi o que aconteceu com a família de Julinha, que teve de voltar ao seu antigo apartamento de dois quartos; além disso, a garota precisou voltar a estudar em sua antiga escola.

Se Julinha não tivesse se tornado uma pessoa orgulhosa e arrogante, tudo teria sido mais fácil para ela... Mas, agora, ela tinha que aguentar também as zombarias e as humilhações dos antigos colegas.

O que aconteceu então? Quem se lembra?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que Julinha, desesperada, foi procurar Mariazinha, que a aconselhou a pedir desculpas aos colegas por sua conduta anterior.*

Se vocês estivessem no lugar da Julinha, pediriam desculpas ou não?

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

Quando uma pessoa pede desculpas ao perceber que errou, está construindo em si mesma um dos maiores valores do ser humano, a humildade.

Ser humilde é reconhecer os próprios defeitos e procurar corrigi-los.

A pessoa humilde não se acha superior aos outros e, se alguém tenta humilhá-la, ela não se importa e reage com a serenidade de quem compreende e perdoa a ignorância alheia.

Ter humildade não é sinal de fraqueza, bem ao contrário.

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

Vamos imaginar 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, 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, levando oxigênio para o corpo, levando vida para o nosso corpo... *(dez segundos)*

Vamos aproveitar este contato com a natureza, este momento de calma, para elevar nosso pensamento a Deus e agradecer por tantas coisas boas e belas que a vida nos oferece.

Eu vou, então, fazer uma prece, e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor do universo, Criador de todas as coisas, estamos aqui reunidos, com alegria, para agradecer por tudo que a vida nos tem dado. Agradecemos pelo ar que podemos respirar, pela água, que nos mata a sede e que serve para tudo em nossas vidas. Agradecemos pela terra que nos dá alimento, pelos passarinhos que nos dão alegria, pelas árvores, que são tão bonitas e tão importantes para que haja vida na Terra. Agradecemos pela vida, por estarmos vivos e também pelos bons sentimentos como a solidariedade, a amizade e o afeto. Agradecemos finalmente pela escola onde estudamos e pelos professores que nos ensinam, preparando nosso futuro. Assim seja.”

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 92**

***Asa grande, outra pequena – Parte 01***

Vamos ver como vocês definem o amor universal.

*O professor deve incentivar os alunos a definirem o amor em poucas palavras.*

Há na Bíblia uma passagem belíssima, na qual o Apóstolo Paulo diz assim:

“Ainda que eu falasse todas as línguas dos homens e a língua dos próprios anjos, se não tivesse amor, seria como o metal que soa ou como o sino que retine.”

Como vocês entendem esses dizeres?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, explicando que falar as línguas da Terra ou a dos anjos, mas sem ter amor, seria como o som de um metal ou de um sino que logo se dissipa, se acaba, mostrando com essa comparação o quanto o amor é importante.*

E o apóstolo Paulo continua, dizendo:

“E ainda que eu tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda a fé possível, de maneira tal que transportasse as montanhas, e não tivesse amor, nada seria.”

Quem de vocês sabe explicar essas palavras?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, explicando que no entendimento daquele apóstolo, o amor é ainda mais importante do que a ciência e a própria fé.*

E o apóstolo Paulo conclui, dizendo:

“O amor é benigno, não é invejoso, não trata com leviandade, não se irrita, não suspeita mal; não folga com a injustiça, mas sim com a verdade;

Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, mas o maior destes é o amor.”

Como vocês podem observar, o apóstolo Paulo classificou como primordiais a fé, a esperança e o amor, sendo o amor o maior de todos.

O indiano Mahatma Gandhi, que ficou conhecido como o “apóstolo da não violência”, disse:

“A minha fé mais profunda é que podemos mudar o mundo pela verdade e pelo amor.”

*O professor deve pedir aos alunos para trazerem na aula seguinte um desenho de um pássaro com as asas abertas, sendo uma das asas de tamanho normal e a outra bem pequena.*

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 93**

***Asa grande, outra pequena – Parte 02***

*O professor deve pedir aos alunos os desenhos do pássaro solicitados na aula anterior; escolher um dos melhores e escrever sobre a asa normal a palavra PROGRESSO e, sobre a asa pequena, a palavra AMOR; mostrar o desenho e perguntar o que aconteceria a um pássaro que pretendesse voar com uma asa grande e a outra bem pequena; incentivar respostas.*

*A seguir, o professor deve explicar que é isso que está acontecendo com a humanidade, ou seja, há muito progresso material e quase nenhuma evolução no que diz respeito aos valores que se desenvolvem através do amor, tais como a não violência, a solidariedade e a fraternidade.*

Se as pessoas cultivassem mais o amor, esse progresso extraordinário que se vê na Terra seria uma benção para todos. Mas o progresso, sem amor, tem trazido muitos sofrimentos para o ser humano.

*O professor deve escrever o seguinte no quadro negro, pedindo aos alunos para copiarem: “Dar um exemplo de como o progresso, sem amor, tem trazido muitos sofrimentos a seres humanos..”*

Para a próxima aula de valores humanos, o dever de casa de vocês é trazer a resposta de um adulto acerca do exemplo solicitado.

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 94**

***Asa grande, outra pequena – Parte 03***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz, e incentivar respostas.*

*O professor deve solicitar aos alunos a tarefa de casa, ler as respostas e socializar o tema.*

Quando há progresso sem amor, os bens conquistados não são divididos entre todos, mas ficam para os seus donos. Os pobres continuam pobres, trabalhando para enriquecer ainda mais os que já são ricos. Assim, enquanto os que possuem muito esbanjam luxo, e os que pouco ou nada possuem permanecem muitas vezes até mesmo sem alimento ou sem moradia, sem condições de cuidar da saúde ou de ter uma educação adequada.

Milhões de pessoas morrem de fome na Terra, enquanto pequena parcela da humanidade esbanja riquezas. Milhões de pessoas não têm uma moradia decente, enquanto pequena parcela da humanidade mora em mansões de alto luxo.

Se houvesse amor na Terra, vocês acham que haveria essas diferenças tão gritantes entre as pessoas?

*O professor deve incentivar respostas.*

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 95**

***Asa grande, outra pequena – Parte 04***

Quem de vocês tem procurado desenvolver um bom convívio em casa, com os familiares?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos temos conversado sobre “como o progresso, sem amor, tem trazido muitos sofrimentos a seres humanos”.

O progresso, sem amor, tem também outras implicações que vêm gerando muitos outros males e sofrimentos.

Vejamos alguns exemplos:

1 – O progresso da tecnologia multiplicou o poder da pesca predatória, que quase acabou com as baleias e outras espécies da vida marinha.

2 – O progresso, sem amor, tem levado à destruição de florestas e a outros fatores responsáveis pelas mudanças no clima do nosso planeta, que vem provocando catástrofes, tais como temporais com chuvas pesadas e deslizamentos de terra, matando pessoas, alagando cidades, destruindo milhares de casas, etc.

3 – O progresso, sem amor, criou terríveis armas de destruição, assim como as bombas atômicas que em poucos segundos destroem uma cidade, matando centenas de milhares de pessoas, como aconteceu na Segunda Guerra Mundial, quando os americanos as lançaram sobre as cidades de Hiroshima e Nagasaki, no Japão.

Vocês se lembram do desenho do pássaro com uma asa grande e a outra pequena, representando a humanidade? Nós vimos que a asa pequena simbolizava o amor existente na Terra, em contraposição com a asa grande do progresso.

Qual é então a maior necessidade da humanidade?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que a grande necessidade é a de fazer crescer a asa do amor, para que possa haver felicidade na Terra.*

Que tal começarmos a desenvolver a nossa asa do amor, para podermos ter equilíbrio em nossas vidas?

Então, fechem os olhos para se concentrarem melhor e respirem fundo algumas vezes para relaxar. *(dez segundos)*

Cada um de vocês pense na pessoa a quem mais ama... *(três segundos)*

Sinta como é boa essa sensação de amar alguém e de saber que também é amado... *(cinco segundos)*

Agora pense em algum animal ou mesmo em alguma coisa de que gosta muito... Sinta como é boa essa sensação de gostar, de querer bem. *(cinco segundos)*

Agora que está com seu coração cheio de amor, pense com afeto em todas as pessoas que se encontram nesta sala *(cinco segundos)*.Procure esquecer todas as mágoas e perdoar, de coração, a todos que o tenham ofendido ou magoado... *(dez segundos)*

Podem abrir os olhos, mas procurem continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor, o afeto e o perdão.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 96**

***Asa grande, outra pequena – Parte 05***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

Vocês se lembram do desenho do pássaro com a asa do progresso muito grande e a do amor bem pequena?

Vejamos agora o que significa “progresso” em suas vidas.

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que progresso na vida de uma criança são os seus aprendizados, as suas experiências, enfim, tudo que irá construir seu o futuro.*

E quanto ao amor, esse amor de que falamos, o da asa pequena, o que significa para vocês?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o amor em referência não é aquele que recebemos, mas o que sentimos pelos outros, pela natureza, por tudo. É o afeto que doamos, sem esperar por recompensas de qualquer natureza.*

Como estarão as nossas asas do progresso e do amor? Será que estão do mesmo tamanho? Ou será que a do amor está bem pequenininha?

Pois bem! Cada um de vocês vai fazer a si mesmo algumas perguntas. Não é preciso responder em voz alta. É apenas um questionamento interno de cada um, para avaliar o tamanho da sua asa do amor.

Para esse exercício é bom todos fecharem os olhos, a fim de poderem se concentrar melhor.

A primeira questão é: Como eu trato meus familiares? Com carinho? *(cinco segundos)...* Com educação? *(cinco segundos)...* Ou com grosseria, com maus modos? *(dez segundos)*

O segundo questionamento é: Como trato meus colegas? Com afeto? *(cinco segundos)...* Com educação? *(cinco segundos)...* Com solidariedade? *(cinco segundos)...* Ou com grosseria, com maus modos? *(dez segundos)*

Então? Deu para perceberem como estão as suas asas do amor?

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

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 97**

***Asa grande, outra pequena – Parte 06***

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas de valores humanos com seus familiares, e incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a asa do amor, que está muito raquítica no pássaro que representa a humanidade. Mas é justamente ela a mais importante, porque, se houvesse amor, todos os bens que o progresso proporciona seriam utilizados sempre para o benefício da humanidade e do planeta... Mas não é isso que acontece.

Vejamos como exemplo as riquezas da Terra que são esbanjadas por uma pequena minoria, enquanto o restante das pessoas tem que batalhar muito para sustentar a família e dar educação aos filhos. E pior ainda acontece em muitos países nos quais milhares e milhares de pessoas morrem de fome.

Algum de vocês é capaz de imaginar o sofrimento de uma pessoa que não tem o que comer? Os dias vão passando e a fome cada dia mais terrível, mais terrível...

Enquanto isso, outros se fartam com comidas as mais caras e esbanjam dinheiro com tudo que possam imaginar e desejar.

O amor é o mais nobre dos sentimentos. Alguém sabe dizer por quê?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que o amor aproxima as pessoas; torna as pessoas mais pacíficas, pois quem ama não agride; gera solidariedade; dá alegria a quem o cultiva; faz bem à saúde.*

Quem aqui poderia citar algum exemplo de como seria nosso mundo se houvesse mais amor?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que, se houvesse amor, ninguém passaria fome nem ficaria sem uma casa para morar; havendo amor, não existiriam bandidos, não haveria armas de fogo, nem de guerra, porque ninguém iria atirar em pessoas, nem qualquer país iria praticar atos violentos contra outro país, etc.*

Então?... O que acham?... Vamos, todos nós, começar a plantar sementes de amor junto às pessoas com as quais convivemos?

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

*O professor deve também convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 98**

***Amor de verdade***

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior com os familiares e socializar.*

O Professor Emerson Aguiar, da universidade de João Pessoa (PB), conta que em 2006 ocorreu algo especial no Zoológico de Muenster, na Alemanha. Um cisne negro se apaixonou por um pedalinho em forma de cisne.

É claro que o cisne pensou que o pedalinho fosse um cisne branco, de verdade, e mostrava-se tão apaixonado que não saía de perto da sua amada, embora ela fosse feita de madeira. Fizesse sol ou chuva, lá ia ele, o imponente cisne, acompanhando a sua “amada” por toda parte, sempre velando por ela.

O amor de verdade é assim: pede respeito, companheirismo, apoio e atenção.

Muitas pessoas gostam de brincar com os sentimentos alheios e nem pensam que sempre acabam recebendo de volta tudo que fazem aos outros, ou seja, acabam sofrendo em sua própria pele.

O amor verdadeiro é um sentimento lindo, que desperta dentro das pessoas aquilo que elas têm de melhor, de mais saudável e verdadeiro.

O amor é bondade, é generosidade, é compreensão... Mas muitas pessoas o transformam em algemas.

Quem de vocês sabe dizer o que significa transformar o amor em algemas?

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

O amor verdadeiro é aquele que não prende o outro, mas lhe dá liberdade, procurando incentivá-lo, ajudá-lo no que for possível, caminhar junto, lado a lado...

Pensem em dois pássaros que se amam tanto que resolvem amarrar-se um ao outro. Imaginem o que vai acontecer quando eles quiserem voar... Não conseguirão levantar voo. Irão apenas se machucar. Mas se estiverem livres, eles poderão voar um ao lado do outro e ser felizes. Assim também deve ser com o amor entre as pessoas.

Mas o amor mais maravilhoso de todos é o amor universal.

Quem ainda se lembra do que é **amor universal**?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o amor universal é como uma fonte que distribui suas águas a todos que delas quiserem usufruir. É um sentimento bom que temos em relação aos outros, sem esperar retribuição.*

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra e toda a humanidade em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 99**

***Mudar o mundo***

Quem sabe dizer em que o nosso mundo está precisando mudar para ficar melhor para todos?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vejamos como exemplo o Brasil. Aqui há pessoas dos mais variados tipos e raças, dando a sua contribuição em termos de conhecimento, de trabalho, de competência. Temos as muitas regiões, com seus climas diferentes, e cada qual com suas características. A agricultura é imensamente variada, a indústria e a tecnologia também, assim como tudo o mais. Então, todas essas forças se combinam e se harmonizam para promover o progresso do país.

Onde está, então, o problema? Por que há tanto sofrimento?

*O professor deve incentivar respostas.*

A principal causa do sofrimento no mundo está na **falta de amor**, e essa falta abre espaço para o **trio do mal**.

Quem sabe dizer que trio é esse?

*O professor deve incentivar respostas.*

O trio do mal é formado por três valores negativos: **egoísmo**, **ganância** e **orgulho**.

O egoísta só pensa em si mesmo; não se importa com o sofrimento dos outros.

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

O orgulhoso quer ter mais poder; quer sempre estar acima dos outros.

Então, como há pouco amor no mundo, ele acaba sendo governado por esse **trio do mal**, gerando infinitos sofrimentos a milhões e milhões de pessoas.

Quem faz parte desse trio só se importa consigo mesmo e com o mundinho no seu entorno, esse mundinho que é formado por sua família e pelos mais próximos. Tais pessoas não vivem de acordo com as leis cósmicas, ou leis divinas.

Quem lembra qual é a mais importante dessas leis?

*O professor deve incentivar respostas, lembrado que essa lei é a do amor.*

As pessoas desse trio do mal, de que falamos, vivem e lutam para satisfazer os próprios desejos, sem se importar com as desgraças que possam estar espalhando por onde passam.

Vocês acham que pessoas assim, mesmo tendo muito dinheiro, muito poder, podem ser felizes?

*O professor deve incentivar respostas.*

As pessoas gananciosas, egoístas e orgulhosas não são felizes, porque só a vivência do amor universal pode dar uma felicidade plena.

Se nossas atitudes e ações contrariam as leis cósmicas, não podemos ser felizes, porque, vivendo e agindo sem amor, estamos em desarmonia com nossa própria consciência e com o universo.

O indiano Mahatma Gandhi, que ficou conhecido como o “apóstolo da não violência”, disse:

“A minha fé mais profunda é que podemos mudar o mundo pela verdade e pelo amor.”

Se há tanto sofrimento na Terra é porque a maioria das pessoas não ama com esse amor universal de que temos falado.

Então, podemos dizer com segurança que o mal do mundo está na falta de amor... de amor universal.

*O professor deve convidar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nessa aula.*

**AULA 100**

***Terra em paz***

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos muito sobre o amor, porque o amor é a única força, o único poder que pode transformar a humanidade, fazendo da Terra um mundo melhor.

Hoje vamos falar sobre a paz, ou melhor, vamos fazer uma vibração de paz para a Terra.

Fechem os olhos e permaneçam com eles fechados durante todo este exercício. Assim, poderão concentrar-se melhor.

Façam algumas respirações profundas para relaxar... *(dez 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)*

Procurem sentir esta paz em todo o seu ser... *(três segundos)*

Sintam apaz em seu coração *(três segundos).* Sinta apaz em sua mente *(três segundos).* Sinta apaz em todo o seu corpo... *(cinco segundos)*

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

Imaginemos a nossa humanidade toda em paz... *(três segundos)*

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

Vamos agora voltar com calma ao nosso ambiente e abrir tranquilamente os olhos.

Então, vamos ver quem conseguiu fazer esse exercício direitinho?

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

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares esse exercício de relaxamento e mentalização positiva, lembrando o quanto é bom inserir emoções tão benéficas no seio familiar.*

**FIM DO 2° MÓDULO**