**ENSINANDO VALORES HUMANOS A CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**VOL. 02**

Este livro foi adaptado do segundo Módulo do Programa *Cinco Minutos de Valores Humanos para a Escola,* e representa um **curso básico de valores humanos** para crianças, jovens e até mesmo, adultos.

Nele inserimos ao final das aulas exercícios de relaxamento com visualizações de natureza positiva, e algumas pequenas preces dirigidas ao Criador, sem foco em qualquer religião. Elas são, no entanto, **opcionais**. Cada professor decide se as realiza, ou não.

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

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

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

Contém 48 aulas com duração aproximada de 45/50 minutos, para ser ministrada semanalmente.

**Instruções ao professor**

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

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

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

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

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

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

É importante que, quando houver uma prece de encerramento, ela seja feita em voz alta por uma pessoa e que as outras acompanhem apenas no pensamento. Assim fica mais fácil para todos se concentrarem nas ideias da prece.

OBSERVAÇÃO:

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

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

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

Também algumas preces no contexto do Programa, sem ferir a religião de quem quer que seja, abrem espaços para a fé, tão importantes para a superação dos momentos difíceis que a vida sempre apresenta na caminhada das pessoas.

**ENSINANDO VALORES HUMANOS A CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**VOL. 02**

**1ª AULA**

*As forças que nos comandam – Parte 01*

*O professor deve observar algum gesto ou movimento da parte de qualquer um dos presentes, como, por exemplo, segurar a caneta. 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), deve ter sido a sua mente que gerou o comando para segurar a caneta, por entender que vai precisar dela.

Se eu apanho caneta e papel para escrever alguma coisa, isso acontece porque a minha mente está gerando esse comando, está mandando que o faça.

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.

Opção 01 - A reação foi gerada pela mente.

Opção 02 - A reação foi gerada pelo instinto.

Opção 03 - A reação foi gerada pela vontade.

Quem acha que a reação foi gerada pela mente levante a mão.

Quem acha que a reação foi gerada pelo instinto levante a mão.

Quem acha que a reação foi gerada pela vontade 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.

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.

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 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, é como um cavalo xucro, que a mente procura controlar.

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

*O professor deve incentivar respostas.*

Quanto 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!

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 à mente e a pessoa se dá mal?

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

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.

Mas, voltando ao ser humano, existe em nós outra força, muito grande, trabalhando junto com a mente para nos conduzir. É o coração, ou melhor, são os sentimentos.

Existem muitas situações nas quais a mente diz uma coisa e o coração diz outra.

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

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

Esse fato de a cabeça dizer uma coisa e o coração dizer outra cria muitos conflitos em nós. E vocês sabem por que a natureza fez essa ursada conosco? Porque precisamos aprender a lidar com esses conflitos. Precisamos aprender a usar a cabeça e também o coração de forma equilibrada e sábia.

Vamos agora fazer uma mentalização para o nosso planeta.

Mentalizar é pensar alguma coisa com muita firmeza, procurando não desviar o pensamento.

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

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

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

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

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

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

**2ª AULA**

*As forças que nos comandam – Conclusão*

Vocês se lembram do nosso último encontro, quando falamos sobre as forças que nos comandam?

Quem lembra quais são essas forças?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que essas forças são a mente, o instinto e a vontade.*

Ocorre que em nós, seres humanos, existe outra força, muito grande, trabalhando junto com a mente para nos conduzir. É o coração, ou melhor, são os sentimentos.

Existem muitas situações nas quais a mente diz uma coisa e o coração diz outra.

Foi o caso da Geovana, uma jovem que estava namorando o Tito há mais de meio ano quando descobriu que ele era ladrão de automóveis. A cabeça dizia a ela que saísse daquele namoro, que aquilo era “uma roubada”, mas o coração 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 ao sentimento, e aí tudo se complicou. A coitada ficou com o Tito, casou-se com ele, teve dois filhos. Um dia, Tito foi apanhando pela polícia e acabou na prisão.

Como é que devemos fazer, então, quando existe esse conflito entre a cabeça e o coração? 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 é importante também 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 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.

Mas existem situações em que 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.*

No final do encontro de hoje, vamos fazer um exercício de relaxamento com visualizações. É uma excelente maneira de desenvolver um estado de espírito tranquilo.

Vimos, então, que o comando da mente acontece quando a ação é pensada ou mesmo feita de forma automática, como quando estamos com sede e vamos beber água. Quando agimos ou reagimos de forma instintiva, é o instinto que nos comanda. Quanto a essa terceira força, a vontade, é muito importante que ela seja controlada pela mente.

Mas o ser humano ainda não está muito evoluído, porque muitas vezes obedece mais à sua vontade do que ao que a mente ou a razão lhe diz.

Quem sabe dar um exemplo do que acontece quando não conseguimos controlar a nossa vontade?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando aos presentes os inúmeros vícios que as pessoas cultivam, mesmo sabendo que lhes são altamente prejudiciais; as formas erradas de se alimentarem, as tentações às quais não conseguem resistir, tais como deixar de estudar para fazer alguma outra atividade de que gosta mais etc.*

Vimos igualmente como é importante usar sempre a cabeça, num raciocínio equilibrado, mas também ouvir o coração. Mas para isso é importante estar relaxado e em harmonia interior, a fim de poder encontrar as melhores respostas, ou soluções.

Vamos agora fazer um exercício de mentalização, lembrando que mentalizar é criar mentalmente.

Vamos então fechar os olhos e relaxar... *(três segundos).*

Cada um de vocês vai mentalizar em torno de si um ambiente luminoso, cheio de vitalidade e de alegria. *(três segundos)*

Não pense. Use a mente apenas para enviar ondas de bem-estar para todo o seu ser. *(cinco segundos)*

Desligue-se completamente do mundo exterior. Volte toda a sua atenção apenas para a sua respiração.

Inspire calma e profundamente, observando como essa energia luminosa vai penetrando por suas narinas e chegando aos pulmões em vibrações de energia pura, saudável.

Observe como essa energia é absorvida pelo seu organismo, espalhando-se por todo o seu corpo. *(cinco segundos)*

Relaxe...

Repita mentalmente as seguintes frases, procurando sentir plenamente aquilo que vai dizer:

*(OBS. Essa leitura deve ser lenta, serena, tranqüila, com as devidas pausas)*

Estou em harmonia com o universo, meu grande lar. *(três segundos)*

Estou em harmonia com a humanidade, minha grande família. *(três segundos)*

Estou em harmonia com meus familiares, porque com eles eu aprendendo a conviver. *(três segundos)*

Estou em harmonia com a natureza, pois faço parte dela. *(três segundos)*

Estou em harmonia com meu corpo, meu instrumento de manifestação. *(três segundos)*

Estou em harmonia com minha consciência, luz de Deus em mim. *(três segundos)*

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

Vamos aproveitar este momento tão rico para elevar nosso pensamento ao Criador.

Eu vou fazer uma prece em voz alta e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor Deus, nossos corações sempre ficam mais leves, quando elevamos o pensamento a Ti, e por isso Te agradecemos, e pedimos para abençoar nosso planeta Terra. Ajuda as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas; ampara os que estão sofrendo e abençoa a todos nós que aqui estamos e também os nossos lares. Assim seja.”

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que conseguimos desenvolver.

**3ª AULA**

*Natureza*

Quem de vocês tem se lembrado de cumprimentar as pessoas ao encontrá-las, pedir licença ou desculpas quando for o caso?

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

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.*

Se observarmos a natureza, podemos perceber que ela é comandada em todos os sentidos por uma extraordinária inteligência. 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 tema.*

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 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.

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 ao chão.

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 Antônio 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 ele abria a boca, fazia um ruído estranho, enquanto tremelicava as asas, assim que um dos pais se aproximava. 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 o tema.*

Quando alguém 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 o tema, lembrando aos presentes 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 divinas. Então, é preciso aprendermos a amar porque só assim é possível haver felicidade para todos.

Da mesma forma, é importante aprimorar o próprio interior, deixá-lo mais bonito, e isto fazemos escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar. A presença das pessoas que cuidam assim do próprio interior é uma presença bem mais agradável.

Mas, voltando à nossa narrativa, 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 o tema, lembrando a importância de procurarmos conhecer mais sobre a natureza, o quanto ela é maravilhosa em todas as suas dimensões e nuanças; só assim, conhecendo-a, iremos amá-la e respeitá-la, pois nós mesmos fazemos parte dela.*

Agora vamos fazer um exercício de visualização. Vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes 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 penetrando em nossos pulmões, levando oxigênio para o corpo, levando vida para o nosso corpo. *(dez segundos)*

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

**4ª AULA**

*Ética*

É muito importante aprimorar o próprio interior, deixá-lo mais bonito, e isto fazemos escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar. A presença das pessoas que cuidam assim do próprio interior, é uma presença bem mais agradável.

Quem de vocês tem procurado alimentar o próprio espírito com coisas bonitas?

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

Quem aqui sabe definir o que é ética?

*O professor deve incentivar respostas.*

A ética é um valor que ocorre na nossa consciência. É aquela avaliação que fazemos das nossas ações para definir se estão certas ou erradas, se são justas ou injustas.

Muitas vezes alguma coisa pode até ser permitida, pode ser legal, mas não é justa, não é 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.

Quem sabe definir 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.*

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 presentes 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.*

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 dez em dez minutos e que nunca atrasam.

O motorista riu, sem graça, e explicou que fazia assim esperando que o passageiro acreditasse 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.*

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 proibido. 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 o tema, 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 do filho que tinha, um garoto tão jovem, mas de caráter.

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

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

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

Eu vou fazer uma prece, e vocês acompanham, só no pensamento: “Deus nosso Pai, pedimos tua ajuda para todas as pessoas que são egoístas e ambiciosas, que não têm ética... Envolve essas pessoas no Teu amor, na tua luz, para que elas possam perceber o mal que estão fazendo aos outros e a si mesmos, ao mancharem assim a própria consciência. Também queremos te agradecer pela vida e por tudo que ela nos dá. Abençoa também a todos nós e às nossas famílias. 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 o tema.*

**5ª AULA**

*Egocentrismo*

Quem de vocês tem se lembrado de agradecer por alguma gentileza recebida; de cumprimentar as pessoas, pedir desculpas etc.?

*O professor deve incentivar respostas.*

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 acabou 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, de ajudá-las e até mesmo de 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 esse problema?

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

Depois de conversar sobre a melhor forma de resolver a 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, as minhas dúvidas e até mesmo os 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 lhe 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 que, para se trafegar 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 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 ela deu ao se decidir 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.*

As leis cósmicas são todas alicerçadas no amor, e, como essas leis estão em nossa própria 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 fez. 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.

Agora vamos fazer um exercício de relaxamento com visualizações.

Fechem os olhos e permaneçam com eles fechados durante todo o exercício. Isto é importante para poderem se concentrar 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 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 o tema.*

**6ª AULA**

*Superioridade*

Quem de vocês tem se esforçado para ter um bom convívio entre si mesmos e entre os demais colegas?

*O professor deve incentivar respostas.*

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 quando passa 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,lembrando que o Amadeu tinha uma superioridade verdadeira, pelos valores positivos que possuía.*

Vejamos outro caso.

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 Tonico, um gari que percebera a situação, conseguiu uma corda, amarrou-a num poste; 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 Tonico, 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. Ele está em se viver esses valores que são ensinados nestes nossos encontros.

Mas será que 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, vimos 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, ele era um bom pai e bom marido durante a semana, mas, nos fins de semana, 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 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 melhor.

É verdade que muita gente 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 ser boas pessoas.

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

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

Vocês já repararam que, em grande parte das narrativas que se ouvem, aparecem 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.

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

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

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

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

Vamos agora fazer uma prece de gratidão ao Criador. Eu falo, e vocês acompanham no pensamento: “Senhor da Vida, nós te agradecemos pela terra que nos sustenta... pela água... pelo ar que respiramos... e pelo Sol que nos dá vida e calor. Agradecemos pelo amor, pela amizade e pedimos que nos ajude sempre a ser pessoas do bem. Pedimos também que nos proteja e a toda a nossa família e que ajude a humanidade a encontrar caminhos para a paz. Assim seja.”

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é a gratidão.

**7ª AULA**

*O amor – Parte 01*

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.*

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.* Algum de vocês conhece essa música?

*O professor deve incentivar respostas.*

Procurem perceber a beleza e a ternura com que começa essa música. *(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 dos presentes 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.*

Vejam só a terna beleza da segunda parte dessa música, 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 o tema, 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.

Nós começamos este encontro falando 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 tevê 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.

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 numa praia.

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

**8ª AULA**

*O amor – Conclusão*

Quem de vocês tem procurado alimentar o próprio espírito com coisas bonitas?

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

Em nosso último encontro, estivemos trocando 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.*

Pesquisas científicas têm comprovado que perdoar faz bem à saúde. Além disso, o perdão quebra o círculo vicioso da vingança.

Digamos que Antônio ofende 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.*

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, mesmo 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.*

Essas três formas com que beneficiamos a nós mesmos quando obedecemos às leis cósmicas, são:

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

2 - Estamos beneficiando nossa saúde e nossa harmonia interna, já que inúmeras pesquisas científicas têm demonstrado que o perdão, a paz e a afetividade são muito 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 ou de um adolescente pode influenciar outras pessoas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que o* *exemplo sempre é a maneira mais poderosa de alguém transmitir valores aos outros.*

Gostaria que cada um de vocês citasse um bom exemplo que costuma dar às outras pessoas.

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

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 ódio 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 tema.*

Nós falamos neste encontro sobre a importância do perdão. Vamos então encerrá-lo fazendo 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 tenham magoado ou maltratado 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: No próximo encontro, haverá uma pequena teatralização. Para tanto, é preciso providenciar quatro pedaços de papel.*

*Em dois dos pedaços de papel, deve-se 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, deve-se 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.*

**9ª AULA**

*Agressividade e convívio*

*OBS.: Usando o material solicitado no encontro 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.*

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.

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 não seja uma coisa ruim, precisamos aprender a conviver bem uns com os outros.

O que vocês acham que é necessário para haver um bom convívio?

*O professor deve incentivar respostas.*

Para haver um bom convívio, é preciso, antes de tudo, respeitar as diferenças e aceitá-las.

Quem sabe quais são essas diferenças?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que todos os seres humanos são diferentes uns dos outros, todos pensam de forma diferente, têm costumes diferentes etc., e que não existem duas pessoas exatamente iguais em tudo.*

No 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 “namasté”.

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 “namasté”; e ficou impressionada. Num dos *sites*, dizia-se: “Namasté é uma afirmação de que Deus está em tudo, em cada um de nós. Ao fazer namasté, afirmamos que todos somos iguais; que somos filhos e partes do Sagrado.”

– Nossa, que bonito! – exclamou Mariazinha.

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

– Pai, eu vi na Internet que “namasté” 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.*

Para haver um bom convívio, é preciso haver alteridade, que significa aceitar as diferenças, respeitá-las e aprender com os que são diferentes de nós, porque sempre temos algo de bom a aprender com os outros.

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 alegria para todas as pessoas da Terra... *(dez segundos)*

Muito bem. Podemos abrir os olhos, mas procuremos continuar sentindo essa sensação tão boa que que esse relaxamento nos proporcionou.

**10ª AULA**

*Equilíbrio – Parte 01*

Alguém aqui gosta de aparecer?

Então procure fazê-lo pelos seus valores, não pelo seu lado feio.

Algum de vocês gosta de levar vantagens em tudo?

*O professor deve incentivar respostas*

É importante que fiquem sabendo que 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.*

Algumas semanas mais tarde, Dedé, 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.*

Ali, na fazenda de tio Duca, 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, cada um olhe mentalmente para a sua flor e imagine que Deus está lhe sorrindo através dela. *(dez segundos)*

Vamos aproveitar este momento tão bonito e pedir a Deus, só no pensamento, para abençoar nosso planeta Terra *(cinco segundos),* ajudar todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas *(cinco segundos)*, amparar os que estão sofrendo *(cinco segundos)*, e abençoar a todos nós que aqui estamos e também os nossos lares, nossos familiares... *(cinco segundos)*

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom...

**11ª AULA**

*Equilíbrio – Conclusão*

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?

 *O professor deve incentivar respostas.*

Usemos o exemplo da balança, dada por seu Jeremias. Se colocamos um peso num dos seus pratos, 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 e ao longo da vida, esses são imensos. 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... Imaginem como seria se não enxergássemos... Seríamos assim como as minhocas que vivem embaixo da terra.

Dá para perceber o quanto recebemos de benefícios durante a nossa existência? Assim, é fácil entender **o quanto nós devemos à vida**.

Então, para haver equilíbrio, 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.*

Voltando à narrativa que fazíamos, 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? Deu para entenderem como funciona a questão da compensação?

*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.

Vejamos alguns exemplos do modo como isto acontece:

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. 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 nestes encontros.

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

Vamos agora fechar os olhos e respirar calma e profundamente algumas vezes, para relaxar. *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, na hora do amanhecer. *(cinco segundos)*

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

Vamos agora mentalizar os raios desse sol nascente iluminando a todos nós, enchendo nossos corações com paz e com amor. *(cinco segundos)*

Mentalizemos agora essa paz e esse amor se estendendo sobre a Terra, envolvendo toda a humanidade em paz e em sentimentos de amor. *(cinco segundos)*

Mentalizemos todas as pessoas que vivem na Terra recebendo agora as nossas vibrações de amor e de paz. *(cinco segundos)*

Muito bem, podemos abrir os olhos, mas procuremos continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são o amor e a paz.

**12ª AULA**

*Dinheiro x felicidade*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa afetuosa, fraterna?

*O professor deve incentivar respostas.*

Honório era um garoto muito inteligente e também ganancioso. Quando algum colega lhe pedia ajuda em alguma matéria, ele ajudava, mas cobrava. No início o preço da ajuda era um bombom ou um pastel, mas, com o passar do tempo, começou a cobrar em dinheiro mesmo. Certa vez, quando seu amigo Lúcio demonstrara estranhar o fato de Honório cobrar por uma ajudinha qualquer, respondeu:

– O mundo, meu caro, é dos espertos. Os otários, como você, passam a vida puxando carroça. Eu não! Eu vou chegar no topo do mundo, você vai ver...

Algum tempo depois, Honório foi morar em outra cidade, e os dois só voltaram a se ver alguns anos mais tarde, quando Honório foi passar umas férias em sua cidade natal. Chegou num carro importado, esbanjando luxo. Foi à procura de Lúcio e, quando o encontrou, foi logo dizendo:

– Eu voltei aqui, para essa cidadezinha fuleira, só pra te convidar a vir trabalhar comigo... é pra ganhar muito dinheiro.

O trabalho seria simples, explicou, já que Lúcio era muito inteligente e bem preparado, estava fazendo faculdade e poderia fazer provas de vestibular em lugar de outros alunos, cujos pais pagavam muito bem.

– Deixa ver se entendi direito – disse Lúcio. – Você quer que eu vá fazer prova de vestibular, me fazendo passar por algum aluno preguiçoso que não quis estudar... e então quem passa é o aluno, cujo nome usei para fazer a prova... é isso?

– Isso mesmo – respondeu Honório. – Os pais desses alunos pagam uma nota preta porque sabem que somos bons e temos toda chance de fazer as melhores provas. Eu mesmo nunca perdi um vestibular desses.

Lúcio estava tão decepcionado com o amigo, que só conseguiu dizer:

– Não conte comigo.

Alguns meses mais tarde, todos os noticiários do país falavam numa gangue de fraudadores de vestibular que a polícia tinha prendido, e lá aparecia o Honório na tevê, sendo apresentado como o chefe da quadrilha. Era possível ver como estava envergonhado, tentando cobrir o rosto com as mãos...

Lúcio sentiu pena. Como alguém pode estragar assim a própria vida, só para ganhar dinheiro? Honório certamente pegaria alguns anos de cadeia e, quando saísse, iria viver de quê? Ninguém daria emprego a uma pessoa desonesta.

E vocês? Acham que vale a pena ganhar dinheiro de forma desonesta?

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

Vocês acham que ter muito dinheiro é o mesmo que ser feliz?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem de vocês sabe dizer o que é felicidade?

*O professor deve incentivar respostas.*

A felicidade é diferente para todas as pessoas, é como se tivesse várias caras. Para alguns, ela está em um bom relacionamento amoroso, em um bom convívio com a família, em ter saúde, ou, ainda, em estar em paz com a própria consciência. Para outros, ela está em uma roupa nova, em um passeio muito desejado, em um carro novo, em viver numa casa bela e confortável, em ir a festas, em ter muito dinheiro e por aí afora.

Há gente que diz que o dinheiro não compra felicidade, mas que ajuda a conquistá-la.

O que vocês acham?

*O professor deve incentivar respostas.*

Certamente o dinheiro é importante e necessário para nossa sobrevivência, mas há pessoas que vivem em função do dinheiro. Quanto mais têm, mais querem, e com isso acabam se tornando suas escravas. É muito importante que tenhamos equilíbrio em tudo. Podemos usar das coisas que a vida nos oferece, mas com prudência, porque o nosso excesso pode estar fazendo falta a outras pessoas.

Vamos ver em quais situações o que sobra para alguns faz falta para outros.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que, enquanto tantas pessoas esbanjam dinheiro, luxo e ostentação, milhões nem têm um prato de comida para matar a fome etc.*

Vocês acham que todas as pessoas deveriam ser ricas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Se todas as pessoas fossem ricas, a vida seria um caos.

Para haver harmonia na vida, é preciso haver as diferenças: umas pessoas têm mais dinheiro e outras têm menos dinheiro, umas mandam e outras obedecem, e assim por diante. Da mesma forma, é preciso haver as mais diversas atividades: uns estudam ou se preparam para ser engenheiros, médicos, professores, advogados, empresários etc.; outros só conseguem ter profissões mais humildes – são os operários, os trabalhadores rurais ou domésticos, os garis, e tantos outros –, mas todos que trabalham estão cumprindo um papel importante na sociedade.

Como seria se todo mundo tivesse uma formação universitária, se todos fossem médicos, engenheiros, dentistas, professores, advogados? Quem faria os outros trabalhos? Quem iria trabalhar na roça, plantando arroz, feijão, trigo ou fruteiras? Quem iria consertar o carro, quando tivesse algum problema, costurar as roupas que vestimos, ou consertar o cano de água furado? Quem iria limpar e arrumar a casa, lavar a roupa e cuidar das crianças, quando a mãe precisasse sair para trabalhar? Quem iria dirigir os ônibus e os táxis?

Por isso, devemos respeitar todos que trabalham honestamente. Ruim é quando alguém não quer estudar nem trabalhar. Então fica encostado na família ou, pior ainda, envolve-se em alguma atividade desonesta ou criminosa.

Vemos, então, como o dinheiro e o trabalho são importantes. O dinheiro é necessário para nossa sobrevivência, e é no trabalho que passamos grande parte das nossas vidas.

Mas existem outros valores fundamentais para a nossa felicidade. São valores que estão dentro de nós; eles não dependem do fato de sermos ricos, pobres, cultos ou ignorantes.

Alguém sabe dizer que valores são esses?

*O professor deve incentivar respostas.*

Os maiores valores que alguém pode ter são honestidade, boa educação, bons sentimentos, respeito, responsabilidade, não violência, ética, solidariedade.

A pessoa que desenvolve tais valores pode andar de cabeça erguida e dormir tranquila, porque está vivendo de acordo com as leis cósmicas.

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

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

Aqui podemos 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 seus corações *(três segundos),* paz em suas mentes *(três segundos),* paz em todo o seu ser... *(cinco segundos)*

Vamos aproveitar este momento de tanta paz para fazermos uma prece. Eu vou fazer a prece, e vocês acompanham só no pensamento... sempre de olhos fechados: “Senhor Deus, nós te agradecemos pela natureza tão bela... pela água... pelo ar que respiramos... e pelo Sol, que nos dá vida e calor. Agradecemos pelo amor, pela amizade e pedimos que nos ajude a perdoar todas as pessoas que nos tenham magoado. Pedimos também que nos proteja e a toda a nossa família, e que ajude a humanidade a ser mais pacífica e fraterna. Assim seja.”

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são a paz e o amor, em sua forma universal.

**13ª AULA**

*Dança da vida*

Quem se lembra de como podemos aprimorar nosso interior?

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

É muito importante aprimorar o próprio interior, deixá-lo mais bonito, e isto fazemos escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.

Quem de vocês tem procurado alimentar o próprio espírito com coisas bonitas?

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

Zuleika, aos 11 anos, era uma garota muito ativa. Além de realizar as atividades da escola, ela estudava espanhol e fazia balé.

A dança era muito importante para Zuleika. Quando começava a dançar, com as suas sapatilhas de balé clássico, sentia como se ela fosse o próprio universo, com suas estrelas e galáxias, a se movimentar com leveza e arte em torno de um eixo, e esse eixo seria a presença de Deus, no centro de tudo.

Ah, como se sentia plena ao dançar!

Mas um dia, durante mais um ensaio, sentiu dor à altura do estômago e precisou voltar para casa. Já fazia alguns dias que sentia como se estivesse empachada.

No dia seguinte, sentiu novas dores e muito enjoo, e a mãe levou-a ao hospital. O médico pediu vários exames e diagnosticou pancreatite. A menina teria de ficar internada, sem alimentação pela boca, só através da veia.

Imaginem só a mudança que aconteceu na vida de Zuleika, que teve de permanecer hospitalizada, sem poder ir à aula, ao curso de espanhol e, o pior de tudo, às aulas de balé. Ao pensar no balé, sentia como se o universo tivesse se encolhido e se transformado no quarto do hospital, com enfermeiras, seringas e medicamentos. Sentiu vontade de chorar...

A mãe, dona Ana, vendo a tristeza da filha, falou:

– Filha, procure pensar sempre no lado bom das coisas...

– Que lado bom, mamãe! – exclamou Zuleika. – O que tem de bom estar doente, numa cama de hospital?

– O lado bom, minha filha, é poder ser tratada num hospital particular, com o necessário para sua recuperação. Pense nas inúmeras pessoas que estão doentes e que precisam ficar horas e horas numa fila aguardando atendimento médico; e, quando conseguem esse atendimento e precisam de internamento, muitas vezes elas têm de ficar em macas improvisadas nos corredores ou até mesmo no chão, num desconforto sem tamanho.

Zuleika lembrou-se dos noticiários que passavam na tevê e mostravam tais situações. Olhou para a mãe e sorriu. Prometeu que não reclamaria mais.

E vocês? Quem de vocês procura sempre ver o lado bom das coisas?

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

A mãe de Zuleika, dona Ana, passava a maior parte do dia com ela, no hospital. Pela manhã, assistindo a um documentário na tevê, sobre inteligência, Zuleika perguntou:

– Mamãe, qual é a diferença entre inteligência e sabedoria?

– Inteligência – respondeu dona Ana – é a capacidade que temos para raciocinar, resolver problemas... aprender... Quanto à sabedoria...

Dona Ana ficou pensativa, procurando o melhor modo de explicar à filha o que é sabedoria, e acabou dizendo:

– Não sei explicar... Quando chegar em casa, vou procurar no dicionário. Amanhã, quando eu voltar para cá, eu te digo.

E vocês? Algum de vocês sabe o que é sabedoria?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que a sabedoria envolve outros valores, tais como o senso de justiça, a percepção do que é certo e errado, o equilíbrio, a prudência, a temperança ou moderação, o bom senso, a ponderação etc. Sabedoria é a capacidade que alguém tem para analisar situações, identificar seus próprios erros e os da sociedade e procurar corrigi-los.*

No dia seguinte, quando a mãe chegou ao hospital, Zuleika foi logo perguntando:

– Já descobriu, mamãe, como explicar a diferença entre inteligência e sabedoria?

– Descobri sim, minha filha, e quem me ajudou foi a dona Meca, nossa vizinha. Ela me contou um caso que é narrado na Bíblia sobre o rei Salomão, que era conhecido pela sua sabedoria.

– Conta, mãe! – exclamou Zuleika, pois gostava muito de histórias.

Dona Ana sentou-se junto à filha e disse:

– Conta a Bíblia que certa vez foram levadas à presença do rei Salomão duas mulheres que brigavam pela posse de um recém-nascido. As duas haviam tido seus bebês no mesmo dia, e à noite um deles morreu. Cada uma delas dizia que o bebê vivo era o seu. Salomão pediu que lhe entregassem a criança. Colocou-a sobre uma mesa, pegou a espada e disse: “Já que vocês não chegam a um acordo, vou partir o bebê ao meio, e cada qual fica com a metade dele. Assim estaremos fazendo justiça”. Uma das mulheres atirou-se de joelhos diante de Salomão e pediu: “Por misericórdia, não mate essa criança. Pode entregá-la a essa mulher. Ela é a mãe dele”. Salomão então mandou a mulher levantar-se e entregou a ela o bebê. À outra ele mandou prender.

– Não entendi, mamãe. Como é que Salomão chegou a essa conclusão?

– É simples. Ele sabia que a mãe verdadeira não iria permitir que seu filho fosse morto. Ela iria preferir que seu filho fosse entregue à outra mulher. O amor de mãe falaria mais alto.

– E falou mesmo – concluiu Zuleika, feliz com o desfecho da história.

– Pois é – continuou dona Ana. – Salomão agiu com muita sabedoria, como sempre fazia. Em toda parte, sempre encontramos pessoas sábias, que sabem dar um bom conselho, uma boa orientação. São pessoas com muita experiência de vida, que aprenderam a falar e a agir com prudência, com equilíbrio e com bom senso.

Alguém sabe dizer por que é tão importante procurarmos sempre agir com sabedoria?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que as pessoas que procuram agir com sabedoria erram menos na vida.*

Agora nós vamos gerar uma energia boa para o nosso planeta e para nós mesmos.

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

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

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

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

Vamos envolver o nosso planeta Terra num sentimento de amor e de paz. *(dez segundos)*

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são a paz e o amor, em sua forma universal.

**14ª AULA**

*Religiões*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa afetuosa, fraterna?

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

Dona Zefinha voltava da escola onde fora buscar seu filho André, um garoto de nove anos. Iam passando em frente a uma igreja católica, e André pediu:

– Vamos entrar um pouco, mamãe? Nunca entrei numa igreja, quero ver como é.

Entraram, e André foi puxando a mãe pela mão, percorrendo uma espécie de galeria lateral na qual havia vários nichos com a imagem de algum santo, cercado de flores e velas acesas.

Seguiram até o altar, voltaram pelo outro lado e retomaram o caminho de casa.

– O que foi? Você me parece pensativo – comentou a mãe ao chegarem em casa.

Depois de um pequeno silêncio, o garoto respondeu:

– Sabe, mãe, eu senti uma coisa estranha lá na igreja. Era assim uma sensação boa, de paz... Não sei explicar bem.

Tia Inês, que ouvira a conversa, disse:

– Eu sei por que o André sentiu isso. É porque as pessoas vão a uma igreja para orar, para aproximar-se mais de Deus. As emoções dessas pessoas ficam vibrando no bem, na fé, e isso cria um ambiente de paz que permanece no local.

André continuou pensativo por instantes e perguntou:

– Se nós fizéssemos aqui em casa a mesma coisa que aquelas pessoas que vão à igreja, será que esta casa também ficaria um ambiente bom como aquele?

Dona Zefinha e tia Inês ficaram olhando uma para a outra, impressionadas com a pergunta do garoto. Por fim tia Inês respondeu:

– Eu acho que, se nós lêssemos textos relacionados com a religiosidade, com o bem, com a paz, e fizéssemos muita prece aqui em casa, acho que o nosso ambiente ficaria bem melhor.

– Pois eu acho que nós precisamos fazer alguma coisa para melhorar nosso ambiente. Mamãe e papai andam brigando demais – comentou André.

Dona Zefinha pensou um pouco e disse:

– Também podemos ficar frequentando alguma igreja. Acho que dá no mesmo.

O que vocês acham? Será que o fato de alguém frequentar uma igreja vai melhorar o ambiente da sua casa?

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

Se uma pessoa frequenta uma igreja, de qualquer religião, e procura praticar os ensinamentos que ali aprende sobre o amor, o perdão, a bondade, a paz, com certeza esses bons sentimentos que ela cultiva têm o poder de melhorar o ambiente onde vive. Isso acontece até mesmo com alguém que nem tem uma religião, mas procura ser uma pessoa do bem, uma pessoa honesta e fraterna.

Na escola que André frequentava, havia uma aula semanal sobre religião, e ele aproveitou para perguntar certa vez:

– Professora, com tantas religiões que há no mundo, qual é a melhor delas, qual é a religião verdadeira?

A professora sabia que naquela sala havia crianças de várias religiões e respondeu:

– A religião verdadeira é aquela com a qual nos sentimos bem e que nos ensina a ser pessoas melhores.

Depois de instantes, continuou:

– Vejamos, por exemplo, nós que estamos nesta sala. Aqui há crianças de famílias evangélicas, católicas, espíritas... Há uma de família budista, outra cuja família é Testemunha de Jeová e outras que não têm uma religião. Agora eu quero que levante a mão quem acha que a sua religião é a melhor.

Quase todas as crianças levantaram a mão. A professora sorriu e disse:

– Cada um de vocês que levantou a mão acredita sinceramente que a sua religião é a melhor... Então, como ficamos?

As crianças ficaram olhando umas para as outras, meio constrangidas, sem saber o que dizer. A professora continuou:

– Acho que deu para entender que não existe só uma religião verdadeira, porque todas que procuram tornar seus seguidores pessoas melhores, mais pacíficas, mais fraternas e honestas provêm de Deus. O importante não é tanto a religião que temos, mas sim a forma como vivemos.

E vocês, o que acham?

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

Todos nós queremos viver num mundo melhor, não é? Queremos que haja honestidade, que as pessoas respeitem as leis, que sejam fraternas e pacíficas, que não sejam egoístas nem gananciosas.

Então, o papel das religiões certamente é desenvolver ações para tornar seus seguidores pessoas melhores.

Nós vimos como, na casa de André, tia Inês e dona Zefinha tinham ficado impressionadas com a conversa que tinham tido com o garoto. O ambiente da casa não era dos melhores. Dona Zefinha e o marido, seu Mota, discutiam muito. Quando isto acontecia, seu Mota saía aborrecido, batendo a porta com força, e só voltava horas mais tarde, cheirando a cachaça, e ai de quem se metesse com ele.

Dona Zefinha resolveu então começar a fazer uma “reunião familiar”, conforme lhe ensinara uma amiga. Num final de tarde de domingo, chamou a família e falou sobre seu propósito. Seu Mota acabou concordando, porque já andava cansado de tanta briga e discussão. Quem sabe isto iria melhorar as coisas. Reuniram-se na sala de jantar. Tia Inês abriu o Evangelho ao acaso e leu um trecho no qual Jesus diz: “Bem-aventurados os pacificadores porque serão chamados filhos de Deus”.

– Vejam só que interessante – disse seu Mota. – Até parece de propósito. A nossa casa está mesmo precisando muito de paz; nós estamos precisando aprender a ser pacificadores.

– Que é pacificador, papai? – perguntou André.

– Pacificador é aquele que, ao ver alguém raivoso, agressivo, ou pessoas discutindo, brigando, procura acalmar os ânimos, procura pacificar as pessoas e as situações.

– Entendi, papai. Daqui para frente, quando o senhor e mamãe estiverem discutindo, tia Inês e eu vamos pacificar vocês... e vocês vão ter que obedecer.

O garoto disse isso de um jeito tão engraçado que todos caíram na gargalhada.

Para finalizar a reunião familiar, fizeram um exercício de relaxamento, com algumas mentalizações pela paz na família e uma prece, pedindo a Deus para ajudá-los a melhorarem o ambiente do seu lar.

O que vocês acham? Será que o ambiente do lar de dona Zefinha vai ficar melhor com a continuação dessas reuniões semanais?

*O professor deve incentivar respostas, socializar o tema e perguntar se no lar de algum dos presentes se fazem reuniões dessa natureza.*

Numa das aulas de religião na escola onde André estudava, Suzana, uma menina ruiva e cheia de sardas, pediu à professora para dizer o que pensava sobre o assunto. Concedida a permissão, foi logo dizendo:

– Professora, se religião fosse uma coisa boa, o patrão da minha mãe não seria o casca grossa que é. Ele vive socado na igreja e até obriga os funcionários a rezar o terço toda segunda-feira, antes de começar o expediente, mas não tem piedade de ninguém.

Suzana olhou em torno e viu que todos esperavam que ela esclarecesse melhor.

 – Pois é – continuou dizendo. – Lá na empresa, a dona Antônia, que trabalhava na faxina, só porque faltou dois dias ao trabalho, porque o filho estava doente e ela não tinha quem ficasse com ele, o patrão mandou ela embora. Dona Antônia chorou, pediu, mas o casca grossa não atendeu... e nem quis pagar os direitos dela. Disse que, se ela quisesse, fosse procurar na justiça.

A professora sorriu e disse:

– Esse patrão da sua mãe deve ser daquele tipo que acha que o fato de ir à igreja, rezar, pagar dízimos ou cumprir outras obrigações, é um passaporte para o céu. Mas felizmente nem todos são como ele. Em todas as religiões, há pessoas boas e más. Aliás, em toda parte há pessoas boas e más. Cabe a cada um de nós escolher ser uma pessoa boa ou não.

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

Vamos imaginar que estamos numa praia deserta, bem tranquila. *(três segundos)*

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

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

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

Vamos aproveitar este contato com a natureza, este momento de calma, para elevar nosso pensamento a Deus. Eu vou fazer uma prece, e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor Deus, nós te agradecemos pela vida, pela natureza, pelo amor... e te pedimos ajuda para todas as pessoas que estão sofrendo neste momento; ajuda as crianças abandonadas, as pessoas que estão doentes e aquelas que estão passando fome ou que não têm onde morar. Pedimos também tua benção para todos nós e para os nossos familiares. Amém”.

Vamos abrir os olhos e continuar vivenciando esse sentimento tão bom que é o amor fraterno.

**15ª AULA**

*Respeito pelos que trabalham – Parte 01*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa educada, gentil?

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

Renato era um garoto de bom coração, mas muito orgulhoso. Desde pequeno, acostumara-se a todas as regalias que o dinheiro pode proporcionar.

Quando entrou na pré-adolescência, o pai dele, seu Expedito, observava com tristeza as tendências do filho para desprezar as pessoas mais pobres ou aquelas que tivessem uma profissão mais humilde. Ele próprio viera de uma família pobre e sabia o que isso significava. Tivera de lutar muito para poder estudar e subir na vida, até chegar a ser o grande empresário que era, mas, vendo o filho se tornar orgulhoso e arrogante, pensou numa forma de mudar isto. Contratou um detetive para descobrir o paradeiro de seu velho amigo de infância, o Honório. Assim que conseguiu as informações que queria, chamou Renato para uma conversa e disse:

– Meu filho, eu vou te dar aquela viagem à Austrália que você tanto deseja, mas antes vamos nós dois, juntos, passar uma semana na casa de um velho amigo meu, o Honório.

Renato aceitou a proposta e nem procurou saber detalhes sobre o que o pai queria.

Na segunda-feira seguinte a essa conversa, pai e filho arrumam a bagagem para viajar.

– Basta você levar algumas bermudas, umas camisas, chinelas, sabonete, creme dental e escova de dentes – disse seu Expedito.

– Que é isso, pai? Eu vou levar o celular, o mp3 e alguns jogos irados...

– Nada disso – interrompeu seu Expedito. – Leve apenas o que eu disse.

Renato obedeceu a contragosto, e os dois saíram, levando cada qual apenas uma mochila, seguindo para o ponto do ônibus.

– Que é isso, pai? – perguntou, inquieto. – Nós vamos de ônibus?

– Vamos até a rodoviária. Lá pegamos outro.

Vendo que o filho ia começar a reclamar, advertiu:

– Você aceitou viajar comigo. Então, trate de não questionar nada, está bem?

Renato não questionou, mas não estava satisfeito. Andar de ônibus, no meio de tanta gente que ele chamava mentalmente de fedorenta, era “dose”... Na rodoviária tiveram de esperar quase uma hora para embarcar. O veículo não era lá muito confortável, mas Renato tinha se decidido a não reclamar e a aceitar tudo de boa vontade, procurando aproveitar a viagem. O problema é que não havia muito a se aproveitar, a não ser a magnífica paisagem na descida da serra para o litoral. Parecia impossível tanta beleza aliada a tanta grandiosidade.

Quem de vocês saberia dizer que belezas eram aquelas que Renato via na descida da serra?

*O professor deve incentivar respostas.*

A descida da serra é realmente algo grandioso. Ladeando abismos ou encostas das mais íngremes, passando por túneis e pontes, com a adrenalina em nível alto, a pessoa se sente pequena e insignificante. E lá de cima, no início da descida, pode-se ver as paisagens se estendendo ao longe até se perderem no horizonte. É um espetáculo tão grandioso que a gente sente vontade de agradecer ao Criador por Ele ter feito tudo aquilo.

Desembarcando em Santos, Renato e o pai pegaram outro ônibus, desses que circulam nas cidades litorâneas, e finalmente chegaram ao destino, onde ainda tiveram de andar a pé. Seu Honório morava num bairro pobre, de casas muito simples, mas havia flores plantadas na frente da maioria delas.

Já era noite quando chegaram. Foi aquela surpresa!

Depois dos abraços e apresentações, Expedito explicou a que viera. Queria passar uma semana na casa do amigo de infância, mas disse que ele não se preocupasse, porque as despesas com alimentação ficariam por sua conta. Só queria que ninguém mudasse a rotina por causa deles. Dormiriam nos colchonetes que ele trouxera e, como a praia ficava perto, pretendiam aproveitá-la bastante.

Renato estava pasmo. Nunca entrara numa casa tão pobre. A sala era a continuação da cozinha. O fogão estava escorado com um tijolo, e a geladeira parecia do tempo dos dinossauros; a televisão era de 14 polegadas, e com certeza eles não tinham TV a cabo; DVD e jogos eletrônicos... nem pensar.

Teve vontade de chorar, mas lembrou-se da promessa que fizera ao pai de aceitar tudo sem reclamações e conseguiu engolir as lágrimas.

A família de seu Honório era pequena: ele, a mulher, dona Cristina, e um casal de filhos, Tereza, uma garota simpática, de olhos esverdeados, e Edu, mais ou menos da mesma idade de Renato.

Edu foi logo se aproximando, como a querer fazer amizade, e ofereceu:

– Você pode dormir na minha cama. Eu durmo aqui no sofá.

– Não, não é preciso – respondeu. – Eu durmo aqui mesmo com meu pai.

O que Renato queria mesmo era não ter qualquer aproximação com aquela gente de uma classe social muito abaixo da dele. Afinal, eles eram pobres e ele, rico.

Aquela primeira noite foi para Renato uma experiência difícil. Imaginem alguém acostumado a todas as mordomias ter que dormir no chão, num colchonete, com medo de ser atacado por ratos, roído por baratas ou, quem sabe, picado por alguma cobra.

O jantar foi uma sopa de caldo de feijão com macarrão, acompanhado de pão. Não havia manteiga, nem queijo, muito menos presunto. Mas até que a sopa estava gostosa...

À hora de dormir, Renato custou bastante a pegar no sono e, talvez por causa da situação, sonhou que seu pai havia perdido tudo; que eles tinham ficado tão pobres quanto seu Honório e por isso tiveram de mudar-se para uma casa igual à desse homem. Só que era uma casa ainda mais pobre, muito suja e cheia de baratas e formigas.

Renato desesperou-se. Chamou pelos pais, mas não estavam. Certamente teriam saído para trabalhar. Estava com fome, mas não havia o que comer. Chorou, reclamou e até xingou, porém estava sozinho e ninguém o escutava. Seu desespero foi tão grande que mal percebeu que já havia acordado. Mudo de horror, agarrou-se ao pai, que dormia a sono solto. Pela primeira vez na vida, Renato fez uma prece verdadeira, agradecendo a Deus, do fundo do coração, por ter nascido numa família com boas condições financeiras e por não precisar morar num lugar como aquele.

E vocês? O que acham? Será que essa experiência vai acabar com o orgulho de Renato?

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

Depois do sonho, Renato custou muito a conseguir dormir outra vez. Ficava pensando que talvez aquilo tivesse sido um aviso, que seu pai realmente poderia perder tudo e...

Essa possibilidade deixou-o muito preocupado. Se sua família de repente ficasse pobre, como seria sua vida?

A possibilidade de ficar pobre fez com que ele se sentisse mais próximo de Edu, de seu Honório, de dona Cristina e de Tereza e percebeu que queria ser amigo deles.

No dia seguinte, uma terça-feira, como era época de férias e não tinha aula, Edu convidou Renato a jogarem frescobol na praia. Dona Cristina e seu Honório foram trabalhar, e seu pai preferiu ficar lendo um livro que trouxera de casa. Tereza também foi, e eles se divertiram muito.

À tarde, como o sol estava muito quente, foram para o quintal jogar bola de gude. Renato nunca tinha jogado, mas gostou... gostou muito.

Quem de vocês já jogou bola de gude?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que uma brincadeira tão simples e tão barata também pode ser muito interessante.*

À noite, enquanto dona Cristina preparava a sopa para o jantar, seu Honório ia contando suas dificuldades de menino pobre que precisou começar a trabalhar muito cedo a fim de ajudar a mãe, que era viúva, e seu irmão, o Carlinhos, dois anos mais novo que ele.

– Lembro-me muito bem – disse seu Expedito. – Você conseguiu uma bolsa de estudos para o Carlinhos numa escola particular. Lembro também o quanto você ralou para poder comprar os livros de que seu irmão precisava.

Seu Expedito ficou pensativo por instantes e perguntou:

– E o Carlinhos conseguiu se formar?

– Sim, ele formou-se em Direito. Hoje é um advogado muito bem sucedido.

– Não me diga, que coisa boa! E ele nunca procurou te ajudar, arranjar um emprego melhor, uma casa melhor?

Seu Honório ficou meio sem jeito, sem querer falar mal do irmão, e foi Edu quem respondeu, dizendo em tom de censura:

– Meu tio, depois que se arrumou na vida, nunca mais quis saber de nós. Quando a mamãe ficou doente, precisando de uma cirurgia urgente, e papai foi procurá-lo, ele simplesmente disse que lamentava, que as coisas iam mal e que não poderia ajudar. Meu tio é um ingrato. Se ele hoje é advogado, deve isso aos sacrifícios que meu pai fez por ele, para que pudesse estudar.

Seu Expedito estava revoltado, mas entendeu que não deveria pôr mais lenha na fogueira e disse em tom conciliador:

– O Carlinhos sempre foi egoísta. Isso é da natureza dele.

– Mas não é justo – interrompeu Tereza, que tinha estado calada até então.

– Deixa estar – disse seu Honório. – Um dia ele ainda vai precisar de nós, e então...

E então o quê? O que vocês acham? Seu Honório vai ajudá-lo de novo?

*O professor deve incentivar todos os alunos a responderem SIM ou NÃO, baseando-se no que puderam observar a respeito do caráter de seu Honório; deve informar também que, no próximo encontro, terão a resposta.*

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

Vamos pensar nas pessoas que mais amamos, enchendo assim os nossos corações com amor, com afeto. *(cinco segundos)*

Agora vamos ampliar esse afeto e envolver com ele todas as pessoas que estão nesta sala, como se estivéssemos abraçando a todos com muito carinho. *(cinco segundos)*

Vamos ampliar mais um pouco esse campo afetuoso e nele envolver todos os nossos familiares e amigos. *(cinco segundos)*

Vamos todos elevar nosso pensamento a Deus e mentalmente agradecer-lhe por tudo, pedir para que nos envolva em seu amor. *(dez segundos)*

Já podemos abrir os olhos, mas procuremos continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o afeto, o amor.

**16ª AULA**

*Respeito pelos que trabalham – Parte 02*

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

Em nosso último encontro, vimos seu Honório contando as dificuldades que teve como filho de uma viúva pobre e como se sacrificou para que o irmão mais novo, o Carlinhos, pudesse estudar e se formar em Direito.

Vimos também como Edu e Tereza se mostraram revoltados com a atitude do tio, que lhes negou ajuda, quando mais necessitaram. Nesse momento, seu Honório disse: “Deixa estar. Um dia ele ainda vai precisar de nós, e então...”

*O professor deve perguntar novamente aos alunos quem acha que seu Honório vai ajudar o irmão e quem acha que não vai ajudar.*

Seu Honório concluiu a frase, dizendo:

– Ele vai precisar de nós, e nós vamos ajudá-lo.

– Ah, não, papai! – exclamou Tereza. – Ajudar meu tio, depois de tudo que ele fez? Ele precisa sofrer, isso sim, para aprender a não ser egoísta.

Dona Cristina, que ainda não havia se manifestado, falou com serenidade:

– Meus filhos, um homem como o Carlinhos não é feliz. O egoísmo nunca traz felicidade, bem ao contrário. Vejam as diferenças que existem entre nós e a família dele. Eles são ricos, mas são infelizes. A mulher dele parece que tem pó de serra na cabeça e uma moeda de ouro no lugar do coração. Não se ocupa com os filhos que já andam metidos com drogas, enquanto ele, Carlinhos, trabalha feito doido para ter cada vez mais e mais dinheiro.

Depois de alguns instantes de silêncio, dona Cristina voltou a falar:

– Agora vejamos a nossa família. Somos pobres, mas, olhando as carinhas de vocês, não vejo tristeza nem solidão, mas sim esperança... esperança de um dia poderem vocês também ter uma boa profissão, morar com mais conforto e ter muitas das coisas que desejam.

Dona Cristina abraçou os filhos com muito carinho e continuou:

– De tudo isso, meus filhos, o que eu acho mais importante e agradeço a Deus todos os dias, é que vocês dois têm bom coração e não são gananciosos nem egoístas. Vocês possuem valores que o dinheiro não compra.

Beijando os cabelos de Edu e Tereza, concluiu:

– E, por mais incrível que pareça, eu agradeço a Deus por não sermos ricos, porque assim, pobres como somos, sabemos valorizar o pouco que temos e, no dia em que tivermos mais, não vamos nos tornar egoístas nem orgulhosos. Esses valores que temos desenvolvido em nossos corações nesses anos de lutas são valores que não têm preço.

*O professor deve socializar o tema, explicando que a riqueza em si não é ruim, desde que não destrua os valores humanos de quem a possui.*

Aquela semana estava sendo de excelente aprendizado para Renato. Tornou-se grande amigo de Edu e de Tereza, e os três passavam horas e horas conversando, falando dos seus sonhos e contando detalhes de suas vidas. Renato observou que seus novos amigos, apesar de tudo, estavam muito bem situados em termos de conhecimentos. Na escola onde estudavam, havia computadores que só podiam ser utilizados para estudar. Assim, eles podiam pesquisar e ficar sabendo de tudo que acontecia no mundo, ao invés de gastar tempo com futilidades.

– Eu quero fazer medicina – disse Edu certo dia. – E você Renato, quer ser o quê?

– Eu vou estudar administração para ajudar o papai a cuidar da empresa dele.

Renato olhou para Tereza, curioso para conhecer seus planos, e a garota falou com ar sério:

– Eu quero fazer engenharia ambiental...

– Mas, pelo que sei, essa é uma profissão muito mal remunerada, argumentou Renato.

– Não importa. O ser humano precisa começar a cuidar da natureza, a respeitá-la, para que a vida possa continuar existindo na Terra.

Tereza fez pequena pausa e continuou:

– Quero ter o necessário para viver com dignidade e um mínimo de conforto. Não estou atrás de riquezas. A mamãe sempre diz que o que sobra para uns faz falta para outros. Eu quero ser alguém que soma, que faz algo de bom para a vida.

Renato estava encantado. Nunca havia conhecido alguém com a mentalidade de querer ser útil para a comunidade, para a natureza, para a vida.

Com um meio sorriso nos lábios, Tereza continuou:

– Eu tenho uma amiga que fez pós-graduação em educação biocêntrica. Imaginem só ter como centro das atenções não exatamente o ser humano, mas a vida, cuidar da vida e de tudo que diz respeito a ela, desde o reino mineral, ou seja, as águas, passando pelos reinos vegetal e animal, chegando no ser humano! Todos os reinos da natureza são importantes e precisam dos nossos cuidados.

Vamos ver agora quem aqui sabe explicar por que todos os reinos da natureza são importantes e precisam dos nossos cuidados.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que as crianças podem colaborar de várias maneiras: não desperdiçando água, colocando sempre o lixo nos locais adequados, cuidando das plantas, protegendo os animais etc., e repassando esses valores para a família.*

Renato havia aprendido muita coisa importante para sua vida, nos dias em que esteve hospedado na casa de seu Honório.

Já não era mais aquele garoto orgulhoso que olhava com desprezo para os mais pobres. Havia aprendido que em toda parte há pessoas boas e pessoas más. Também passou a entender que o valor de alguém não está na sua posição social, em sua profissão ou no dinheiro que tenha, mas sim nas suas qualidades. Lembrava-se com vergonha dos pensamentos de desprezo que tivera com relação à pobreza da casa de seu Honório, no dia em que lá chegou. Tinha até chegado a pensar na gozação que faria com os amigos, quando lhes falasse sobre a velha geladeira e o fogão que, de tão estropiado, precisava ser escorado por um tijolo.

No terceiro dia de sua estadia ali, Edu lhe confidenciou que ele e a irmã vinham fazendo uns “bicos” há dois anos, juntando dinheiro para comprar uma geladeira e um fogão novos para a mãe. Queriam dar-lhe esse presentão no Natal. No dia seguinte, eles iriam vender jornais, assim que os pais saíssem para trabalhar. Depois iriam cuidar do jardim de uma casa de praia, cujos donos residiam em outra cidade.

Renato ficou boquiaberto, sem saber o que dizer. Finalmente pediu para ir junto. Queria ajudar.

Foi uma experiência e tanto ficar ali, no cruzamento de duas avenidas, com um maço de jornais em baixo do braço...

Lembrou-se de que nunca olhara para os rostos dos meninos jornaleiros que via de dentro do carrão do pai. Observou também que os ocupantes dos carros não olhavam para ele, como se ele não existisse. Esse fato gerou em Renato um sentimento estranho, que ele não sabia definir. Era como se tivesse deixado de ser gente, como se não fosse nem mesmo um animal, porque as pessoas olham para os animais, mas não olhavam para ele.

Essa experiência fez Renato sentir-se pela primeira vez na “pele do outro”, e doeu; doeu muito sentir-se assim tão desprezado, rejeitado, marginalizado.

Mas vamos deixar a continuação dessa narrativa para o nosso próximo encontro.

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

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

Ao longe vemos o mar, todo iluminado pelo sol do entardecer...

Mais perto, a paisagem é toda recortada por montanhas, rios e vales...

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

Vamos pensar no Criador de todas as coisas e pedir a Ele, só no pensamento, para abençoar nosso planeta Terra; ajudar todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas; amparar os que estão sofrendo e abençoar a todos nós que aqui estamos e também os nossos lares.

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor fraterno.

**17ª AULA**

*Respeito pelos que trabalham – Parte 03*

Alguém de vocês costuma fazer uma prece à noite, antes de dormir?

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

Em nossos últimos encontros, estivemos narrando os acontecimentos que se deram durante a semana em que seu Expedito e o filho passaram em companhia da família de seu Honório, e paramos no ponto em que Renato, ajudando seus novos amigos a vender jornais num cruzamento, tinha ficado chocado com a indiferença dos ocupantes dos veículos, que nem mesmo olhavam para ele, quando ia lhes vender um jornal.

Esse fato gerou nele um sentimento estranho, que não sabia definir. Era como se tivesse deixado de ser gente, como se não fosse nem mesmo um animal, porque as pessoas olham para os animais, mas não olhavam para ele.

Essa experiência fez Renato sentir-se pela primeira vez na “pele do outro”, e doeu; doeu muito sentir-se assim tão desprezado, rejeitado, marginalizado.

Vamos fazer uma experiência. Cada um de vocês vai pensar numa profissão pela qual sente desprezo, num trabalho que não gostaria de fazer. *(três segundos)*

Então, já pensaram?

*O professor deve incentivar respostas.*

Agora fechem os olhos e imaginem que já são adultos e estão trabalhando justamente naquela profissão que não queriam para si. *(cinco segundos)*

Continuem com os olhos fechados e fazendo o trabalho que não queriam. Observem as pessoas à sua volta, como elas demonstram desprezo ou menosprezo por vocês, por causa da profissão que agora é sua. *(dez segundos)*

Podem abrir os olhos.

*O professor deve perguntar como se sentiram com essa experiência e socializar o tema, lembrando que nunca devemos desprezar alguém por causa das suas condições de vida; que todo trabalho honesto é digno de respeito e de consideração.*

Mas, voltando à nossa narrativa, Renato acabou conseguindo vender todos os jornais, ajudando assim a seus novos amigos.

Depois foram cuidar do jardim da casa de praia. Era uma casa muito bonita, cercada por um belo jardim, com muitas flores, e, quando retornaram para casa, já era quase meio-dia. Tereza foi cuidar do almoço e Edu foi arrumar as camas e varrer a casa.

Renato convidou o pai para um passeio pela praia porque queria falar com ele. Assim que se afastaram da casa, foi logo dizendo:

– Sabia, papai, que o Edu e a Tereza vêm fazendo uns “bicos” para poder comprar uma geladeira e um fogão para a mãe deles no Natal? Eles vendem jornais e cuidam do jardim de uma casa. Eu fui com eles...

– E o que achou, meu filho? – perguntou seu Expedito, curioso para saber como o filho, tão orgulhoso, havia se sentido ao fazer trabalhos como aqueles.

Renato demorou a responder:

– Foi uma coisa que eu nunca vou esquecer, meu pai... ficar naquele cruzamento vendendo jornais... eu me senti menos que gente... Me senti como se fosse uma coisa...

Seu Expedito sorriu satisfeito. Renato estava aprendendo grandiosas lições. Pensou um pouco e disse:

– Você é meu único filho, e o natural é que venha a colaborar comigo na direção da empresa, quando estiver em condições de fazê-lo. Isso tem me preocupado muito porque noto em você muito orgulho e certa prepotência. Isto é muito ruim, porque consegui criar na empresa uma cultura de respeito e de valorização dos valores verdadeiros.

– Como é isso, pai? – perguntou Renato, interessado.

– Lá, todos são tratados com o mesmo respeito, sejam simples operários ou chefes de algum setor ou departamento. Temos também o cuidado de valorizar não apenas a produção de cada um, mas também outros itens como a honestidade, a responsabilidade, a educação, o convívio, a solidariedade e, principalmente, o caráter.

– Que massa, pai! – exclamou Renato. ­– Por que o senhor nunca falou sobre isso?

– Já falei, sim, meu filho, e várias vezes, mas, como não era assunto do seu interesse, você não prestava atenção. Agora, depois do que você já aprendeu nesta nossa viagem, a sua cabeça está bem mudada... Graças a Deus!

Depois de algum tempo, caminhando em silêncio, Renato voltou a falar:

– Pai, eu queria lhe pedir uma coisa... É para o senhor comprar a geladeira e o fogão para dona Cristina. Assim, Edu e Tereza podem usar o dinheiro para eles mesmos... comprar uma roupa bacana...

Seu Expedito interrompeu, dizendo:

– Não, meu filho, isso eu não posso fazer, porque iria tirar dos garotos o prazer de dar esse presente à mãe. Para eles, isso é muito importante, é uma extraordinária demonstração de amor.

– Tem razão, pai – respondeu Renato, meio decepcionado. – Para eles, será uma vitória e tanto...

Seu Expedito estava muito feliz com as transformações que observava no filho e, para consolá-lo, disse:

– Vamos sentar aqui na areia, que vou te contar meu plano.

Nesse mesmo dia à noite, seu Expedito apresentou o plano ao amigo, dizendo:

– Você sabe que eu tenho uma grande empresa na capital... E agora vamos justamente abrir um escritório aqui, na sua cidade. Quando eu soube que você estava morando aqui, fiquei muito feliz, porque vou precisar de uma pessoa de toda a confiança para administrar essa filial... E, se você topar, quero que fique trabalhando comigo, que seja esse administrador.

Seu Honório levantou os olhos para o alto, num agradecimento silencioso a Deus, por aquela benção tamanha. Pensou um pouco e, com voz emocionada, disse:

– Não sei se você sabe, mas eu me formei em administração, faz dois anos.

– É mesmo? Eu não sabia... – respondeu seu Expedito.

Seu Honório continuou, dizendo:

– Estava muito difícil conseguir emprego, sem experiência. Com mulher e dois filhos, eu não podia arriscar. Por isso preferi continuar trabalhando na fábrica, como operário.

– Mas que ótimo! – exclamou seu Expedito, muito satisfeito.

Os dois conversaram por algum tempo e chegaram a um acordo.

Ainda nessa noite, seu Expedito avisou aos amigos que partiria no dia seguinte e queria que dona Cristina e os filhos fossem com ele passar alguns dias em sua casa.

Meio a contragosto, dona Cristina aceitou. Não podia negar aos filhos a oportunidade de conhecerem São Paulo.

Agora vamos conversar um pouco sobre a questão do trabalho. O que vocês acham sobre esses trabalhos considerados mais humildes, tais como operário de fábrica, faxineiro, empregada doméstica, cobrador de ônibus, gari, bombeiro hidráulico etc.?

*O professor deve incentivar respostas.*

Todo trabalho honesto é digno, e todas as profissões são importantes.

Como ficariam as coisas se de repente ninguém mais quisesse trabalhar nessas profissões consideradas mais humildes?

*O professor deve incentivar respostas.*

Se todos se recusassem a trabalhar em profissões consideradas mais humildes, imaginem o caos que seria. Digamos que um cano de água se quebrasse no banheiro e não houvesse um bombeiro hidráulico para consertar... E, se mais ninguém quisesse trabalhar como gari... pensem na sujeira em que ficariam as ruas. Para a construção de um belo edifício, há necessidade do trabalho de muitos profissionais, desde os arquitetos e os engenheiros, até os serventes que fazem as tarefas mais pesadas. Todos são necessários.

Sendo assim, nunca devemos menosprezar alguém por causa da sua profissão.

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

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

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

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

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

Agora vou fazer uma prece, e vocês acompanham, só no pensamento: “Deus, nosso criador, pedimos que nos proteja, a nós e a nossos familiares, e que nos conduza sempre por caminhos honestos, justos e fraternos. Pedimos teu amparo para a humanidade inteira. Ajuda os que estão sofrendo, os que estão doentes e aqueles que não tem um lar... Pedimos também pelos maus, ajuda-os a compreenderem seus erros e a procurarem se melhorar. Finalmente agradecemos por tudo, principalmente pela vida e pelo amor. Amém.”

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor fraterno.

**18ª AULA**

*Respeito pelos que trabalham – Conclusão*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa pacífica?

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

Em nossos últimos encontros, estivemos narrando os aprendizados de Renato, junto à família de seu Honório, e ficamos no ponto em que dona Cristina havia aceitado passar uns dias na casa de seu Expedito em São Paulo, com os filhos.

Assim, na segunda-feira, logo cedo, seu Expedito, Renato, dona Cristina, Edu e Tereza seguiram viagem para São Paulo. Tereza ia conversando com Renato, chamando-lhe a atenção para detalhes que só uma alma sensível podia perceber. À certa altura, disse:

– Veja essas florzinhas na beira da estrada. Quantas cores! Branquinhas, amarelas, vermelhas, azuis, cor-de-rosa... Sabe por que elas nascem assim, na beira das estradas?

E, sem esperar pela resposta, foi dizendo:

– Eu acho que elas embelezam esses lugares para que os viajantes relaxem e se harmonizem ao olhá-las. Assim, quando chegam ao destino, levam consigo essas mensagens de paz e de alegria.

Renato estava impressionado com a beleza interior que vinha descobrindo em Tereza.

Quando já estavam no topo da serra, olhando para baixo, Tereza exclamou:

– Olha, que lindo! Tudo parece tão pequeno lá embaixo, mas ao mesmo tempo é como se pudéssemos abraçar com o coração toda essa região, todas as pessoas que lá vivem.

Fez pequena pausa e continuou, com ar sonhador:

– Será que é assim que Deus se sente com relação ao mundo? Eu acho que lá das alturas Ele nos envolve em seu amor e nos inspira a ter pensamentos e sentimentos nobres, fraternos e de paz.

Renato estava encantado. Jamais ouvira algo parecido. Suas ideias sobre Deus eram bem mais pobres.

Finalmente chegaram em casa. Seu Expedito havia conversado com a esposa, dona Márcia, por telefone, e ela recebeu os visitantes com muita alegria. Afinal, seu Honório tinha sido amigo dela também.

Edu e Tereza ficaram encantados com os quartos de hóspedes, onde foram instalados. Nunca tinham conhecido tanto conforto. As camas eram tão macias, nem dava vontade de sair delas. E o banheiro, com material de higiene pessoal, cremes e perfumes, era algo que nunca tinham imaginado.

– A vida de rico deve ser realmente muito boa – comentou Edu.

– Não se engane, meu filho – atalhou dona Cristina. – Não é o dinheiro que traz felicidade. Ele permite que as pessoas tenham o que desejam, tanto o necessário quanto o supérfluo. O rico não passa privações, mas a riqueza pode ter um custo bastante alto. Ela é capaz de corroer os valores mais nobres do espírito. De que vale alguém ter muito dinheiro, mas não ter coração, não se apiedar com o sofrimento dos outros, não usar parte dos seus bens, aquilo que está sobrando, para ajudar os mais necessitados?

Depois de curto silêncio, dona Cristina continuou:

– Por que vocês acham que Jesus disse que seria mais fácil um camelo passar pelo buraco de uma agulha, do que um rico entrar no reino dos céus? Esse camelo a que Ele se referiu era uma espécie de corda feita com pelo de camelo.

– Mas, mamãe – atalhou Tereza – se for assim, a família do seu Expedito não irá para o céu.

Dona Cristina pensou um pouco e respondeu:

– Eu acho que esse negócio de céu e de inferno não é bem assim como dizem. Depois, sabemos que Jesus ensinava por parábolas e por imagens como essa, para que o povo pudesse entender, mas eu acredito que isso tudo é relativo. Seu Expedito, pelo que sei, emprega o dinheiro dele na empresa, que dá trabalho e sustento a muita gente. E vejam esta casa. É confortável e ampla, mas não vi nada de luxo por aqui. Pelo que sei, também ele não tem iates, nem aviões e não esbanja dinheiro com exibições de luxo. Além disso, Honório me disse que a empresa dele dá escola particular aos filhos dos funcionários, assim como muitos outros benefícios.

E vocês o que acham sobre essa questão? Acham certo ou errado alguém gastar suas riquezas com luxos e “curtições”, sabendo que, enquanto isso, milhões de pessoas estão morrendo porque não têm o que comer?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que o dinheiro é um valor que movimenta o mundo, mas tudo depende do bom ou mau uso que é feito dele.*

Em São Paulo, Edu, Tereza e dona Cristina passearam muito, sempre em companhia de dona Márcia e Renato, conheceram lugares maravilhosos, visitaram museus e, para culminar, foram todos assistir a um concerto na Estação Julio Prestes, na Sala São Paulo, uma das mais belas, modernas e completas salas de concertos do mundo.

Conforme haviam combinado, para fazer a grande surpresa à dona Cristina, Renato pediu aos pais para irem todos passar o Natal em casa de seu Honório.

Assim, desceram a serra na véspera do Natal, desta vez na caminhonete de seu Expedito.

Ao chegarem, dona Cristina pensou que tivessem errado de endereço. A frente da casa estava toda reformada, muito bonita e com um jardim muito bem cuidado.

Mas a surpresa foi ainda maior quando entrou na casa. A única coisa que lembrava a casa antiga eram a velha geladeira e o fogão perneta. Tudo o mais estava mudado, havia móveis novos, muito confortáveis, e até uma tevê de 20 polegadas na sala.

Na cozinha as paredes e o piso estavam revestidos de cerâmica; a pia era de aço inoxidável e o balcão de mármore. Os dois banheiros da casa também receberam tratamento igual. Estava tudo muito bonito, não havia luxo, mas muito conforto.

Seu Honório não se aguentava de felicidade vendo as surpresas da esposa.

Seu Expedito levou Edu e Tereza para comprarem o fogão e a geladeira que dariam de presente à mãe, e duas horas mais tarde lá vinham eles, na maior alegria, acompanhados de dois homens que iriam fazer a instalação.

Dona Cristina chorou longamente, abraçada aos filhos, e disse:

– O maior presente que Deus me deu são esses dois filhos maravilhosos que eu tenho e o Honório. Eu nunca vou conseguir agradecer tantas bênçãos.

Edu e Tereza não cabiam em si de alegria e de um orgulho saudável pelo resultado dos seus esforços, pelos trabalhos que fizeram durante dois anos para poder dar aquela alegria à mãe.

Agora uma pergunta a vocês: existe orgulho bom e orgulho ruim?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que orgulho bom é aquele gerado pela alegria sentida com as vitórias justas e honestas que obtemos através do nosso próprio esforço, que nos incentiva às boas ações; já o orgulho ruim é aquele em que nos achamos superiores aos outros.*

À noite, logo após a ceia, seu Honório reuniu todos na sala para um culto de gratidão a Deus, como fazia em todos os natais. Cantaram, leram um trecho da Bíblia que narra o nascimento de Jesus, e cada um foi convidado a falar sobre tudo de bom que recebera da vida naquele ano. Em seguida, seu Expedito foi convidado a fazer a prece. Ele agradeceu a Deus por Jesus, o grande Mestre, que veio ao mundo para ensinar valores como a paz, a fraternidade, a humildade, a justiça e muitos outros.

Aquele foi um Natal diferente, maravilhoso, cheio de paz e de amor. Até parecia que os anjos tinham vindo cantar sobre o telhado da casa, dizendo: “Glória a Deus nas alturas e paz na Terra aos homens de boa vontade”.

E quanto a vocês? Como acham que o Natal deveria ser comemorado?

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

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

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

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

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

Vamos agora fazer uma prece de gratidão ao Criador. Eu falo, e vocês acompanham no pensamento: “Senhor da Vida, nós te agradecemos por tudo que temos recebido em nossas vidas... Agradecemos também pelo amor, pela amizade e pedimos que nos ajude sempre a ser pessoas do bem. Pedimos também que nos proteja e a toda a nossa família e que ajude a humanidade a encontrar caminhos para a paz. Assim seja.”

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é a gratidão.

**19ª AULA**

*Flores – Parte 01*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa afetuosa, fraterna?

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

Mariana estava muito triste. O pai dela, seu Nivaldo, havia saído de casa. Como fora angustiante ver o pai, a quem tanto amava, ir embora levando em duas malas sua roupa, seus sapatos e demais pertences de uso pessoal. Ainda podia sentir no rosto as lágrimas dele, ao abraçá-la em despedida.

A mãe, dona Mirtes, se escondera no banheiro para não ver o marido partir, mas era possível ouvir-lhe os soluços que procurava abafar.

Aos poucos, a tristeza de Mariana foi se transformando em revolta contra o pai, e dona Mirtes achou melhor que ela fosse passar as férias na fazenda de Léa, tia da garota.

A fazenda era grande e bonita, e todas as manhãs, bem cedinho, as duas saíam para caminhar. Certa manhã, a vegetação estava ainda mais exuberante. Havia chovido à noite, e algumas gotículas da chuva brilhavam sobre as folhas aos raios do sol. Pareciam pequenos diamantes a enfeitar ainda mais a natureza. Aqui e ali, apareciam umas flores azuis, quase ao rés-do-chão. Mariana abaixou-se para admirá-las de mais perto. Bem no miolo, a cor era quase branca, ficando cada vez mais azul conforme se aproximava das bordas das pétalas, tão macias e delicadas, que pareciam feitas de veludo.

Mariana estava maravilhada.

– Tia Léa – exclamou, embevecida – olha só que florzinhas mais lindas! Não são encantadoras?

Antes que tia Léa pudesse responder, Mariana perguntou:

– Que será que Deus estava pensando quando criou essas florzinhas?

Tia Léa pensou um pouco e respondeu:

– Uma vez uma amiga me disse que Deus não pensa; que Ele não precisa pensar porque sabe... sabe tudo...

– É mesmo! Acho que sua amiga tem razão, mas bem que eu gostaria de saber por que Ele criou umas florzinhas tão lindas embora tão pequenas.

– Sabe, Mariana – respondeu tia Léa – eu acho que Deus, ou a natureza, faz coisas tão belas para ajudar as pessoas a desenvolverem sensibilidade e a se tornarem mais fraternas. Quando olhamos para uma flor, uma borboleta ou um pássaro nós relaxamos e nosso coração se enche de bons sentimentos.

E vocês? Quem de vocês já se sentiu emocionado ao admirar uma flor, uma borboleta ou um passarinho?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, incentivando as crianças a narrarem experiências dessa natureza.*

Depois da observação feita pela tia, Mariana sorriu para as flores azuis e respondeu:

– É mesmo, tia. Fiquei tão emocionada ao ver essas florzinhas que até senti vontade de perdoar meu pai...

E vocês? O que acham? Mariana deve perdoar ao pai, pelo fato de ele ter ido embora com outra mulher?

*O professor deve incentivar respostas, sem fazer juízo de valor.*

Voltemos à nossa narrativa. As duas continuaram caminhando por algum tempo até que Mariana parou e perguntou:

– Tia, a senhora acha que eu devo perdoar meu pai, por ele ter saído de casa?

– Sabe, Mariana – respondeu tia Léa – nós não temos como conhecer o que se passa no coração de uma pessoa, o que a leva a tomar tais ou quais decisões. É o caso de seu pai. Ele sempre foi um pai excelente e um bom marido, mas eu acredito que o amor que ele sentia por sua mãe acabou esfriando.

– Por que isso aconteceu, tia?

Tia Léa pensou por instantes e disse:

– Isso eu não sei, mas já disse um sábio que o amor é como uma plantinha muito delicada que precisa sempre de muitos cuidados para não morrer, e parece que a maioria das pessoas não se esforça para cuidar do amor como deveria.

– É mesmo, tia Léa! – exclamou Mariana. – Ultimamente mamãe vivia brigando com meu pai por bobagens; andava sempre de mau humor, tanto que nem eu tinha vontade de ficar perto dela.

– Pois é, minha filha. Sempre que formos julgar o procedimento de alguém, é bom ver também as suas razões. E, mesmo assim, nós não temos capacidade para julgar. Também sempre é bom lembrar que o perdão engrandece nossa alma, enquanto o ódio, o rancor e as mágoas a tornam mesquinha e fazem mal à saúde.

Mariana deu um profundo suspiro de alívio. Agora percebia que poderia perdoar ao pai, sem se sentir culpada por isso diante da mãe e das outras pessoas. Percebeu também o quanto o ato do perdão lhe fazia bem. Era como se tivesse tirado um grande peso do coração. Sentiu vontade de abraçar o mundo, mas, como isto era impossível, optou por abraçar tia Léa, chorando de alívio e de alegria.

Algum de vocês já perdoou a alguém e sentiu a sensação boa do perdão?

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

Todas as grandes religiões da Terra ensinam que é muito importante perdoar, porque o perdão nos faz muito bem, nos deixa em paz com os outros e com nós mesmos. Também a ciência informa que perdoar faz bem à saúde, enquanto guardar mágoas e rancores prejudica.

Quem de vocês já foi magoado por alguém?

*O professor deve incentivar respostas.*

Algum de vocês já sofreu uma injustiça, uma violência, que não consegue perdoar?

*O professor deve incentivar respostas.*

Então, vamos fazer um exercício de perdão.

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 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”.

E, assim, diante daquele anjo, envolvidos em seu amor, sentimos nosso coração cheio de paz, de amor e de perdão.

Pensemos, então, nas pessoas que nos magoaram ou nos maltrataram e perdoemos, perdoemos de todo o coração.

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.

*O professor deve perguntar se todos conseguiram realizar essa experiência e, principalmente, se conseguiram perdoar.*

**20ª AULA**

*Flores – Parte 02*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa educada, gentil?

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

Quem lembra qual foi o tema do nosso último encontro?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que Léa, tia de Mariana, havia dito que, ao julgarmos o procedimento de alguém, devemos procurar ver as suas razões, e dissera também que o perdão engrandece a alma, enquanto o ódio, o rancor e as mágoas a tornam mesquinha, além de fazerem mal à saúde.*

No dia seguinte após essa conversa, tia Léa e Mariana, em sua caminhada matinal, foram até uma lagoa que se formara com as últimas chuvas. Havia muitas aves, tanto na água, quanto nos arbustos em torno da lagoa. Uma delas chamou a atenção das caminhantes pela beleza das cores, tinha tons que iam do marrom ao violeta, com reflexos esverdeados; parecia um marreco selvagem.

De repente uma grande ave branca chegou voando e pousou à beira da água.

– É um cisne! – exclamou Mariana.

– Acho que não é um cisne – respondeu tia Léa. – Os cisnes têm o pescoço bem comprido e são mais graciosos.

– Será que é um tuiuiú? – continuou a perguntar Mariana.

– Também não é um tuiuiú, porque eles têm a cabeça preta e o bico é mais cumprido e fino. Mas seja o que for, é uma bela ave. Veja o tamanho dela!

Nesse momento, a ave branca assustou-se com algo e levantou voo, partindo em direção a uma colina próxima.

– Tia, que coisa mais linda! – exclamou Mariana. – Nunca tinha visto um voo tão majestoso quanto esse. É como se ela fosse a rainha das aves e soubesse disso. E há pessoas que matam esses animaizinhos por puro esporte, como se matar fosse uma coisa sem nenhuma importância!

Depois de instantes de silêncio, Mariana continuou:

– Sabe, tia, na minha escola tem um garoto, o Luquinha, que vive colocando armadilhas para pegar pássaros. Na casa dele tem mais de dez passarinhos engaiolados que ele pegou.

– É muita maldade tirar a liberdade de um animalzinho tão inofensivo – comentou tia Léa. – Veja como eles voam felizes, livres... Aliás, é crime capturar animais silvestres; isso dá multa e até cadeia.

– É mesmo? O Luquinha precisa saber disso...

E vocês? O que acham de passarinhos serem capturados?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, reforçando a ideia de que, além de maldade, esse ato é crime.*

Certo dia, Mariana disse a tia Léa que gostaria de subir ao topo de uma montanha próxima para ver o nascer do sol. No dia seguinte, levantaram-se muito cedo e saíram, levando cada qual uma lanterna para iluminar o caminho. Ao alcançarem o topo, as duas assentaram-se na borda de um rochedo. O sol já anunciava sua chegada com a claridade que se espalhava pelo horizonte, tingindo algumas nuvenzinhas de dourado.

O espetáculo era tão belo que Mariana levantou-se, exclamando:

– Tia, uma coisa dessas, tão magnífica, a gente tem que apreciar de pé! A impressão que tenho é de que estou vendo a mão de Deus pintando isto... Não, pintando não, mas criando e recriando essa maravilha a cada instante!

Tia Léa também se levantou, e ficaram as duas, em plena natureza, admirando a sua grandiosa beleza.

Quando o sol já se erguia no horizonte, com todo o seu esplendor, Mariana perguntou:

– Tia, se Deus fez coisas tão belas como o nascer do sol, as flores, as florestas, os passarinhos, por que Ele também fez coisas feias e até assustadoras, assim como as tempestades e os terremotos?

Tia Léa pensou um pouco e respondeu:

– Nós somos seres em evolução. Estamos sempre aprendendo. Então eu acho que Deus fez os contrastes, a beleza e a feiura, porque precisamos de opções para nossas avaliações... Mas repare que há muito mais beleza do que feiura nas coisas criadas por Deus.

Depois de pequena pausa, tia Léa continuou:

– Já reparou que há pessoas que gostam mais do que é feio? Veja, por exemplo, a maioria dos desenhos animados... Quantas criaturas feias, pessoas de rostos deformados, monstros de todos os tipos! Esses desenhos são feitos por pessoas que gostam do que é feio. E o pior é que as crianças que assistem a esses desenhos vão também se acostumando com essas coisas monstruosas e achando tudo isso natural.

– É mesmo, tia – respondeu Mariana. – Eu mesma estava acostumada a ver esses desenhos, achando natural, mas aqui na fazenda, vendo tantas coisas tão lindas e tão delicadas, estou percebendo essas diferenças. Eu vou pedir à mamãe para plantar muitas flores lá em casa e, se a senhora deixar, eu quero vir passar todas as minhas férias aqui.

Tia Léa abraçou a sobrinha e disse:

 – Claro que eu quero! Adoro ter sua companhia aqui na fazenda. Você é uma garota muito sensível, e eu gosto muito de conversar com você.

E quanto a vocês? Quem aqui já parou para admirar o nascer do sol?

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

 Ao final das férias, Mariana voltou para casa e foi logo pedindo:

– Mamãe, eu gostaria que a senhora comprasse alguns DVDs, desses documentários sobre a natureza, os animais, as flores, o mar...

Dona Mirtes, achou estranho e perguntou:

– Para que você quer esses documentários?

– Eu quero aprimorar meu interior, mamãe – respondeu Mariana. – Tia Léa me fez ver que podemos escolher a beleza ou a feiura para alimentar nosso espírito. Eu não quero mais nutrir minha alma com essas coisas feias da maioria dos desenhos animados, das revistas em quadrinhos e dos “vídeo games”.

Dona Mirtes sentiu-se satisfeita com a decisão da filha. Apesar de ser uma pessoa fútil e egoísta, amava muito a Mariana. Abraçando a menina com carinho, respondeu:

– Claro, minha filha, e vou comprar também uns filmes de balé para assistirmos juntas.

Quem de vocês gosta de alimentar o próprio espírito com coisas bonitas?

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

Vamos agora fazer uma mentalização para o nosso planeta.

Mentalizar é pensar alguma coisa com muita firmeza, procurando não desviar o pensamento.

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

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

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

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

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

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor fraterno.

**21ª AULA**

*Flores – Conclusão*

Quem de vocês se lembra de como podemos alimentar nossa alma com coisas bonitas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que fazemos isto quando escolhemos coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.*

Mariana havia voltado das férias na fazenda de tia Léa e podia perceber com mais intensidade o quanto tudo estava diferente. O pai não estava mais ali, morando com elas. Ele vinha todo final de semana buscá-la para passar um dia com ele. Estava morando num pequeno apartamento de quarto e sala.

Tudo parecia tão estranho... como se o seu mundo tivesse desaparecido ou se transformado numa espécie de vazio que era a sua vida, agora. Ela havia perdoado ao pai por ele ter ido embora, mas não conseguia acostumar-se com sua ausência, nem com o lugar onde ele morava.

Resolveu conversar com ele e foi logo perguntando:

– Papai, por que o senhor se separou da mamãe?

Seu Nivaldo não conseguiu esconder a tristeza da voz ao responder:

– A Mirtes é uma pessoa muito egoísta e fútil. Ela só pensa em si mesma, em gastar dinheiro nos shoppings, comprando coisas de que não precisa. Mas a causa da separação foi porque ela me magoou muito. Ela disse a meus pais que eles são uns ignorantes, que nunca me incentivaram a crescer na vida e que eu sou um fracassado.

Mariana lembrou-se das vezes em que a mãe, ao ficar com raiva do marido, chamara-o de fracassado, mas insistiu:

– Papai, eu sei que o senhor tem razão para magoar-se com a mamãe, mas eu aprendi umas coisas muito importantes com a tia Léa.

Ante o olhar de interrogação do pai, Mariana continuou:

– Ela disse que o amor é como uma plantinha muito delicada que precisa sempre de muitos cuidados para não morrer... E eu acho que vocês dois não têm tido esses cuidados um com o outro. A mamãe não era tão fútil e egoísta... Quem sabe ela ficou assim porque o senhor deixou de lhe dar as atenções que dava antigamente...

Seu Nivaldo ficou pensativo, e uma ruga se formou em sua testa. Depois de algum tempo, disse:

– Talvez você tenha razão...

– Eu aprendi também, papai – continuou Mariana – que é muito importante perdoar porque o perdão engrandece nossa alma, enquanto que o ódio, o rancor e as mágoas a tornam mesquinha.

Vocês acham que seu Nivaldo e Dona Mirtes têm alguma chance de voltar a viver bem juntos?

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

Depois daquela conversa que teve com seu Nivaldo, Mariana resolveu armar uma estratégia para aproximar os pais. No domingo seguinte, pediu à mãe que a levasse ao cinema. Ao pai ela fez o mesmo pedido, sem informá-lo de que a mãe também iria. Ficaram de se encontrar na entrada do cinema.

Mariana estava preocupada com a reação dos dois quando percebessem que haviam sido enganados. Mas eles acabaram aceitando a situação e entraram juntos no cinema. O filme, cuidadosamente escolhido por Mariana, tratava de uma história de amor, passada na Índia. Os noivos haviam se visto apenas uma vez, mas, como naquele país não se pensa em divórcio como aqui no mundo ocidental, os casais se esforçam para construir um convívio harmonioso.

Dona Mirtes e seu Nivaldo saíram pensativos do cinema. Ambos perguntavam a si mesmos se haviam se esforçado para construir um casamento feliz e duradouro.

Já em casa, dona Mirtes chamou a filha e disse:

– Foi muito bom você ter armado essa estratégia para assistirmos a esse filme. Acho que seu pai deve estar agora perguntando a si mesmo sobre o que teria causado nossa separação...

– Mãe – interrompeu Mariana – acho que a senhora também deveria perguntar a mesma coisa a si mesma. Se o casamento acabou, foi por culpa dos dois, acho que ambos devem se perdoar mutuamente.

Alguns dias mais tarde, dona Mirtes e seu Nivaldo resolveram se encontrar para conversar sobre a questão de se construir uma boa convivência. Tanto um como o outro tinham tido tempo para refletir sobre suas vidas, sobre a forma como estavam levando o casamento.

Seu Nivaldo disse:

– Eu acho que nós dois erramos. Poderíamos ter sido mais amigos um do outro, falar sobre nossas dificuldades, nossos anseios... ser mais companheiros.

– Você está certo – concordou dona Mirtes. – Depois que vi aquele filme, fiquei pensando na quantidade de divórcios que acontecem no mundo ocidental. Qualquer coisa é motivo para separação. Nós criamos a cultura do divórcio. Casou-se, não deu certo? Separa-se e ponto final. Mas isso não está certo. Acho que o casal precisa conversar, abrir o coração um para o outro e procurar sempre fazer o possível para ver o outro feliz... Assim, ambos poderão ser felizes.

Agora eu quero saber a opinião de vocês. O que vocês acham que os pais de Mariana poderiam fazer para conviver melhor?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, pois muitas vezes as crianças têm capacidade para perceber quais ações, atitudes ou omissões poderiam ajudar a construir uma convivência melhor entre os pais.*

Depois daquela conversa, seu Nivaldo resolveu voltar para casa. Eles ainda discutiam de vez em quando, mas, depois que o calor da discussão passava, voltavam a conversar, cada qual mostrando as suas razões, e acabavam se entendendo.

É assim que deveria acontecer sempre entre as pessoas. Na hora da raiva, discutem, brigam, aborrecem-se, mas é muito importante evitar agredir ou ofender o outro, pois isso torna as coisas mais difíceis. Também é muito importante, depois que a raiva passa, com a cabeça fria, procurar um diálogo, uma conversa calma e sensata, a pacificação.

Vamos agora 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. *(três segundos)*

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 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”.

E assim, diante daquele anjo, envolvidos em seu amor, sentimos nosso coração cheio de paz, de amor e de perdão.

Pensemos, então, nas pessoas que nos magoaram ou nos maltrataram e perdoemos, perdoemos de todo coração.

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.

**22ª AULA**

*A esmola*

Alguém de vocês costuma fazer uma prece à noite, antes de dormir?

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

O carro de som parou quase em frente à casa de Joaninha. No alto-falante, a voz de um homem falava das agruras de uma mulher que se encontrava no interior do veículo, dizia que ela era uma pobre mãe, pedindo ajuda para a filha doente.

Joaninha, comovida, chamou a mãe, dona Inês, e as duas foram até lá. Uma mulher tinha no colo uma criança adormecida, que parecia doente.

– Que é que ela tem? – perguntou dona Inês.

O homem que falava no alto-falante foi quem respondeu com voz de lamentação:

– A filha dessa pobre mulher é doente, e ela precisa tomar um remédio que é muito caro.

– Pode me mostrar a receita? – perguntou dona Inês.

O homem entregou-lhe uma receita num papel já todo amarrotado pelo uso. Dona Inês anotou o nome do remédio e pediu para esperarem. Foi à casa e telefonou para a farmácia informando que poderiam pôr aquele remédio na conta dela e que uma mulher passaria lá para pegá-lo. Joaninha ficou encarregada de informar a pedinte de que poderia ir buscar o remédio na farmácia do bairro.

– Gostei de ver, mamãe – disse Joaninha, ao voltar. – Assim a gente tem certeza de que eles não vão usar o dinheiro para outras coisas.

No dia seguinte, dona Inês telefonou para a farmácia e lhe informaram que a mulher estivera lá e dissera que preferia o valor do remédio em dinheiro; avisaram ainda que o balconista acabou trocando o remédio por alguns produtos de beleza e chocolates.

– É isso que dá! – exclamou dona Inês. – A gente fica com pena, quer ajudar, mas nunca sabe se o pedinte está sendo honesto ou não.

E vocês? O que acham? Deve-se ajudar sempre a quem pede, ou não?

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

A questão da esmola é muito complexa, mas existem indícios que podem mostrar quando alguém não está sendo honesto ao pedir.

No caso que foi narrado, dona Inês deveria ter refletido sobre o seguinte: se aquela mulher estava precisando tanto de dinheiro para comprar o remédio, como poderia estar pagando um carro de som? Com a diária paga ao carro de som, já teria o suficiente para comprar qualquer remédio. Também deveria ter observado que a condição do papel da receita indicava estar sendo usado há bastante tempo, ou seja, estava sendo utilizado para angariar dinheiro.

Alguns dias depois daquela ocorrência, Joaninha e a mãe vão ao centro da cidade. Dona Inês tinha uma confecção e ia comprar aviamentos. O tempo estava ameaçador. Parecia que a qualquer momento iria cair um temporal.

Num canto de rua, uma mulher, sentada no chão sobre jornais, aconchegava a si sete crianças de idades variadas. Tinha uma expressão tão angustiada que Joaninha se aproximou e perguntou:

– Não é melhor a senhora ir embora para casa? Já, já, vai cair um temporal.

A mulher levantou a cabeça e olhou para Joaninha com um olhar tão desesperado que lhe cortou o coração e respondeu, quase num sussurro:

– Não tenho dinheiro para o ônibus.

Joaninha pegou o dinheiro que a mãe lhe tinha dado como mesada e deu para a mulher, dizendo:

– Agora a senhora já pode ir para casa.

Dona Inês que se aproximara, perguntou:

– Onde a senhora mora?

– Eu consegui um quartinho numa favela – respondeu. – Sou do interior e vim para cá com minha mãe, meus irmãozinhos e as minhas duas filhas.

Dizendo isso, mostrou duas garotinhas, de uns dois e três anos de idade, que se agarravam a ela, com expressão de medo.

Meio sufocada pelo desespero, a mulher continuou:

– Nós viemos para tentar trabalho, mas a mãe ficou doente e está no hospital. Ela está muito mal. Eu não tenho onde deixar as crianças para poder trabalhar. Tentei uma creche, mas disseram que não tem vaga.

Dona Inês decidiu que iria ajudar aquela mulher. Prontificou-se a levar para casa as duas crianças mais novas e tomar conta delas, até que a mãe pudesse resolver a situação.

Pelo olhar da mulher passou um vislumbre de esperança e de desespero ao mesmo tempo. Ficar sem as suas filhinhas? Mas não havia outro jeito.

Dona Inês deu-lhe um papel com seu nome, endereço e telefone e foi buscar o carro.

A mulher, com os olhos cheios de lágrimas e toda trêmula, disse à Joaninha:

– Meu nome é Zilá. As meninas são muito arredias. Pelo amor de Deus, tenham paciência com elas...

Joaninha estava tão confusa que não sabia o que dizer.

Dona Inês chegou com o carro e parou ao lado. Dona Zilá era a expressão do próprio desespero. Joaninha, com muita pena, falou:

– Dona Zilá, não se preocupe. Nós vamos cuidar muito bem das suas filhas, e, sempre que quiser, vá lá visitá-las. Mamãe lhe deu o endereço.

Dona Zilá levantou-se a custo. Suas mãos tremiam ao apanhar a mamadeira da mais nova e uma chupeta, entregando à Joaninha. Depois, beijou chorando as filhas e as entregou a dona Inês.

O carro partiu, levando as meninas... Dona Zilá parecia uma estátua representando a própria dor.

Se vocês estivessem no lugar de dona Inês, o que teriam feito?

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

De início as garotinhas estranharam muito e choraram bastante, mas acabaram se acostumando. Joaninha, que estava de férias, ajudou muito, distraindo as garotinhas, brincando com elas.

No domingo seguinte, dona Zilá chegou de bicicleta, muito ansiosa para ver as filhas. Abraçou-se às meninas, chorando de emoção.

Mais calma, acabou contanto mais detalhes de sua vida. Falou do seu desespero ao não ter como manter a família. Já havia tentado de tudo. Conseguira um trabalho como faxineira, mas não havia quem pudesse tomar conta das crianças, principalmente das filhas, que eram muito novinhas, para ela poder trabalhar.

Dona Inês estava pasma. A que ponto pode chegar o desespero de alguém!

– Agora já estou trabalhando – continuou a contar dona Zilá. – Minha irmãzinha, a Anita, tem onze anos e é quem cuida dos menores para eu poder trabalhar, e, se Deus quiser, em breve poderei vir buscar minhas filhas, já que minha mãe está melhorando e acho que logo vai ter alta do hospital.

Depois do almoço, dona Zilá se despediu para ir embora e, quando Joaninha insistiu para ela ficar até mais tarde, informou:

– Eu preciso sair logo para chegar em casa antes do anoitecer. Peguei uma bicicleta emprestada, pois não tinha dinheiro para ônibus e estou morando muito longe.

Duas semanas mais tarde, dona Zilá voltou para buscar as meninas. Estava muito comovida e não sabia como agradecer a dona Inês, por ela ter salvado a vida das filhas, dos irmãozinhos e dela própria. Disse-lhe que estava tão desesperada naquele dia em que dona Inês apareceu para ajudá-la, que havia decidido matar-se junto com as sete crianças.

Joaninha e dona Inês estavam muito comovidas. Enxugando uma lágrima de emoção, a garota perguntou:

– A que ponto pode chegar o desespero de alguém?

Dona Inês não respondeu, mas, depois que dona Zilá foi embora, comentou:

– Custa tão pouco ajudar uma pessoa que se encontra em grande necessidade... Quando eu vejo alguém sofrendo, sempre me pergunto como seria se fosse eu que estivesse naquela situação.

Joaninha perguntou:

– Mamãe, como a gente pode saber a quem ajudar ou não, quando nos pedem?

– A gente deve sempre escutar o coração – respondeu a mãe – mas lembrar que acima do coração está a cabeça, e a cabeça deve observar, questionar e decidir.

– E se a cabeça da gente não souber o que fazer? – voltou a perguntar Joaninha.

– Nesse caso – respondeu dona Inês – é melhor obedecer ao coração. É preferível ajudar a alguém que não merece do que negar ajuda a quem está realmente necessitado.

Vamos agora respirar fundo algumas vezes para relaxar. *(dez segundos)*

Vamos fechar os olhos e imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, na hora do amanhecer. *(três segundos)*

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

Vamos agora mentalizar que os raios desse sol nascente iluminam a todos nós, enchendo nossos corações com paz e com amor. *(cinco segundos)*

Mentalizemos agora essa paz e esse amor se estendendo sobre a Terra, envolvendo toda a humanidade em paz e em sentimentos de amor. *(cinco segundos)*

Muito bem, podemos abrir os olhos, mas procuremos continuar sentindo esse ambiente interior de serenidade e paz.

**23ª AULA**

*Fé – Parte 01*

*O professor deve perguntar aos presentes se têm procurado nutrir o próprio interior com coisas boas e bonitas e incentivar respostas.*

Estão lembrados das narrativas sobre o Renato e o pai, que foram passar uma semana na casa de seu Honório e fizeram grande amizade com Edu e Tereza?

Um ano mais tarde, Tereza se encontrava muito preocupada. Percebia que algo de anormal estava acontecendo. Várias vezes surpreendera os pais conversando baixinho, com expressão aflita, mas eles disfarçavam quando ela se aproximava.

Certa manhã, seu Honório chamou os filhos e disse:

– Há uma coisa que eu preciso dizer... Vocês já têm maturidade bastante para entender e aceitar aquilo que não temos como mudar.

Em tom carinhoso, continuou:

– A mamãe está doente, muito doente...

– O que ela tem? – perguntou Tereza, com voz sufocada.

Seu Honório custou um pouco a responder:

– Ela já vinha sentindo problemas no coração há algum tempo... No mês passado, fomos ao médico; ela fez muitos exames, e a situação dela é grave... muito grave.

Tereza e Edu levaram um choque. Ficaram olhando um para o outro com os olhos arregalados, que começavam a se molhar com lágrimas.

– E isso tem cura, papai? – perguntou finalmente Edu.

– Os médicos acham que talvez só um transplante de coração possa resolver o problema.

Seu Honório esperou um pouco, para concluir:

– Mas as filas para transplante são tão grandes... tem gente que espera anos a fio e acaba...

O resto da frase ficou sufocado nas lágrimas que seu Honório não conseguiu segurar.

A partir daquele dia, era como se uma nuvem escura tivesse estacionado sobre o lar de Edu e Tereza. Não mais se ouviam suas risadas pela casa, como antes, e aquele silêncio estava se tornando por demais pesado.

Um dia, no início da noite, receberam a visita de uma senhora, de uma jovem e de um senhor de meia-idade. Os três eram membros de uma igreja evangélica que ficava a alguns quarteirões dali. A senhora foi logo fazendo as apresentações:

– Eu sou Adelaide, este é o Tadeu, e Virgínia é minha filha. Soubemos que a dona da casa está doente e viemos fazer uma visita a ela.

Ao serem levados para o quarto da enferma, dona Adelaide disse:

– Nós viemos aqui, em nome de Jesus, e, se a senhora permitir, queremos fazer orações a seu favor.

Dona Cristina e os filhos estavam surpreendidos, perguntando a si mesmos o que poderia levar alguém a visitar um doente que nem conhecia e lhe oferecer orações.

É claro que a permissão foi concedida, e, a partir de então, todos os dias os três vinham fazer suas orações pedindo a Jesus pela saúde de dona Cristina.

O que vocês pensam sobre esse gesto de dona Adelaide e de seus amigos, que diariamente iam fazer orações por uma pessoa que eles mal conheciam?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos procurar imaginar como dona Cristina estaria se sentindo, sabendo que sua doença era muito grave, que talvez fosse morrer... A casa estava silenciosa, o marido e os filhos com os olhos vermelhos de tanto chorar, o coração cada vez mais fraco... E, num momento como aquele, ela recebe a visita de três pessoas desconhecidas que para orar por ela, para pedir a Jesus para curá-la...

É realmente muito confortador receber apoio e solidariedade, quando se está “numa pior”.

Seu Expedito, quando soube do que estava acontecendo, desceu a serra para dar apoio ao amigo e insistiu em levar dona Cristina para São Paulo. Lá ela teria melhores condições para se tratar.

Depois de tudo acertado, uma ambulância foi buscá-la. Edu e Tereza seguiram com a mãe, e seu Honório iria visitá-la nos fins de semana.

Os exames médicos indicaram que só um transplante de coração poderia salvar-lhe a vida, e dona Cristina entrou na lista de espera. Mas, com o passar dos dias, o problema se agravou tanto que ela precisou ficar internada num hospital. Na enfermaria em que ficou, havia outra mulher também precisando de transplante.

Seu Genaro, um amigo de seu Honório que residia em São Paulo, ia visitá-la sempre, procurando levar consolo e esperança. Ele dizia: “Tenha confiança. Só Deus sabe o que é o melhor para nós. Ele é pai e não desampara seus filhos”.

Os dias passavam, e não aparecia doador para que se fizesse o transplante. A enferma se mostrava cada vez mais abatida. Dona Eneida, uma antiga amiga, foi uma vez a São Paulo para visitá-la. Ao ver dona Cristina, disse-lhe:

– Eu fiz uma promessa a Nossa Senhora Aparecida. Se você se curar, eu deixo de fumar. Nunca mais boto um cigarro na boca. Tenho fé na minha santinha, que ela vai ajudá-la.

Dona Cristina ficou emocionada com aquele gesto e respondeu:

– Muito obrigada, amiga, pelo seu carinho. Eu gostaria de ter a metade da sua fé. Seria tão bom poder acreditar que vai aparecer um doador e que vou ficar boa.

Seu Genaro, que também estava presente, disse:

– Eu sempre digo que Deus dá o frio conforme a roupa. Imagine, dona Cristina, se isto tivesse acontecido há dois anos. A senhora não estaria agora num hospital particular e, além disso, pense na preocupação que estaria sentindo, sem poder trabalhar e com o marido ganhando salário-mínimo...

Dona Cristina ficou silenciosa por instantes e respondeu:

– Tem toda razão, seu Genaro, eu nunca havia pensado assim. Realmente, daqui para frente, vou sempre agradecer a Deus por tudo.

– A fé, dona Cristina – completou seu Genaro – é muito importante. É assim como o combustível que mantém acesa e brilhante a chama da nossa vida. Lembremos sempre que Jesus, quando curava um cego ou um paralítico, dizia: “A tua fé te curou”.

E vocês? Algum de vocês já viveu ou sabe de alguém que já viveu uma situação em que a fé foi importante?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, procurando lembrar-se de algum caso que possa servir como exemplo.*

Sozinha, em seu leito de hospital, dona Cristina ficava pensando na reviravolta que acontecera em sua vida. Primeiro, vieram as mudanças com o emprego que seu Expedito dera ao marido dela. A casa foi reformada, ficou bonita, como ela desejara.

Pensando em sua casa, batia aquela saudade... Lembrava-se da família reunida à hora do jantar, falando sobre as ocorrências do dia. As crianças ajudavam a lavar a louça, enquanto seu Honório acabava de tirar a mesa. Depois, todos bem acomodados na sala assistiam a algum noticiário na tevê. É bem verdade que ultimamente só se ouvia notícia ruim: crimes, acidentes, corrupção... Mesmo assim, ter a família reunida à sua volta, sentindo o amor de todos, era o paraíso na Terra. Pensava ainda: “Como seria maravilhoso se eu pudesse voltar para casa curada. Mas seja o que Deus quiser”.

Aqueles dias em que estava internada no hospital, sem saber se ainda voltaria para casa, estavam realizando algumas mudanças nela. Estava começando a aceitar com serenidade a própria sorte. É claro que faria tudo que pudesse para se curar, mas deixava o resto nas mãos de Deus. Sua saúde piorava a cada dia, e todos já estavam perdendo a esperança de aparecer um doador a tempo de poder salvá-la. Seu Honório, chamado com urgência, seguiu direto para o hospital. Como ela estava muito mal, permitiram que ele e os filhos ficassem junto a ela.

Dona Cristina, segurando as mãos do marido e dos filhos, disse, com voz enfraquecida:

– Quero que vocês me prometam cuidar uns dos outros... depois que eu partir...

Edu e Tereza estavam revoltados. Eles não aceitavam a possibilidade de perder a mãe e culpavam Deus por isso.

E vocês? Acham que Deus é culpado pelas coisas ruins que nos acontecem?

*O professor deve incentivar respostas*.

Em nosso próximo encontro, vamos voltar ao caso de dona Cristina, mas agora vamos fazer algumas respirações profundas para relaxar. *(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 abandonadas... *(três segundos)*

Vamos orar por elas em silêncio, só no pensamento, pedindo a Deus para ampará-las e ajudá-las em suas dificuldades. *(vinte segundos)*

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor, a fraternidade.

**24ª AULA**

*Fé – Conclusão*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa afetuosa, fraterna?

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

Em nosso último encontro, nós vimos como dona Cristina praticamente estava se despedindo do marido e dos filhos. Ela achava que só um milagre faria aparecer um doador a tempo de lhe salvar a vida. Edu e Tereza estavam revoltados. Eles não aceitavam a possibilidade de perder a mãe e culpavam Deus por isso.

Seu Genaro chamou os dois para fora da enfermaria e disse:

– Eu entendo o sofrimento de vocês e a revolta que estão sentindo, mas isso não é bom. É preciso ter fé em Deus. A fé traz muito conforto e é muito importante nessas horas.

– Só que nós não temos essa fé – respondeu Edu.

Seu Genaro pensou um pouco e disse:

– Há gente que acredita que tudo que nos acontece é o resultado do que fizemos nas vidas passadas. Assim, não seria Deus o culpado pelos nossos sofrimentos, mas nós mesmos. Se isso for verdade, então só temos é que aceitar aquelas coisas que não pudermos mudar. E, se não for verdade, mesmo assim, é importante aceitarmos a vontade de Deus em nossas vidas porque só Ele conhece tudo e sabe o que é melhor para nós.

Edu e Tereza ficaram pensativos por alguns instantes. Finalmente, Tereza disse:

– A mamãe sempre foi uma pessoa boa, honesta e trabalhadora. Além disso, ela sempre procurou ajudar a quem estivesse precisando. Não é possível que Deus queira castigá-la assim.

– Deus não castiga ninguém – respondeu seu Genaro. – Ele é Pai... um pai de verdade.

Edu falou, meio acanhado:

– Eu já pensei várias vezes em pedir a Deus para ajudar mamãe, mas acabo ficando com raiva d’Ele, por achar que Ele é o culpado de tudo isso...

– Se vocês concordarem, podemos fazer uma prece juntos – disse seu Genaro.

Os três voltaram para a enfermaria e, junto com seu Expedito, ajoelharam-se em torno da cama de dona Cristina. Seu Genaro pediu que todos acompanhassem a prece no pensamento e orou, dizendo assim: “Senhor Deus, fonte de todo o bem, estamos aqui reunidos, com nossos corações apertados, para pedir sua ajuda. Pedimos pela saúde de dona Cristina, faz com que ela melhore, até que apareça um coração compatível e ela possa ser operada. Jesus, médico divino, estende tua mão sobre a enferma, revigora suas forças para que ela aguente firme enquanto for necessário”.

Os quatro permaneceram por mais algum tempo em prece e, quando se levantaram, mostravam uma expressão serena em seus rostos.

E vocês? Algum de vocês já fez uma oração assim com tanto sentimento?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando a importância da oração nos momentos de aflição.*

Voltemos à nossa narrativa. Depois de terminada a prece, Tereza foi a primeira a falar, dizendo:

– Estou impressionada. Nunca senti uma sensação assim... de confiança, de paz. Era como se algum anjo estivesse me abraçando.

– Eu também me senti bem leve... em paz – disse Edu. – Acho que deveríamos fazer essa oração todos os dias, várias vezes ao dia.

Os demais concordaram, e, à noite, quando se ajoelharam em torno do leito da enferma, para a oração, duas senhoras católicas que faziam visitas fraternas a enfermos naquele hospital juntaram-se a eles, orando com fervor pela enferma que nem conheciam.

No dia seguinte, um senhor evangélico que estava de visita a um parente juntou-se ao grupo; depois vieram dois funcionários do hospital e algumas pessoas que estavam acompanhando parentes nas enfermarias. Assim, em pouco tempo, havia tanta gente orando que mal cabia no pequeno espaço.

Era comovente ver pessoas desconhecidas, das mais variadas religiões, pedindo a Deus por alguém que estava precisando muito de ajuda.

Alguém conhece um caso de doente que melhorou por efeito de oração?

*O professor deve incentivar respostas.*

No caso de dona Cristina, não houve exatamente uma melhora, mas ela foi aguentando firme, dia após dia, semana após semana... Os médicos estavam pasmos, pois parecia impossível que ela pudesse resistir tanto.

Certo dia, Dr. Nereu, um dos médicos da equipe de transplantes, disse:

– Nós temos observado que os doentes que recebem orações apresentam melhores condições em todos os sentidos. Se todas as pessoas se ocupassem mais com essas questões de fé, seria muito melhor para todos.

O que vocês acham? A fé e a oração podem realmente ajudar?

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

Certa noite, estavam todos reunidos na sala da residência de seu Expedito, assistindo à televisão, quando um locutor informou sobre um grave acidente ocorrido numa rodovia, na saída de São Paulo. Um ônibus batera de frente com um caminhão, e havia muitos mortos e feridos.

Todos ficaram muito tristes com essa situação.

A tevê mostrava cenas do acidente, com pessoas chorando, outras gritando por socorro. Era comovente.

Seu Honório, lembrando-se das orações que eram feitas no hospital, disse:

– Bem que poderíamos fazer uma prece por essas pessoas.

Todos concordaram e fizeram sentida prece, pedindo a Deus e a Jesus para amparar todos os envolvidos no acidente.

De madrugada, o telefone tocou. Era alguém do hospital, informando que aparecera um doador.

Todos se dirigiram para lá e souberam que o doador era uma pessoa que tinha morrido naquele acidente com o ônibus.

E vocês? O que acham? Não foi uma coincidência incrível a família de Cristina orar pelos envolvidos no acidente, sem saber que o doador seria justamente um desses acidentados, salvando com isso a vida dela?

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

A operação foi um sucesso.

Depois do período de recuperação, dona Cristina pôde voltar para casa, com a saúde recuperada.

Quando lhe contaram que tinham feito uma oração pedindo a Deus pelos envolvidos no acidente e que foi justamente uma daquelas pessoas o doador do coração que lhe salvou a vida, dona Cristina decidiu:

– A partir de agora, vamos fazer uma oração todos os dias, pelas pessoas envolvidas em acidentes.

– É uma ótima ideia – disse seu Honório. – Podemos fazer essa prece diariamente antes do jantar, quando todos estivermos à mesa.

Tereza completou, dizendo:

– Vamos orar também por todos os doentes e, também, pelas crianças abandonadas...

O que vocês acham de um costume como esse?

*O professor deve incentivar respostas.*

Que tal sugerirem aos seus familiares que façam uma prece à hora da refeição? Pode ser uma prece em que se pede pela paz na Terra, pela natureza, pelas pessoas que estão sofrendo etc.

O que acham?

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

Vamos agora fechar os olhos e respirar calma e profundamente algumas vezes, para relaxar. *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, na hora do amanhecer. *(cinco segundos)*

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

Vamos agora mentalizar os raios desse sol nascente iluminando a todos nós, enchendo nossos corações com paz e com amor. *(cinco segundos)*

Mentalizemos agora essa paz e esse amor se estendendo sobre a Terra, envolvendo toda a humanidade em paz e em sentimentos de amor. *(dez segundos)*

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são a paz e o amor, em sua forma universal.

**25ª AULA**

*Comunidade do Jacaré – Parte 01*

Alguém de vocês costuma fazer uma prece à noite, antes de dormir?

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

Seu Émerson era carpinteiro. Morava na periferia da capital, num pequeno conjunto habitacional conhecido como Comunidade do Jacaré, e sua vida não era fácil. Havia ficado viúvo há nove anos e com um filho recém-nascido para cuidar. O tempo foi passando, e, com a ajuda dos vizinhos, seu Émerson foi conseguindo cuidar do filho, que todos chamavam de Tiquinho, porque era muito miudinho... Era miudinho, mas muito inteligente e tinha bom coração.

Dona Marta, uma das vizinhas que ajudava a cuidar do menino, sempre lhe dizia que a coisa mais importante na vida é ser uma pessoa honesta, fraterna e trabalhadora.

Na escola onde estudava, perto de sua casa, Tiquinho era uma espécie de líder e estava sempre inventando alguma atividade interessante.

Certa vez, resolveu que iria organizar reuniões com os alunos e seus pais, com vistas a pensar sobre o Natal. Queria que o próximo Natal fosse o que realmente se poderia entender como uma comemoração pelo nascimento de Jesus.

Todos os colegas apoiaram a ideia e logo marcaram a primeira reunião para organizar o evento, mas só poucos alunos puderam comparecer. Tiquinho foi logo dizendo:

– É até melhor que só viemos nós... Assim, podemos conversar, trocar ideias e apresentar aos outros um plano já pronto.

Janita, uma garotinha que tinha um problema na perna e andava com certa dificuldade, falou:

– É isso mesmo. E eu acho que, antes de pensar numa festa de Natal, devemos fazer alguma coisa para melhorar as condições da nossa comunidade.

Todos olharam para Janita, interessados, e a garota continuou:

– Como é que podemos comemorar o nascimento de Jesus numa comunidade onde as pessoas vivem brigando e cada um só pensa em si mesmo? Vejam as nossas ruas como são sujas... lixo por toda parte, a pracinha malcuidada e até mesmo a nossa escola... dá até tristeza de ver!

– A Janita tem razão – disse Tiquinho. – Mas precisamos apressar. Mesmo faltando ainda muito tempo para o Natal, não vai ser fácil conseguirmos realizar tantas mudanças.

Saíram todos da reunião muito empolgados e foram, cada qual, cumprir a sua parte no que havia sido combinado. Assim, conseguiram marcar a reunião de alunos e pais para a noite do dia seguinte, que era uma sexta-feira. Até a diretora da escola colaborou, cedendo o salão para o encontro.

E vocês? Como acham que o nascimento de Jesus deveria ser comemorado?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que a melhor maneira de comemorar o nascimento de Jesus é praticar o que ele recomendou.*

No dia seguinte, então, foi o Tiquinho quem abriu o encontro, agradecendo a presença de todos e dizendo:

– Nós resolvemos que o Natal deste ano será diferente. Como é que vocês acham que podemos comemorar o nascimento de Jesus, com a nossa comunidade da forma como está... com tantas brigas, tanta fofoca, tanta sujeira e desmantelo?

Seu Mundinho, um aposentado que tratava a todos com grosseria, deu uma risada e comentou:

– Vocês deveriam ter marcado esta reunião é com o prefeito. O desmantelo é culpa da prefeitura que não se ocupa com nossa comunidade...

Tiquinho sentiu raiva daquele homem e da forma grosseira como falou, mas respondeu educadamente:

– Gente, não podemos culpar outros pelas nossas sujeiras. Se não queremos morar num chiqueiro, vamos arregaçar as mangas e trabalhar. Nós queremos passar o próximo Natal num lugar agradável, mesmo que seja pobre.

Os presentes olharam uns para os outros e logo todos estavam aplaudindo a ideia das crianças.

No dia seguinte, logo cedo, os homens se reuniram para limpar as ruas, capinar o mato das calçadas e da pracinha. Enquanto isso as mulheres, num bairro próximo, visitavam lojas de material de construção a fim de comprar tinta e pincéis para pintar os muros, as frentes das casas e a escola. O problema, porém, estava no dinheiro que era pouco, pois a comunidade era de pessoas pobres, mas os donos das lojas ficaram tão impressionados com aquela iniciativa que acabaram dando de presente tudo de que elas precisavam. Com isso, o dinheiro que haviam arrecadado poderia ser gasto em outras coisas.

Foi uma trabalheira danada, mas, no final do domingo, o lugar estava irreconhecível. Até seu Mundinho foi dar os parabéns às crianças pela iniciativa.

No final de semana seguinte, os moradores da comunidade saíram a cuidar da natureza. Conseguiram muitas mudas de flores e até de árvores que plantaram na pracinha e ao longo das calçadas, onde houvesse espaço apropriado.

As crianças ficaram encarregadas de cuidar das plantas, regando todos os dias e limpando o mato que nascesse. Assim, ao chegar o Natal, haveria muitas flores e vegetação, dando beleza ao lugar e um ar muito agradável.

Mas não fizeram só isso. Em mais dois fins de semana, foram feitos mutirões para arrumar as casas, que ficaram bem mais bonitas e mais confortáveis.

Tiquinho estava radiante, mas sentia que estava faltando algo muito importante, pois entendia que era necessário melhorar também a conduta das pessoas. Preocupado com o modo como poderia conseguir algo tão difícil, marcou nova reunião com os moradores.

Como da outra vez, foi ele quem abriu a reunião e disse:

– Vocês repararam como foi fácil mudar tudo por aqui?

Dessa vez, o auditório estava muito animado, e todos bateram palmas louvando a iniciativa das crianças. Tiquinho continuou:

– Até agora nós cuidamos da aparência da nossa comunidade, mas precisamos cuidar do nosso interior.

Como ninguém entendesse o que ele queria dizer, o garoto explicou:

– De que adianta morarmos em casas bonitas, mas com brigas, fofocas, ciumeiras, invejas e tantas outras coisas que deixam o ambiente tão carregado?

Os presentes ficaram olhando uns para os outros, sem saber o que dizer. Passado o espanto, Janita levantou-se, subiu com alguma dificuldade no palco e disse:

– Tiquinho está certo. Se nós conseguimos mudar a aparência da nossa comunidade, fazendo tantas benfeitorias, também temos de ter capacidade para nos tornarmos pessoas melhores e mais educadas. Confesso a vocês que eu tenho vergonha de trazer alguns amigos aqui por causa da falta de educação da maioria de nós.

Seu Mundinho mal esperou a garota terminar de falar e foi logo dizendo, com maus modos:

– Quem vocês pensam que são? Um bando de pirralhos, querendo ensinar aos adultos como se comportar...

Seu Malaquias, o vendedor de peixes, levantou-se e disse:

– Ora, seu Mundinho, se alguns adultos não se comportam como deveriam, por que as crianças não podem ensinar-lhes?

Seu Mundinho estufou o peito, bufou, mas não teve coragem de responder. Sabia que era lento no raciocínio e não ganharia a discussão.

Dona Marta, que havia ajudado a criar Tiquinho, levantou-se e falou:

– Meus amigos, as crianças estão nos dando um magnífico exemplo do modo como nós, os adultos, deveríamos agir. Esses cuidados todos com a nossa comunidade deveriam ter sido iniciativa nossa. Além disso, são as crianças que melhor estão percebendo a forma errada como vivemos, ou melhor, como convivemos.

– Dona Marta tem razão! – exclamou seu Émerson. – Até nem parecemos pessoas civilizadas. Aqui tem de tudo, gente sem educação, gente invejosa, fofoqueira, egoísta... Só não tem bandido nem ladrão porque nunca deixamos, mas no mais...

Seu Isidoro, um senhor idoso, muito respeitado por todos, levantou-se e disse:

– Tenho certeza de que todos nós queremos viver numa comunidade onde as pessoas sabem tratar bem umas às outras, onde todos procuram se tornar melhores, mais honestos, mais pacíficos e mais fraternos.

Fez pequena pausa e perguntou:

– Quem aqui topa participar de uma campanha nesse sentido?

Todos, menos seu Mundinho, levantaram a mão, concordando.

Tiquinho e as outras crianças estavam radiantes. Sabiam que, com esse apelo de mudanças para o Natal, poderiam conseguir bons resultados.

E vocês? O que acham de procurarmos nos tornar pessoas melhores, mais educadas, mais pacíficas e mais fraternas?

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

Em nosso próximo encontro, continuaremos essa narrativa sobre a Comunidade do Jacaré, mas agora vamos fechar um pouco os olhos e respirar fundo algumas vezes, para relaxar. *(dez segundos)*

Eu vou fazer uma prece, e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor Deus, pedimos que nos ajude a ser pessoas melhores, mais fraternas e mais pacíficas. Pedimos também tua ajuda para todas as pessoas que são egoístas e ambiciosas a fim de que percebam o mal que estão fazendo aos outros e a si mesmas, ao mancharem assim a própria consciência. Fica conosco, Senhor Deus, e nos envolve em paz e em amor. Assim seja.”

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse ambiente bom que se faz sempre quando oramos.

**26ª AULA**

*Comunidade do Jacaré – Parte 02*

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

Em nosso último encontro, vimos como os moradores da Comunidade do Jacaré resolveram fazer alguma coisa para se tornar pessoas melhores. Depois de muita discussão, decidiram que iriam fazer uma campanha para desenvolver valores e começaram pelos quatro mais urgentes: honestidade, não violência, educação e fraternidade.

Mas não sabiam como fariam isso. Cada um dava uma sugestão, e a coisa estava ficando cada vez mais confusa, até que dona Marta disse:

– Amigos, acho que precisamos formar uma equipe para coordenar essa campanha.

Todos concordaram, e dona Marta continuou:

– Pois bem, eu sugiro alguns nomes: seu Emerson, o Tiquinho e seu Mundinho...

– Seu Mundinho? Vocês acham que ele será capaz de nos ensinar alguma coisa que preste? – perguntou dona Ana.

– Eu acho importante que ele participe da coordenação – respondeu dona Marta. – Todo mundo sempre tem alguma coisa de bom... Eu acho que seu Mundinho é assim tão rude e agressivo, porque nunca foi incentivado a ser melhor. Se nós o colocarmos na coordenação, tenho certeza de que ele vai ser o mais esforçado de todos.

Os presentes acabaram concordando com dona Marta, e seu Mundinho passou a fazer parte da equipe de coordenação da campanha.

E vocês? Acham que seu Mundinho, sendo prestigiado dessa forma, vai conseguir se tornar uma pessoa mais pacífica e mais educada?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que muitas pessoas se sentem marginalizadas e por isso se tornam agressivas e mal-educadas, mas nada justifica o erro; que o importante é procurarmos viver sempre de acordo com as leis do amor e da justiça, que estão em nossas próprias consciências.*

Voltemos à nossa narrativa. Depois de organizada a equipe de coordenadores, decidiu-se que a campanha começaria com o valor honestidade e tiveram uma sorte imensa, porque conseguiram que o pedagogo e escritor Mathias Gonzalez desse uma palestra sobre esse tema para a comunidade.

O salão estava lotado, porque iam receber um visitante ilustre.

Seu Mathias entrou no salão sob intensos aplausos. Iniciou sua palestra dizendo:

– Meus amigos, a honra é toda minha por estar conhecendo uma comunidade de pessoas, dessas que realmente fazem a diferença.

Com essas palavras, o expositor conquistou a plateia e continuou:

– Esse valor, a honestidade, que vocês estão dispostos a implantar na comunidade, é dos mais importantes. Sabiam que uma pessoa que é desonesta, que não tem ética, é gente só pela metade? Alguém sabe por quê?

Seu Mathias fez pequena pausa para observar a reação do auditório e continuou:

– Uma pessoa desonesta e sem ética é gente só pela metade porque ela se guia apenas por uma parcela da sua consciência.

Seu Mundinho levantou a mão e perguntou:

– O senhor poderia explicar isso melhor?

O orador sorriu e disse:

– Vou explicar direitinho. Falando de forma simbólica, digamos que nossa consciência é assim como um computador bem no íntimo do nosso espírito. Esse computador contém em seus arquivos todas as informações e orientações que o Criador colocou à nossa disposição para vivermos bem neste mundo. Esses arquivos estão sempre sendo acessados por nós. É por isso que todas as pessoas sabem o que é certo e o que é errado.

O orador novamente fez pequena pausa para as pessoas poderem assimilar bem essa ideia e continuou:

– Agora pensem no seguinte: se é a consciência que nos guia, ou seja, se são as leis divinas, ou leis cósmicas, que nos guiam, sempre que desobedecemos a algum item dessas leis, estamos deixando no escuro a área da consciência onde esse item está gravado. Então, essa Inteligência Infinita que brilha em nosso interior vai se tornando mais apagada, e, com a repetição dessas infrações, uma parte da consciência fica como se estivesse no escuro. Temos, assim, aquilo que eu disse, que uma pessoa desonesta e sem ética é gente só pela metade porque se guia apenas por uma parte da sua consciência.

E vocês? O que acham disso. Será que vale a pena procurarmos sempre nos guiar pela nossa consciência?

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

Por causa do que seu Mathias dissera, todos no auditório ficaram pensativos, refletindo sobre a importância do que ele havia dito. Finalmente, seu Isidoro perguntou:

– O senhor poderia explicar melhor sobre essas leis divinas, ou leis cósmicas?

Seu Mathias sorriu e disse:

– As leis divinas, que muitos preferem chamar de leis cósmicas, regem todo o universo e a vida proporcionando equilíbrio a tudo, e foram enunciadas em todos os tempos por homens sábios e estudiosos.

A plateia estava encantada com essa explicação. Tiquinho levantou-se e disse com entusiasmo:

– Professor, meu pai sempre diz que só devemos fazer aos outros o que queremos que os outros nos façam. Então, se todos fizerem aos outros só aquilo que gostariam de receber, ninguém faria o mal. Todos fariam apenas o bem, e dessa forma a Terra seria um paraíso.

Seu Mathias sorriu e disse:

– Muito bem, garoto. Você entendeu bem. E observem que o segredo do bem viver está em agir sempre com justiça e fraternidade. Se quisermos construir um mundo bom para todos, precisamos começar a mudar nossas atitudes.

Seu Chico, o ajudante do açougueiro, levantou-se e disse:

– Acho tudo isso muito bonito, mas será que vale a pena a gente seguir essa orientação, enquanto a maioria das pessoas não está nem aí?

E vocês? O que acham? O seu Chico tem razão?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que cada um é responsável pelas próprias ações, não importando o que os outros façam, pois o que está em jogo é a consciência de cada um.*

A continuação dessa narrativa vai ficar para nosso próximo encontro, porque agora cada um de vocês deve fechar os olhos e mentalizar, ou seja, criar mentalmente, em torno de si, um ambiente agradável, cheio de vitalidade e de alegria. *(cinco segundos)*

Respire fundo, dando a si mesmo uma ordem para relaxar. *(cinco segundos)*

Não pense. Use a mente apenas para enviar ondas de bem-estar para todo o seu ser. *(cinco segundos)*

Sempre de olhos fechados, repita, apenas mentalmente, o que vou dizer, procurando sentir profundamente o significado dessas palavras *(OBS.: As falas seguintes devem ser lentas, tranquilas, serenas.)*:

Estou em harmonia com o universo, meu grande lar. *(cinco segundos)*

Estou em harmonia com a humanidade, minha grande família. *(cinco segundos)*

Estou em harmonia com meus familiares, porque com eles eu aprendendo a conviver. *(cinco segundos)*

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

**27ª AULA**

*Comunidade do Jacaré – Parte 3*

“Desenvolver amorosidade nos sentimentos é muito importante porque o amor está nos fundamentos das próprias leis universais ou leis divinas. Então, é preciso aprendermos a amar porque só assim é possível haver felicidade para todos.”

Em nosso último encontro, interrompemos a narrativa na parte em que seu Chico, o ajudante do açougueiro, havia dito: “Acho tudo isso muito bonito, mas será que vale a pena a gente seguir essa orientação, enquanto a maioria das pessoas não está nem aí?”

A essa indagação seu Mathias respondeu:

– Amigo, o importante é cada um fazer a sua parte. Se os outros não fizerem, o problema é deles, porque obedecer às leis cósmicas é caminhar na luz, é ganhar equilíbrio, é evoluir. Quando obedecemos a essas leis, nós iluminamos nossa consciência e ganhamos paz interior. A felicidade está justamente aí, está dentro de nós mesmos.

Seu Mathias fez pequena pausa e disse:

– Mas o assunto de hoje é a honestidade. Vamos fazer um teste. Digamos que o Manoel estacionou o carro num lugar proibido, só por alguns minutos, e, quando volta, um guarda está preenchendo o talão de multas. Manoel pede ao guarda para não multar, e ele vem com aquele tipo de conversa de quem está querendo uma propina e acaba pedindo dez reais. O que vocês fariam se estivessem no lugar do Manoel? Quem aceitaria dar os dez reais ao guarda para se livrar da multa levante a mão.

A maior parte do auditório levantou a mão, e o orador continuou:

– Realmente, é muito difícil ser honesto num país onde há tanta gente desonesta. Mas, pelo fato de tantos outros serem desonestos, a nossa consciência não nos dá o direito de também sermos assim. Não importa o que os outros façam, o problema é deles, a consciência é deles. O que importa é como agimos para a nossa consciência não ficar pesada... nos cobrando. É o respeito que devemos ter por nós mesmos. Como é que eu vou poder sentir respeito por mim mesmo se faço coisas erradas?

Os que haviam levantado a mão, informando que dariam propina ao guarda, estavam muito sem graça. Seu Mathias concluiu:

– Pois é isso. A honestidade é um valor que precisa ser cultivado tanto nas grandes quanto nas pequenas coisas. A pessoa começa praticando pequenas desonestidades, aqui e ali, achando que isso não tem importância, mas tem, sim, porque vai se acostumando com essa ideia e, aos poucos, surgindo oportunidade, vai praticar também grandes desonestidades.

E vocês? Acreditam que se pode confiar em alguém que não é honesto em tudo?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos agora ver o que vocês fariam numa determinada situação.

Digamos que você está caminhando pela rua e vê que uma pessoa deixou cair um maço de dinheiro no chão. Você olha em volta e percebe que ninguém viu o que acontecera.

Vamos então apresentar duas opções:

1 - Você apanharia o pacote com o dinheiro e ficaria com ele.

2 - Você chamaria a pessoa e lhe entregaria o maço de dinheiro.

Observem que é preciso dizer a verdade.

Vamos lá então.

Primeiramente, levante a mão quem de vocês apanharia o dinheiro e ficaria com ele.

*O professor deve incentivar participação.*

Agora, levante a mão quem de vocês chamaria a pessoa e lhe entregaria o dinheiro.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que o fato de alguém encontrar algo não significa que passe a ser dono disso. Agindo com honestidade, a sua consciência permanecerá iluminada...*

Vocês agora vão fechar os olhos para poder se concentrar melhor.

Cada um de vocês vai imaginar a seguinte situação: você fez aniversário, e a seu pedido todos lhe deram dinheiro em vez de um presente. Então, você vai à loja para comprar aquele brinquedo, aquela roupa ou aquele objeto com que vinha sonhando, mas de repente percebe que perdeu o dinheiro que levava.

Imagine como você se sentiria nessa situação.

*O professor deve fazer pausa de alguns segundos para reflexão.*

Continue com os olhos fechados e imagine agora que uma pessoa vem correndo atrás de você e lhe entrega o dinheiro, pois viu de longe que você o deixara cair.

Como se sentiria?

*O professor deve fazer pausa de alguns segundos para reflexão.*

Podem abrir os olhos.

Entenderam como é importante fazermos aos outros somente aquilo que gostaríamos que os outros nos fizessem?

Todos nós queremos que o mundo seja melhor, não queremos?

Então, quando grande número de pessoas vivenciarem esses valores de que temos falado nestes encontros, o mundo vai se tornar melhor... E é nas crianças da Terra que está a nossa esperança, porque, começando a vivenciar esses valores agora que são crianças, ao ficarem adultas, estarão em condições de atuar, cada qual na sua área, para melhorar as condições de vida no nosso planeta.

*O professor deve socializar o tema.*

É claro que há outras coisas também muito importantes, assim como se preparar para o futuro, estudar e aprender uma profissão que permita o próprio sustento e o da família que poderá formar um dia. Mas o mais importante é lembrarmo-nos sempre de viver esses valores de que temos falado, procurando manter limpa a nossa consciência.

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

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

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

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

Vamos agora fazer uma prece de gratidão ao Criador. Eu falo, e vocês acompanham no pensamento: “Senhor da Vida, nós te agradecemos pela terra que nos sustenta... pela água que é tão importante para nossas vidas... Agradecemos pelo ar que respiramos... e pelo Sol que nos dá vida e calor. Agradecemos pelo amor, pela amizade e pedimos que nos ajude sempre a ser pessoas do bem. Pedimos também que nos proteja e a toda a nossa família e que ajude a humanidade a encontrar caminhos para a paz. Assim seja.”

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que conseguimos gerar.

**28ª AULA**

*Amor – Parte 01*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa afetuosa, fraterna?

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

Todo ser humano tem o direito de buscar felicidade, mas o problema está no fato de que a maioria das pessoas procura sua própria felicidade, sem se importar em passar por cima dos outros, em prejudicá-los, em magoá-los, em destruir lares etc.

É aí que mora o erro, o grande erro, porque a lei cósmica é a lei do amor. Todas as grandes religiões sempre ensinaram a lei do amor, porque ela é a base da própria vida.

O amor está presente em tudo que é bom. É a sua ausência que gera os maiores sofrimentos na Terra.

Vejamos quem sabe quais são os maiores sofrimentos produzidos pela falta de amor.

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

Se a lei do amor fosse aplicada na Terra, o nosso planeta seria um lugar maravilhoso para todas as pessoas que nele vivem. Vejamos:

1 – Todos os bens da Terra seriam distribuídos de forma igual para todos. Assim não haveria fome nem miséria.

2 – Os governantes fariam seu trabalho visando ao bem de toda a população. Desse modo, haveria médicos e hospitais atendendo bem a todas as pessoas; haveria boas escolas para todos que quisessem aprender; haveria emprego para todos; não existiriam mansões de luxo, mas boas moradias para todas as pessoas.

3 – Não haveria corrupção, nem roubalheiras, porque os políticos e os empresários estariam interessados apenas em gerar boas condições de vida para a população.

4 – Não haveria violência, porque toda agressão só acontece pela falta de amor.

E vocês? Quem saberia dizer o que é possível fazer para que haja mais um pouco de amor, ao menos em nossos próprios lares?

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

Sugestões de ações que podem ser praticadas para que haja mais amor em nossos lares:

1 – Usar mais a “terapia do abraço”, com sinceridade, mas sem exageros.

2 – Sorrir mais, numa demonstração de carinho.

3 – Se alguém da família está com ar de tristeza ou desânimo, perguntar o que há e colocar-se à disposição para ajudar no que for possível.

4 – Perdoar sempre qualquer ofensa.

5 – Quando houver motivos para discussão, não gritar nem ofender, mas dialogar com calma e com respeito pelas ideias ou razões do outro.

6 – Procurar sempre pensar e agir com amor.

Vamos detalhar essas sugestões.

Alguém sabe explicar o que é a terapia do abraço?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que um abraço sincero é relaxante, cria um estado de pacificação, de perdão, de boa vontade, e por isso deve ser utilizado com mais frequência; pode solicitar aos presentes que se abracem se houver ambiente adequado. É importante que o professor participe, também abraçando aos demais.*

O segundo item foi sorrir mais, numa demonstração de carinho.

Algum de vocês já viu um animal sorrir?

*O professor deve incentivar respostas.*

Acontece que existem vários tipos de sorriso. Há o sorriso amarelo, aquele que praticamos quando “pagamos um mico”; o maroto, quando fazemos alguma traquinagem; o triste, quando estamos tristes etc.

Mas o sorriso bom, aquele que faz bem, que nos deixa mais bonitos, é o sorriso verdadeiro, simpático, acolhedor, que praticamos quando estamos de bem com a vida e queremos que os outros também estejam.

O sorriso bom nos abre muitas portas, como foi o caso de João Pedro, que estava desempregado e foi se apresentar numa empresa para uma vaga de vendedor.

Havia seis candidatos, e João Pedro estava achando que seria muito difícil conseguir a vaga, mas ele entrou na sala onde seria entrevistado, com um largo sorriso nos lábios.

O que vocês acham? Será que o sorriso ajudou João Pedro a conseguir o emprego?

*O professor deve incentivar respostas*

Os concorrentes eram tão bem qualificados quanto ele, mas o sorriso fez a diferença, e João Pedro conseguiu o emprego.

Mas, se há sorrisos bons, também há sorrisos ruins.

Quem saberia dizer o que pode ser um sorriso ruim?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que sorrisos ruins são aqueles que expressam cinismo ou hipocrisia, que são fingidos ou sarcásticos, que comemoram uma vingança; que há também aqueles sorrisos profissionais, que não são sinceros e são usados para agradar um possível cliente...*

Vejamos agora o terceiro item daquela relação. Alguém se lembra qual foi?

*O professor deve incentivar respostas.*

Aquele item foi: “Se alguém da família está com ar de tristeza ou desânimo, perguntar o que há e colocar-se à disposição para ajudar no que for possível”.

Como é que chamamos esse tipo de gesto, quando tentamos consolar ou ajudar alguém?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que esse é um gesto de solidariedade.*

Um gesto de solidariedade é muito importante, tanto em casa como em qualquer lugar. A pessoa que recebe esse gesto fica se sentindo amada, e a pessoa que o pratica se sente bem, porque fez uma boa ação.

A solidariedade é uma das mais belas atitudes, porque é fundamentada no amor universal.

Praticando a terapia do abraço, o sorriso e a solidariedade, podemos colaborar, e muito, para haver mais amor em nossos lares. O exemplo é algo poderoso. Pode mudar muitas coisas.

Em nossos próximos encontros, vamos falar sobre os ouros itens da relação de ações que podemos desenvolver para que haja mais amor em nossos lares.

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 podemos sentir a paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo e a presença grandiosa da natureza... *(cinco segundos).*

Procurem sentir esta paz em seus corações *(três segundos),* paz em suas mentes *(três segundos),* paz em todo o seu ser... *(cinco segundos)*

Vamos aproveitar este momento de tanta paz para cada um fazer uma prece silenciosa, pedindo paz para toda a humanidade. *(vinte segundos)*

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

**29ª AULA**

*Amor – Conclusão*

Algum de vocês ainda joga lixo em lugares impróprios?

*O professor deve incentivar respostas.*

Estão lembrados daquela lista com seis itens que fizemos em nosso último encontro sobre “o que podemos fazer para haver mais amor em nossos lares”?

Naquele encontro nós detalhamos os três primeiros, ou seja, usar mais a “terapia do abraço”, sorrir mais e demonstrar solidariedade aos membros da família que apresentem ar de tristeza ou desânimo.

Algum de vocês tem se lembrado de agir dessa forma?

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

No encontro de hoje, vamos falar sobre o quarto item: “Perdoar sempre qualquer ofensa”.

Quem de vocês sabe por que é tão importante perdoar?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que perdoar nos deixa de bem com a vida, melhora nossa saúde e ajuda a criar um ambiente bom em torno de nós.*

Nenhum de nós é perfeito. Quando menos esperamos, falhamos, cometemos erros. Os outros também têm direito de falhar, de cometer erros.

Muitas vezes, nossos pais, nossos irmãos, nossos amigos, se decepcionam conosco.

Quem de vocês jamais causou uma mágoa ou uma decepção a alguém levante a mão.

*O professor deve incentivar respostas e, se alguém levantar a mão, deve pedir-lhe para procurar bem na memória, pois certamente irá encontrar alguma decepção ou mágoa que causou a alguém.*

Quem aqui tem mágoa ou raiva de alguém?

*O professor deve incentivar respostas.*

Se nós muitas vezes erramos, os outros também têm direito de errar. Por isso, perdoar deve ser um ato natural de compreensão. É verdade que há situações em que a ofensa é tão grande que não dá para pensar em reconciliação, ao menos por enquanto. Mesmo assim é importante perdoar, para o nosso próprio bem, porque, se ficarmos guardando mágoas, raiva ou ódio dentro de nós, estamos desenvolvendo um ambiente interior muito negativo, que nos prejudica muito.

Vemos assim que devemos perdoar sempre... para o nosso próprio bem.

Acontece também muitas vezes de ficarmos com raiva ou magoados quando alguém falha conosco. Isso é natural, mas é muito importante nunca deixarmos esses sentimentos pesados prosperarem, porque eles nos fazem mal, nos mantêm num cativeiro.

Alguém sabe dizer por que nutrir raiva, mágoa ou revolta nos mantém num cativeiro?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando ficamos nutrindo raiva, mágoa ou revolta, ficamos presos a esses sentimentos, ficamos lembrando e relembrando tudo que aconteceu e sofrendo com essas lembranças, não é verdade? E, quando encontramos algum amigo, passamos a contar-lhe o ocorrido com todos os detalhes, voltando ao mesmo clima de sofrimento. Isso não é um cativeiro?

Mas, quando resolvemos perdoar, saímos desse cativeiro. Ficamos livres.

Acontece que o perdão também pode ser interno ou externo.

Existem situações em que não precisamos dizer a quem nos magoou que lhe perdoamos, como aconteceu com o Eliseu. Os colegas fizeram com ele uma brincadeira humilhante, que o magoou muito, mas os autores da brincadeira nem perceberam.

Eliseu refletiu, refletiu e disse para si mesmo: “Ora, esses colegas são do tipo baderneiro e nem se importam por me terem magoado tanto. Eu não quero aproximação com eles nem vou dizer-lhes que os perdoei, mas vou perdoá-los pelo meu próprio bem. Vou me livrar desse cativeiro”.

Esse é o tipo de perdão interno.

O perdão externo acontece quando dizemos à pessoa que nos magoou que lhe perdoamos. Se não dissermos isso, essa pessoa pode continuar se sentindo culpada. Desse modo, fica mais difícil uma reconciliação.

Quem sabe o que é reconciliar?

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

Algum de vocês já se reconciliou com alguém?

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

O quinto item da lista que fizemos é o seguinte: “Quando houver motivos para discussão, não gritar nem ofender, mas procurar dialogar com calma e com respeito pelas ideias ou razões do outro”.

Vejamos um exemplo.

Tereza e Joana eram irmãs e viviam discutindo porque Tereza gostava de balé clássico e Joana adorava samba, até que um dia o pai, seu Antero, disse que, se elas não parassem de brigar, ficariam de castigo, sem viajar nas férias.

As duas, então, resolveram conversar com calma, sem agressões e sem críticas, e acabaram entendendo que deveriam respeitar o gosto uma da outra. Assim, elas não perderam as férias e ainda se tornaram grandes amigas.

Quem de vocês respeita a maneira de ser dos outros?

*O professor deve incentivar respostas.*

O sexto e último item da lista é: “Procurar sempre pensar e agir com amor”.

Como é que podemos pensar com amor?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, observando que fundamental é sempre lembrarmos o quanto o amor é importante. Ao pensarmos em alguém, devemos procurar pensar nessa pessoa com amor, ou seja, com um sentimento bom. Dessa forma, não poluímos nossa mente com pensamentos ruins.*

Quanto a agir com amor, isso é questão de treino. Se procurarmos sempre lembrar o quanto o amor é importante, o quanto nos faz bem, fica mais fácil agir sempre com amor.

*O professor deve socializar o tema, convidando os alunos a procurarem incentivar os familiares a agirem sempre com amor, e a dizer-lhes o quanto tais atitudes tornam o lar mais feliz.*

Agora, 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. *(três segundos)*

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 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”.

E assim, diante do anjo, envolvidos em seu amor, sentimos nosso coração cheio de paz, de amor e de perdão.

Pensemos, então, nas pessoas que nos magoaram ou nos maltrataram e perdoemos, perdoemos de todo coração.

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

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são a paz e o amor, em sua forma universal.

**30ª AULA**

*Animais*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa educada, gentil?

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

Dona Ritinha e seu Genaro foram morar no interior, numa pequena fazenda que haviam adquirido há alguns anos. Achavam que os filhos deveriam crescer ali, onde levariam uma vidinha tranquila, aprenderiam a amar e a respeitar a natureza.

A cidade não ficava longe e as crianças, Carminha, com dez anos, e Tomaz, com oito, iam para a escola de bicicleta. A estrada era toda ladeada de árvores que faziam sombra. Assim, ficava muito agradável pedalar, mesmo na volta, quando o sol já estava a pino.

Quando em casa, depois que terminavam os deveres da escola, sempre ajudavam os pais nos trabalhos mais leves da fazenda. Davam comida às galinhas, colhiam frutas e ajudavam a cuidar da horta de dona Ritinha. Aos sábados iam pescar num canal que ficava na divisa da fazenda; à noite faziam uma fogueira com troncos caídos encontrados na mata e convidavam alguns vizinhos para um agradável bate-papo. Na fogueira assavam bata-doce e os peixes que tinham conseguido pescar.

Certa manhã de domingo, Carminha lia no jornal sobre um crime ocorrido na capital, o qual mostrava a crueldade do criminoso. Indignada, comentou com a mãe:

– Uma criatura dessas não é gente, não tem consciência; é pior que um animal.

Dona Ritinha pensou um pouco, chamou a filha, levou-a até o local onde haviam feito a fogueira na véspera e perguntou:

– O que você vê?

– Ora, mãe, eu vejo um monte de cinzas.

A mãe sorriu e abaixou-se soprando as cinzas. Em breve apareceram algumas brasas, e, conforme ela soprava, iam surgindo pequenas labaredas.

Carminha olhava sem conseguir entender o que aquilo tinha a ver com o assunto. A mãe explicou:

– A consciência é mais ou menos assim, minha filha. É uma luz que nunca se apaga. As pessoas podem deixar que ela se esconda embaixo das cinzas da vida, e até parece que ela não existe mais, mas um dia alguma coisa faz soprar essas cinzas e ela reaparece, luminosa como sempre, a cobrar de seu possuidor uma conduta de acordo com as leis cósmicas.

Carminha ficou pensativa por instantes e perguntou:

– Que são essas leis cósmicas?

– São as leis naturais ou as leis de Deus – respondeu dona Ritinha.

Vamos ver quem sabe quais são essas leis.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que as leis de Deus são as do amor, da justiça, da responsabilidade... São as leis do respeito pela vida, pelas pessoas, pelos animais, pela natureza; do respeito por nós mesmos etc.*

Carminha ia fazer mais uma pergunta à mãe, mas seu Genaro apareceu no quintal, chamando:

– Venham ver. A Branquinha já está no choco.

As duas saíram correndo para ver.

Fazia uma semana que haviam descoberto seu ninho, todo escondido pela folhagem, ao pé de um arbusto. Todos os dias ela botava mais um ovo e agora estava começando a chocá-los.

Enquanto dava milho e água para a Branquinha, seu Genaro ia explicando:

– Durante o choco, a galinha fica assim, toda arrepiada e parecendo irritada. Seu corpo fica mais quente, como se estivesse com febre. Vejam só como a natureza é sábia. Com o corpo assim bem quente, ela se deita sobre os ovos, e é esse calor que gera o desenvolvimento dos pintinhos. Isto leva mais ou menos 21 dias.

– Que barato! – exclamou Carminha.

A menina pensou um pouco e perguntou:

– Mas, papai, como é que os ovos não se quebram se ela se deita sobre eles?

– Ah, filha, a natureza é tão sábia que fez o corpo da galinha de um jeito que o osso do peito dela se apoia no chão do ninho e os ovos ficam em torno, debaixo das penas e das asas.

Carminha tinha ficado impressionada com a mudança nas atitudes da galinha, que parecia irritada e só saía para se alimentar. Curiosa, certo dia, seguiu a ave quando esta voltava para o ninho. Era impressionante ver o carinho e o cuidado que a galinha tinha com os ovos. Depois de se ajeitar no ninho, ia puxando-os com o bico para debaixo das asas, acomodando-os de forma a ficarem todos totalmente abrigados e aquecidos.

A garota ficou longo tempo olhando aquela cena e pensando como a vida é importante, como tudo que se refere à vida se desenvolve dentro de um esquema incrivelmente detalhado e perfeito.

E o que acham vocês? É a **inteligência** da galinha ou é o seu **instinto** que a leva a aquecer os ovos com o próprio corpo para que os pintinhos possam formar-se?

*O professor deve incentivar respostas.*

Observem como tudo que se refere à vida é perfeito. Como os animais não têm inteligência para cuidar de si mesmos e dos seus filhotes, a vida lhes dá o instinto e todos os recursos necessários para que ela, a vida, se perpetue.

Quem aqui sabe o que é perpetuar?

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

Alguns dias mais tarde, Carminha, toda alvoroçada, correu à procura de dona Ritinha. Ao encontrá-la, foi logo dizendo:

– Mamãe, os pintinhos da Branquinha estão começando a nascer.

As duas foram correndo até o ninho. Lá estava a mamãe galinha toda satisfeita. De dentro das suas penas surgia, vez por outra, uma cabecinha amarelinha, como a querer espiar o mundo pela primeira vez.

Dona Ritinha conseguiu esquivar-se de uma bicorada da mamãe galinha e apanhar um pintinho, dando-o a Carminha. A garota estava encantada:

– Veja como é macio, mamãe! Como é que em apenas três semanas um ovo pode transformar-se numa coisinha dessas?

– É a natureza, minha filha... ela é maravilhosa. Se todas as pessoas pudessem ver como acontece a formação e o nascimento de um bichinho desses, certamente iriam viver de forma diferente, amando e respeitando a vida, em todas as suas expressões.

Algum de vocês já viu como um pintinho nasce?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando a galinha começa a chocar, dentro do ovo aparece primeiro uma pequena mancha de sangue na gema. Em seguida, vai surgindo uma porção de veiazinhas bem fininhas que vão se espalhando pela gema, e aos poucos o pintinho vai se formando ali.

Vocês sabem do que é que ele se alimenta?

*O professor deve incentivar respostas*.

O pintinho se alimenta da clara do ovo. Assim, conforme ele vai crescendo, a clara vai diminuindo e ele vai podendo ocupar mais espaço dentro do ovo. E a natureza calculou com tanta perfeição a quantidade de clara necessária para sua alimentação que ele fica pronto ao mesmo tempo em que a clara se acaba. Então, ele começa a bicar a casca do ovo. Imaginem a dificuldade do pintinho para furar essa casca com o bico, num espaço tão apertado! Mesmo assim, ele vai quebrando a casca do ovo de tal forma que, ao terminar, ela se abre em duas bandas e o bichinho pode sair.

Mas acontecem outras coisas muito bonitas no mundo animal. Em inúmeras situações, os animais nos dão magníficos exemplos. Vejamos alguns casos de solidariedade entre os animais.

1 – Dois elefantes à beira de um rio tentavam saciar sua sede, mas a ribanceira era tão alta que não conseguiam alcançar a água. De repente, um deles cai no rio e tenta sair, mas não consegue. O outro se aproxima e estende a tromba para o elefante em perigo, que enrosca nela a sua. O outro vai puxando e consegue retirar o companheiro do rio. (Esse caso foi mostrado em um vídeo que circulou na Internet.)

2 – Sacha era uma cadela da raça “setter irlandês”. Seu pelo longo e macio brilhava ao sol parecendo que era feito de fogo, mas o coração era só bondade. Certo dia, um gatinho abandonado entrou pela porta da rua, da casa onde Sacha morava. Era tão novinho e raquítico que dava pena. Ao ver a cadela deitada a um canto da sala foi até lá, procurou-lhe o peito e começou a mamar. Sacha ficou olhando o bebê gato com ar desconfiado, mas deixou que continuasse mamando, e o inesperado aconteceu. Sem nunca ter tido filhotes, ela acabou criando leite e amamentou o gatinho por muitos dias, até que ele ficou mais forte e foi embora. Era de dar pena o desespero de Sacha, procurando o gatinho por toda a casa, ganindo baixinho, como a chamá-lo. Mas o gatinho não voltou.

3 – Uma cadela amamenta dois filhotes de tigres siberianos no zoológico de Hefei, na China. Segundo informou a agência *China Daily,* a mãe dos tigresinhos não pôde amamentar os seus filhotes após o parto. (Esse caso figurou em foto que circulou na Internet.)

Essas três situações mostram como os animais podem dar magníficos exemplos para os humanos.

Alguém aqui conhece algum caso de solidariedade entre animais?

*O professor deve incentivar respostas.*

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

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

Ao longe vemos o mar, todo iluminado pelo sol do entardecer...

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

Vamos pensar no Criador de todas as coisas e pedir a Ele, só no pensamento, para abençoar nosso planeta Terra; ajudar todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas; amparar os que estão sofrendo e abençoar a todos nós que aqui estamos e, também, os nossos lares.

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse ambiente tão bom que se forma quando elevamos nosso pensamento ao Criador.

**31ª AULA**

*Amizades verdadeiras*

Quem de vocês se lembra de como podemos alimentar nossa alma com coisas bonitas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que fazemos isto quando escolhemos coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.*

Nós temos falado, nestes encontros, sobre a consciência, dizendo que ela sempre 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 presentes 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 distorcida 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 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.

Falamos no início sobre amizade, esse sentimento que aproxima as pessoas.

Algum de vocês gosta de viver isolado, de não ter amigos?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muitos grupos ou turminhas se formam pelas afinidades, mas isto não é amizade.

Vejamos um exemplo. Digamos que, num desses grupos de jovens que se reúnem para “curtir com a cara dos outros”, um deles entre numa forte crise de depressão, sem coragem nem para sair de casa e ir para a aula. Será que os companheiros da turma vão se dar o trabalho de ir visitá-lo para lhe dar uma força? É claro que não, porque, num grupo que “curte” valores negativos, não se formam amizades verdadeiras.

Vocês acham que uma “curtição” de valores negativos pode ser uma coisa boa?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando pessoas se juntam para vivenciar valores negativos, elas estão dinamizando o lado ruim delas próprias. As que são agressivas ficam mais agressivas ainda; as que têm tendências a se viciarem mergulham com mais gosto nos vícios; as que são desonestas ampliam a própria desonestidade, e assim por diante. Desse modo, estão construindo para si mesmas um futuro ruim, complicado.

Mas, voltando a falar sobre amizade, de que forma podemos conquistar amizades verdadeiras?

*O professor deve incentivar respostas.*

As melhores amizades são conquistadas pelos nossos próprios valores.

Os primeiros passos para essa conquista estão na educação e na atenção com que tratamos as pessoas. Uma pessoa educada é bem recebida em qualquer lugar. Daí, para o cultivo de boas amizades, tudo fica mais fácil.

Quem aqui tem pelo menos um amigo ou amiga de verdade?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos dar um exemplo de amizade verdadeira.

Durante a guerra do Vietnam, num abrigo para crianças que haviam perdido seus pais, uma garotinha estava muito mal, ela precisava receber uma transfusão de sangue, senão morreria, mas não havia sangue em estoque.

Os médicos americanos descobriram que uma das crianças do acampamento, um garotinho, tinha o tipo de sangue de que a menina precisava. Uma enfermeira, mesmo sem falar a língua do garoto, conseguiu explicar-lhe do que se tratava, e o menino, mesmo demonstrando muito medo, aceitou fazer a doação.

Durante a transfusão, seu medo se transformava em desespero, e ele chorava baixinho. Quando terminou, ficou olhando espantado para o médico e para si mesmo e começou a rir.

Uma enfermeira vietnamita conversou com o garoto e em seguida explicou ao médico que o doador acreditava que todo o seu sangue iria para a garotinha, sua amiga, e que ele morreria por causa disso. Ele estava alegre porque continuava vivo.

O médico ficou pasmo e pediu que a enfermeira perguntasse a ele por que se dispôs a morrer, para salvar a menina.

O garoto respondeu dizendo simplesmente:

– Porque ela é minha amiga.

Esse é um exemplo extremo da força de uma amizade. Por isso devemos procurar sempre zelar pelas amizades verdadeiras.

Mas será que existem amizades que não são verdadeiras? O que vocês acham?

*O professor deve incentivar respostas.*

Existem amizades aparentes que realmente não são verdadeiras.

O que mais se vê hoje em dia são pessoas com os mais variados vícios, que se esforçam para levar “seus amigos” a se viciarem também.

São jovens que gostam de beber e que incentivam, “forçando a barra”, os amigos a beberem também, apesar de saber o quanto a bebida é prejudicial em todos os sentidos.

O mesmo acontece em relação às drogas. Há até pais que fumam maconha diante dos filhos e lhes oferecem essa droga, sem se preocupar com o mal que estão fazendo a eles.

Quem é viciado em “vídeo game” também procura levar os amigos a jogarem, sem se preocupar com os problemas que eles poderão ter por causa do jogo.

Há também aqueles que agem mal e procuram induzir os “amigos” a também agirem mal, e assim por diante.

Quem gosta realmente de você jamais irá convidá-lo para algo que poderá ser-lhe prejudicial.

Quando temos amizade verdadeira por alguém, queremos vê-lo bem.

Por isso é muito importante observarmos nossos amigos para poder definir com segurança quem é amigo de verdade e quem não é.

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

Vamos imaginar que estamos numa praia deserta, bem tranquila. *(três segundos)*

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

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

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

Vamos aproveitar este contato com a natureza, este momento de calma, para elevar nosso pensamento a Deus. Eu vou fazer uma prece, e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor Deus, nós te agradecemos pela vida, pela natureza, pelo amor... e te pedimos ajuda para todas as pessoas que estão sofrendo neste momento; ajuda as crianças abandonadas, as pessoas que estão doentes e aquelas que estão passando fome ou não tem onde morar. Pedimos também tua benção para a nossa escola, para todos os alunos, os professores e todos que aqui trabalham. Amém.”

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor fraterno.

**32ª AULA**

*Compaixão – Parte 01*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa afetuosa, fraterna?

*O professor deve incentivar respostas.*

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 faxineira, 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?

E vocês? Imaginem que estão no lugar da Mariazinha e procurem pensar em alguma coisa que poderiam fazer para ajudar a Joaquina.

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos presentes 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.*

Mariazinha tinha ficado tão preocupada com a situação da Joaquina que, por causa disso, 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 fazer novamente a faxina 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.*

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. – Mas, o que pode significar um eixo positivo?

Como não conseguiu resposta para aquela indagação, achou melhor esquecer o assunto e 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.*

Vamos deixar a continuação dessa narrativa para o nosso próximo encontro, porque agora vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar... *(vinte segundos)*

Vamos imaginar que estamos sobre uma alta montanha... *(cinco segundos)*

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

Procurem sentir esta paz em seus corações *(três segundos),* paz em suas mentes *(três segundos),* paz em todo o seu ser... *(cinco segundos)*

Vamos aproveitar este momento tão tranquilo para pedir ao Criador de todas as coisas, só no pensamento, para ele abençoar nosso planeta Terra; ajudar todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas; amparar os que estão sofrendo e abençoar a todos nós que aqui estamos e também os nossos lares.

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse ambiente tão bom que se forma quando elevamos nosso pensamento ao Criador.

**33ª AULA**

*Compaixão – Parte 02*

Vocês concordam em que é importante desenvolver amorosidade nos sentimentos, para que possa haver felicidade?

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

Em nosso último encontro, 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 o tema, 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!*

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 o tema, lembrando aos alunos a 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 o tema, 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!*

Mas retornando à nossa narrativa, 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 o tema, lembrando a importância de procurarmos ajudar-nos mutuamente, já que vivemos em coletividade.*

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. 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.”

**34ª AULA**

*Compaixão – Parte 03*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa pacífica?

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

Em nosso último encontro, vimos como a Mariazinha e o pai, seu Geraldo, haviam decidido ir até a casa de Aninha. Lá 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 sofrer, 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 o tema, lembrando que, além das drogas comuns, também as bebidas alcoólicas diminuem e até eliminam a capacidade de auto comando de quem as ingere.*

Aninha contou que na clínica, na qual estava se tratando, 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 que mostrava como o uso da maconha 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, e socializar o tema.*

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.

Voltando à nossa narrativa, 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.*

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 com álcool?

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

Em nosso próximo encontro voltamos à narrativa sobre a Luzia e seu irmão, porque agora vamos relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes... *(dez segundos)*

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

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

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

Procuremos ouvir com a nossa imaginação o canto dos pássaros e o som das folhas que se tocam ao toque da brisa. *(três segundos)*

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

Vamos sentir amor e respeito pela natureza. *(três segundos)*

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

**35ª AULA**

*Compaixão – Conclusão*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa educada, gentil?

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

Em nosso último encontro, 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 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 hábito de beber 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.*

A seguir, vejamos algumas informações veiculadas em “sites” sérios:

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 350 doenças (físicas e psiquiátricas) e torna dependente da droga um de cada dez usuários de álcool.

d) O álcool é a droga 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 é alarmante.

f) O álcool é a porta de entrada para outras drogas.

g) Pesquisa realizada em cinco capitais brasileiras revelou que 45% dos jovens entre 13 e 19 anos envolvidos em acidentes haviam ingerido bebida alcoólica.

**Obs**. Esses dados foram colhidos em 2010, quando da elaboração do Programa “Cinco Minutos e Valores Humanos para a Escola”.

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; mesmo assim, a mídia continua veiculando propagandas, cada vez mais atrativas e bem elaboradas, incentivando as pessoas a consumir.

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.

Mas voltando à nossa narrativa, 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 ainda mais 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, e sem esperar retribuição.*

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.

O que vocês acham sobre o trabalho voluntário?

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

Vamos agora 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.

**36ª AULA**

*Comunidade do Jacaré – Parte 04 (OBS. A primeira, segunda e terceira partes já foram dadas em aulas anteriores)*

*O professor deve perguntar aos 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.*

Em alguns dos nossos encontros anteriores estivemos narrando as peripécias da Comunidade do Jacaré e vimos como seus moradores resolveram começar a desenvolver os quatro valores que entendiam ser mais importantes, ou seja, a honestidade, a não violência, a educação e a fraternidade.

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 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.*

Pedir a outra pessoa para fazer um trabalho de escola é desonesto?

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

A campanha pela honestidade, na Comunidade do Jacaré, foi um sucesso. Todo mundo estava procurando agir com honestidade, por ter percebido o quanto esse valor é importante para as pessoas e para a sua comunidade.

Na quinzena seguinte, o foco da campanha foi a 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 participantes 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 sucesso, tanto 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!

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 trabalhar 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, teriam alguma sugestão 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 em seguida, com os dizeres: “Você é violento? É agressivo? Então, traga essa energia e venha nos ajudar a fazer algo de bom para o seu bairro.” Nessas faixas também havia uma 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 o tema, 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.*

Na data marcada para a organização do evento, 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 a violência que acontece nestes 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 aqueles bairros mais estavam precisando.

E foi justamente 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 *Você gosta de rir ou de chorar?*”.

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.*

Vamos agora fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar... *(vinte 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, está o verde da vegetação, e a luz do sol acaricia suavemente a nossa pele. *(cinco segundos)*

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

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é a gratidão.

**37ª AULA**

*Comunidade do Jacaré – Parte 05*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa pacífica?

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

Em nosso último encontro, ficamos no ponto em que a Comunidade do Jacaré estava organizando uma campanha pela paz, nos bairros vizinhos. 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.*

Janita e Tiquinho fizeram o exercício respiratório, atendendo a orientação de seu Isidoro e, quando foram chamados para abrir o evento, 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 o auditório, que permaneceu mudo por alguns instantes e, em seguida, explodiu em aplausos.

Os da Comunidade do Jacaré estavam exultantes. Sentiam 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.*

Ao se aproximar o Natal, na Comunidade do Jacaré 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 dois ônibus para levar os “convidados” até o local da festa e depois 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.

Três 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? Como acham que deverá acontecer a ceia, já que a intenção é que ela reflita o verdadeiro espírito de Natal?

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

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, teve por berço primeiro 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, 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 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 ficou 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.

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

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

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

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

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

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

**38ª AULA**

*O certo e o errado*

Quem de vocês tem se esforçado para ter um bom convívio entre si mesmos e entre os demais colegas?

*O professor deve incentivar respostas.*

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.*

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 precisava. Naquele dia ele 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, se fazemos algumas coisas certas e outras erradas, 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.

E vocês? Acham que vale a pena ser desonesto?

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

Nós vamos contar agora a vocês o que aconteceu com as irmãs Maria e Mariana. Elas eram gêmeas tão parecidas que até a mãe as confundia de vez em quando; apenas se pareciam quanto ao aspecto físico, porque a personalidade delas era completamente diferente.

Maria era uma garota estudiosa, tirava sempre notas boas na escola. Também gostava de esportes e fazia dança espanhola. Já Mariana era muito vaidosa e também preguiçosa; suas notas na escola eram sempre baixas, e todo ano era aquele sufoco para conseguir ser aprovada. Quando a mãe, dona Creusa, reclamava, Mariana dizia:

– Ora, mãe, não se preocupe! Quando eu crescer, vou me casar com um homem rico. É ele quem irá me sustentar e me dar tudo que quero.

Certa vez, quando as meninas já eram adolescentes, tiveram uma conversa interessante. Maria disse à irmã:

– Cuidado, maninha, com essa sua mania de querer casar-se com um homem rico. A riqueza não significa felicidade. É preciso muito mais que dinheiro para alguém ser feliz.

– Pois para mim é o bastante – respondeu a irmã. – O que eu quero da vida é ter dinheiro para comprar tudo que tiver vontade, me vestir com roupas de grife, frequentar lugares chiques e nunca precisar me preocupar com os tostões, como fazem nossos pais.

Maria ficou pensativa por instantes e disse:

– Seus valores são muito pobres, mana. Talvez seja por isso que você precise da riqueza material... é para compensar sua pobreza interior. Mas felicidade não é isso. Procure pensar um pouco no que eu disse.

O projeto de vida de Maria era bem diferente. Ela pretendia estudar engenharia, por gostar dessa área, mas, no futuro, queria fundar uma academia de dança para meninas pobres, que não poderiam pagar. A academia também teria um anexo para ensinar profissões às alunas. Isto iria ajudá-las a melhorar a autoestima e a se preparar para o mercado de trabalho.

Qual das duas gêmeas vocês acham que estava certa em seu projeto de vida?

Vejamos. Quem vota na Mariana, que pretendia se casar com um homem rico e levar uma vida farta, comprando tudo que tivesse vontade e frequentando os lugares mais chiques?

*O professor deve incentivar respostas. Não precisa contar os votos.*

Vejamos agora quem vota na Maria, garota batalhadora que queria ser engenheira e fundar uma academia de dança e uma escola profissionalizante para ajudar meninas pobres?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando a importância das escolhas, que devem ser feitas com cuidado e com bom senso, pois se trata do futuro, ou seja, a vida que temos pela frente.*

Maria formou-se em engenharia e conseguiu um bom emprego, o que lhe permitiu fundar a academia de dança para alunas pobres. Alguns anos mais tarde, também conseguiu construir o anexo para ensinar profissões às alunas, conforme o projeto de vida de quando era ainda criança. Casou-se e teve três filhos. Levava uma vida de muito trabalho, mas sentia-se feliz, realizada.

Mariana, ao ficar adulta, conseguiu o que queria. Casou-se com Donato, um homem rico, dono de uma fazenda de cacau no sul da Bahia. No início do casamento, tudo ia às mil maravilhas. O casal residia em Salvador, e as festas e as recepções se sucediam, assim como os vestidos e as joias que o marido lhe dava... Até que o falecimento do pai de Donato obrigou-o a morar na fazenda, justamente quando Mariana esperava o primeiro filho, o Donatinho. Por esse motivo, ela ficou em Salvador, enquanto o marido só vinha visitá-la a cada duas semanas. Foi muito difícil passar a gravidez praticamente sozinha, sem a presença do marido.

Depois que o bebê nasceu, Mariana foi viver na fazenda com o marido. Foi um choque muito grande para quem estava acostumada a viver na cidade, com todo o conforto, com os jantares chiques, as boates, o teatro que ela adorava e com todas as mordomias.

Na fazenda não havia salões de beleza, nem clínicas de estética, muito menos shoppings ou lojas sofisticadas, mas havia ar livre, algumas vaquinhas, frutas e legumes sempre fresquinhos; além disso, havia os moradores da fazenda, com sua simpatia e simplicidade.

Quando Donatinho completou seis anos, Mariana voltou com o filho para Salvador, para que o garoto pudesse estudar, mas tudo era diferente, sem a presença do marido. Tentou reaproximar-se dos antigos amigos, mas não era mais a mesma coisa. Sua vida tinha ficado muito vazia, e ela acabou se tornando uma pessoa amarga, com crises constantes de depressão.

O que vocês acham? Por que Mariana sofria de depressão, se era rica e tinha tudo que queria?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando a importância que tem para o ser humano poder desenvolver sua criatividade, ter um projeto de vida e se esforçar para alcançar suas metas; poder sentir que sua vida está sendo útil para algo e para alguém, não apenas para si mesmo.*

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

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

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

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

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

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor.

**39ª AULA**

*Alguns valores importantes*

Quem de vocês se lembra de como podemos alimentar nossa alma com coisas bonitas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que fazemos isto quando escolhemos coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.*

Todos aqui sabem o que significa ser importante?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ser importante é uma espécie de valor que um ser humano detém perante os outros. Com isso, ele se sente superior aos demais e acaba ficando vaidoso e orgulhoso. Muitas vezes se torna arrogante e até agressivo; em muitos casos, usa essa condição para se dar bem.

Existem duas maneiras de ser importante. Uma gera resultados ruins para os outros, para a comunidade e até mesmo para o nosso planeta. A outra gera resultados bons.

Vamos ver de que maneira ser importante gera resultados ruins.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando situações que acontecem na política, quando muitos maus políticos usam o poder, ou seja, a sua importância, para auferir lucros; ou quando pessoas importantes cometem até crimes e continuam soltas.*

Vamos ver de que maneira ser importante gera resultados bons.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando personagens como o Betinho, que usou a sua importância para desenvolver campanhas contra a fome etc. Há também os tantos casos de artistas famosos que se utilizam da importância que lhes é dada para encabeçar movimentos pela paz, pela ecologia, pelos direitos humanos etc.*

Tudo que fazemos e que gera bons resultados faz bem à nossa alma, porque estamos agindo de acordo com as leis cósmicas.

Já o mal que fazemos fica perturbando nossa consciência até resolvermos desfazê-lo e mudar nossas atitudes.

Existem muitos outros valores que são importantes para a nossa vida e convívio. Um deles é ser uma pessoa agradável.

Mas primeiro vamos definir o oposto, aquilo que não devemos ser. Vamos definir então o que é ser **desagradável**.

*O professor deve pedir aos alunos para definirem o que é ser desagradável.*

Ser desagradável é cheirar a suor ou a sujeira; ter mau hálito; ter hábitos nojentos; ser escandaloso; ser invasivo; comer fazendo ruído com a boca; cuspir no chão; tossir ou espirrar na direção de alguém, sem cobrir a boca etc.

Mas é importante não confundir as coisas. Ser desagradável não significa ser mau, desonesto etc. Há pessoas muito desagradáveis que dão exemplos de honestidade, de responsabilidade, de não violência, entre outros valores.

Quem de vocês gostaria de ser uma pessoa agradável?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que ser agradável implica também em ser educado; não ter mau hálito; não ter hábitos nojentos, cuidar da própria higiene; ser discreto; não ser invasivo; comer com educação; se precisar cuspir, fazê-lo em locais adequados, não no chão; se tossir ou espirrar, nunca fazê-lo na direção de alguém e sempre cobrir a boca etc*.

Outro valor importante é saber desculpar-se.

Vocês acham que alguém aqui é perfeito?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ninguém é perfeito, nem aqui, nem em qualquer lugar.

Todo mundo comete erros. É claro que há gente que erra muito e há gente que erra menos. Por isso, se nós mesmos não somos perfeitos, se erramos de vez em quando, temos que aceitar que os outros errem também. Quando cometemos um erro com relação a alguém, ou seja, quando agimos mal com alguém, o que devemos fazer?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que nessas situações é preciso pedir desculpas e, se for o caso, fazer o possível para consertar o mal feito.*

Há pessoas que entendem que pedir desculpas é humilhante, mas não é. Aquele que pede desculpas está demonstrando que não é orgulhoso. O orgulho é uma qualidade ruim, é um valor negativo. Já a humildade é uma qualidade boa, um valor positivo.

Quem de vocês já magoou alguém e depois ficou se sentindo mal por causa disso?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando isso acontece, o melhor a se fazer é pedir desculpas e fazer as pazes. Isto alivia as tensões e refaz uma amizade que ficou machucada.

Algum de vocês está com alguma amizade que ficou machucada?

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

O autocontrole também é um valor importantíssimo. Quem sabe o que é autocontrole?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muitas pessoas fazem grandes estragos em suas vidas e nas vidas de outras pessoas nos momentos de raiva ou de revolta, quando não conseguem se controlar.

Por que vocês acham que alguém não consegue se controlar?

*O professor deve incentivar respostas.*

Digamos que nossa natureza é como um cavalo xucro. Se alguém tentar montá-lo, ele dá pinotes e coices.

O que fazem os peões que domam cavalos?

Eles prendem o animal, montam-no e deixam que pinoteie e dê coices até se cansar. Fazem isso todos os dias até o animal se tornar manso e eles conseguirem dominá-lo.

Digamos, então, que nossa natureza é a **vontade**, e o domador é a **cabeça** que pensa e comanda. Assim, quando temos vontade de fazer alguma coisa errada e a cabeça nos diz que devemos nos controlar, o que devemos fazer? Obedecer à vontade, fazendo a coisa errada, ou atender ao que a cabeça nos diz?

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

Mais um valor importante é o 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 respeito 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.*

Mas o mais importante de todos os valores é o amor, porque é a única força, o único poder que pode transformar a humanidade, fazendo da Terra um mundo melhor.

Vamos, então, fazer uma mentalização de amor e de paz para o nosso planeta, porque a humanidade está precisando muito disso.

Para quem não se lembra, mentalizar é o mesmo que pensar alguma coisa com firmeza, sem deixar o pensamento fugir, como se estivesse inserido naquilo que se está pensando ou vendo mentalmente.

Vamos, pois, fechar os olhos e respirar calma e profundamente algumas vezes, para relaxar. *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, na hora do amanhecer. *(cinco segundos)*

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

Vamos agora mentalizar os raios desse sol nascente iluminando a todos nós, enchendo nossos corações com paz e com amor. *(cinco segundos)*

Mentalizemos essa paz e esse amor se estendendo sobre a Terra, envolvendo toda a humanidade em paz e em sentimentos de amor. *(cinco segundos)*

Mentalizemos todas as pessoas que vivem na Terra recebendo agora as nossas vibrações de amor e de paz. *(cinco segundos)*

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são a paz e o amor, em sua forma universal.

**40ª AULA**

*As duas grandes forças*

Alguém de vocês costuma fazer uma prece à noite, antes de dormir?

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

Existem duas forças que representam poderosa ajuda em nossas vidas. Uma delas é a oração, ou prece, quando parte do coração, com humildade e confiança.

O ato de orar deixa a pessoa mais calma, mais serena, mais equilibrada e, assim, em melhores condições para refletir e agir com mais acerto. Também ajuda na recepção de boas intuições.

Quem de vocês tem o costume de orar, ao menos uma vez ao dia?

*O professor deve incentivar respostas*.

Quem sabe dizer qual é a outra força que também nos ajuda, deixando-nos mais calmos, mais serenos e mais equilibrados?

*O professor deve incentivar respostas.*

Essa outra força é o amor, o mais belo dos sentimentos porque aproxima as pessoas, torna-as mais pacíficas, mais solidárias, dá alegria a quem o cultiva e faz bem à saúde.

O problema está em que essa força tão boa e tão poderosa é pouco e mal cultivada pelo ser humano.

Imaginem um pássaro que tenha uma asa de tamanho normal e a outra bem pequena. Acham que ele poderia voar assim?

*O professor deve incentivar respostas.*

Podemos comparar a humanidade a esse pássaro, sendo que a asa de tamanho normal estaria representando o progresso material e a asa pequena, o amor. Por causa desse desequilíbrio é que há tanto sofrimento na Terra.

Se as pessoas cultivassem mais o amor, esse progresso extraordinário que se vê em nosso planeta seria uma benção para todos.

Algum de vocês sabe explicar por que o progresso, sem amor, tem trazido tantos sofrimentos para o ser humano?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando há progresso **sem amor**, os bens conquistados não são divididos entre todos, mas ficam para aqueles que os conquistaram. Os pobres continuam pobres, trabalhando para enriquecer ainda mais os que já são ricos. Assim, enquanto os que possuem muito esbanjam luxo, os que pouco ou nada possuem permanecem muitas vezes sem alimento ou sem moradia, e 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, as riquezas da Terra seriam divididas entre todos.

Essa falta de amor que há na Terra é que 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.

Os que fazem parte desse trio 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 proporcionar uma felicidade plena.

Se nossas atitudes e ações contrariam as leis cósmicas, não podemos ser felizes. Vivendo e agindo **sem amor**, estamos em desarmonia com essas leis e com nossa própria consciência.

Mas é possível acabar com esse “trio do mal” que domina a Terra. Alguém sabe como?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que para isso basta desenvolver amor, pois quando houver amor na Terra, não haverá espaço para esse trio.*

Então, podemos dizer que o mal do mundo está na diferença que há entre a asa do progresso, que está grande, e a do amor, que está pequena... muito pequena.

Temos falado muito nestes encontros sobre os vários tipos de amor, sendo o mais maravilhoso de todos, o amor universal, mas agora vamos narrar algo muito interessante, relativo ao amor entre casais:

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.

Quem de vocês sabe o que é um pedalinho?

*O professor deve incentivar respostas.*

O pedalinho é uma pequena [embarcação](http://pt.wikipedia.org/wiki/Embarca%C3%A7%C3%A3o) para um ou dois passageiros, que acionam suas pás – uma espécie de hélices – através de pedais.

É comum encontrar o pedalinho em [parques de diversão](http://pt.wikipedia.org/wiki/Parques_de_divers%C3%A3o) onde existe um [lago](http://pt.wikipedia.org/wiki/Lago) ou espelho de água.

Mas voltando à narrativa sobre o cisne negro, é claro que ele pensou que o pedalinho fosse uma cisne branca, de verdade, e mostrava-se tão apaixonado que não saía de perto da sua amada, embora ela fosse muito grande e 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 um dia acabarão recebendo de volta tudo que fizerem aos outros, ou seja, irão sofrer o mesmo 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, porém, se estiverem livres, eles podem 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.*

Que tal começarmos a desenvolver aquela nossa asa do amor, de que falamos no início deste encontro, para podermos ter mais harmonia e equilíbrio em nossas vidas?

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 outras pessoas a quem ama, pessoas das quais gosta muito *(cinco segundos).* Sinta como é boa essa sensação de amar, de gostar. *(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 estamos com nossos corações cheios de amor, pensemos com afeto em toda a humanidade, como se estivéssemos abraçando todas as pessoas da Terra. *(cinco segundos)*.

Vamos abrir os olhos, mas procurando continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor, o afeto.

**41ª AULA**

*Sentir vergonha – Parte 01*

Algum de vocês tem tentado ser mais afetuoso, mais atencioso com as outras pessoas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Antero era filho de pais muito pobres. A mãe, dona Joana, trabalhava como faxineira numa casa de pessoas muito ricas e o pai, seu Arnaldo, era mecânico. O dinheiro era tão pouco que precisavam economizar em tudo para poderem sobreviver.

O fogão, de tão velho, precisava ficar escorado por tijolos. A geladeira estava toda enferrujada e os móveis da casa estavam em péssimas condições. A comida era bem simples: arroz, feijão, alguns pedaços de carne ou de frango cozidos com soja e salada de legumes. Frutas e legumes nunca faltavam, porque dona Joana ia sempre ao mercado buscar os que não estavam muito bonitos e seriam jogados fora, mas que dava para aproveitar muito bem.

Só as roupas e calçados de Antero eram bonitos, de marca, embora usados, porque eram dados pelos patrões de dona Joana, que tinham um filho um pouco maior que ele.

Como era excelente aluno, Antero conseguiu bolsa de estudos numa escola particular e fazia o que podia para ninguém descobrir que era pobre.

Como não havia dinheiro para comprar lanche na escola, ele levava de casa e quando alguém tirava onda com ele, dizia:

– Minha mãe não quer que eu fique comendo esses lanches daqui, pois não são saudáveis.

O que vocês acham dessa atitude de Antero? Acham que está certo a pessoa se envergonhar pelo fato de ser pobre?

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

*Após citar cada um dos itens abaixo o professor deve incentivar respostas, antes de passar para o seguinte.*

Levante a mão quem se envergonharia de:

a) ser feio,

b) ser mal-educado,

c) ser pobre,

d) desenvolver vícios,

e) ser desonesto,

f) ser mau,

g) ser preguiçoso,

h) ser invejoso.

Vamos analisar essa questão, começando pelo primeiro item “ser feio”.

Nós só devemos sentir vergonha pelas nossas atitudes erradas, pelas coisas erradas que fazemos, porque elas só dependem de nós, da nossa vontade.

Mas se nascemos feios, a culpa não é nossa, por isso não temos que nos envergonhar por causa disso. É verdade que nesse caso podemos melhorar nossa aparência com alguns cuidados e, principalmente, podemos parecer bonitos se o nosso interior for bonito.

O que significa isso de ter o interior bonito?

*O professor deve incentivar respostas.*

O que faz com que o nosso interior seja bonito são os valores que cultivamos, ou seja, a simpatia que expressamos, a gentileza de que usamos ao tratar com os outros, a afetividade, a honestidade, a não violência, o esforço que fazemos para estudar e conseguir alcançar nossos objetivos, o respeito que demonstramos pela vida, pelas pessoas, pela natureza, pelas leis etc. Tudo isso nos deixa bonitos por dentro.

Então, o que é mais importante, sermos bonitos por fora ou por dentro?

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

Assim, a pessoa que é do bem, que é da paz, que é educada e simpática, mesmo sendo feia fisicamente, sempre vai parecer-nos agradável e podemos até achá-la bonita.

A beleza que está em nosso corpo e no rosto é passageira, porque todos envelhecemos com o passar do tempo. Vêm as rugas, a pele e os músculos ficam flácidos, e ficamos bem “caidinhos”. Mas a beleza interior não passa, ela fica ainda melhor com o passar do tempo, porque vamos adquirindo mais experiência e fortalecendo nossos valores.

Por isso a beleza interior é muito mais importante. É a nossa verdade, que não envelhece, não fica enrugada nem caída.

É claro que é muito importante também cuidar do corpo, fazer exercícios físicos, ingerir alimentos saudáveis, evitando tudo que possa prejudicar a saúde.

Assim, precisamos ter sempre dois cuidados: do corpo e do nosso interior.

Agora vamos falar sobre o segundo item daquelas atitudes que elencamos, e que é “ser mal-educado”.

Como vocês entendem que age uma pessoa mal-educada?

*O professor deve incentivar respostas.*

Uma pessoa mal-educada age de uma forma que suas atitudes e ações incomodam outras pessoas, ferem a sensibilidade alheia e podem ser inoportunas ou inconvenientes.

As pessoas mal-educadas não são bem aceitas em todos os ambientes e encontram dificuldade para fazer amizades.

Agora vamos relacionar algumas ações e atitudes próprias de pessoas educadas:

1 - Não gritar ou falar alto demais, em presença de outras pessoas.

Quem aqui sabe dizer por que “gritar ou falar alto demais, em presença de outras pessoas” é falta de educação?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que tais atitudes incomodam as outras pessoas.*

2 - Não falar de boca cheia, porque é desagradável, incomoda a quem vê ou escuta.

3 - Se precisar arrotar diante de outros, fazê-lo com o mínimo ruído possível e colocando a mão sobre a boca.

4 - Ao espirrar ou tossir, cobrir a boca com um lenço ou com a mão.

Quem aqui sabe dizer por que é falta de educação “espirrar ou tossir com a boca descoberta”?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que tal atitude é desagradável, além de anti-higiênica.*

5 - Agradecer sempre que receber uma gentileza ou um presente.

Imaginem como é ruim a gente fazer uma gentileza a alguém e não receber nem mesmo um “muito obrigado”.

6 - Sempre cumprimentar as pessoas e responder aos cumprimentos recebidos.

O que vocês acham de alguém que chega num lugar onde há outras pessoas conhecidas e não diz “bom dia”, “boa tarde” ou “boa noite”?

*O professor deve incentivar respostas.*

7 - Nunca jogar lixo no chão, mas apenas em lixeiras.

Quem de vocês tem esse péssimo costume de jogar lixo em qualquer lugar?

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

Um estudo publicado na Internet informa que cada brasileiro que viva até os 70 anos vai produzir aproximadamente 25 toneladas de detritos, ou seja, de lixo.

Imaginem então, todo esse lixo que é produzido por cada um de vocês, espalhado por aí, entupindo bueiros, causando enchentes...

Então, sempre que forem jogar fora qualquer lixo, nem que seja apenas um papel de chiclete ou um saquinho de pipocas vazio, lembrem-se dos bueiros entupidos, das enchentes que são terríveis... e coloquem o lixo nos lugares certos.

O lixo largado por aí, além de entupir bueiros e provocar enchentes, produz mau cheiro e permite a proliferação de bichos nocivos, que transmitem doenças, tais como, ratos, formigas, moscas e mosquitos...

Então? Quem de vocês ainda vai jogar o lixinho em qualquer lugar?

*O professor deve incentivar respostas.*

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

Pensem em si mesmos com muito carinho. *(cinco segundos)*

Imaginem seus corpos envolvidos numa luz branda, cheia de paz. *(cinco segundos)*

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

Agora eu vou fazer uma prece, e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor Deus, pedimos tua ajuda para todas as pessoas que ainda não encontraram o caminho da paz, da honestidade e do amor. Ajuda essas pessoas a perceberem o mal que estão fazendo aos outros e a si mesmos, ao mancharem assim a própria consciência. Também queremos te agradecer pela vida e por tudo que ela nos dá, pois sabemos que é ela, a vida, a nossa grande escola. Assim seja.”

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é desejar que as pessoas desonestas, agressivas e egoístas compreendam o mal que fazem aos outros e a si mesmas, e que procurem modificar-se.

**42ª AULA**

*Sentir vergonha – Parte 02*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa educada, gentil?

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

Em nosso último encontro estivemos conversando sobre a boa educação. Agora vamos relacionar mais algumas ações e atitudes próprias de pessoas educadas.

1 – Pedir licença quando tiver de passar entre duas ou mais pessoas.

2 – Pedir licença para levantar-se da mesa, nas refeições.

3 – Não ficar tocando ou pegando em objetos em lojas nem em casa de outras pessoas.

Isso é muito feio, e muita gente faz isso. Nós podemos perfeitamente olhar algum objeto, admirá-lo, sem pegá-lo, a não ser que estejamos querendo comprá-lo.

4 – Evitar interromper a conversa de outras pessoas.

5 – Não ouvir TV ou música com alto volume de forma a incomodar outras pessoas.

As pessoas sem educação é que gostam de ligar o som em alto volume, e o fazem, muitas vezes, para mostrar aos vizinhos e demais pessoas que possuem um som potente.

Só que elas não se apercebem de que ligar o som em alto volume demonstra falta de educação. Além disso, é também falta de respeito para com os outros. Ninguém tem obrigação de ficar ouvindo o som de quem quer que seja.

6 – Não abrir a geladeira, nem andar pela casa onde está de visita, sem ser convidado.

Alguém aqui costuma chegar na casa de um amigo ou amiga e abrir a geladeira, ou ficar andando pela casa, sem ser convidado a isso?

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

7 – Nunca urinar fora do vaso sanitário.

A feiúra ou problemas físicos **nunca** devem ser motivos para sentirmos vergonha, porque não dependem de nós.

Devemos, sim, sentir vergonha pelas nossas atitudes erradas, pelas coisas erradas que fazemos e, também, pela nossa falta de educação, porque tudo isto só depende de nós, da nossa vontade. Ninguém nasce mal-educado. As pessoas se tornam mal-educadas porque querem. E olha que há muita gente que gosta de ser mal-educada, gosta de **chocar** os outros pela sua falta de educação.

Mas será que vale a pena alguém **aparecer** através das suas qualidades negativas?

O que vocês acham?

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

Por que vocês gostam de se vestir com roupas bonitas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ora, se temos o cuidado de usar uma roupa bonita para os outros verem, é muito mais importante mostrarmos aos outros também o que temos de bonito dentro de nós.

Não é muito melhor a pessoa **aparecer** através das boas qualidades que possui? O que vocês acham?

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

Agora vamos analisar o terceiro item, ser pobre.

Já narramos aqui o caso de Antero que tinha vergonha de ser pobre, estão lembrados?

Vocês acham que a pessoa pobre é inferior às outras?

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

A pobreza, a riqueza ou qualquer outra situação na qual a vida nos coloca, deve ser vista assim como uma oportunidade de aprendizado para nós. O rico tem ocasião de aprender a ser fraterno, solidário, e a utilizar os bens que possui em benefício da comunidade. Quanto mais dinheiro alguém tem, maior é a sua responsabilidade perante a vida.

O pobre tem a oportunidade de trabalhar, estudar e lutar para melhorar sua condição e, com isso, com essa luta, vai adquirindo valores como a força de vontade, a tenacidade, a competência e a experiência.

Outro valor importante que o pobre tem mais possibilidades para assimilar é a solidariedade. Alguém aqui sabe por quê?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que a pessoa que precisa lutar mais pela sobrevivência, que sofre necessidades variadas, sente pena do sofrimento dos outros e isto deve torná-la mais solidária.*

Vocês acham que ser uma pessoa estudiosa, trabalhadora, honesta, mas pobre, deve ser motivo de vergonha?

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

Vergonha é ser preguiçoso, mentiroso, desonesto, invejoso, agressivo, mau caráter, desenvolver vícios etc.

Assim, só devemos nos envergonhar das coisas erradas que fazemos.

Será que alguém deve envergonhar-se porque a mãe é faxineira ou empregada doméstica, ou porque o pai é alcoólatra?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ser filho de faxineira ou de empregada doméstica não é motivo de vergonha, porque essa é uma profissão tão digna quanto outra qualquer. Muitas pessoas ilustres, muitos cientistas e profissionais respeitados são filhos de pessoas que trabalharam em atividades as mais humildes, e lutaram muito para conseguirem educá-los. Isto deve ser motivo para um filho orgulhar-se dos pais que tem.

Também ninguém tem culpa por ter um pai ou mãe alcoólatra, mas se resolver seguir o mau exemplo, aí sim, terá do que envergonhar-se.

Foi o caso de Argemiro. O pai dele era alcoólatra e desde que fez 15 anos, também começou a beber. Dizia que o pai bebia e que estava apenas seguindo-lhe o exemplo. Argemiro se escondeu atrás do erro do pai para errar da mesma forma.

Vocês acham isso certo?

*O professor deve incentivar respostas.*

No caso do Argemiro, felizmente, ao completar 20 anos conheceu a Rebeca e se apaixonou por ela. Rebeca detestava bêbados e ele não teve outro jeito a não ser parar de beber, e isso foi muito bom porque conseguiu terminar a faculdade de medicina e formar um lar equilibrado e feliz, junto com sua amada.

Cada pessoa é responsável por si mesma. Se quiser ser uma pessoa do bem, poderá sê-lo. Se escolher ser uma pessoa do mal, também poderá sê-lo.

Quando um malfeitor é apanhado pela polícia é ele quem vai preso, e não os seus pais, ou seus irmãos ou seus filhos.

Ninguém obriga outro a ser bom ou mau, nem mesmo os pais.

Cada um escolhe seu caminho.

Em nosso próximo encontro vamos continuar com esse assunto, porque agora vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar... *(dez segundos)*

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

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

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

Vamos agora fazer uma prece de gratidão ao Criador. Eu falo e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor da Vida, nós te agradecemos pela terra que nos sustenta... pela água que é tão importante para nossas vidas... Agradecemos pelo ar que respiramos... e pelo Sol que nos dá vida e calor. Agradecemos pelo amor, pela amizade e pedimos que nos ajude sempre a ser pessoas do bem. Pedimos também que nos proteja e a toda a nossa família e que ajude a humanidade a encontrar caminhos para a paz. Assim seja.”

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é a gratidão.

**43ª AULA**

*Sentir vergonha – Parte 03*

“Se queremos deixar nosso interior mais bonito, mais agradável, podemos fazê-lo escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.”

Em nossos últimos encontros estivemos conversando sobre as coisas que devem ou não nos fazem sentir vergonha. Hoje vamos falar sobre a desonestidade.

Quem sabe definir o que é desonestidade?

*O professor deve incentivar respostas.*

A desonestidade é falta de caráter.

Muitas pessoas aprenderam a ser desonestas com os adultos com os quais conviveram desde a infância, mas o convívio com pessoas desonestas não serve como desculpa. Alguém sabe dizer por quê?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que todas as pessoas sempre sabem o que é certo e o que é errado, pois isto está impresso em suas consciências.*

Quem de vocês conhece algum caso de pessoa que cresceu em meio a gente desonesta, mas não se corrompeu?

*O professor deve incentivar respostas.*

São inúmeros os casos de pessoas que crescem em meio a gente desonesta, mas não se corrompem. São pessoas de caráter, que se guiam pela própria consciência.

Mas ser desonesto não é somente roubar. É também levantar falso contra alguém, conseguir as coisas passando por cima de outras pessoas, mentir, enganar etc.

Alguém aqui tem o mau costume de levantar falso?

*O professor deve incentivar respostas.*

Levantar falso é uma ação duplamente condenável. Alguém aqui sabe por quê?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que há nesse ato duas ações condenáveis: a mentira e a maldade para com a pessoa que é alvo da calúnia.*

Alguns sábios da antiguidade deixaram citações interessantes sobre a desonestidade. Um deles foi Públio Siro, um escritor que viveu em Roma há mais de 2.000 anos. Ele disse: “Como é desonesto aquele que atira sobre outro a própria culpa!”

Alguém aqui conhece uma situação desse tipo, na qual alguém faz uma coisa errada e joga a culpa em cima de outra pessoa?

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

Quem atira sobre outra pessoa a própria culpa, além desonesto, é também covarde. Foi o caso da Ester, que cursava o segundo ano do ensino médio.

Ela tinha uma colega de turma, a Janaína, que não era bonita, era até feiinha, mas todo mundo na escola gostava dela porque era simpática, educada, atenciosa e sempre disposta a ajudar a quem precisasse.

Já Ester era linda, mas como era também antipática e mau caráter, quase não tinha amigos e isso lhe provocava terríveis crises de inveja. Pensou, pensou e resolveu armar contra a Janaina.

Num site de relacionamentos, na Internet, fazendo-se passar pela Janaina, dizia que estava sendo perseguida pela professora de Português, porque estava tendo um caso com o marido da mesma.

Isso estourou como uma bomba na escola. Janaina foi chamada na Diretoria para explicar-se e, como é natural, negou ter sido a autora da calúnia. Como era uma garota que sempre agira dom dignidade, a diretora chamou um técnico em Internet para investigar e a burla foi descoberta.

Diante disso a escola resolveu expulsar Ester, mas Janaina foi interceder por ela, argumentando que a colega já recebera castigo suficiente e, que, certamente, havia aprendido a lição.

O que vocês acham sobre essa situação?

*O professor deve incentivar respostas.*

No caso que foi narrado, Ester demonstrou absoluta falta de caráter, de honra.

Agiu com inveja, com desonestidade, com maldade e covardia.

Já a Janaina foi tão generosa, tão bondosa e bom caráter, que foi interceder por quem lhe havia feito tanto mal.

Quais desses dois modelos, o da Ester ou da Janaina, vocês gostariam de tomar como exemplo para vocês mesmos?

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

Vamos ver agora mais algumas citações de sábios da antiguidade sobre “desonestidade”.

Cícero foi um dos mais famosos filósofos da Roma antiga, que viveu há mais de 2.000. Ele disse: “É da natureza do desonesto enganar usando mentiras”.

Algum de vocês tem o hábito de mentir?

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

Um poeta romano, conhecido como Juvenal, porque seu nome em latim é meio complicado, e que também viveu na Roma antiga disse: “Nenhum homem desonesto é feliz, muito menos o corruptor”.

Quem de vocês sabe definir o que é corruptor?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, explicando aos alunos o que é corruptor.*

Também o rei Salomão, que viveu muito tempo antes de Cristo, e que ficou conhecido pela sua sabedoria, disse: “Aquilo que se consegue com desonestidade não serve de nada”.

Outro italiano, Aldo Manuzio, que viveu há mais ou menos 500 anos, disse: “O ganho desonesto traz a desgraça”.

Muitas pessoas se tornam desonestas por ambição. Pelo desejo de terem o que não podem comprar.

Outras se tornam desonestas para enriquecer facilmente, como é o caso de muitos políticos, não só Brasil, mas também em outros países. Muitos deles receberam boa educação na infância; muitos puderam estudar, fazer curso superior, mas mesmo assim são corruptos.

Como podemos ver, a desonestidade é mesmo falta de caráter.

Então, vamos sempre lembrar de que a melhor riqueza que alguém pode possuir é ter um bom caráter, ser digno e honrado.

Nós começamos esta série de encontros sobre os motivos que devem ou não levar uma pessoa a sentir-se envergonhada, citando várias situações ou causas:

a) ser mal-educado,

b) desenvolver vícios,

c) ser desonesto,

d) ser mau,

e) ser preguiçoso,

f) ser invejoso.

É claro que há muito mais coisas das quais devemos nos envergonhar, mas citamos as principais.

Em nosso próximo encontro vamos falar sobre “ser mau”.

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

Pensem em si mesmos com muito carinho. *(cinco segundos)*

Imaginem seus corpos envolvidos numa luz branda, cheia de paz. *(cinco segundos)*

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

Agora eu vou fazer uma prece e vocês acompanhem, só no pensamento:

“Senhor Deus, pedimos tua ajuda para todas as pessoas que são egoístas e ambiciosas... Ajuda essas pessoas a perceberem o mal que estão fazendo aos outros e a si mesmas, ao mancharem assim a própria consciência.

Também queremos te agradecer pela vida e por tudo que ela nos dá, e pedimos a tua proteção para nós e nossos familiares. Assim seja.”

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo essa sensação tão boa que o relaxamento e a prece nos proporcionam.

**44ª AULA**

*Sentir vergonha – Conclusão*

“Algum de vocês gosta de aparecer?

Então procure fazê-lo pelos seus valores, não pelo seu lado feio.”

Em nossos últimos encontros temos falado sobre as coisas que nos devem envergonhar e ficamos de falar sobre “ser mau”.

O que vocês entendem por ser mau?

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

Ser mau é agir com maldade, tanto em relação a outras pessoas quanto a animais.

Há muitas pessoas más no mundo, mas todas sempre acabam colhendo o que plantam.

A vida é como um caminho de ida e volta. Na ida vamos semeando ações e na volta colhemos os frutos da sementeira que fizemos. Se forem boas ações, colheremos bons frutos, mas se nossas ações forem más, colheremos frutos maus.

O penúltimo item que elencamos sobre os motivos que devem, ou não, fazer uma pessoa sentir-se envergonhada foi “ser preguiçoso”.

Quem aqui se considera preguiçoso?

*O professor deve incentivar respostas.*

A enciclopédia livre da Internet, a Wikipédia, diz que preguiça pode ser interpretada também como aversão ao trabalho, negligência, indolência, morosidade, lentidão, pachorra, moleza, dentre outros.

O preguiçoso é aquele indivíduo que não gosta de atividades nas quais precise fazer esforço físico ou mental.

Tais pessoas, se não se esforçarem para mudar, acabam sendo como parasitas, encostados à família, só dando despesas e sem contribuir em nada.

Muitos desses parasitas se fazem de doentes ou inventam muitas situações irreais para justificarem a preguiça, mas sempre acabam se dando mal.

Vocês não acham que é bom demais a pessoa estudar, se esforçar e conseguir crescer e situar-se bem na vida através dos próprios merecimentos?

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

Vamos falar agora sobre o último item que elencamos sobre os motivos que devem, ou não, fazer uma pessoa sentir-se envergonhada, e que foi “ser invejoso”.

Vocês acham que “ser invejoso” é motivo para alguém sentir-se envergonhado?

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

É comum encontrar em estabelecimentos comerciais um cartaz que diz assim: “Se a sua estrela não brilha, não queira apagar a minha”.

Os dizeres desses cartazes falam com muita clareza sobre o que acontece no íntimo de um invejoso.

A inveja é um sentimento de aversão ao que alguém tem; que o invejoso quer, mas não tem, ou seja, ele deseja apagar a estrela brilhante do outro, porque a dele está apagada. Isto, em sentido figurado.

É meio complicado, não é?

Mas a inveja tanto pode focar-se em coisas materiais como em qualidades inerentes ao ser.

O que isto significa? Quem sabe?

*O professor deve incentivar respostas, e socializar o tema, explicando que o invejoso tanto pode invejar coisas materiais, quanto qualidades, tais como a inteligência, as aptidões, a capacidade, o espírito de liderança etc.*

Como o invejoso não tem capacidade para conquistar de forma legítima aquilo que deseja, ou talvez tenha preguiça de ir à luta, então fica invejando os que foram à luta e conseguiram.

A inveja é uma das qualidades mais detestáveis numa pessoa.

Mas sempre é importante lembrar que tudo que fazemos contrariando as leis cósmicas reverte em prejuízo de nós mesmos. No caso do invejoso, ele se prejudica de várias maneiras:

a) dificilmente consegue ter amizades verdadeiras, porque ninguém gosta de invejosos;

b) atrasa a própria evolução como ser humano, porque, ao invés de estudar, trabalhar, ir à luta para conseguir o que quer, perde tempo e energia invejando os outros;

c) a inveja obscurece a consciência do invejoso;

d) os sentimentos de inveja prejudicam a saúde em muitos sentidos.

Vemos então que, para andar de cabeça erguida, sem precisar sentir vergonha, devemos sempre nos esforçar para vivenciar esses valores de que temos falado nestes encontros. Uma pessoa de bom caráter dificilmente teria do que se envergonhar.

O que vocês entendem como sendo características de um bom caráter?

*O professor deve incentivar respostas.*

Agora vamos definir as características de um mau caráter.

*O professor deve incentivar respostas.*

O conhecido ator e diretor inglês, Charles Chaplin, falando sobre caráter, disse:

“Não se mede o valor de um homem pelas suas roupas ou pelos bens que possui, o verdadeiro valor do homem é o seu caráter, suas ideias e a nobreza dos seus ideais.”

*O professor deve socializar o tema.*

John Wooden recomendou: "Preocupe-se mais com seu caráter do que com sua reputação. Caráter é aquilo que você é, reputação é apenas o que os outros pensam que você é."
O que vocês acham mais importante, o que os outros pensam de vocês ou o que vocês são de fato?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que é natural que queiramos ter uma boa reputação, mas o mais importante é o que somos em nossa realidade mais íntima.*

Todas as pessoas querem ter felicidade, não é verdade? Mas a felicidade verdadeira não está nos bens materiais, porque eles não são duradouros; não está nos relacionamentos porque também um dia se acabam.

Mas o nosso bom caráter é permanente, e nos garante paz de espírito e harmonia interior. Sem esta paz e esta harmonia qualquer tipo de felicidade fica prejudicado.

George Washington, general e primeiro presidente dos Estados Unidos, recebeu do povo o título de “Pai dos Estados Unidos”. Observem só que título importante. No entanto, ele afirmou: “Considero o **caráter** de um homem honesto, o mais invejável de todos os títulos”.

Vocês concordam com essa afirmativa de George Washington?

*O professor deve incentivar respostas.*

George Washington possuía títulos importantíssimos, mas observem que ele considerava o caráter de uma pessoa honesta, como sendo o mais importante de todos.

Martin Luther King Jr. era negro e foi o líder pioneiro na defesa dos direitos dos negros nos Estados Unidos. Numa conferencia memorável, ele disse: "Eu **tenho um sonho,** de que um dia meus quatro filhos vivam em uma nação onde não sejam julgados pela cor de sua pele, mas pelo seu caráter."
Como vocês definem essas palavras: “... que não sejam julgados pela cor de sua pele, mas pelo seu caráter”?
*O professor deve incentivar respostas.*

À época de Martin Luther King Jr., havia muito racismo nos Estados Unidos contra os negros, que eram discriminados e perseguidos. Então, seu sonho era o de ver um dia as pessoas serem julgadas pelo caráter, não pela cor, porque a importância da pessoa, o seu valor nada tem a ver com a cor, mas sim com seu caráter.

*O professor deve socializar o tema.*

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

Vamos imaginar que estamos numa praia deserta, bem tranqüila. *(três segundos)*

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

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

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

Vamos aproveitar este contato com a natureza, este momento de calma, para elevar nosso pensamento a Deus. Eu vou fazer uma prece e vocês acompanham, só no pensamento:

“Senhor Deus, nós te agradecemos pela vida, pela natureza, pelo amor... e te pedimos ajuda para todas as pessoas que estão sofrendo neste momento; ampara as crianças abandonadas, as pessoas que estão doentes e aquelas que estão passando fome ou não tem onde morar. Pedimos também tua benção para todos e também para nossos familiares. Amém.”

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor fraterno.

**45ª AULA**

*Convívio*

Quem de vocês tem se esforçado para ter um bom convívio?

*O professor deve incentivar respostas.*

Carlito começou a apresentar tendências agressivas aos 6 anos. Um dia envolveu-se numa briga de rua e acabou no hospital, todo machucado e com o braço quebrado.

No dia seguinte, seu avô Gilmar foi visitá-lo e, assim que se acomodou, foi logo dizendo:

– Eu vim até aqui porque preciso conversar com você.

Diante do ar de interrogação do garoto, seu Gilmar continuou:

– Sabe Carlito, quando tinha a sua idade, eu também era muito agressivo, vivia procurando confusão. Na escola ninguém gostava de mim, a não ser alguns poucos colegas, que também eram arruaceiros. Depois que cresci e fiquei adulto engajei-me na Marinha...

Seu Gilmar ficou pensativo por instantes e continuou, com ar sonhador.

– Eu amava o mar... Amava minha profissão, mas vivia criando encrenca em cada porto onde o navio ancorava. Numa dessas quebrei o braço de um colega e acabei levando uma surra tão grande que quase morri.

– E aí, o que aconteceu? – perguntou Carlito.

– O comandante me mandou tomar conta de um farol, no Atol das Rocas. Longe como só... Fica no oceano Atlântico a 260 km da cidade de Natal, no Rio Grande do Norte. Pense num lugar isolado... Para qualquer lado, só água...

– E não moravam outras pessoas lá? – perguntou Carlito.

– Ninguém... só eu, sozinho – respondeu seu Gilmar, com o olhar distante, e continuou: – Quando acontecia uma tempestade era horrível... Dava medo. Nenhum navio podia se aproximar, porque poderia naufragar.

Olhando fixo nos olhos de Carlito, seu Gilmar falou com ênfase:

– Passei um ano inteirinho lá, sozinho... E foi lá, naquela horrível solidão, que eu aprendi a dar valor às outras pessoas. Eu queria gente perto de mim, fosse lá quem fosse, e foi naquele desespero que fiz um juramento.

– Que juramento, vô?

– Foi numa noite de tempestade. Parecia que o ceu estava vindo abaixo, então eu senti, com toda intensidade, o que significa a gente poder ter outras pessoas por perto. Eu não tinha ninguém, só os relâmpagos cortando o céu, o ribombar dos trovões, o uivo do vento e o ronco das ondas...

– Então vô, que juramento foi esse? – perguntou Carlito, aflito.

– Eu jurei que se saísse dali com vida, e quando pudesse voltar, nunca mais iria brigar, nem criar confusão. Eu iria ficar tão feliz por ter pessoas por perto, fosse lá quem fosse, que iria tratar todo mundo muito bem.

Algum de vocês já se sentiu assim sozinho, desejando ter pessoas por perto?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando o quanto é importante a presença de outras pessoas, e que, por isso, precisamos aprender a conviver bem com todos.*

Muito bem, vocês agora vão fazer uma experiência.

Fechem os olhos e fiquem com eles fechados até que eu diga que podem abrir. Respirem fundo algumas vezes para relaxar... *(dez segundos)*

Imagine agora que você está no lugar de seu Gilmar, lá no Atol das Rocas, num velho farol... *(cinco segundos)*

Você está inteiramente só. Para todos os lados, a perder de vista, só o mar... *(cinco segundos)*

Então vem uma tempestade, com relâmpagos e trovões... *(cinco segundos)*

O vento forte parece que vai levar tudo... Se ao menos houvesse pessoas ai com você... Mas você está sozinho... completamente só...*(cinco segundos)*

Agora podem abrir os olhos e cada um vai dizer o que sentiu...

*O professor deve incentivar a participação de todos e socializar o tema, lembrando como é bom podermos ter pessoas por perto, pessoas que gostem nós, e que para isso é preciso procurar sempre conviver bem com todos.*

Quando seu Gilmar terminou de narrar sua experiência, e contar sobre o juramento que fizera, Carlito perguntou:

– Então é por isso que o senhor é sempre tão educado e gentil com todas as pessoas?

Seu Gilmar sorriu e respondeu com outra pergunta:

– E não era para ser? Pense em como é bom ter pessoas em torno de nós, pessoas que gostem de nós, que se dêem bem conosco... Pessoas com as quais sabemos que podemos contar num sufoco.

Seu Gilmar ficou algum tempo pensativo, com o olhar distante. Depois continuou:

– É tão bom ter amigos, mas amigos de verdade, e não apenas companheiros para fazer arruaças. Com esse tipo de companheiros você não pode contar porque “na hora em que o bicho pega” você vai ficar sozinho, porque eles vão sair correndo.

E vocês? Quantos amigos de verdade cada um de vocês tem?

*O professor deve incentivar respostas.*

O ser humano é um ser grupal, ou seja, vive em grupo. Seria realmente horrível se todas as pessoas vivessem isoladas, sem poderem se comunicar umas com as outras. Mas, felizmente, nós podemos viver em sociedade. Por isso, para que a nossa vida em sociedade seja uma coisa boa, devemos nos esforçar para conviver bem uns com os outros.

E como é que podemos ter um bom convívio com os outros?

*O professor deve incentivar respostas.*

O primeiro passo para um bom convívio está em respeitarmos os outros, os seus direitos, o seu espaço.

O que vocês entendem por respeitar os direitos dos outros?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos de que os mesmos direitos que temos, os outros também tem.*

Vocês sabem por que as estrelas não colidem e os planetas não se chocam entre si?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que isto ocorre porque no universo tudo funciona em harmonia, com equilíbrio. Cada planeta tem sua própria órbita e não invade a dos outros planetas.*

Vocês sabem por que o mar não invade a terra e cobre as cidades?

*O professor deve incentivar respostas.*

Isto ocorre porque na Terra, assim como no universo, tudo funciona em harmonia, com equilíbrio. Cada coisa tem seu lugar e funções específicas. A terra e a água respeitam o espaço uma da outra. Cada planta, cada animal e cada ser humano têm suas próprias funções e razão de ser.

Então, para haver harmonia e equilíbrio em nossas próprias vidas, precisamos respeitar a existência e os direitos de todos os outros.

Vamos agora relaxar...

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

Continuem com os olhos fechados até eu dizer que podem abri-los. Assim, vocês poderão concentrar-se melhor.

Cada um de vocês vai pensar agora em si mesmo com muito carinho... *(três segundos)*

Imagine seu corpo todo envolvido numa luz branda, cheia de paz... *(cinco segundos)*

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

“Pai de toda a Vida, Criador de tudo que há, envolve o nosso planeta Terra em vibrações de amor e de paz, em toda a sua extensão.

Abençoa a natureza... na água, na terra e no ar.

Abençoa o ser humano, ajudando todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas.

Ampara aqueles que estão sofrendo e infunde em seus corações a esperança e a confiança.

Abençoa a todos nós que aqui nos encontramos e, também, as nossas famílias.

Finalmente te agradecemos por tudo, porque tudo em nossas vidas representa lições para a nossa evolução. Assim seja.”

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor fraterno.

**46ª AULA**

*A felicidade*

Quem sabe o que é um filósofo?

*O professor deve incentivar respostas.*

A palavra filósofo vem do grego: *philos* = que ama + *sophia* = sabedoria = “que ama a sabedoria”.

Se a humanidade tivesse dado mais atenção aos diversos filósofos e pensadores com certeza o mundo hoje seria muito melhor.

Mas a história da humanidade foi feita pelos senhores da guerra, cujo interesse maior era a da conquista.

Antigamente conquistavam-se cidades e países. Hoje, as pessoas lutam para conquistar bens e prazeres materiais, acreditando que isto lhes trará felicidade.
Mas os filósofos têm ideias bem diferentes sobre o que é felicidade. Vejamos alguns exemplos:

O Filósofo Humberto Rohden disse:

“Ser feliz é estar em perfeita harmonia com a constituição do Universo”.

Alguém sabe definir o que isto significa?

*O professor deve incentivar respostas.*

Estar em harmonia com a constituição do universo é o mesmo que estar em harmonia com as leis universais ou cósmicas, que são todas fundamentadas no amor e na justiça. As pessoas que procuram vivenciar essas leis são felizes, apesar das dificuldades e sofrimentos naturais do ser humano. Isto porque a felicidade é um dom que construímos dentro de nós.

Outro filósofo, Tales de Mileto, disse:

“A felicidade do corpo consiste na saúde, e a do espírito, na sabedoria”.

Alguém sabe definir o que isto significa?

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

Esse pensamento de Tales de Mileto é bem interessante, porque as pessoas geralmente entendem que a felicidade do corpo está em comer coisas gostosas, dar um mergulho numa piscina, nadar, e outras coisas semelhantes. Mas se pensarmos bem, a felicidade do corpo realmente deve estar na boa saúde. Já a felicidade do espírito, a felicidade interior, se constrói sobre os valores da sabedoria.

Quem sabe definir sabedoria?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que sabedoria não deve ser confundida com inteligência; que não se baseia em conhecimento, e sim na forma em que uma pessoa utiliza esse conhecimento.*

Vejamos o que diz o filósofo Spindola sobre esse assunto:

"A felicidade não é recompensa da virtude, mas a própria virtude."

O que vocês entendem dessas palavras?
*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

O filósofo Augusto Comte disse:

"Viver para os outros é não somente a lei do dever como da felicidade."

O que significa viver para os outros?

*O professor deve incentivar respostas.*

Viver para os outros certamente não significa abdicar de nós mesmos, mas sim, ver nos outros a nossa grande família universal e sempre, na medida do possível, fazer algo de bom em favor dos outros.

Pelo que entende o filósofo Augusto Comte, essa é a lei do dever e gera felicidade.

*O professor deve socializar o tema.*

Blaise Pascal, que viveu na França no século XVII, além de cientista, foi também filósofo. Ele disse: “O prazer dos grandes homens consiste em poder tornar os outros mais felizes”.
O que vocês entendem por “grandes homens”, que preferimos chamar de “grandes pessoas”?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que podem ser consideradas grandes pessoas aquelas que são ou que foram exemplos de justiça, moral e das melhores qualidades que um ser humano pode ter.*

Outro filósofo, Epicuro, disse que "O essencial para a nossa felicidade é a nossa condição íntima, e desta somos nós os senhores."
O que isto significa?
*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Sócrates, considerado um dos principais filósofos de toda a história da filosofia ocidental, disse: “Para mim, quem é virtuoso, seja homem ou mulher, é feliz, ao passo que o injusto e malvado é infeliz”.

Como podemos entender essas palavras de Sócrates?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem de vocês sabe algo sobre Sócrates?

*O professor deve incentivar respostas.*

Sócrates foi um filósofo grego, que viveu há mais de 2.400 anos, cujos ensinamentos formaram a base da filosofia ocidental.

Vivia de maneira humilde, percorrendo descalço as ruas de Atenas. Tornou-se o filósofo por excelência, “amigo do saber”. Passou a ensinar em praça pública, sem cobrar pelos seus ensinamentos, ao contrário do que faziam os sofistas. Seu método consistia em fazer perguntas que conduziam o discípulo à descoberta da verdade. Ele entendia que a filosofia é necessária para todas as pessoas inteligentes.

Sócrates permaneceu na História como exemplo de um homem que viveu de acordo com seus princípios, mesmo que esses lhe custassem a vida. E foi o que aconteceu. Como os poderosos da época não o toleravam, ele acabou sendo preso e condenado a beber um veneno chamado cicuta.

Quem ainda não conhece a biografia de Sócrates vale a pena fazer essa pesquisa.

Numa tarde chuvosa de domingo, Mariazinha conversava com sua mãe, dona Ilka, sobre a felicidade.

A felicidade, minha filha – dizia dona Ilka – é um estado de espírito que nós podemos construir. Conheço muitas pessoas que sempre estão felizes, apesar de todas as situações difíceis que estejam atravessando. E olha que isto é muito importante para a saúde, porque a alegria é um verdadeiro elixir de vida, saúde e bem-estar.

E vocês o que acham? Acreditam que é possível construímos nossos estados de espírito?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos fazer um teste.

Digamos que aqui é uma importante emissora de TV e vocês estão fazendo um teste para participar de uma novela.

Pois bem, vamos então ao teste.

Vamos ver quem de vocês consegue fazer a melhor expressão de tristeza, como se estivessem realmente muito tristes. *(dez segundos)*

Agora façam uma expressão de alegria, como se estivessem muito felizes. *(dez segundos)*

*O professor deve perguntar aos presentes o que eles sentiram enquanto faziam a expressão de tristeza, e incentivar respostas.*

*Em seguida deve perguntar a eles o que sentiram enquanto faziam a expressão de alegria, e incentivar respostas.*

 Deu para perceber como nós conseguimos desenvolver os estados de espírito que desejamos?

Certamente não é fácil desenvolver um estado de espírito alegre, contente, quando temos motivos para tristezas, ou quando estamos sofrendo. Mas quando sabemos que um estado de espírito positivo nos faz muito bem, fica mais fácil desenvolvê-lo.

O que vocês acham? Vamos colocar essa experiência na prática e procurar estar sempre contentes e alegres, apesar das dificuldades ou das tristezas?

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

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

Continuemos com os olhos fechados, nos sentindo bem relaxados.

Pensemos 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 sentimento de afeto e de paz... *(cinco segundos)*

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

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

Muito bem, podemos abrir os olhos, mas procuremos continuar sentindo essa sensação tão boa que nos proporciona uma mentalização como essa.

**47ª AULA**

*Os animais*

Quem de vocês tem se lembrado de agradecer por alguma gentileza recebida; de cumprimentar as pessoas, pedir desculpas etc.?

*O professor deve incentivar respostas.*

Charles Darwin, foi um famoso cientista inglês, criador da teoria da evolução e profundo estudioso da vida dos animais.

Vejamos o que ele disse:

“A compaixão para com os animais é das mais nobres virtudes da natureza humana. Os animais, como os homens, demonstram sentir prazer, dor, felicidade e sofrimento.”

Em outro momento, ele falou:

“Todos os seres vivos tremem diante da violência. Todos temem a morte, todos amam a vida.”

Charles Darwin era vegetariano, pelo respeito e amor que tinha pelos animais. Ele disse:

“Feliz seria a terra se todos os seres estivessem unidos pelos laços da benevolência e só se alimentassem de alimentos puros, sem derrame de sangue”.

O que ele quis dizer com essas palavras?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que Darwin quis dizer que a humanidade seria bem mais feliz se não matasse animais para comer sua carne, e que os alimentos puros a que se refere são os cereais, as frutas, os legumes etc.*

Vamos agora ver o que disse o grande cientista Albert Einstein, que também era vegetariano:

“Nada beneficiará tanto a saúde humana e aumentará as chances de sobrevivência da vida na terra quanto a evolução para uma dieta vegetariana. A ordem de vida vegetariana, por seus efeitos físicos, influenciará o temperamento dos homens de uma tal maneira que melhorará em muito o destino da humanidade”.

Como vocês entendem esses dizeres de Einstein?

*O professor deve incentivar respostas.*

Conforme inúmeros estudiosos, inclusive Einstein, as pessoas que não comem carne têm tendência a serem mais pacíficas.

Isto pode ser observado também com relação aos cães. Quando seus donos querem que fiquem mais agressivos, dão-lhes carne para comer.

Outro grande homem, também vegetariano, foi Leonardo da Vinci, que viveu nos séculos XV e XVI e é considerado por vários estudiosos o maior gênio da história, devido a sua multiplicidade de talentos para ciências e artes, sua engenhosidade e criatividade, além de suas obras polêmicas.

Num estudo realizado em [1926](http://pt.wikipedia.org/wiki/1926) o [QI](http://pt.wikipedia.org/wiki/QI) de Da Vince foi estimado em cerca de 180.

Imaginem então a genialidade desse homem tendo em vista que um QI 100 é considerado uma inteligência normal. O dele foi estimado em 180.

Pois bem, Leonardo da Vinci também não comia carne, e disse:

“Tempo virá em que os seres humanos se contentarão com uma alimentação vegetariana e julgarão a matança de um animal inocente da mesma forma como hoje se julga o assassínio de um ser humano”.

Como vocês entendem essas palavras de Da Vince?

*O professor deve incentivar respostas.*

Outro grande homem, Mahatma Ghandi, que apresentou ao mundo um novo conceito, o da não-violência, foi um líder pacifista indiano e a principal personalidade da independência da Índia.

A respeito dos animais ele disse:

“A grandeza de uma nação pode ser julgada pelo modo que seus animais são tratados”.

Mais um grande homem, Pitágoras, filósofo e matemática da antiguidade, disse:

“Os animais dividem conosco o privilégio de ter uma alma”, “Enquanto o homem continuar a ser destruidor impiedoso dos animais, não conhecerá a saúde nem a paz. Enquanto os homens massacrarem os animais, eles se matarão uns aos outros. Aquele que semeia a morte e o sofrimento não pode colher a alegria e o amor”.

*O professor deve socializar o tema.*

Quando Thais Helena tinha oito anos, morava com os pais numa cidadezinha do interior, e sua maior diversão era brincar com a criançada da vizinhança, judiando os animais que conseguissem pegar.

Diana, sua melhor amiga, também da mesma idade, fazia parte desse grupo e era quem mais vibrava quando conseguiam apanhar um gato ou um cãozinho sem dono, para praticarem suas maldades.

Mas Diana sofria de uma doença que a deixaria cega. Desde alguns anos se submetia a exames e tratamentos, mas pouco a pouco, ia perdendo a visão e, três anos mais tarde, nem mesmo os óculos de grosso grau conseguiam fazer com que enxergasse Assim, ela passou a viver em completa escuridão.

Algum de vocês é capaz de avaliar o sofrimento de uma pessoa que deixa de enxergar?

*O professor deve incentivar respostas.*

Os pais de Diana tiveram então a ideia de comprarem para ela um cão-guia, o Charles.

Era um belo animal e muito disciplinado, mas sempre que se aproximava dela, Diana reagia chorando, pois se lembrava dos inúmeros cães que havia maltratado, junto com a sua turminha.

Seus pais não sabiam o que fazer, porque não entendiam a causa daquela reação. Certo dia Thais Helena foi visitá-la e as duas conversaram longamente sobre esse fato. Choraram muito, com remorso pelo mal que haviam feito a tantos animais. Finalmente, depois que se acalmaram, Thais Helena disse:

– Sabe amiga, acho que já nos arrependemos o bastante. Não podemos voltar atrás e mudar o que já fizemos, mas podemos mudar agora e agir de forma diferente.

– O que você quer dizer com isso? – Perguntou Diana.

– O que estou querendo dizer é que podemos passar a defender os animais. Eu vi um noticiário sobre uma mulher que criou uma ONG na qual eles acolhem cães abandonados e procuram quem queira ficar com eles. Tiram fotos desses cães e colocam na Internet, dando todas as informações sobre eles.

– Que legal! – exclamou Diana. – Mas nós não teríamos onde colocar esses animais.

– Aí é que está – respondeu Thais Helena. – Eu pensei no seguinte: nós vamos procurar pessoas que queiram ficar com eles por algum tempo, até que possamos encontrar quem queira adotá-los. Nossa tarefa vai ser a de intermediários.

Com essa decisão Diana conseguiu apaziguar a própria consciência e passou a trabalhar, junto com a amiga, visitando pessoas conhecidas e conseguindo que acolhessem animais abandonados. Ao mesmo tempo, Thais Helena procurava, com ajuda da Internet, quem quisesse adotá-los.

E assim, para Diana, pacificada consigo mesma e feliz por estar podendo colaborar para acabar com o sofrimento de muitos animais, foi bem fácil aproximar-se de Charles, o cão-guia e aprender a andar com ele.

Era emocionante perceber como o cão vinha e se posicionava corretamente, ao ser chamado, para que ela pudesse colocar nele a coleira, a guia e o arreio com alça, e sempre que isto acontecia, Diana pedia perdão ao reino animal pelas muitas maldades que havia cometido contra ele.

Assim, em pouco tempo, com a ajuda de Charles, Diana já conseguia ir aonde quisesse.

Ver uma pessoa com deficiência visual ser guiada por um cão, é algo muito emocionante, e nos faz pensar no quanto o ser humano tem sido injusto e cruel com os animais.

Por isso, procuremos amar os animais e cuidar deles, nunca maltratá-los.

Se vocês um dia encontrarem um deficiente visual, conduzido por um cão-guia, lembrem-se de que aquele animal é responsável por conduzir alguém que não pode ver. O cão-guia nunca deve ser distraído desse dever. A segurança da pessoa que ele conduz pode depender do seu estado de alerta e da sua concentração.

Vamos agora fazer um exercício de relaxamento com visualizações benéficas.

Fechemos os olhos, para podermos nos concentrar melhor.

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

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

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

Vamos pensar no Criador de todas as coisas e pedir a Ele, só no pensamento, para abençoar nosso planeta Terra; ajudar todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas; amparar os que estão sofrendo e abençoar a todos nós que aqui estamos e, também, os nossos lares. *(vinte segundos)*

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse ambiente tão bom que se forma quando elevamos nosso pensamento ao Criador.

**48ª AULA**

*Vida bem ou mal vivida*

*O professor deve perguntar aos presentes se têm procurado nutrir o próprio interior com coisas boas e bonitas e incentivar respostas.*

Na Terra existe todo tipo de pessoas.

Há os que, ao morrer, não deixam saudades, porque cuidaram de utilizar os bens da vida apenas para si mesmos. São os egoístas que não souberam ou não quiseram construir afetos. Esses são logo esquecidos, como se nunca tivessem existido, e quando alguém por acaso se lembra deles é com uma lembrança ruim, ou um sentimento de piedade porque viveram, mas não souberam viver. Saíram da vida sem deixar saudades.

O que vocês acham? Vale a pena viver assim, com egoísmo e sem criar afetos em torno de si?

*O professor deve incentivar respostas.*

Outros, ao morrerem, deixam muita gente aliviada. São daqueles que passaram seu tempo na Terra fazendo o mal, prejudicando, roubando ou maltratando, matando e fazendo crueldades e perversidades. Em pouco tempo são também esquecidos, e quando alguém por acaso se lembra deles é com um sentimento ruim, de ódio, ou então de piedade porque são criaturas que receberam a benção da vida, mas não souberam aproveitá-la.

O que vocês acham? Vale a pena viver assim, fazendo o mal? Vale a pena ser mau?

*O professor deve incentivar respostas.*

Há também outro tipo de pessoas que ao morrer, na maioria dos casos deixa a família e as pessoas mais próximas, aliviadas. Alguém sabe dizer que tipo de pessoas é esse?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que são os viciados em drogas e/ou em álcool.*

A situação desses viciados é muito ruim, porque geralmente não são más pessoas, apenas se deixaram levar pela tentação de experimentar, acreditando que não iriam criar vício.

Algum de vocês conhece alguém viciado em drogas ou em álcool?

*O professor deve incentivar respostas e se alguém disser que conhece, perguntar se sabe como tal pessoa se iniciou no vício.*

Os vícios são sempre muito traiçoeiros e a cada dia mais e mais pessoas embarcam neles, numa viagem difícil e que sempre provoca muito sofrimento.

Alguns vícios demandam mais tempo para dominar a pessoa. Já outros, como é o caso do “craque”, viciam desde a primeira experimentação.

Quem de vocês já viu, ao vivo ou na TV, um viciado em craque?

*O professor deve incentivar respostas.*

O infeliz que cai nas garras do craque, logo se transforma numa criatura digna de pena, que passa a viver apenas em função do vício, um vício terrível que leva à morte em pouco tempo.

Mas as outras drogas também são terríveis, desde aquelas consideradas mais leves até às mais pesadas.

O álcool também é uma droga. Muitas pessoas são alcoólatras em potencial. Essas, mesmo bebendo moderadamente, podem acabar completamente viciadas. Muitos outros, mesmos sem serem alcoólatras em potencial, mas que gostam de beber, acabam adquirindo vício. Com o tempo, o álcool vai gerando inúmeros prejuízos no organismo do usuário. Além disso, também gera infinitos problemas, tanto ao viciado, quanto a seus familiares e pessoas mais próximas.

Será que vale a pena tomar contato com drogas, e se candidatar a estragar o próprio futuro?

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

Nós tínhamos citado alguns tipos de pessoas que morrem sem deixar saudades. Agora vamos falar sobre aquelas que deixam, não apenas saudades, mas também boas lembranças e exemplos que vale a pena serem seguidos.

Vamos fazer uma relação de pessoas que vale a pena lembrar. Quem começa?

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

A história está repleta de personagens valorosos, que fizeram a diferença. São filósofos que ajudaram a construir o pensamento da humanidade; cientistas que dedicaram suas vidas a bem da vida em todas as suas expressões; pessoas que se dedicaram a ajudar o próximo necessitado; outros que buscaram elevar o espírito humano através da arte, e assim por diante.

É como disse o grande filósofo Platão: “O importante não é viver, mas sim, viver bem”.

Para muitos, viver bem equivale a aproveitar tudo de bom que a vida oferece, sem se preocupar com o “depois”.

Para outros, significa ser útil à sociedade na qual se insere, vivenciar a paz, a fraternidade, desenvolver valores, enfim, crescer por dentro.

Quem sabe definir o que significa esse tipo de crescimento?

*O professor deve incentivar respostas.*

Crescer por dentro significa desenvolver o próprio interior, enriquecê-lo com os valores da honestidade, da fraternidade, da ética, da não violência, da humildade e de todos esses que tem sido ensinados em nossas aulas de valores humanos.

Esse crescimento interior é faculdade somente do ser humano. Alguém sabe por quê?

*O professor deve incentivar respostas.*

Os animais se guiam pelo instinto. Eles agem e reagem de acordo com o que o instinto lhes orienta. Já o ser humano tem a faculdade da inteligência para orientá-lo e a consciência para guiá-lo de acordo com as leis cósmicas.

Alguém sabe por que tantas pessoas vivem e agem em desacordo com essas leis?

*O professor deve incentivar respostas.*

O ser humano tem dificuldade para obedecer às leis cósmicas por causa da sua natureza ainda muito impregnada de valores negativos, tais como a ganância, o orgulho e a agressividade. Daí a grande importância de se esforçar para crescer interiormente, ou seja, procurar desenvolver esses valores de que temos falado nestas aulas.

Alguém sabe quais são as vantagens de se desenvolver valores como honestidade, não violência, fraternidade, humildade, boa educação etc.?

*O professor deve incentivar respostas.*

As pessoas honestas são mais confiáveis, ou seja, merecem confiança.

Os que são pacíficos tem muito mais chances de viver muito mais tempo e, também, são bem mais agradáveis para se conviver com eles.

As pessoas fraternas são muito mais amadas e respeitadas.

Os bem-educados tem muito mais chances na vida e sua presença sempre é mais agradável.

As pessoas humildes não são arrogantes nem orgulhosas, tornando-se assim, muito mais simpáticas e essa simpatia abre muitas portas na vida.

Entretanto, é importante entender a humildade em seu verdadeiro significado.

Muita gente confunde humildade com pobreza e com falta de cultura, mas esse é um grande engano. Os grandes seres, assim como Jesus, Gandhi, Francisco de Assis, Buda e muitos outros, foram humildes e sempre pregaram a necessidade de desenvolver esse valor.

Algum de vocês sabe definir humildade?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ser humilde é não ser orgulhoso nem arrogante... é não se achar superior aos outros.

A pessoa humilde reconhece o próprio valor, na medida justa, mas não fica exibindo seus predicados, nem se importa com a admiração alheia.

Da mesma forma reconhece os valores dos outros e nunca tenta diminuí-los.

Por que vocês acham que algumas pessoas gostam de diminuir os outros?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que as pessoas com complexo de inferioridade gostam de diminuir os outros, por uma questão de competição, mas que o importante não é competir com outros, mas consigo mesmo.*

Muitas vezes, em determinadas circunstancias, nos sentimos superiores a alguém, mas sempre devemos lembrar de que, se somos superiores a alguém, somos também inferiores a muitos outros.

A vida é assim como uma escada pela qual transita a humanidade, em busca de evolução. Seja qual for o degrau no qual estejamos, sempre haverá muitos abaixo de nós e muitos outros, acima de nós.

Então, não há motivos para nos sentirmos superiores.

Vamos agora relaxar...

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

Continuem com os olhos fechados até eu dizer que podem abri-los. Assim, vocês poderão concentrar-se melhor.

Cada um de vocês vai pensar agora em si mesmo com muito carinho... *(três segundos)*

Imagine seu corpo todo envolvido numa luz branda, cheia de paz... *(cinco segundos)*

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

“Pai de toda a Vida, Criador de tudo que há, envolve o nosso planeta Terra em vibrações de amor e de paz.

Abençoa a natureza... na água, na terra e no ar.

Abençoa o ser humano, ajudando todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas.

Ampara aqueles que estão sofrendo e infunde em seus corações a esperança e a confiança.

Abençoa a todos nós que aqui nos encontramos e, também, as nossas famílias.

Finalmente, te agradecemos por tudo, porque tudo em nossas vidas representa lições para a nossa evolução. Assim seja.”

**FIM**