**CINCO MINUTOS DE VALORES HUMANOS**

**para a escola**

**3º MÓDULO – segundo semestre**

**OBSERVAÇÃO**

Com este módulo, damos por encerrada a elaboração das aulas deste Programa, porque completamos a disponibilização de 600 aulas, suficientes para atenderem as necessidades do ensino fundamental, a partir do 5º ano.

Assim, sugerimos que, no lugar do 4º módulo, seja reministrado o 2º e, no lugar do 5º módulo, seja reministrado o 3º.

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

OBSERVAÇÃO: Para simplificar, nas orientações ao professor ou à professora, empregamos a palavra “professor”.

Nos exercícios de relaxamento, é importante que a fala do professor seja calma, tranquila e mais lenta que o normal. As observações em itálico, como em (*cinco segundos)*, sugerem o que o professor deve observar: nesse caso, o tempo de pausa.

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

**3º MÓDULO – segundo semestre**

**AULA 01**

*Animais – Parte 01*

Charles Darwin, cientista inglês, criador da Teoria da Evolução e profundo estudioso da vida dos animais, 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”.

Algum de vocês gosta de atirar pedras em passarinhos ou judiar de cães, gatos ou outros animais?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, enfatizando o fato de que os animais também sentem, sofrem, têm medo, alegria, assim como os seres humanos, e o fato de que nunca se deve maltratá-los, mas sim protegê-los.*

Vejamos o que disse Darwin sobre isso: “Todos os seres vivos tremem diante da violência. Todos temem a morte, todos amam a vida”.

O que ele quis dizer com essas palavras?

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

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 legumes, etc.*

Na próxima aula de valores humanos, veremos o que outros grandes homens disseram sobre nosso relacionamento com os animais.

*O professor deve incentivar os alunos a se lembrarem sempre da importância de amar e proteger os animais.*

**AULA 02**

*Animais – Parte 02*

Quem de vocês ama e protege os animais?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, apresentamos o pensamento de Charles Darwin a respeito do nosso relacionamento com os animais.

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 ser 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. Ele viveu nos séculos XV e XVI da nossa era e é considerado por vários estudiosos o maior gênio da história, devido a seu incrível talento 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), ou seja, o quociente de inteligência, de Da Vinci foi estimado em cerca de 180. Imaginem 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. Certa vez, ele 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 homem”.

Como vocês entendem essas palavras de Da Vinci?

*O professor deve incentivar respostas.*

Outro grande homem, Mahatma Ghandi, que apresentou ao mundo o conceito da não-violência, foi um líder pacifista indiano e o principal responsável pela 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”. Também falou: “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.*

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 03**

*Animais – Parte 03*

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

Quando Thaís Helena tinha oito anos, morava com os pais numa cidadezinha do interior, e sua maior diversão era brincar com a criançada da vizinhança, judiando dos 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, submetia-se 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, e 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 a ideia de comprar 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, Thaís 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, Thaís 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 Thaís 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.

E vocês? O que acham sobre essa ideia de Thaís Helena?

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

Na próxima aula de valores humanos, voltaremos a essa narrativa.

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

**AULA 04**

*Animais – Parte 04*

Na última aula de valores humanos, iniciamos a narrativa sobre Thaís Helena e Diana...

Quem se lembra do que elas aprontavam, quando tinham oito anos de idade?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que elas gostavam de maltratar animais; que Diana, depois que perdeu a visão, ganhou um cão-guia, o Charles, mas não conseguia relacionar-se com ele, por causa do remorso que sentia pelos muitos cães que havia maltratado; que, a partir desse fato, Thaís Helena sugeriu passarem a intermediar a adoção de animais abandonados.*

Com essa decisão, Diana conseguiu apaziguar a própria consciência e passou a trabalhar, junto com a amiga, visitando pessoas conhecidas e pedindo que acolhessem animais abandonados. Ao mesmo tempo, Thaís Helena procurava, com ajuda da Internet, quem quisesse adotá-los.

E assim, para Diana, pacificada consigo mesma e feliz por estar podendo colaborar com o fim do 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. 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. Portanto, nunca se deve chamar, acariciar um cão-guia ou oferecer-lhe algum alimento, quando se encontra em serviço.

Também não se deve tocar nele, mesmo que seja para ajeitar o arreio, sem pedir permissão a quem ele está conduzindo.

Embora os cães-guias não possam ler sinais de tráfego, são responsáveis em ajudar seus condutores a cruzarem a rua com segurança. Chamar um cão-guia ou intencionalmente obstruir seu trajeto pode ser perigoso para a dupla, porque pode quebrar a concentração do cão em seu trabalho.

Algum de vocês já viu um deficiente visual ser conduzido por um cão-guia?

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

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

**AULA 05**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos a respeito dos animais e repassamos o pensamento de vários grandes homens da História sobre eles.

Quem se lembra do que disseram alguns desses homens?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que todos eles eram vegetarianos e falaram com muito empenho sobre o respeito e o amor que devemos ter pelos animais, e que a humanidade seria muito feliz se deixasse de matar animais para comê-los.*

Também fizemos uma narrativa sobre Thaís Helena e Diana, que, aos oito anos, gostavam de judiar de animais.

Quem se lembra do que aconteceu com Diana?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que Diana sofria de uma doença que a deixou cega. Seus pais compraram para ela um cão-guia, o Charles, mas ela, ao se aproximar do animal, reagia chorando, pois se lembrava dos inúmeros cães que havia maltratado, junto com a sua turminha.*

O que fizeram Diana e Thaís Helena para resgatar aquelas culpas que as deixavam com tanto remorso?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que elas passaram a visitar* *pessoas conhecidas, conseguindo que acolhessem animais abandonados; que Thaís Helena procurava, com ajuda da Internet, quem quisesse adotá-los, e, assim, mais pacificada consigo mesma, Diana conseguiu aproximar-se do cão-guia, Charles, e aprender a andar com ele, podendo ir aonde quisesse.*

Agora, vamos fazer uma mentalização de paz e de amor para o nosso planeta, porque a humanidade está precisando muito de amor e de paz.

Como vocês já sabem, 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 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 visualizar 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 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.

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

**AULA – 06**

*O cumprimento*

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

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

*O professor deve incentivar respostas.*

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

*O professor deve incentivar respostas.*

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

Quando dizemos bom dia para alguém, estamos desejando a essa pessoa um dia realmente bom, e, quando ela nos responde da mesma forma, também está desejando para nós um dia bom. Assim, estamos passando para essa pessoa uma energia boa e ao mesmo tempo recebendo dela uma boa energia.

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

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

Algum de vocês já percebeu essa mudança de ambiente?

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

Os grandes mestres da humanidade sempre disseram que devemos fazer aos outros aquilo que queremos para nós. Então, vamos procurar cultivar o bom-dia, o boa-tarde e o boa-noite. Vocês concordam?

*O professor deve incitar os alunos a serem educados e afetuosos em casa com os familiares, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 07**

*Respeitar a si mesmo*

Ao acordar pela manhã, algum de vocês escolheu ser gentil, atencioso e bem-educado no dia de hoje?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quem aqui sabe o que significa respeitar a si mesmo?

*O professor deve incentivar respostas.*

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

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

Quando isso aconteceu, foi aquela festa, aquela alegria!

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

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

Aborrecido e preocupado, Dr. Eduardo contou tudo ao pai, que lhe disse:

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

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

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

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, enfatizando a importância da honestidade.*

**AULA 08**

*Integridade – Parte 01*

Quem de vocês se lembra do que significa integridade?

*O professor deve incentivar respostas.*

No dicionário Aurélio, integridade significa: qualidade de íntegro; inteireza, retidão.

Podemos dizer que se refere às pessoas que agem com ética, com honestidade, com respeito, com dignidade.

Uma pessoa íntegra sempre é respeitada e admirada pelos seus valores.

Quem de vocês quer ser uma pessoa íntegra?

*O professor deve incentivar respostas.*

A seguir, vamos repassar alguns conselhos para quem deseja ser uma pessoa íntegra:

1 – O primeiro conselho é: “Admita quando estiver errado”.

Quem de vocês, quando percebe que está errado, admite seu erro?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

É bastante difícil admitir que estamos errados porque isso fere nosso orgulho. Mas quando lembramos que orgulho é um valor negativo que devemos combater, fica mais fácil, e acabamos nos acostumando a vivenciar esses valores tão importantes que são a humildade e a sinceridade.

2 – O segundo conselho para quem deseja ser uma pessoa íntegra é: “Peça desculpas a qualquer pessoa que você possa ter ofendido ou prejudicado”.

Algumas pessoas têm muita dificuldade em pedir desculpas, por causa do seu orgulho, mas é muito importante se esforçar nesse sentido. O orgulho é um valor negativo, que devemos eliminar de nossas atitudes.

Quem de vocês tem dificuldade para pedir desculpas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que pedir desculpas não é humilhação, ao contrário, mostra que essa pessoa possui valores, como o da humildade e da sinceridade.*

3 – O terceiro conselho para quem deseja ser uma pessoa íntegra é: “Seja responsável e honesto com seu dinheiro e jamais fique com qualquer valor que não lhe pertença”.

Digamos que você foi pagar uma compra e lhe deram troco a mais. Numa situação assim, quem de vocês ficaria com o dinheiro que havia recebido a mais?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quem de vocês sabe o que significa ser desonesto consigo mesmo?

*O professor deve incentivar respostas e informar que na próxima aula de valores humanos vamos voltar a esse assunto.*

*O professor deve incentivar os alunos a viverem de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 09**

*Integridade – Parte 02*

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

Na última aula de valores humanos falamos sobre a integridade e começamos a repassar alguns conselhos para quem deseja ser uma pessoa íntegra e um deles foi sobre a honestidade.

Esse valor, ou seja, a honestidade, é considerado um dos principais valores morais do ser humano, mas é importante sermos honestos também com nós mesmos.

Mas como podemos ser honestos com nós mesmos?

Isto ocorre quando agimos de acordo com a nossa consciência. Mas muitas vezes temos tanta vontade de fazer algo que sabemos ser errado, que procuramos justificativas para acalmar a consciência. Assim, estamos sendo desonestos com nós mesmos.

Para sermos honestos com nós mesmos precisamos ter humildade para assumir as nossas verdades, ou seja, obedecer sempre à consciência e não ficar arrumando justificativas.

Isso acontecia com o Juninho que ficava inventando razões para deixar de estudar no horário que os pais haviam estabelecido, e ir jogar vídeo-game. Ele dizia para si mesmo que estava com a mente cansada, precisando relaxar, e que o jogo iria ajudá-lo.

Vocês acreditam que o jogo ajudou?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, informando que o jogo o ajudou a perder o ano, e como consequência, perdeu também as férias como castigo.*

Pensem em como é ruim perder o ano e ter de repeti-lo. No caso do Juninho, além de precisar repetir o ano, ficou sem o videogame. Não teria sido muito melhor se ele tivesse sido honesto consigo mesmo e não ficasse inventando justificativas para a própria consciência?

Ser honesto é ser verdadeiro. É uma virtude que exige sinceridade no agir, sentir e falar.

Geralmente queremos que os outros sejam honestos, que **os outros** nos digam a verdade, que sejam sinceros, corretos, verdadeiros com relação a nós.

E quanto a nós? Será que somos honestos para com os outros?

Quem de vocês acha que é honesto para com os outros?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

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

**AULA 10**

*Integridade – Parte 03*

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

Na última aula de valores humanos trocamos ideias sobre honestidade, um dos mais preciosos valores do ser humano, porque lhe confere credibilidade.

Quem de vocês sabe o que é credibilidade?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Algum de vocês sabe dizer que tipo de sentimentos ou emoções a falta de honestidade desenvolve no entorno de quem é desonesto?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que a falta de honestidade assusta as pessoas e gera insegurança nas relações.*

E quanto à mentira? Vocês acham que mentir é agir com desonestidade?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, observando que a mentira desfigura a personalidade de quem a pratica, afasta as amizades, é injusta e destrói as boas relações.*

Dizer a verdade é usar de sinceridade, é “jogo limpo”, sem trapaças, e é importante porque nos dá aquela sensação de liberdade, pois quando dizemos sempre a verdade, não precisamos ficar com medo de sermos apanhados na mentira.

Lembram-se daqueles conselhos que começamos a repassar para quem deseja ser uma pessoa íntegra? Pois então vamos ao quarto conselho que diz assim: “Diga sempre a verdade. Evite até mesmo pequenas mentiras inocentes”.

O que vocês entendem por pequenas mentiras inocentes?

*O professor deve incentivar respostas.*

Algum de vocês conhece alguma situação na qual uma pequena mentira acabou crescendo a ponto de se transformar em grande e grave problema?

*O professor deve incentivar respostas.*

Getúlio tinha acabado de se formar e estava a procura de emprego. Naquela tarde, ao invés de continuar distribuindo seu currículo, preferiu ir para o quarto jogar videogame. Como não queria que os pais soubessem, pediu à irmã para que, se alguém telefonasse, dissesse que ele não se encontrava em casa. Pois bem, telefonaram de uma empresa chamando-o para uma entrevista, mas como “não estava em casa” ele perdeu aquela chance. Esse é um exemplo do que pode resultar de pequenas mentiras, que parecem sem nenhuma importância.

O quinto conselho para quem deseja ser uma pessoa íntegra é: “Jamais deixe alguém persuadi-lo a fazer algo que você saiba ser errado, mesmo que isso lhe dê grandes lucros”.

Mas essa questão vamos deixar a próxima aula de valores humanos.

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

**AULA 11**

*Integridade – Conclusão*

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

Nas últimas aulas de valores humanos estivemos conversando sobre a integridade e ficamos de falar hoje sobre o quinto conselho para quem deseja ser uma pessoa íntegra, que é o seguinte: “Jamais deixe alguém persuadi-lo a fazer algo que você saiba ser errado, mesmo que isso lhe dê grandes lucros”.

Quem de vocês sabe explicar o que isto significa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Um ser humano íntegro não se vende porque a moral de uma pessoa não tem preço e é indiscutível.

Alguém sabe explicar de que forma muitos seres humanos se vendem?

*O professor deve incentivar respostas.*

Inúmeras pessoas praticam ações que sabem ser erradas, sabem que suas consciências irão lhes cobrar, mas por causa do lucro ou benefícios que terão, a ganância ou o desejo falam mais alto do que a consciência. É quando se diz que aquela pessoa se vendeu. As pessoas corruptas, que auferem lucro com ações desonestas, estão se vendendo, e quando são apanhadas pela Justiça terão de pagar pelos seus atos.

Qualquer que seja o benefício material, não vale a pena manchar a própria consciência, mesmo porque os benefícios auferidos por um ato indigno um dia se acabam, mas a consciência estará sempre ali, presente, cobrando, gerando remorso e vergonha pelo ato praticado.

Então, vocês acham que é fácil ser uma pessoa íntegra?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

É um tanto difícil ser uma pessoa íntegra em tudo, mas, mesmo assim, importa fazer um grande esforço nesse aprendizado porque a integridade é um dos valores mais nobres do ser humano, e também muitíssimo importante em todos os momentos da vida. A pessoa íntegra sempre é respeitada e admirada pelos seus valores e muitas portas se abrem para ela e, o mais importante de tudo, é que ela estará em paz com a própria consciência.

É oportuno lembrarmos o caso daquele lavador de carros de que falamos numa destas aulas, há algum tempo, que devolveu uma carteira cheia de dinheiro que tinha visto cair do bolso de um homem.

Quem se lembra do que ele disse?

*O professor deve incentivar respostas lembrando que ele disse o seguinte:*

*– Não há luxo no mundo que garanta um bom sono a uma consciência tumultuada. Também não há travesseiro mais macio e gostoso do que a consciência tranquila e em paz consigo mesma.*

*OBSERVAÇÃO: para a aula seguinte os alunos devem ter lápis e papel para fazerem um desenho.*

**AULA 12**

*Desenhando a paz*

*Material necessário a cada aluno: lápis e papel para fazer um desenho.*

Hoje nós vamos uma reflexão sobre a paz.

Então fechem os olhos e procurem relaxar... *(cinco segundos)*

Respirem fundo algumas vezes, relaxando o corpo e a mente... *(cinco segundos)*

Continuem com os olhos fechados... Bem relaxados... E pensem na paz. *(dez segundos)*

Cada um de vocês deve imaginar alguma figura, algo que possa retratar ou simbolizar a paz. *(vinte segundos)*

Vamos agora abrir os olhos, e vocês vão desenhar a figura ou aquilo que imaginaram, que possa representar a paz.

*O professor deve recolher os desenhos, mostrá-los a todos e socializar o tema.*

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

**AULA 13**

*O jogo do contente – Parte 01*

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

Quem já ouviu falar sobre a Polyanna e o jogo do contente?

*O professor deve incentivar respostas.*

Em 1912, a escritora americana Eleanor Porter lançou a novela intitulada “Polyanna”. A repercussão dessa novela no mundo inteiro foi uma impressionante onda de esperança, de entusiasmo e de otimismo.

Essa novela conta a história de Polyanna, uma menina órfã de mãe, que pede para ganhar uma boneca no Natal, mas, no pacote do presente, em vez da boneca, há um par de muletas.

A decepção de Polyanna é muito grande, e, quando ela começa a chorar, o pai, muito sábio, a consola dizendo que ela deve ficar contente.

– Contente por quê? – pergunta Polyanna. – Eu pedi uma boneca e ganho um par de muletas.

O pai, então, lhe diz:

– Pois fique contente por não precisar das muletas.

A partir daí, Polyanna passa a jogar o que ela chama de o “jogo do contente”.

Assim, quando o pai morre e Polyanna é entregue aos cuidados de uma tia amarga, carrancuda e exigente, em vez de ficar sofrendo com as maldades que a tia lhe apronta, Polyanna encontra em tudo um motivo para ser feliz.

O quarto é muito pequeno? Ótimo, assim ela o limpará bem mais depressa.

Não existem quadros na parede, como havia em sua casa? Que bom, assim ela poderá abrir a janela e olhar os quadros da natureza, ao vivo.

Não tem um espelho? Excelente, assim nem verá as sardas do seu rosto.

Mais tarde, ela acaba conquistando para o jogo do contente a empregada e a própria tia, que se tornou uma pessoa bem melhor, de alto-astral.

O que vocês pensam sobre esse jogo do contente? Se podem escolher entre ficar agarrados ao sofrimento, aos problemas, só lamentando, ou procurar o lado bom que existe em tudo, o que preferem?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, enfocando a importância de procurarmos sempre o lado bom em todas as circunstâncias e acontecimentos.*

Pois é... Essa novela foi escrita no começo do século XX, e, hoje, a ciência já demonstra que o contentamento é muito bom para a saúde, porque melhora muito o sistema imunológico das pessoas, ajudando-as a não adoecerem.

Mas o contentamento também é bom porque nos deixa de alto-astral, e todo mundo gosta de gente assim, alto-astral.

É claro que há situações em que é necessário reclamar e fazer o possível para mudar as coisas, mas isso é diferente.

O que vocês acham de procurarmos fazer o “jogo do contente” sempre que tivermos motivos para nos lamentar?

*O professor deve incentivar respostas.*

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

**AULA 14**

*O jogo do contente – conclusão*

Alguém aqui gosta de aparecer?

*O professor deve incentivar respostas e orientar no sentido de que procurem aparecer pelos seus valores, não pelo seu lado feio.*

Na última aula de valores humanos, falamos sobre o “jogo do contente”. Quem lembra como era esse jogo?

*O professor deve incentivar respostas.*

A questão da reclamação tem dois lados, um bom e outro ruim.

O lado bom está no momento em que usamos a reclamação para uma causa útil. Digamos que a rua em que moramos está cheia de buracos e falta saneamento. Então, juntamos algumas pessoas e vamos até a prefeitura para reclamar, pedir soluções...

Esse é o lado bom da reclamação, quando o fazemos por um motivo justo e buscando soluções para algum problema.

Já o lado ruim das reclamações está naquelas que as pessoas fazem por fazer, sem uma finalidade útil.

Há gente que reclama porque está chovendo, mas também reclama quando faz sol. Trata-se de pessoas que nunca estão satisfeitas.

Muito melhor que reclamar é fazer alguma coisa para mudar o que pode estar ruim. Se se tratar daquelas coisas que não podem ser mudadas, ou que não temos condições de mudar, então, vamos fazer o “jogo do contente”. É bem melhor.

Algum de vocês saberia dar exemplo de uma situação na qual podemos fazer o “jogo do contente”?

*O professor deve incentivar respostas.*

Digamos que o passeio que tínhamos planejado para o final da semana não deu certo, por causa da chuva.

Em vez de estarmos maldizendo a chuva, vamos ficar contentes por estarmos em nossa casa, abrigados da chuva, lembrando que há muitas pessoas que não têm sequer onde se abrigar. Também podemos aproveitar para ler um bom livro, conversar com a família, desenhar, ou mesmo assistir a um bom filme.

Dessa forma, com o “jogo do contente”, sempre vamos encontrar razões para não reclamar e para estar contentes.

Esse tipo de atitude só nos faz bem.

**AULA 15**

*Revisão*

Em algumas das últimas aulas de valores humanos falamos sobre a integridade, e repassamos alguns conselhos para quem deseja ser uma pessoa íntegra.

Alguém se lembra quais foram esses conselhos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, comentando cada um daqueles conselhos que foram os seguintes:*

1 – Admita quando estiver errado.

2 – Peça desculpas a qualquer pessoa que você possa ter ofendido ou prejudicado.

3 – Seja responsável e honesto com seu dinheiro e jamais fique com qualquer valor que não lhe pertença.

4 – Diga sempre a verdade. Evite até mesmo pequenas mentiras inocentes.

5 – Jamais deixe alguém persuadi-lo a fazer algo que você saiba ser errado, mesmo que isso lhe dê grandes lucros.

Das pessoas que vocês conhecem, quantas delas vocês acham que são íntegras?

*O professor deve incentivar os alunos a fazerem essa conta nos dedos e a informarem apenas as quantidades, sem citar nomes.*

Como podemos ver é um tanto difícil encontrar pessoas realmente íntegras, mas já é um consolo saber que muita gente se esforça para desenvolver esse valor e que um dia muitos acabarão conseguindo.

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

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

Procure perceber a Natureza à sua volta... *(três segundos),* o verde da vegetação... *(três segundos),* o azul do céu... *(três segundos),* sinta-se integrado à natureza. *(cinco segundos)*

Vamos fazer agora um pensamento de gratidão ao Criador por tantas coisas tão boas e tão belas que Ele colocou ao dispor de todas as pessoas. *(cinco segundos)*

Vamos aproveitar este momento para mentalizar paz para toda a humanidade... *(cinco segundos)*, paz para a nossas famílias... *(cinco segundos)*, paz aqui na nossa escola... *(cinco segundos).*

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

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 16**

*Desculpar-se*

*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.*

*O professor deve caminhar por entre as carteiras e esbarrar em algum objeto que está sobre a mesa de um aluno, derrubando o objeto no chão, abaixar-se e apanhá-lo, pedindo desculpas. Em seguida, deve socializar a discussão, enfocando a importância de sempre pedir desculpas quando cometemos qualquer falta contra alguém, lembrando o quanto isto é importante.*

Muitas pessoas pedem uma meia desculpa dizendo, por exemplo, “foi mal”.

Dizer “foi mal” apenas informa que a pessoa entende que não “foi bem”, mas isto não é exatamente um pedido de desculpas.

As pessoas que não pedem desculpas tornam-se desagradáveis e ficam conhecidas pela sua falta de educação. Já as pessoas educadas são bem-vistas e bem-vindas em qualquer lugar. Muitas pessoas procuram tornar-se populares de forma errada. Fazem-se agressivas para chamar a atenção e para ser respeitadas. Só que, em vez de serem respeitadas, podem se tornar temidas, o que é bem diferente.

O respeito é um valor que conquistamos pelas nossas qualidades, nunca pela força.

Outros procuram se tornar populares exibindo o que acham que têm de bonito, o rosto, o corpo, o cabelo, as roupas, ou, ainda, objetos como celulares de última geração, e tantos outros que exaltam a vaidade. Mas esse é um tipo falso de popularidade, porque não reflete a **verdade** **interior** dessas pessoas.

Uma pessoa só consegue o respeito e a admiração dos outros pelos seus valores verdadeiros, tais como a boa educação, a bondade, a honestidade, o esforço que faz para aprender, para se desenvolver profissionalmente etc.

Quem é que admira um mal-educado?

*O professor deve convidar os alunos a passarem a usar o pedido de desculpas, sempre que, de alguma forma, incomodarem alguém, sem se esquecer dos cumprimentos de bom-dia, boa-tarde ou boa-noite, e do agradecimento, quando for o caso.*

**AULA 17**

*Ambição*

Vocês sabem o que é ambição?

*O professor deve incentivar respostas.*

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

Vamos dar um exemplo.

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

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

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

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

*O professor deve incentivar respostas.*

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

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

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

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

O que vai acontecer então?

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

Já Bruna, coitada, vai se dar mal porque, nas provas de vestibular, não há como fazer “pesca”. Ela precisa saber, mas, como não se preocupou em aprender...

Qual desses dois modelos vocês gostariam de adotar?

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

*O professor deve incentivar os alunos a se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 18**

*Falta de respeito – Parte 01*

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

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

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

Ninguém podia confiar nele. Certa vez, ouviu uma conversa na qual se falava sobre a falência do pai da Nedinha e espalhou para todo o colégio. Nedinha, que de nada sabia, ficou tão chocada que até adoeceu. A diretora mandou chamá-lo e teve com ele uma conversa muito séria sobre a questão do respeito. Ela lhe perguntou:

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

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

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

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

O que vocês acham dessa atitude de Arturzinho?

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

Pobre Arturzinho, não sabia o que o esperava, mas vamos deixar essa história para nossa próxima aula de valores humanos.

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 19**

*Falta de respeito – Conclusão*

Algum de vocês gosta de aparecer?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que devemos procurar aparecer pelos nossos valores, não por mostrar ou desenvolver nosso lado feio.*

Na última aula, começamos uma narrativa sobre Arturzinho.

Quem se lembra?

*O professor deve incentivar respostas.*

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

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

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

Vamos ver quem sabe o que é respeitar os outros?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que respeitar os outros significa nunca humilhar a quem quer que seja, tratar a todos com atenção e consideração, não desmerecer qualquer pessoa, não agredir, não xingar, usar sempre de educação no trato com os outros, principalmente com os pais, com os professores e com os mais velhos.*

Quem de vocês acha que tem respeito pelos outros?

*O professor deve incentivar respostas.*

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 20**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a importância de pedir desculpas sempre que de alguma forma incomodamos alguém.

Quem de vocês costuma pedir desculpas nessas circunstâncias?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Também falamos sobre a ambição que, em si mesma, não é ruim. Ruins podem ser o exagero e a forma como buscamos satisfazê-la.

Algum de vocês se acha ambicioso?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

Falamos ainda sobre a falta de respeito e narramos o caso de Arturzinho.

Quem se lembra?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, lembrando que o garoto não respeitava a ninguém, por isso não gostavam dele, e, quando seu nome foi cotado para a equipe de futebol de salão que iria disputar o campeonato estadual intercolegial, acabou sendo vetado por causa de sua má conduta.*

Vamos ver quem lembra o que é respeitar os outros?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que respeitar os outros significa nunca humilhar a quem quer que seja, tratar a todos com atenção e consideração, não desmerecer qualquer pessoa, não agredir, não xingar, usar sempre de educação no trato com os outros, principalmente com os pais, com os professores e com os mais velhos.*

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, só no pensamento: “Senhor da Vida, nós 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 é a gratidão.

**AULA 21**

*Paz, difícil conquista – Parte 01*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

# São muitos os estragos que podemos fazer em nossas vidas e nas vidas de outras pessoas, nos momentos de ira, quando não conseguimos nos controlar. Por isso, o autocontrole é tão importante.

# O autocontrole, aliás, é fundamental durante toda a nossa vida: nas entrevistas importantes para nosso futuro, nas decisões que precisamos tomar, nos momentos em que somos provocados e em tantas outras situações.

# Algum de vocês conhece alguma receita para ajudar a desenvolver autocontrole?

# *O professor deve incentivar respostas.*

# Um dos pré-requisitos mais importantes para desenvolver autocontrole é o cultivo de serenidade, e uma receita simples que ajuda bastante é criar o hábito do relaxamento e das mentalizações de paz e harmonia interior, assim como fazemos vez por outra em nossas aulas.

# A paz é uma condição muito valiosa. Muitos a desejam, mas poucos conseguem cultivá-la e mantê-la. O mundo inteiro precisa de paz, em todos os lugares e a toda hora.

# É muito comum ouvirmos as pessoas exclamarem: “Eu quero viver em paz!”; “Me deixem em paz”; “Ah, se eu pudesse ter paz!”.

# Mas existem dois tipos de paz. Alguém sabe quais são?

# *O professor deve incentivar respostas, lembrando que há a paz* *interior e a exterior.*

# A paz exterior, aquela que está fora de nós, que está no nosso entorno, na cidade, no país ou no planeta onde moramos, é mais difícil de se obter porque não depende de nós. Mas a paz interior é bem mais fácil de cultivar porque ela só depende de nós, da nossa vontade. Uma ação bem simples para nos pacificar é o relaxamento com visualizações ou mentalizações, como essa que vamos fazer agora.

Cada um de vocês deve fechar os olhos e mentalizar, ou seja, criar mentalmente, em torno de si, um ambiente luminoso, cheio de vitalidade e de alegria. *(cinco segundos)*

Respire fundo esse ar luminoso, 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. *(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)*

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

Muito bem, agora podem ir abrindo os olhos...

O que acharam? Estão se sentindo mais tranquilos, mais serenos, com mais paz interior?

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

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

**AULA 22**

*Paz, difícil conquista – Conclusão*

Na última aula de valores humanos, começamos a falar sobre a paz, que pode ser interior ou exterior.

# Mas o que é exatamente a paz? Vocês acham que a paz está na ausência de conflitos?

# Quem de vocês sabe o que é conflito?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Certa vez, um fotógrafo conseguiu tirar uma foto que representa um pouco do que seja paz. Ela foi tirada à beira do mar; não numa praia, mas num rochedo. Na foto se via um ninho de pássaros numa fenda do rochedo, com as ondas arrebentando com força, um pouco mais abaixo. Havia filhotes no ninho, e os pais lhes levavam alimentos. Era uma cena tranquila, logo acima da agitação do mar e do quebrar das ondas.

Essa foto mostra que a paz pode existir em meio à agitação e aos conflitos, porque ela deve estar dentro de nós.

Mas acontece muitas vezes, apesar de todos os nossos esforços, que a nossa paz é abalada por situações que não dependem da nossa vontade. Quando isto acontece, podemos aprender a buscar soluções com calma e serenidade ou aceitar as situações, com toda a paz interior que pudermos manifestar.

Na última aula de valores, fizemos um exercício de relaxamento com mentalizações de harmonia interior.

Agora vamos utilizar outro recurso valioso na conquista de serenidade e de paz. É a oração, ou prece.

Algum de vocês tem o hábito de orar?

*O professor deve incentivar respostas.*

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

Agora eu 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, ajudando-nos a desenvolver amor universal. Pedimos teu amparo para a humanidade inteira. Ajuda os que estão sofrendo, os que estão doentes e aqueles que não têm um lar... Pedimos também pelos maus... Ajuda-os a compreenderem seus erros e a procurarem se melhorar. Finalmente agradecemos por tudo que a vida nos dá, pois sabemos que é ela, a vida, a grande escola do nosso espírito... Assim seja.”

Agora podem abrir os olhos...

Um bom conselho que devemos seguir quando estivermos irritados, com raiva, é ficar repetindo mentalmente a palavra paz, procurando sentir a paz se instalando dentro de nós.

**AULA 23**

*A mentira*

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

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

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

Os colegas sempre lhe diziam que um dia ela se daria mal por causa disso, mas Ana Rosa estava gostando muito do que entendia ser apenas uma brincadeira.

Certo dia, como o pai estava viajando e a mãe de plantão no hospital, ela achou que poderia pegar um cineminha com as amigas ao sair da escola. Ligou para casa e, mentindo, disse à cozinheira que iria almoçar na casa de uma amiga e passar a tarde com ela, mas, assim que pisou na rua, viu-se sequestrada por dois homens e uma mulher e foi levada para um cativeiro. Ali, ela conseguiu ouvir uma conversa entre os sequestradores e reconheceu a voz de um deles. Era o Antônio, que tinha sido jardineiro da sua casa.

Ana Rosa era esperta e conseguiu apossar-se do celular da mulher que tomava conta dela, sem que esta percebesse. Ligou para casa e foi a cozinheira quem atendeu. Falando baixinho, informou que tinha sido sequestrada, mas a cozinheira riu e desligou o telefone. Ana Rosa entendeu que a cozinheira achou que ela estava mentindo, como era o costume da garota. Desesperou-se, mas nada poderia fazer, pois precisava devolver o celular, já que a sua carcereira estava voltando.

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

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

E vocês? Quem aqui tem o costume de mentir?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, enfatizando a importância de sempre se dizer a verdade.*

*O professor deve pedir aos alunos para observarem a si mesmos no dia a dia, dentro e fora da escola, quanto ao exercício dos valores estudados.*

**AULA 24**

*Causa e efeito*

Quem de vocês tem procurado deixar seu interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Há uma lei universal conhecida como de causa e efeito, ou seja, todo efeito sempre tem uma causa.

Baseados nessa lei, os grandes mestres da humanidade e os fundadores das grandes religiões da Terra ensinaram uma regra: “só fazer aos outros o que quiser que os outros lhe façam”.

Quando a humanidade obedecer a essa lei, não haverá miséria, violência, nem tanta coisa ruim que a gente vê todos os dias acontecendo por aí.

O que vocês acham disso? Alguém sabe explicar esse mecanismo?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vejam só como é simples. Se as pessoas só fizerem aos outros o que gostariam de receber, ninguém irá ser agressivo, desonesto, mentiroso, egoísta, orgulhoso ou mau, porque ninguém gostaria de ser vítima de agressão, de desonestidade, de mentiras, do egoísmo, do orgulho ou da maldade.

Essa não é uma lei realmente perfeita? O que vocês acham?

*O professor deve incentivar respostas.*

Mas, quando pensamos em só fazer aos outros o que gostaríamos que eles nos fizessem, é necessário nos colocarmos no lugar deles.

Digamos que você gosta de fazer pouco caso do seu coleguinha, porque ele é muito pobre, não tem um celular e nunca jogou “video game”. Então, antes de fazer pouco caso dele, imagine que o pobre é você; que seu pai foi embora e sua mãe trabalha muito para sustentar a família; que o dinheiro é tão pouco que só dá, mal e mal, para comprar comida e pagar o aluguel da casinha onde você mora.

Pense nas muitas dificuldades que precisa enfrentar para poder estudar e que, logo, logo vai ter de trabalhar vendendo bombom nas ruas para ajudar a mãe...

Assim, se você se colocar no lugar do outro, vai procurar ajudá-lo, em vez de criticá-lo ou maltratá-lo, não é verdade?

Vamos fazer um exercício?

Vamos todos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar.

Agora cada um vai pensar numa pessoa de quem faz pouco caso. *(dez segundos)*

Agora vai pensar como seria se estivesse no lugar dessa pessoa. *(vinte segundos)*

Então, como se sentiram no lugar do outro?

*O professor deve incentivar respostas.*

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 25**

*Revisão*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas com os familiares e socializar, pedindo algum feedback sobre o que os pais e/ou familiares comentaram.*

# Numa de nossas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre os estragos que podemos fazer em nossas vidas e nas vidas de outras pessoas, nos momentos de ira, quando não conseguimos nos controlar. Vemos então o quanto é importante procurarmos desenvolver autocontrole.

# Quem sabe o que é autocontrole?

# *O professor deve incentivar respostas, explicando que se trata da nossa capacidade em domesticar nossas vontades.*

# O ser humano ainda não está muito evoluído, porque muitas vezes obedece mais à sua vontade e às suas emoções, do que ao que a mente lhe diz... e olha que a vontade erra muito. Quanto às emoções, elas são péssimas conselheiras.

# Quantas pessoas complicam suas vidas por se deixar levar pelas emoções, sem atender aos conselhos da mente!

# Quantas pessoas sabem que os vícios são extremamente danosos, mas não obedecem ao que a mente lhes diz!

# O número de obesos vem se multiplicando porque a indústria dos alimentos cria comidas e guloseimas cada vez mais saborosas, mas muitas pessoas não conseguem se controlar. A mente lhes diz 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. Não tiveram autocontrole suficiente para dominar a vontade

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

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

# Vemos então o quanto é importante desenvolver autocontrole.

# Mas para tudo é necessário haver equilíbrio. É preciso usar o bom senso e, também, ter amor.

# O bom senso, ou seja, a cabeça, ajuda a não “entrarmos numa fria”, e o amor nos leva a ser pessoas fraternas e solidárias.

*O professor deve incentivar os alunos a se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 26**

*Círculo vicioso da vingança*

Quem de vocês se lembra do que pode fazer para deixar seu interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas e explicar que isso se consegue escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.*

Há dois mil anos, o que regia os comportamentos das pessoas era o “olho por olho, dente por dente”, ou seja, o mal que alguém fizesse lhes era cobrado na mesma medida. Isto muitas vezes criava uma espécie de círculo vicioso da vingança. Digamos que alguém da família A dava uma surra em alguém da família B. A família B, então, tratava de revidar dando uma surra em alguém da família A, e assim por diante. Ninguém levava desaforo para casa, e todos achavam que perdoar uma ofensa era sinal de covardia.

Imaginem como seria se nesse cenário aparecesse alguém a pregar a necessidade de se amar o próximo e perdoar todas as ofensas!

Foi isso que aconteceu quando chegou Jesus. Ele fazia muitos milagres e sempre tinha uma multidão de pessoas em torno dele, por onde andasse. A sua pregação era toda voltada para a necessidade do perdão, da humildade e do amor. E foi essa pregação que começou a mostrar ao ser humano o quanto são importantes esses valores na vida das pessoas e das comunidades.

A partir daí, o mundo cristão começou lentamente a mudar, e hoje já existem milhões de pessoas que se esforçam para seguir aqueles ensinamentos, procurando amar as pessoas, perdoar as ofensas e livrar-se dos piores valores negativos que existem: o egoísmo, a ambição e o orgulho.

Quem sabe dizer por que é tão importante perdoar?

*O professor deve incentivar respostas.*

Somente o perdão consegue quebrar o círculo vicioso da vingança de que falamos há pouco. Só o perdão consegue nos dar paz.

Pensem como fica o interior de uma pessoa que está com ódio. É como se esse sentimento fervesse dentro dela, tirando-lhe até mesmo a alegria de viver.

E o pior é que isso também faz mal à saúde, como tem sido comprovado por pesquisas científicas.

Com a raiva fervendo dentro de nós, fica ruim até mesmo manter saudáveis os nossos relacionamentos.

Já o ato de perdoar fortalece o sistema imunológico, o que é muito importante para se ter boa saúde. Além disso, alivia nosso coração, abrindo caminhos para a alegria.

Então, vale a pena guardar raiva, rancor ou ódio?

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

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

**AULA 27**

*Desprezo à feiura*

Algum de vocês costuma valorizar as pessoas pela sua aparência?

*O professor deve incentivar respostas.*

A Mariazinha, aquela garota de que temos falado em nossas aulas de valores humanos, era muito bonita e, talvez pelo fato de sempre ver a si mesma no espelho, acabou valorizando por demais sua beleza. Passou, então, a só fazer amizade com quem fosse bonito. Fosse feio, nem se aproximava.

Certo dia, o pai dela, seu Geraldo, comentando esse fato com a esposa, dona Ilka, disse:

– Nós precisamos fazer alguma coisa. A Mariazinha não pode continuar assim, desprezando quem não é bonito.

– Mas isso é da natureza dela – respondeu dona Ilka.

Seu Geraldo pensou um pouco e disse:

– Mesmo que seja. A natureza não é imutável, e, quando percebemos que estamos contrariando as leis universais do amor e da justiça, precisamos corrigir isso.

– Eu não sei o que fazer – disse dona Ilka. – Já conversei com ela, mas de nada valeu.

Alguns dias se passaram depois dessa conversa, e seu Geraldo chegou em casa trazendo um cachorrinho. Foi logo chamando:

– Mariazinha, veja o que eu trouxe para você.

A menina chegou correndo, feliz, porque ia ganhar um presente, mas ficou meio decepcionada quando viu o Pedrito. Era um cãozinho vira-lata, feio como só ele. A cor era meio indefinida, parecendo cor de pedra, daí o nome Pedrito.

O animalzinho, já acostumado a sentir o desprezo das pessoas por causa da sua feiura, não se importou com a recepção que teve e foi logo se aproximando de Mariazinha fazendo-lhe festas.

A menina gostou daquele gesto e acabou achando o bichinho simpático, mas nem por isso pensava em sair a passear com ele. Não iria sair por aí a exibir um bicho feio como aquele.

Alguns meses mais tarde, ao sair para ir à escola, o cachorro de um vizinho, um animal muito feroz, havia fugido e, ao ver a menina, avançou sobre ela. A garota procurava se defender como podia, colocando a mochila entre ela e os dentes do animal. Pedrito imediatamente pulou o muro e correu para defendê-la. Partiu para cima do outro, latindo e mordendo o quanto podia. Com isso o cão do vizinho largou a menina e engalfinhou-se com Pedrito. Como tinha o dobro do tamanho de Pedrito, o feroz animal acabou logo a briga, deixando o cãozinho muito ferido.

A mãe veio correndo, levou o cãozinho para dentro de casa e foi buscar um veterinário.

Mariazinha sentiu um nó na garganta ao ver Pedrito todo ferido, gemendo baixinho. Mas o que mais doía era saber que o animalzinho que ela desprezara por causa da sua feiura estava agora sofrendo por causa dela. Ele, sim, tivera um gesto nobre, salvando-a, talvez até à custa da própria vida.

Ah, não deu para aguentar... Mariazinha caiu de joelhos, num pranto desesperado, pedindo a Deus para salvar o bichinho. Em seguida, alisando carinhosamente o animal e com lágrimas nos olhos, pedia-lhe perdão por tê-lo desprezado, prometendo que nunca mais iria rejeitar quem quer que fosse por causa da sua aparência.

Felizmente Pedrito conseguiu sobreviver, embora tenha ficado mancando, mas Mariazinha, que agora saía todos os dias com ele a passear, tinha muito cuidado para que não se cansasse, tratando-o com todo carinho e dedicação.

Algum de vocês tem o hábito de desprezar um cachorro só por ser vira-lata?

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

*O professor deve incentivar os alunos a se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 28**

*Faz favor*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

*O professor deve deixar cair algo no chão e dizer para um aluno: “Fulano, apanha para mim”. Em seguida, deve repetir a mesma cena com outro aluno, dizendo: “Fulano, por favor, apanha para mim”. Pergunta, então, ao primeiro aluno como ele se sentiu em relação à forma como lhe pediu para apanhar o “algo” do chão. Depois, pergunta ao segundo aluno como ele se sentiu em relação à maneira como lhe pediu para apanhar o “algo” do chão.*

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, mostrando como as pessoas se sentem ou se ressentem com a nossa maneira de tratá-las.*

Se quisermos ser bem tratados pelos outros, precisamos em primeiro lugar tratar bem aos outros, com educação e com afeto. Mas devemos lembrar que, mesmo tratando bem as pessoas, sempre vamos encontrar aquelas que **não serão educadas conosco**, nem nos tratarão bem, mas isto nunca deve nos desanimar, porque cada um age de acordo com a educação que recebeu, ou com a natureza que cultiva.

Gostaria que cada um de vocês agora dissesse de que forma costuma tratar os outros, bem ou mal.

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

*O professor deve incitar os alunos a serem educados e afetuosos em casa com os familiares, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 29**

# [*Nelson Mandela*](http://pt.wikipedia.org/wiki/Nelson_Mandela)

# Quem de vocês sabe o que é *apartheid*?

# *O professor deve incentivar respostas.*

# A palavra *apartheid* significa “vida separada”.

# A *apartheid* aconteceu na África do Sul, quando os brancos, que dominavam o país, obrigaram os demais povos a viver separadamente. Isto os impedia de viver como verdadeiros cidadãos.

# Os negros compunham 70% da população e foram excluídos de quase tudo. Eles não podiam circular por lugares onde os brancos viviam, a não ser com um “passe” especial, muito difícil de conseguir.

# Os poucos [hospitais](http://pt.wikipedia.org/wiki/Hospital) que foram destinados a eles eram mal equipados.

# As melhores [praias](http://pt.wikipedia.org/wiki/Praia) só podiam ser frequentadas pelos brancos.

# Quase não havia parques, cinemas, campos para esportes ou quaisquer amenidades nas áreas dos negros. Eles viviam na miséria, enquanto os brancos enriqueciam.

# O que vocês pensam de uma situação assim? Não é profundamente desumana?

# *O professor deve incentivar respostas.*

# Mas um homem negro, Nelson Mandela, destacou-se na luta pelos direitos humanos naquele país. Ele conseguiu estudar Direito, apesar de todas as dificuldades, e, como advogado, liderou inúmeras ações visando acabar com a *apartheid*. Acabou sendo preso e foi condenado à prisão perpétua.

# Mandela ficou 27 anos na prisão. Pensem só nisto: 27 anos preso, pelo fato de lutar pela igualdade de direitos em seu país...

# Acontece que nesse período seu nome ficou de tal modo associado à luta contra a *apartheid* que o clamor “Libertem Nelson Mandela” se espalhou ao redor do mundo.

# Em [1990](http://pt.wikipedia.org/wiki/1990), devido principalmente a pressões internacionais, Nelson Mandela foi libertado da prisão, com 72 anos de idade. Em 1994, tornou-se o primeiro presidente negro da África do Sul, acabando finalmente com esse tão nefasto regime chamado *apartheid*.

# Em 1993, Nelson Mandela, junto com outra pessoa, ganhou o Prêmio Nobel da Paz. Nelson Mandela foi um idealista. Certa vez, ele disse: “Minha luta é por uma sociedade democrática, livre, onde todas as pessoas de todas as raças vivam juntas em harmonia e com oportunidades iguais”.

# Em 2004, aos 85 anos de idade, Mandela se retirou da vida pública. Ele havia cumprido sua missão.

# Vocês acham que Nelson Mandela foi um missionário?

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

**AULA 30**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a importância do perdão, cuja ausência muitas vezes cria o “círculo vicioso da vingança”.

Quem se lembra do que significa “círculo vicioso da vingança”?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que isso ocorre quando alguém se sente ofendido ou prejudicado e, ao invés de perdoar, trata de se vingar. O outro, por sua vez, também vai revidar, vingando-se, e assim por diante. Nesses casos, é o perdão que pode interromper esse círculo e promover a paz.*

Falamos também sobre a importância de procurarmos sempre tratar todos com educação, porque, se quisermos ser bem tratados pelos outros, precisamos em primeiro lugar tratar bem aos outros, com educação e com afeto. Acontece, no entanto, que, mesmo tratando bem as pessoas, vamos encontrar aquelas que **não serão educadas conosco**, nem nos tratarão bem, mas isto nunca deve nos desanimar, porque cada um age de acordo com a educação que recebeu, ou com a natureza que cultiva.

Agora vamos fazer um exercício para gerar boa energia para a Terra.

Respiremos 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. *(três 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? ... *(três 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. *(cinco segundos)*

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

Vamos envolver toda a humanidade num sentimento de amor e de paz. *(cinco segundos)*

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

*O professor deve explicar aos alunos que esse exercício pode ser feito sempre, mesmo da forma mais simples. Para isso basta pensar na Terra e na humanidade com carinho, com amor.*

*Deve também convidá-los a sempre fazerem esse exercício que é muito importante, inclusive para quem o pratica, porque ajuda a relaxar e a desenvolver o mais nobre de todos os sentimentos, o amor universal.*

**AULA 31**

*Dizendo sim à Paz e não à violência*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quem de vocês já foi insultado?

*O professor deve incentivar respostas.*

Pois vou contar uma historinha para vocês: Perto de Tóquio vivia um grande samurai idoso que se dedicava a ensinar aos jovens. Apesar de sua idade, corria a lenda de que ainda era capaz de derrotar qualquer adversário.

Certa tarde, um guerreiro conhecido por sua total falta de escrúpulos apareceu por ali. Era famoso por utilizar a técnica da provocação, provocava o adversário e quando esse fazia o primeiro movimento de reação, ele contra-atacava com velocidade fulminante.

O jovem guerreiro, que jamais havia perdido uma luta, foi à cidade para derrotar o samurai e aumentar sua fama. O velho aceitou o desafio. Foram todos para a praça e o jovem começou a insultar o velho mestre. Chutou algumas pedras em sua direção, cuspiu em seu rosto, gritou todos os insultos conhecidos, ofendendo inclusive seus antepassados.

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

Desapontados pelo fato do mestre aceitar tantos insultos e provocações, os alunos perguntaram:

– Como o senhor pôde suportar tanta indignidade? Por que não usou sua espada, ao invés de mostrar-se covarde diante de todos nós?

O velho samurai, sem se ofender, apenas sorriu e perguntou:

– Se alguém chega até vocês com um presente, e vocês não o aceitam, a quem pertence o presente?

– A quem tentou entregá-lo - respondeu um dos discípulos.

– O mesmo vale para a inveja, a raiva, e os insultos – disse o mestre. – Quando não são aceitos, continuam pertencendo a quem os carregava consigo.

Quem de vocês saberia explicar o que o velho samurai quis dizer?

*O professor deve incentivar respostas*

Quem de vocês já ignorou alguma provocação, dizendo NÃO à violência e SIM à paz?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que a nossa paz interior depende exclusivamente de nós. As pessoas só podem tirar nossa calma, se nós permitirmos.*

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 32**

*A ponte*

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

Conta-se que, certa vez, dois irmãos que moravam em fazendas vizinhas, separadas apenas por um riacho, acabaram brigando.

Foi a primeira grande desavença em toda uma vida trabalhando lado a lado, repartindo as ferramentas e cuidando um do outro.

Durante anos, ao final de cada dia, eles haviam percorrido uma estrada estreita e muito comprida que seguia ao longo do rio, para poder atravessá-lo e desfrutar um da companhia do outro. Apesar do cansaço, faziam a caminhada com prazer, pois se amavam muito.

Mas agora tudo havia mudado. O que tinha começado com um pequeno mal-entendido acabou numa briga feia, com palavras ríspidas, e os irmãos não queriam mais nem ouvir falar no nome um do outro.

Certo dia, logo cedo, chegou à casa do irmão mais velho um homem com uma caixa de ferramentas de carpinteiro na mão.

– Estou procurando trabalho – disse ele. – Talvez você tenha um pequeno serviço que eu possa executar.

– Sim! – disse o fazendeiro – Claro que tenho trabalho para você. Está vendo aquela fazenda além do riacho? É do meu vizinho. Na realidade, é do meu irmão mais novo. Nós brigamos, e não posso mais suportá-lo. Pois bem, quero que você construa uma cerca bem alta ao longo do rio para que eu não precise mais vê-lo. Use aquela madeira ali, perto do celeiro.

– Acho que entendo a situação – disse o carpinteiro. – Mostre-me onde estão a pá e os pregos, que certamente farei um trabalho que o deixará satisfeito.

Como precisava ir à cidade, o irmão mais velho deixou o carpinteiro trabalhando e partiu.

Já anoitecia quando o fazendeiro voltou, e seus olhos não podiam acreditar no que viam. Em vez da cerca, havia uma ponte que ligava as duas margens do riacho.

Era realmente um belo trabalho, mas o fazendeiro ficou enfurecido e falou:

– Você foi muito atrevido construindo essa ponte depois de tudo que lhe contei.

Porém as surpresas não haviam terminado. Seu irmão vinha atravessando a ponte correndo e, ao chegar perto, foi logo dizendo:

– Quando eu vi essa ponte, senti que sou um idiota por ter brigado com você. Me perdoa, mano.

O irmão mais velho ficou alguns instantes imóvel, emocionado; em seguida, abriu os braços, correu na direção do outro e abraçaram-se chorando.

O carpinteiro estava partindo com sua caixa de ferramentas quando o irmão que o contratou pediu-lhe emocionado:

– Espere! Fique conosco mais alguns dias.

O carpinteiro respondeu:

– Eu adoraria ficar, mas tenho muitas outras pontes para construir.

Vocês entenderam qual é o recado que essa narrativa nos passa?

*O professor deve socializar a discussão, lembrando a importância de eliminar conflitos, procurando a reaproximação com pessoas das quais gostamos, mas com humildade e vontade sincera de acertar.*

**AULA 33**

*Como mudar o planeta*

Quem sabe dizer por que, no nosso planeta, acontecem tantas coisas ruins?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na Terra, acontecem tantas coisas ruins porque o ser humano abriga muitos valores negativos em seu coração, assim como a ganância, o orgulho e a falta de amor.

O que vocês acham que seria necessário mudar nas pessoas para o mundo se tornar um lugar bom para todos?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

É muito grande o número de pessoas que já estão começando a entender a necessidade de mudanças para salvar o nosso planeta e transformá-lo num mundo melhor para todos.

Muitas empresas, muitas instituições e até governos estão trabalhando para proteger a natureza. Mas só proteger a natureza não é o bastante porque são as pessoas que precisam mudar.

Bastaria que o ser humano cultivasse duas qualidades, ou seja, dois valores para transformar a Terra num lugar bom para todos.

Alguém sabe quais são esses valores?

*O professor deve incentivar respostas.*

Esses valores são o AMOR e a JUSTIÇA.

Alguém sabe dizer por que o amor e a justiça são tão importantes?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que quem ama não agride, não humilha, não prejudica, mas tudo faz para ajudar os outros a serem felizes, e quem é justo também é honesto e sabe como viver, conviver e ajudar com equilíbrio.*

*O professor deve incentivar os alunos a se lembrarem sempre de desenvolver sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 34**

*Valor de verdade e valor de mentira*

Algum de vocês gosta de aparecer?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que devemos procurar aparecer pelos nossos valores, não por mostrar ou desenvolver nosso lado feio.*

Certo dia, Mariazinha estava na cozinha ajudando a mãe a preparar um lanche, quando passou pela rua um homem gritando: “Conserta fogão!!”.

Mariazinha comentou:

– Se o nosso fogão estivesse com algum problema, precisando de conserto, não seria qualquer um que botaria nele a mão. O nosso fogão é de primeira.

– Filha – retrucou a mãe – reparou como você sempre fala com certo desprezo por coisas e por pessoas? Isso não está certo. Se temos um fogão de primeira, como você disse, devemos nos sentir satisfeitos por isso, mas nunca nos sentirmos superiores pelas coisas que possuímos.

– Ora, mãezinha – tornou Mariazinha – qual é o problema da gente ter um pouco de orgulho?

Dona Ilka refletiu um pouco e disse:

– O orgulho é um valor negativo. A humanidade é composta de todos os tipos de pessoas que passam por todas as situações que se possa imaginar. Muitos crescem na vida, conseguem bons empregos e muitos bens, através do próprio esforço. Esses têm valor próprio, porque trabalharam, se esforçaram, buscaram e conseguiram. Muitos outros que estão bem na vida, ou mesmo que são ricos, herdaram esses bens. Não tiveram valor próprio na sua aquisição.

– Quer dizer que eu não tenho valor próprio porque eu...

– Não é isso, filha – interrompeu dona Ilka. – A nossa casa e tudo que temos foi conquistado através do esforço meu e do teu pai. Nós trabalhamos duro por muitos anos para podermos comprar esta casa e mobiliá-la. Podemos, então, dizer que teu pai e eu temos valor próprio. Quanto a você filha, ter valor próprio só depende do seu esforço. Hoje, estudando e se preparando para o futuro e, no futuro, trabalhando com honestidade e com responsabilidade para ter o que deseja.

– Acho que entendi – disse Mariazinha, meio decepcionada.

A menina pensou um pouco e perguntou:

– Mãe, como é então essa questão de valor próprio com relação a tantas pessoas que enriquecem por meios desonestos ou explorando os outros?

– Ah, filha, esses pensam que são espertos, mas são uns coitados. Ninguém tem respeito por eles; ninguém os ama de verdade. Eles podem até cercar-se de muitos bajuladores, de pessoas que só estão interessadas em conseguir alguma coisa, assim como um cão que fica sentado junto à mesa de refeições, esperando que alguém lhe dê um restinho de comida. Eles podem ser temidos e invejados, mas não respeitados. Seus valores são de mentira.

Mariazinha saiu pensativa. Agora percebia a diferença entre valor de verdade e valor de mentira.

Algum de vocês saberia dar um exemplo sobre valor de mentira?

*O professor deve incentivar respostas.*

E sobre valor de verdade, alguém daria um exemplo?

*O professor deve* i*ncentivar respostas.*

*O professor deve pedir aos alunos para observarem a si mesmos no dia a dia, dentro e fora da escola, quanto ao exercício dos valores estudados.*

**AULA 35**

*Revisão*

Numa das últimas aulas de valores humanos narramos aquele conto sobre um grande samurai idoso que se dedicava a ensinar aos jovens. Apesar de sua idade, corria a lenda de que ainda era capaz de derrotar qualquer adversário.

Quem se lembra do que aconteceu?

*O professor deve incentivar respostas lembrando que um guerreiro sem escrúpulos, durante horas fez tudo para provocá-lo, mas o velho permaneceu impassível. No final da tarde, sentindo-se já exausto e humilhado, o guerreiro retirou-se. Então desapontados, seus alunos perguntaram por que ele havia suportado tantos insultos e provocações, quando poderia ter facilmente vencido aquele guerreiro, usando a espada.*

Quem se lembra da reposta de sábio samurai?

*O professor deve incentivar respostas.*

O velho samurai, sem se ofender, apenas sorriu e perguntou aos alunos:

– Se alguém chega até vocês com um presente, e vocês não o aceitam, a quem pertence o presente?

– A quem tentou entregá-lo – respondeu um dos discípulos.

– O mesmo vale para a inveja, a raiva, e os insultos – disse o mestre. – Quando não são aceitos, continuam pertencendo a quem os carregava consigo.

Observem só a sabedoria daquele samurai. Se alguém tentar nos insultar, dizendo alguma mentira sobre nós, não temos que aceitar o insulto. Se o insulto for verdadeiro, referindo-se a alguma coisa errada que fizemos, então devemos nos desculpar, ou nos corrigir, mas não reagir com agressões.

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 carinho. *(cinco segundos)*

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

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

*O professor deve incentivar os alunos a se lembrarem sempre de envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 36**

*Júlio Verne – Parte 01*

Algum de vocês já ouviu falar em Júlio Verne?

*O professor deve incentivar respostas.*

Edna era uma garota muito inteligente, mas não gostava de ler.

Seu irmão mais velho, Teo, estava na maior felicidade, pois havia conseguido passar no vestibular de uma universidade federal. Por conta disso, já podia fazer planos para o futuro junto com a namorada, Martinha, que ainda cursava a segunda série do ensino médio.

Teo havia se preparado com muita dificuldade para o vestibular. A família era pobre e não podia pagar-lhe um cursinho, mas ele possuía uma vontade indomável. Era muito persistente. Havia elaborado um roteiro de estudos e passava a maior parte do tempo nas bibliotecas, visto que os pais não tinham dinheiro para comprar livros.

Ao chegar em casa após as provas do vestibular, estava eufórico. Falava de algumas questões que, tinha certeza, muita gente não acertara. Eram relacionadas à literatura. Felizmente ele sempre gostara muito de ler e acertou todas.

Como dissemos, Edna era inteligente. Observando o que acontecera com o irmão, resolveu que iria ler muito a partir daquele dia. Queria ter as melhores chances quando chegasse sua vez de enfrentar o vestibular, já que havia decidido que faria Filosofia.

Edna também passou a fazer o caminho da biblioteca. Certo dia, olhou, olhou e acabou se interessando por um livro intitulado *Viagem ao Centro da Terra*, do famoso escritor Júlio Verne. Começou a ler assim, meio de má vontade, como quem toma um remédio desagradável, mas, à medida que lia, ia ficando mais encantada com aquela leitura. Não queria parar nem mesmo para as refeições.

Júlio Verne sabia usar as palavras e a imaginação de forma magistral. Sabia como descrever pessoas, lugares e situações sem cansar o leitor. Também era um mestre na arte do enredo. Não é à toa que é considerado um dos mais imaginativos e populares escritores de todos os tempos.

Quem de vocês gosta de ler?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, enfocando a importância da leitura e das boas escolhas do material a ser lido.*

Dos 80 romances que Júlio Verne escreveu, alguns ficaram muito famosos. Na próxima aula de valores humanos, vamos voltar a falar sobre ele, e eu gostaria que vocês pesquisassem e trouxessem os nomes de pelo menos cinco livros escritos por Júlio Verne.

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para desenvolver um bom convívio em casa, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 37**

*Júlio Verne – Conclusão*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Na última aula de valores humanos, começamos a falar sobre Júlio Verne, e foi solicitado a vocês que trouxessem os títulos de pelo menos cinco livros desse escritor. Vamos lá, então!

*O professor deve incentivar respostas.*

Júlio Verne era francês. Nasceu em 1828 e morreu em 1905. Ao todo, escreveu 80 romances e montou 15 peças de teatro.

Um detalhe intrigante nas suas obras está nas aventuras e nas grandes descobertas científicas que compõem o tema de seus enredos. Ele é considerado um visionário, pois, numa época em que ninguém poderia sequer imaginar que um dia o homem iria à lua ou que pudesse viajar debaixo da água, Júlio Verne escreveu *Da Terra à Lua* e *Vinte Mil Léguas Submarinas.*

Em seus livros, falou de aparelhos como a televisão, o helicóptero, o ar-condicionado. Descreveu arranha-céus, mísseis teleguiados, tanques de guerra, os veículos anfíbios e o avião, além de muitos outros inventos que só iriam surgir dezenas de anos mais tarde.

Júlio Verne sabia como usar magistralmente as palavras e a imaginação, tanto assim que, até hoje, seus livros continuam fazendo a alegria de muita gente.

Quem de vocês gostaria de ler algum dos seus livros, como *Volta ao Mundo em 80 Dias, Vinte mil Léguas Submarinas* ou *Viagem ao Centro da Terra?*

Esses três livros podem ser “baixados” da Internet, em vários sites.

Quem não tem acesso à Internet pode pegá-los emprestados em alguma biblioteca.

Ler é realmente muito bom, mas é importante saber escolher, porque há leituras que nos distraem, outras que nos ensinam coisas boas e nos proporcionam conhecimento. Mas há também leituras ruins, que induzem aos vícios, à violência, à desonestidade... Esse tipo de leituras não devemos adotar porque nos faz mal.

*O professor deve socializar o tema, perguntando aos alunos que tipo de leitura têm feito etc.*

*O professor deve incentivar os alunos a procurarem sempre alimentar o próprio espírito com coisas boas e bonitas.*

**AULA 38**

*Luzes*

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

Vamos fechar os olhos e imaginar que é noite, que estamos num lugar onde não há luz elétrica, nem de lampião e por isso estamos em completa escuridão.

Imaginem, então, que alguém acende uma vela. É uma luzinha de nada, mas já dá para clarear um pouquinho. Outras pessoas acendem outras velas, e logo temos várias delas acesas. Todas elas juntas iluminam completamente o ambiente.

A mesma coisa acontece em outras situações, como a de melhorar o mundo.

Uma só pessoa nada consegue, mas, quando a sua atuação se soma à de muitas outras, então podemos ter esperança de que o mundo vai melhorar, nem que seja bem devagarzinho, mas vai.

Pois bem, a boa notícia é que há milhões de pessoas em nosso planeta fazendo alguma coisa para melhorar nosso mundo. Mas nós também podemos colaborar. Alguém sabe como?

*O professor deve incentivar respostas.*

Podemos colaborar para melhorar o mundo procurando sempre vivenciar os valores que temos ensinado nestas aulas. Além disso, quando conseguirmos vivenciar esses valores, vamos ter também outros benefícios:

1 – Estaremos somando valores à nossa vida pessoal.

2 – Melhoraremos nossos relacionamentos.

3 – Daremos bons exemplos às outras pessoas.

4 – Seremos pessoas confiáveis.

*O professor deve socializar essas questões, lembrando também que, se muitos vivenciam o mal, muitos outros vivenciam o bem, ajudando a melhorar o mundo. Além disso, cada um é responsável por si mesmo, por suas ações e omissões.*

**AULA 39**

*A raiva e o ódio*

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

Zequinha, um garoto com oito anos de idade, entra em casa depois da aula, bufando de raiva. Seu pai, ao vê-lo assim tão zangado, chama o menino para uma conversa, mas, antes que seu pai diga alguma coisa, fala irritado:

–Pai, estou com muita raiva. O Juca não deveria ter feito comigo o que fez. Eu quero tudo de ruim para ele.

–Que aconteceu? – pergunta o pai, um homem simples, mas cheio de sabedoria.

–O Juca me humilhou na frente dos meus amigos. Eu quero é que ele quebre uma perna, fique doente, sem poder ir à escola.

–Vem até aqui, meu filho – diz o pai, caminhando até um abrigo onde guarda um saco cheio de carvão.

Ao levar o saco até o fundo do quintal, abre-o e propõe:

–Filho, faz de conta que aquela camisa branquinha que está secando no varal é o seu coleguinha Juca, e cada pedaço de carvão é um mau pensamento que você lança sobre ele. Agora eu quero que você jogue todo o carvão do saco na camisa, até o último pedaço. Depois eu volto para ver como ficou.

O menino acha que será uma brincadeira divertida e põe mãos à obra. O varal com a camisa está longe, e poucos pedaços acertam o alvo.

Uma hora se passa, e o menino termina a tarefa. O pai, que espia tudo de longe, se aproxima do menino e lhe pergunta:

–Filho, como está se sentindo agora?

–Estou cansado –responde Zequinha. –Mas estou alegre porque acertei muitos pedaços de carvão na camisa.

O pai olha para o menino, que fica sem entender a razão daquela brincadeira, e, carinhoso, lhe fala:

–Venha comigo até o meu quarto, quero lhe mostrar uma coisa.

O filho acompanha o pai até o quarto e é colocado na frente de um grande espelho onde pode ver seu corpo todo. Que susto! Só conseguia enxergar seus dentes e os olhos.

O pai, então, lhe diz ternamente:

–Filho, você viu que a camisa quase não se sujou; mas olhe só para você, que está todo preto de pó de carvão. Na vida é assim. O mal que desejamos aos outros é como isto que lhe aconteceu. Mesmo que conseguíssemos atrapalhar a vida de alguém com nossos maus pensamentos, os resíduos e a fuligem ficam sempre em nós mesmos.

*O professor deve socializar o tema.*

**AULA 40**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre um famoso escritor, o mesmo que escreveu o livro *Viagem ao Centro da Terra.*

Quem lembra o nome dele?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que se trata de Júlio Verne.*

Quem de vocês gosta de ler?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, enfatizando a importância da leitura e das boas escolhas do material a ser lido.*

Falamos também sobre a raiva e o ódio e fizemos a narrativa sobre o Zequinha, que havia ficado muito zangado com o Juca, por tê-lo humilhado na frente dos seus amigos.

Quem se lembra do que fez o pai de Zequinha?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o pai de Zequinha convidou o garoto a jogar carvões numa camisa branquinha que estava secando no varal; orientou-o a pensar que cada carvão estava sendo atirado em seu colega, o Juca, junto com seus pensamentos de vingança.*

O que aconteceu? Quem se lembra?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que alguns carvões haviam acertado na camisa, sujando-a um pouco, mas o rosto de Zequinha estava todo preto do pó do carvão.*

A lição que podemos aprender com essa narrativa é que todo o mal que pretendemos lançar sobre os outros atinge, antes de tudo, a nós mesmos.

Vamos agora fazer um exercício de relaxamento com visualizações benéficas.

Fechemos os olhos, para podermos nos concentrar melhor.

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

Vamos continuar com os olhos fechados e imaginar que estamos num campo florido, muito bonito... *(cinco segundos)*

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 tranquilamente no azul do céu. *(cinco segundos)*

Vamos agora fazer uma prece de gratidão ao Criador, pelas coisas tão boas e tão belas que criou. Eu falo, e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor da vida, nós agradecemos pela natureza tão bela, pela água que é tão importante para nós... 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, a desenvolver os valores mais nobres do espírito. Pedimos também que nos proteja e a toda a nossa família e que ajude a humanidade a encontrar caminhos para a paz. Assim seja.”

**AULA 41**

*As várias faces da paz*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quem sabe definir a palavra paz?

*O professor deve incentivar respostas.*

# Sobre a paz, o dicionário Aurélio diz: “1. Ausência de lutas, violência ou perturbações sociais. 2. Ausência de conflitos entre pessoas; bom entendimento, harmonia. 3. Ausência de conflitos íntimos; tranquilidade de alma. 4. Situação de um país que não está em guerra com outro”.

Como vemos, a paz tem várias faces. Ela também pode estar relacionada à própria pessoa; pode se referir à família, ao bairro, à cidade, ao país... ou então ao nosso planeta. Também pode ser individual ou coletiva.

Hoje vamos conversar sobre a paz individual. Podemos entendê-la como sendo um estado de espírito sem ira, sem desconfianças e sem esses sentimentos negativos que as pessoas costumam guardar no coração, como o ciúme, a inveja e o ódio.

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

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

# Alguém aqui sabe dizer por que a paz é tão importante?

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

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

# A violência é força destruidora, é contrária ao direito e à justiça.

# Já a paz é um estado benéfico, permite a construção de bem-estar e de contentamento. A paz só nos faz bem.

# Na próxima aula de valores humanos, vamos conversar sobre a paz para os outros.

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

**AULA 42**

*Paz para os outros*

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

Já falamos aqui sobre a paz individual, aquela que se refere à própria pessoa.

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

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

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

Querem fazer uma experiência?

*O professor deve se aproximar de alguns alunos, um por um, e, olhando-os com amorosidade, dizer: “A paz esteja contigo”. Em seguida, deve perguntar como se sentiram ao receber esse influxo de sentimento de paz.*

Agora, vocês devem olhar para o colega que esteja mais perto e, sem brincadeiras, dizer de todo coração: “A paz esteja contigo”. Não é preciso ficarem tímidos ou com vergonha... Vergonhoso é ser desonesto, mentir, prejudicar outras pessoas... mas desejar a paz é um gesto muito bonito.

Vamos agora trocar os papéis. Quem recebeu essa saudação vai devolvê-la ao mesmo colega, dizendo, de todo coração: “A paz esteja contigo”.

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

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

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

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 43**

*Paz na família*

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

Já falamos aqui sobre a paz pessoal, aquela que vivenciamos em nossa própria intimidade, ou seja, a nossa paz interior.

Também falamos sobre a paz para os outros, quando ela parte de nós em direção aos outros. É uma doação que podemos fazer, assim como essa de desejar paz para os outros, ao cumprimentá-los.

Sempre é bom fazer algum bem aos outros, porque todo bem que fazemos sempre volta para nós de forma boa, benéfica. Mas também o mal que fazemos aos outros, da mesma maneira, volta a nós de forma negativa, fazendo-nos sofrer. Essa é uma lei divina, ou cósmica.

Todos os seres humanos que habitam neste planeta formam uma grande família, a família humana, por isso devemos nos esforçar para que essa família viva da melhor forma possível.

Mas como podemos fazer isso? Alguém sabe?

*O professor deve incentivar respostas.*

Podemos ajudar nossa família humana de várias formas:

1- Pelo bem que pudermos fazer aos outros;

2- Através dos bons exemplos que dermos;

3- Pelos bons ensinamentos que pudermos passar aos outros.

Quando todos entenderem que somos uma grande família planetária que precisa de paz e de justiça social, não haverá mais miséria, nem injustiça, nem tanta coisa ruim que vemos todos os dias acontecendo por aí.

Assim, todos poderão ser felizes.

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

**AULA 44**

*Paz como objetivo de vida*

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

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

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

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

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

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

Quando nos dedicamos a ajudar os outros sem esperar recompensa, estamos desenvolvendo o amor universal e vivendo de acordo com as leis cósmicas, o que nos dá paz de consciência.

Esse tipo de amor é um sentimento maravilhoso, que nos faz bem, nos pacifica e dá alegria. Quem ama não pode sentir-se feliz vendo outros sofrerem. Só os egoístas e os maus não se importam com o sofrimento alheio.

O fato de fazermos alguma coisa de bom pelos outros deixa nossa consciência tranquila, por estarmos fazendo a nossa parte.

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para desenvolver um bom convívio em casa, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 45**

*Revisão*

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a paz e dissemos que ela tem várias faces.

Alguém lembra quais são essas faces?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que a paz pode ser individual ou coletiva; pode se referir à família, ao bairro, à cidade, ao país... ou ao nosso planeta.*

O que é paz individual? Quem se lembra?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que podemos entender a paz individual como sendo um estado de espírito sem ira, sem desconfianças e sem esses sentimentos negativos que as pessoas costumam guardar no coração, como o ciúme, a inveja e o ódio.*

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

Falamos também sobre a paz para os outros, quando ela se irradia de nós em direção aos outros, numa espécie de doação que podemos fazer.

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

Mas, como esse costume tão bom está em desuso, podemos dizer isso no pensamento, desejando que os outros também tenham paz.

# Alguém sabe definir por que a paz é importante?

*O professor deve incentivar respostas.*

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

# A violência é força destruidora, é contrária ao direito e à justiça.

# Já a paz é um estado benéfico, permite a construção de bem-estar e de contentamento. A paz só nos faz bem.

Vamos agora fazer uma mentalização de paz para a Terra.

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 segundos)*

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

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

Vamos dizer mentalmente, mas procurando sentir o que dizemos: “Paz em nosso planeta *(três segundos),* paz para toda a humanidade *(três segundos),* Terra em paz... *(três segundos)*”

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

**AULA 46**

*Ajudar os outros – Parte 01*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Em uma aula anterior de valores humanos, dissemos que aquele que se dedica a ajudar os outros pode sentir-se em paz e com a consciência tranquila. Estão lembrados?

Mas é bom refletirmos um pouco sobre isso, sobre essa questão de ajudar os outros, porque há gente que gosta de se aproveitar da bondade alheia. Muita gente se aproveita dos programas de ajuda que o Governo oferece e, em vez de procurar um trabalho, fica só recebendo essa ajuda. Há pessoas que realmente não teriam como viver sem ela, mas também há muitos se beneficiando quando deveriam estar trabalhando.

Muitas pessoas vivem pedindo esmolas quando poderiam trabalhar. Muitas crianças e jovens não se esforçam nos estudos e, ao ficar adultos, continuam sua vidinha preguiçosa, sustentados pelos pais.

Há pessoas que não aceitam qualquer trabalho, preferindo viver da caridade alheia.

O que vocês acham de pessoas que agem assim?

*O professor deve incentivar respostas.*

Existe uma orientação muito interessante que é assim: “Que minha mente aprenda a pensar com amor, e meu coração a amar com sabedoria”.

Como vocês entendem esses dizeres?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

“Pensar com amor e amar com sabedoria” é uma orientação realmente perfeita. É uma forma de viver com equilíbrio, obedecendo às leis cósmicas.

Na próxima aula de valores humanos, voltaremos a esse tema.

*O professor deve pedir aos alunos para observarem a si mesmos no dia a dia, dentro e fora da escola, quanto ao exercício dos valores estudados.*

**AULA 47**

*Ajudar os outros – Parte 02*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Na última aula de valores humanos, apresentamos a seguinte orientação: “Que minha mente aprenda a pensar com amor, e meu coração a amar com sabedoria”.

Vamos ver um exemplo de como isso pode ocorrer na vida real.

Digamos que algum de vocês está almoçando num restaurante com seus pais e aparece um mendigo pedindo dinheiro para comprar um pão, dizendo que está com fome.

O que vocês acham que seus pais deveriam fazer se estivessem **pensando com amor**?

*O professor deve incentivar respostas e explicar que certamente iriam atender ao pedido do mendigo. Afinal, é um ser humano e está com fome.*

Digamos que, além de pensar com amor, seus pais estivessem também **amando com sabedoria,** o que eles fariam?

*O professor deve incentivar respostas e dizer que* *certamente eles iriam comprar um prato de comida para o mendigo. Dessa forma, estariam agindo com amor e com sabedoria, porque muitos mendigos pedem dinheiro para comer, mas o que estão querendo é comprar bebidas alcoólicas ou outras drogas; outros pedem esmola para sustentar familiares preguiçosos; outros, ainda, o fazem por achar isto mais fácil do que procurar um meio mais digno para sobreviver.*

Como pudemos ver, **pensando com amor e amando com sabedoria,** sempre temos muito mais possibilidades de acertar em nossas ações.

Quando pensamos com amor, estamos desenvolvendo esse sentimento maravilhoso do afeto, da fraternidade. Essa é uma grande conquista do nosso espírito, porque a fraternidade e o amor são forças divinas manifestando-se em nós. E, ao agirmos com sabedoria, não estamos favorecendo a preguiça ou a sem-vergonhice de alguém; além disso, estamos enriquecendo nossos aprendizados na vida.

*O professor deve pedir aos alunos que escrevam em suas agendas ou cadernos a fim de se lembrar sempre de agir desta forma:* ***Pensar com amor e amar com sabedoria****.*

*O professor deve incentivar os alunos a se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 48**

*Paz coletiva*

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

Hoje vamos falar novamente sobre a paz, desta vez sobre a paz coletiva.

O dicionário diz que ela está na ausência de lutas, de violência, de perturbações sociais, de guerra...

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

Muitas vezes, também ocorrem situações delicadas entre dois ou mais países, então, para evitar uma guerra, governantes de outros países se reúnem em busca de soluções, visando à pacificação.

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

Alguém sabe dizer por quê?

*O professor deve incentivar respostas.*

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

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

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

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

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

*O professor deve socializar, lembrando que tais valores deveriam estar sendo utilizados honestamente na construção e na manutenção de hospitais, escolas, estradas; na contratação de mais profissionais da saúde, de mais professores; na compra de equipamentos e tudo o mais que é da responsabilidade dos governos.*

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 49**

*Os pilares da paz – afetividade*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Hoje vamos voltar a falar sobre a paz, porque ela é uma condição básica para a felicidade.

A paz necessita de alguns pilares para sustentá-la, tais como a afetividade, a alteridade e o respeito.

Hoje vamos falar sobre a afetividade.

As pessoas afetuosas não são briguentas nem agressivas; são naturalmente pacíficas; não são de fazer intrigas nem de falar mal de alguém e, como tratam aos demais com afeto, ganham facilmente a simpatia dos outros.

Vemos, então, como a afetividade é importante na construção da paz.

*Sugestão: O professor deve propor um “pingue-pongue” entre os alunos. Para facilitar, pode-se dividi-los em dois grupos, o A e o B, tomando por base os que estão no lado direito da sala e os que estão no lado esquerdo. O grupo A vai citar um personagem conhecido que represente o oposto da afetividade, ou seja, a agressividade, a violência, a guerra. Em seguida, o grupo B cita algum personagem conhecido que represente a afetividade. Volta-se ao grupo A, com outro personagem violento, agressivo; em seguida, ao grupo B com mais um personagem afetuoso. O grupo que acabar primeiro com seu estoque de personagens perde o jogo. Como existem muito mais personagens agressivos e violentos, certamente será o grupo B que vai perder. O professor deve enfatizar que a violência, a ganância e a falta de fraternidade da maioria da população são os maiores responsáveis pelos sofrimentos em nosso planeta.*

*O professor deve perguntar aos alunos quem se lembra de como podemos gerar boa energia para os ambientes da Terra.*

Sempre que praticamos estes valores que têm sido ensinados nestas aulas, desenvolvendo sentimentos bons, sendo fraternos e pacíficos, estamos gerando energia boa.

**AULA 50**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a solidariedade e dissemos que é preciso ter prudência porque há pessoas que gostam de se aproveitar da bondade alheia; outras vivem pedindo esmolas quando poderiam trabalhar; muitas crianças e jovens não se esforçam nos estudos e, ao ficar adultos, continuam sua vidinha preguiçosa, sustentados pelos pais.

Falamos também sobre uma orientação muito importante: “Pensar com amor e amar com sabedoria”.

O que vocês pensam sobre isso?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, lembrando que essa é uma forma de se viver com equilíbrio, obedecendo às leis cósmicas.*

Ainda falamos sobre a paz, uma condição básica para a felicidade. Dissemos que ela necessita de alguns pilares para sustentá-la e começamos a falar sobre um desses pilares, que é a afetividade.

No entendimento de vocês, por que a afetividade é importante na construção da paz?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, lembrando que as* *pessoas afetuosas dificilmente são briguentas ou agressivas; são naturalmente pacíficas; não são de fazer intrigas nem de falar mal de alguém e, como tratam aos demais com afeto, ganham facilmente a simpatia dos outros.*

Vamos agora fazer um exercício de mentalização de paz para a Terra.

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

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

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

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

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

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

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

**AULA 51**

*Os pilares da paz – alteridade*

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

Nós dissemos outro dia que a paz necessita de alguns pilares para sustentá-la, tais como a afetividade, a alteridade e o respeito, e falamos sobre a afetividade. Hoje vamos falar sobre a alteridade, que é o respeito que devemos ter para com os outros, aceitando as diferenças e aprendendo a conviver bem com elas.

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

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

Quem de vocês gosta de música?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muito bem, a música só existe porque há sete notas musicais, que são todas diferentes umas das outras. Toda música é feita com essas notas. Por elas serem diferentes, os compositores as juntam de forma harmoniosa, e aí temos a música.

Até mesmo os dedos das nossas mãos não são iguais!

*O professor deve pedir aos alunos para segurarem um lápis ou outro objeto com a mão; em seguida, perguntar como iriam segurá-lo se todos os dedos fossem iguais, ou seja, não teriam o polegar que é diferente dos demais dedos; deve socializar o tema, mostrando que, para haver harmonia, é preciso haver diferenças, e, sendo assim, precisamos respeitar os diferentes e aceitá-los como são; deve lembrá-los também de que a alteridade é um valor muito importante para a construção da paz.*

*O professor deve pedir aos alunos para observarem a si mesmos no dia a dia, dentro e fora da escola, quanto ao exercício dos valores estudados.*

**AULA 52**

*Os pilares da paz – respeito – parte 01*

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

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

Quem se lembra do que é alteridade?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que a alteridade é o respeito que devemos ter para com os outros, aceitando as diferenças e aprendendo a conviver bem com elas.*

Pois bem, hoje vamos falar sobre o pilar do respeito, que é muito importante na construção da paz.

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

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

Imaginem como seria ruim se vocês estivessem estudando para uma prova importante e o vizinho botasse o som num volume alto, atrapalhando a concentração.

Assim, se não queremos que os outros nos incomodem, também não devemos incomodar aos outros. Essa, aliás, é uma daquelas leis cósmicas, que estão na consciência das pessoas e que também estão na base de todas as grandes religiões. Todos entenderam?

*O professor deve incentivar respostas.*

O respeito também faz parte da boa educação. A pessoa bem-educada sempre procura não incomodar os outros.

Assim, o nosso direito de fazer, de falar, de ouvir, só deve ir até onde não colida com o direito dos outros.

Vamos agora ver outras situações nas quais devemos respeitar os outros.

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

O respeito também inclui obediência às leis, mas sobre isso vamos falar em outras aulas.

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 53**

*Os pilares da paz – respeito – Conclusão*

Quem de vocês se lembra do que pode fazer para deixar seu interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas e explicar que isso se consegue escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.*

Hoje vamos falar sobre o respeito às leis.

Existem as leis de Deus, que alguns chamam de leis naturais; outros as chamam de leis cósmicas. Elas sempre existiram e nunca se modificam, porque são perfeitas. E existem as leis humanas, que se modificam com o passar do tempo, tornando-se cada vez mais justas e sábias.

Se as pessoas obedecessem às leis de Deus, que são sempre de amor, não haveria sofrimento na Terra, porque todos se ajudariam mutuamente. Não haveria ricos nem pobres, e todos teriam os mesmos direitos e deveres. A Terra seria um paraíso.

E, quanto às leis humanas, vocês acham que elas são importantes?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muitas pessoas que se acham espertas agem de forma a burlar a lei. Elas conseguem enganar as leis humanas, mas não escapam das leis divinas. Quem age mal atrai o mal para si mesmo. Pessoas assim podem até prosperar, ficar muito ricas e poderosas, mas de que vale o dinheiro se a consciência está pesada? De que vale o poder, se nem mesmo amigos verdadeiros os poderosos conseguem ter, com poucas exceções? As pessoas não amam os poderosos, mas têm medo deles por causa do mal que eles possam fazer. Muitos fingem amizade a eles por interesse, mas amizade verdadeira, raros poderosos têm.

Quando morre uma pessoa boa, honesta, digna, sua passagem pela Terra deixa saudades; seu nome é lembrado e citado como exemplo. Quando morre um corrupto, ou uma pessoa má, muitos respiram aliviados, e seu nome só vai servir como exemplo daquilo que não se deve ser ou fazer.

*O professor deve socializar o tema, pedindo aos alunos para citar nomes de personagens conhecidos, cuja existência foi exemplar.*

*OBS.: É provável que algum aluno cite pessoas conhecidas, como artistas e outros que deixaram saudades, mas é preciso deixar claro que o foco deve estar nas virtudes e não nas glórias.*

**AULA 54**

*Jesus x humildade*

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

Ao longo da história da humanidade, sempre existiram pessoas extraordinárias que podem ser chamadas de mestres porque trouxeram sábios ensinamentos ao ser humano.

Muitas das grandes religiões nasceram dos ensinamentos desses sábios: dos ensinamentos de Buda, surgiu o Budismo; o profeta Maomé criou a religião muçulmana; dos ensinos de Jesus, nasceu o Cristianismo.

Todos eles ensinaram que o amor e a humildade são fundamentais para a evolução espiritual dos seres humanos.

Jesus, em certa ocasião, disse assim: “Aprendei de mim que sou manso e humilde de coração e tereis paz para as vossas almas”.

Observem só que lindo é alguém tão elevado como Jesus dizer que é manso e humilde de coração.

E vocês? O que acham que seja a humildade?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muitas pessoas confundem as coisas, por entender que humildade é pobreza ou ignorância, ou que ser humilde é andar mal-vestido, de cabeça baixa, dizer “sim, senhor” ou “sim, senhora” para tudo, sem apresentar opinião própria.

A humildade não é isso. Nós podemos ter consciência dos nossos valores, tanto materiais quanto espirituais, mas não precisamos ficar exibindo esses valores para os outros verem e nos admirarem. É aí que está o orgulho.

A humildade é simplesmente o contrário do orgulho. A pessoa que é humilde jamais age com arrogância; não se orgulha daquilo que possui, nem da sua condição social.

A humildade é um dos maiores valores do ser humano. Quem é humilde sempre agradece à vida e a todos que o têm ajudado em seus aprendizados e em suas aquisições.

Quem de vocês acha que é humilde?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, procurando mostrar que as palavras humilde e humildade têm sido entendidas de forma errada.*

**AULA 55**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, dissemos que a paz necessita de alguns pilares para sustentá-la, tais como a afetividade, a alteridade e o respeito. Como na revisão anterior já havíamos destacado a afetividade, agora vamos falar sobre a alteridade.

Quem se lembra do que significa alteridade?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que a alteridade é o respeito que devemos ter para com os outros, aceitando as diferenças e aprendendo a conviver bem com elas.*

Outro dos pilares da paz, muito importante em sua construção, é o respeito.

Alguém saberia dizer por que o respeito é tão importante na construção da paz?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que, se* *respeitamos os outros, procuramos agir de forma a não importuná-los; cuidamos de não invadir a privacidade alheia e de não criar situações de conflito.*

O respeito também faz parte da boa educação. A pessoa bem-educada sempre procura não incomodar os outros.

Assim, o nosso direito de fazer, de falar, de ouvir, só deve ir até onde não colida com o direito dos outros.

Também falamos sobre a humildade que foi sempre ensinada pelos grandes mestres da humanidade, em todos os tempos.

Quem sabe definir o que é humildade?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que muitas pessoas confundem as coisas, por entender que humildade é pobreza ou ignorância, ou que ser humilde é andar mal-vestido, de cabeça baixa, dizer “sim, senhor” ou “sim, senhora” para tudo, sem apresentar opinião própria.*

A humildade é simplesmente o contrário do orgulho. A pessoa que é humilde jamais age com arrogância; não se orgulha daquilo que possui, nem da sua condição social.

A humildade é um dos maiores valores do ser humano. Quem é humilde sempre agradece à vida e a todos que o têm ajudado em seus aprendizados e em suas aquisições.

Vamos agora 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. *(três segundos)*

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

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

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

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

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 56**

*As calopsitas – Parte 01*

Quem de vocês sabe o que é uma calopsita?

*O professor deve incentivar respostas, informando que calopsita é um pássaro originário da Austrália. Como ele não se adaptaria a viver solto, na natureza, sua criação em cativeiro é permitida no Brasil. As calopsitas se distinguem por um penacho que possuem e uma mancha redonda, cor de cenoura, sobre os ouvidos.*

Fernando chegou em casa trazendo um bebê calopsita.

– Mamãe, mamãe! – gritou Alice, feliz. – Venha ver, mamãe. Papai trouxe o nosso bebê.

Dona Patrícia veio correndo e foi logo exclamando:

– Que fofinho! Tão pequenininho! Será que ele já consegue voar?

– Consegue, sim – respondeu seu Fernando. – Por isso precisamos ter cuidado para ele não fugir. Também precisamos cuidar de sua alimentação, que é um mingauzinho que a gente dá com uma seringa.

Alice pegou o filhote no colo, e ele começou a fazer um ruído engraçado, movendo ao mesmo tempo a cabeça para cima e para baixo.

– Ele está pedindo alimento – explicou seu Fernando. – É assim que os filhotes de aves fazem quando percebem a aproximação dos pais.

– Ah, que lindinho! – exclamou Alice. – Será que ele está achando que nós somos os pais dele?

– Está sim – respondeu seu Fernando, indo providenciar o mingau. – Para ele, nós somos seus pais.

Alice, cada vez mais maravilhada com o bichinho, ria muito do jeito de ele pedir comida.

Quando finalmente ficou saciado, o bebê calopsita começou a andar em cima da mesa, cutucando com o bico tudo que encontrava, como a saciar sua curiosidade.

Foram dias de muita felicidade para Alice, que passava horas paparicando o bichinho, sentindo como se realmente fosse sua mãe.

Quando o Bebê já estava maiorzinho, seu Fernando construiu um viveiro para ele, no lado de fora da casa, junto a uma janela, de modo que ele pudesse entrar em casa quando quisesse. Nas janelas e nas portas externas, foram colocadas telas de forma a que ele não pudesse fugir, mas, como podia voar dentro da casa, sentia-se muito feliz.

– Acho o cúmulo da crueldade manter um pássaro preso numa gaiola – dizia seu Fernando enquanto construía o viveiro, que acabou ficando um espaço bem agradável, tanto que o Bebê ficava lá a maior parte do tempo.

O que vocês acham de se prender um pássaro numa gaiola, só para se poder ficar ouvindo seus gorjeios?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando o quanto isso é cruel, já que os pássaros foram criados para viver em liberdade, soltos, em meio à natureza.*

Na próxima aula de valores humanos, vamos continuar essa narrativa.

*O professor deve incitar os alunos a serem educados e afetuosos em casa com os familiares, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 57**

*As calopsitas – Parte 01*

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

Na última aula de valores humanos, contamos sobre o filhote de calopsita que seu Fernando levou para casa, para alegria de sua filha Alice.

Certa manhã, Alice comentou:

– Estou achando o Bebê meio tristinho. Será que ele está sentindo falta de um companheiro?

– Acho que você tem razão – confirmou seu Fernando. – Vamos providenciar isto.

Dois dias mais tarde, seu Fernando chegou trazendo uma calopsita ainda jovem. Era um magnífico animal, todo branco, mas com a cabeça, parte das asas e do rabo, amarelos, num belíssimo degradê. O mais impressionante era seu porte elegante, imponente.

Alice estava encantada. Botou nele o nome de Anjo Louro e explicou aos pais:

– Ele gosta muito de ficar olhando para cima, com um olhar tão manso que parece um anjo a se comunicar com seus colegas.

Acontece que o Anjo Louro tinha uma das asas com as penas cortadas. Haviam feito isto para que não pudesse voar, mas ele era tão altivo que não se dobrava a essa condição tão triste e, sempre que o Bebê saía voando, fazia o mesmo. Mas, como tinha a asa cortada, caía logo, machucando o peito. Assim, sempre que saía voando e caía, uma gotinha de sangue aparecia por entre as penas brancas. Era uma gota de sangue no peito, testemunhando o sofrimento de uma ave que não podia voar.

O que vocês pensam sobre esse uso de se cortar as penas das asas de um pássaro, para que não possa voar?

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

Alice estava inconformada, esperando que as penas da asa de Anjo Louro crescessem, mas isso não acontecia.

Chegou a época de muda de penas, mas as da asa não cresciam, e o Anjo Louro continuava a se machucar, porque não desistia de querer voar.

Certo dia, seu Fernando chegou com a notícia. Consultara um veterinário que o orientou a arrancar os tocos das penas que haviam sido cortadas, porque assim elas cresceriam novamente.

Foi mais um sofrimento para o bichinho, mas, depois de algum tempo, já se podia perceber as penas novas crescendo, e chegou o dia em que ele conseguiu voar, sem cair.

Foi um dia de festa na residência de seu Fernando. O Anjo Louro e o Bebê – que não era mais um bebê – voavam por toda a casa, futricando em tudo. Pousavam nas cabeças das pessoas, em seus ombros, e ficavam fazendo carinho em suas orelhas.

Observando a alegria das calopsitas ao voarem pela casa, dona Patrícia comentou:

– Bem que nós poderíamos soltá-los, para viverem livres na natureza.

– Não daria certo – respondeu seu Fernando. – São aves nascidas em cativeiro. Se as soltarmos, irão morrer de fome porque não saberiam como e onde procurar alimento. Além disso, seriam alvo fácil para os gaviões e as corujas.

É bom lembrarmos o que disse o naturalista Charles Darwin: “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.”

Vocês concordam com essas palavras?

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

*O professor deve incentivar os alunos a se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 58**

*Pensamentos que valem a pena*

Algum de vocês já ouviu falar em Goethe?

*O professor deve incentivar respostas.*

Johann Wolfgang Von Goethe foi um importante romancista, dramaturgo e filósofo alemão que viveu nos séculos XVIII e XIX. Ele acreditava em que: “A alegria não está nas coisas, está em nós”.

O que vocês acham?

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

Outro pensamento interessante de Goethe: “O homem deseja tantas coisas e, no entanto, precisa de tão pouco”.

O que vocês acham?

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

Samuel Smiles, um escritor e um reformador britânico, disse: “Todo aquele que se esmera em cumprir fielmente os seus deveres preenche a finalidade para a qual foi criado e firma em si mesmo os princípios de um caráter elevado”.

Alguém gostaria de comentar sobre isso?

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

Para que possamos ter direitos, devemos antes cumprir com nossos deveres, que são diferentes para crianças, adultos e idosos.

Quais seriam os deveres das crianças?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando, dentre outros: escovar os dentes, frequentar a escola com interesse em estudar e aprender, fazer os deveres de casa; ser respeitador, educado e atencioso; obedecer aos pais, ou àqueles que são responsáveis por elas, aos professores etc.*

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 59**

*Perigos com o uso do computador*

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

O computador e a Internet representam umas das mais importantes conquistas da tecnologia, mas é importante que seus usuários tomem alguns cuidados.

Muitas pessoas, principalmente crianças e jovens, acabam ficando viciadas em computador, prejudicando muito a si mesmas, a seus estudos, a suas amizades e a muitas outras coisas.

Esse vício é tão grave que, em alguns países, existem clínicas especializadas em tratar viciados em computador. São tratamentos muito difíceis, e o viciado sempre sofre muito para conseguir livrar-se do vício. A mesma coisa acontece em relação a todos os vícios: o cigarro, o álcool, as drogas, o videogame etc.

Por isso, as pessoas sábias cuidam de não se viciar.

O problema está em que sempre acreditamos que podemos experimentar, usar, e que não vamos ficar viciados. Mas é aí que mora o perigo, porque, quando a gente menos espera, já está viciado... Então, começam muitos problemas, muitos sofrimentos.

Assim, sempre é bom ficar longe de coisas que podem gerar vício.

Quem aqui conhece alguém com algum tipo de vício?

*O professor deve socializar a discussão, focando sempre os aspectos negativos dos vícios, as dificuldades e os sofrimentos que provocam ao viciado e aos que com ele convivem.*

**AULA 60**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, fizemos uma narrativa sobre as calopsitas que seu Fernando adquiriu.

Quem se lembra do que aconteceu com o Anjo Louro?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que ele tinha uma das asas com as penas cortadas, para que não pudesse voar, mas, altivo como era, não se dobrava a essa condição e, sempre que o Bebê saía voando, fazia o mesmo, mas caía, machucando o peito.*

Finalmente, conseguiram fazer com que as penas da asa de Anjo Louro crescessem, e chegou o dia em que ele conseguiu voar, sem cair.

Foi um dia de festa na residência de seu Fernando. O Anjo Louro e o Bebê – que não era mais um bebê – voavam por toda a casa, futricando em tudo. Pousavam nas cabeças das pessoas, em seus ombros, e ficavam fazendo carinho em suas orelhas.

Como vocês acham que devemos tratar os animais?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

Também comentamos alguns pensamentos interessantes como o de Goethe: “O homem deseja tantas coisas e, no entanto, precisa de tão pouco”.

Vocês acham que a felicidade está nas coisas que possuímos?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

Comentamos ainda um pensamento da milenar sabedoria chinesa, que diz: “Mentes elevadas pensam em seu dever. Mentes vis pensam em seu proveito”.

O que é uma mente vil?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, explicando que vil significa desprezível, abominável, indigno etc.*

Quem tem a mente vil está sempre procurando se dar bem, seja como for, mesmo em prejuízo de outros e mesmo que faça outros sofrerem.

Agora vamos 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)*

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

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

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

*O professor deve incentivar os alunos a se lembrarem sempre de envolver seus familiares em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 61**

*Falsas amizades pela Internet*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Hoje vamos voltar a falar sobre computador e Internet, que possuem dois lados, um bom e outro ruim.

O lado é bom quando esses recursos são usados para o trabalho, o estudo, a pesquisa, o envio e o recebimento de mensagens etc.

Um dos aspectos ruins é quando se tornam um vício.

Outros aspectos ruins estão nas falsas amizades que são geradas através da Internet, nos contatos perigosos, na entrada de vírus e ainda em imagens negativas que ficam presentes por muito tempo na memória de seus usuários.

Quanto às falsas amizades, a Internet nos permite conversar com pessoas do mundo inteiro, mas nem sempre podemos ver essas pessoas enquanto falamos com elas, nem lhes ouvir a voz, por isso elas podem nos enganar à vontade. Muitas vezes dizem coisas bonitas, contam histórias tristes de suas vidas para nos sensibilizar, e acabamos criando grande amizade por alguém que só está brincando conosco.

É pior ainda quando se trata de algum bandido fazendo-se de criança a fim de ganhar confiança e conseguir informações importantes para suas intenções, que sempre são muito ruins.

Alguém aqui já ouviu falar de algum caso assim, em que o bandido conseguiu, através da Internet, informações sobre uma criança que depois acabou sendo sequestrada?

*O professor deve socializar a discussão, procurando mostrar às crianças que precisam tomar muito cuidado ao usar a Internet.*

Agora vamos fazer um exercício para gerarmos boa energia para a Terra.

Respiremos 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. *(três 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? ... *(três segundos)*

Pensemos nas belezas da natureza, nas matas verdes... *(três segundos)*

Nos oceanos azuis... *três segundos)*

Nas cordilheiras geladas... *três segundos)*

Nas terras férteis onde são plantados alimentos que nutrem os seres humanos e muitos animais. *(cinco segundos)*

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

Vamos envolver toda a humanidade num sentimento de amor e de paz. *(cinco segundos)*

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

*O professor deve explicar aos alunos que esse exercício pode ser feito sempre, mesmo da forma mais simples. Para isso basta pensar na Terra e na humanidade com carinho, com amor.*

**AULA 62**

*Perigos da Internet*

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

Em aula anterior, nós falamos sobre o perigo das informações que podemos fornecer pela Internet, sem perceber.

Já têm acontecido muitos casos assim. Um bandido se faz passar por uma criança e faz amizade virtual com outra criança de verdade. Em algum momento, ele pergunta se essa criança estuda em escola particular ou pública e, com mais algumas perguntas, aparentemente inocentes, ele acaba sabendo o nome da escola, qual o turno em que a criança estuda, seu tipo físico e, assim, já sabe como fazer o sequestro.

Outras coisas que não se devem colocar na Internet são fotografias da família, da casa onde se mora, números de telefone, de celular; também não se deve dar quaisquer informações dessa natureza. Todo cuidado é pouco, porque há muito bandido usando a Internet para os mais diversos fins, sempre ruins.

Além disso, há também a entrada de vírus, através de e-mails ou de *sites* que parecem interessantes, mas são verdadeiros celeiros de vírus. O internauta, ao entrar neles, acaba instalando vírus no próprio computador, ou então uns programinhas que captam informações importantes, como o número de contas bancárias, as senhas dessas contas etc.

Aí os *hackers*, com esses dados em mãos, transferem todo o dinheiro para suas próprias contas.

Existem milhares de pessoas que de repente perderam todo o dinheiro que tinham no banco, por causa dos descuidos com o uso da Internet.

Muitos *sites*, principalmente os pornográficos, são transmissores de vírus.

Por isso, quem tem acesso à Internet em casa deve sempre perguntar aos pais quais os *sites* que pode visitar, sem provocar problemas.

**AULA 63**

*Solidariedade*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quem de vocês sabe definir o que é solidariedade?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ser solidário é partilhar o sofrimento alheio, ou procurar fazer alguma coisa para diminuí-lo.

Vamos dar um exemplo sobre solidariedade. Digamos que um coleguinha seu leva uma queda, e os outros ficam rindo dele. Vendo isso, você vai até ele e ajuda o colega a se levantar e ainda reclama com os que estavam rindo. Com esse gesto, você está sendo solidário a seu coleguinha.

Vejamos outro exemplo. Um colega tirou nota baixa nas provas e corre o risco de perder o ano porque estava com a mãe doente, precisou cuidar dela e ajudar com os trabalhos de casa, não sobrando tempo para fazer os deveres. Você, então, vai conversar com a professora, explicando a situação desse colega e pede para ela dar-lhe uma nova chance.

Quem de vocês se lembra de algum ato de solidariedade que tenha praticado?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

**AULA 64**

*Com licença*

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

Vocês agora vão fechar os olhos e imaginar que estão numa grande loja, cheia de gente.

Cada um de vocês vai imaginar que está procurando aquele presente que deseja ganhar. De repente aparece alguém mais apressado e lhe dá um empurrão para poder passar. *(dez segundos)*

Muito bem, podem abrir os olhos e dizer o que sentiram quando levaram o empurrão daquela pessoa sem educação.

*O professor deve incentivar respostas, enfatizando a importância do “dá licença”.*

Agora fechem novamente os olhos e imaginem que estão na mesma loja cheia de gente.

Cada um de vocês vai imaginar que continua procurando o que gostaria de ganhar. De repente aparece alguém mais apressado e lhe diz com delicadeza: “Me dá licença?” *(dez segundos)*

Agora podem abrir os olhos e dizer como se sentiram quando a pessoa apressada pediu licença para passar.

*O professor deve incentivar respostas e socializar, enfatizando a importância da boa educação em qualquer lugar e em todas as circunstâncias; deve ainda lembrar que todos admiram uma atitude educada.*

**AULA 65**

*Revisão*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas com os familiares e socializar, pedindo algum feedback sobre o que os pais e/ou familiares comentaram.*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre o computador e seus dois lados.

Quem lembra quais são?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que há um lado bom e outro ruim.*

Qual é o lado bom do computador e da Internet?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o lado é bom quando esses recursos são usados para o trabalho, o estudo, a pesquisa, o envio e o recebimento de mensagens etc.*

E qual é o lado ruim?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o lado é ruim quando o uso desses recursos se torna um vício; quando propicia falsas amizades, contatos perigosos e entrada de vírus; quando oferece ideias e imagens negativas que ficam presentes por muito tempo na memória de seus usuários.*

Há também a questão das falsas amizades que se formam, tendo em vista que o usuário da Internet pode conversar com pessoas do mundo inteiro, mas nem sempre pode ver as pessoas enquanto fala com elas, nem lhes ouvir a voz, por isso elas podem enganar à vontade, dizendo coisas bonitas, contando histórias tristes de suas vidas para sensibilizar seu interlocutor. Com isso, pode-se criar grande amizade por alguém que só está brincando.

Pior ainda acontece quando se trata de algum bandido fazendo-se de criança para ganhar confiança e conseguir informações importantes para suas intenções, que sempre são muito ruins.

E, quanto aos *hackers*, quem sabe qual é a forma como eles procedem para conseguir captar dados que lhes permitam entrar na conta bancária dos donos do computador e roubar dinheiro?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que há muitos sites que parecem interessantes, principalmente os pornográficos, mas, ao entrar neles, cria-se o canal pelo qual são instalados no computador uns programinhas que captam informações importantes, como o número de contas bancárias, as senhas dessas contas etc.*

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

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

Procure perceber a Natureza à sua volta *(três segundos),* o verde da vegetação *(três segundos),* o azul do céu *(três segundos),* e sinta-se integrado a ela. *(três segundos)*

Vamos fazer um pensamento de gratidão ao Criador por tantas coisas tão boas e tão belas que Ele colocou ao dispor de todas as pessoas. *(três segundos)*

Vamos também fazer um pensamento de paz para toda a humanidade *(três segundos)*, paz para a nossa família *(três segundos)*, paz aqui na nossa escola... *(três segundos).*

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

**AULA 66**

*Influências*

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

Vocês sabem o que é influência, não sabem?

Vamos ver um exemplo.

São Francisco foi uma pessoa que sempre gerou uma influência boa, pelo que dizia e principalmente pelas suas ações. Era um homem bom que irradiava alegria e amor. Ele amava a tudo, da mesma forma como uma fonte oferece suas águas para todos, sem exceção.

Então, as pessoas que conviveram com ele foram influenciadas para o bem, para a alegria e para o amor.

Gandhi foi outra influência muito boa, que até hoje inspira milhões de pessoas em sua luta pela paz, pela “não violência”.

Mas existem também aqueles, e são muitos, que geram influência negativa.

Um exemplo desses podemos ver em Hitler, que promoveu a Segunda Guerra Mundial, na qual morreram milhões de pessoas.

Hitler usou de todos os recursos possíveis para influenciar os alemães a aceitarem a guerra. Ele fazia discursos inflamados e sabia como usar as palavras que mais tocassem o patriotismo das pessoas.

Hitler foi uma influência para o mal, enquanto São Francisco e Gandhi foram influências para o bem.

Agora vamos procurar exemplos de outras pessoas que conseguiram gerar influência para o bem.

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 67**

*Responsabilidade – Parte 01*

Toda pessoa é responsável pelos seus atos.

Quem sabe dizer o que isto significa?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vocês acham que as crianças também são responsáveis pelos seus atos?

*O professor deve incentivar respostas.*

As crianças, quando muito pequenas, ainda não entendem o que é certo ou errado, mas conforme vão crescendo e aprendendo, também vão se tornando cada vez mais responsáveis pelo que fazem e pelo que dizem. A responsabilidade surge na mesma medida em que a pessoa adquire conhecimento.

Mas há muitas crianças que fingem não saber que determinada coisa é errada ou proibida e faz.

Foi o que aconteceu com o Toninho. Ele tinha quatro anos de idade e sabia que não devia jogar bola na sala, porque poderia quebrar algo. Como era muito inteligente, pensou: “Vou jogar bola na sala e fazer de conta que não sei que é proibido”. Dito e feito. Os primeiros chutes tiveram aquele sabor de aventura que Toninho adorava, mas de repente a bola atingiu a janela, quebrando o vidro e caiu no quintal. Assustado, o garoto correu à janela para olhar onde a bola tinha caído e cortou a mão nos cacos de vidro. A mãe correu a socorrê-lo, levando-o ao hospital onde levou vários pontos na mão.

É claro que em muitas das vezes em que uma criança sabe que está fazendo algo errado, não lhe sobrevém um acidente como aconteceu com o Toninho, mas é importante observar sempre que, se algo é proibido, há alguma razão importante para a proibição.

Vemos assim, que todos somos responsáveis por nós mesmos e pelos resultados dos nossos atos. Por isso é importante sempre termos cuidado em fazer somente o que sabemos que é certo.

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de que são responsáveis pelos seus atos e, assim, terem cuidado em sempre obedecer às leis e às regras dos ambientes onde estiverem.*

**AULA 68**

*Responsabilidade – Parte 02*

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

Na última aula de valores humanos dissemos que somos responsáveis pelos nossos atos.

Vocês acham que somos responsáveis apenas pelo que fazemos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, explicando que também somos responsáveis pelas nossas palavras, ou seja, pelo que dizemos.*

Muitas pessoas dizem mentiras, inventam fofocas e com isso podem gerar graves prejuízos e dificuldades a outras pessoas.

Foi o que aconteceu com Nelinha. Ela tinha um problema nas cordas vocais, por isso sua voz era um pouco estridente, mas era uma garotinha muito amável e simpática, e todos gostavam dela. Na escola havia uma aluna, a Dorotéia, que tinha inveja dela e um dia, com raiva, disse à Nelinha: “Você se acha, não é? Pois saiba que aqui todos te tratam bem pela frente, mas pelas costas ficam rindo de você, dizendo que sua fala mais parece um relincho de cavalo...”

Imaginem como Nelinha se sentiu, ao ouvir aquela mentira, que ela acreditou ser verdade. Foi ficando triste, sempre calada, e afastou-se de todos. Seus estudos ficaram prejudicados e ela só não perdeu o ano porque a professora acabou descobrindo o que acontecera. Chamou então a Dorotéia e fez com que se explicasse, desmentindo o que havia dito antes.

Como vemos, sempre é importante sermos verdadeiros e procurarmos nunca magoar as pessoas.

*O professor deve pedir aos alunos para observarem a si mesmos no dia a dia, dentro e fora da escola, quanto ao exercício dos valores estudados.*

**AULA 69**

*Candidatas ao cargo de professor(a)*

*OBSERVAÇÃO: Conforme for falando das duas candidatas, o professor deve escrever no quadro seus nomes e principais características para os alunos poderem escolher melhor.*

Vamos imaginar uma cena.

Digamos que vocês vão escolher uma nova professora. Há duas candidatas, a Madalena e a Camila.

A Madalena está vestida com uma roupa simples, bem pobrezinha. Ela é baixinha e gorducha. A Camila está muito bem-vestida, com “roupa de marca”; usa joias caras e é muito bonita.

Vamos agora fazer a votação.

Quem escolhe a Madalena para professora?

Quem prefere a Camila para professora?

*Provavelmente a Camila, bonita e rica, receberá mais votos.*

Vocês perceberam que nessa votação não se tratou de saber qual das duas seria a melhor como professora?

A escolha de vocês foi feita só pela aparência das duas.

E, se eu dissesse que a Madalena era uma excelente professora, e a Camila, a professora bonita e rica, era uma pessoa má e muito mal-educada, que faltava mais do que trabalhava, e que vocês acabariam muito prejudicados?

O ser humano ainda não aprendeu a enxergar direito, a ver o que está atrás das aparências.

Quem aqui gosta de sorvete de abacaxi?

O abacaxi tem uma aparência feia, toda espinhosa, mas seu interior é uma delícia.

Milhões de pessoas são bonitas por fora, mas feias por dentro. Outros milhões de pessoas são feias por fora e até mesmo com aparência desagradável, mas muito bonitas por dentro.

Quem saberia dar exemplo do que é ser bonito por dentro?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que a pessoa bonita por dentro é aquela que é amiga, que ajuda, que perdoa os erros dos outros, que é justa, honesta, solidária e fraterna.*

**AULA 70**

*Enturmar*

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

Vocês já viram uma manada de vacas? Sempre há uma, a líder, que leva um sino no pescoço. Para onde ela vai, as outras vão também.

Da mesma forma, o ser humano tem essa tendência de seguir líderes. Uns líderes são bons porque levam seus seguidores para boas ações, mas outros não prestam, porque levam seus liderados para o lado mau da vida. São daqueles que fazem filmes de violência, “video games” com jogos que levam a pessoa a se acostumar com a ideia de agredir e de matar. Também há os que fumam, bebem ou usam drogas. Esses líderes do mal sempre encontram outras pessoas que as seguem e que passam a agir como eles.

Isso acontece também com adolescentes e até com crianças. Para se enturmar com os outros, acabam fazendo a mesma coisa que estes.

O que vocês acham dessas turminhas que se formam para fumar, beber, fazer *bullying*, praticar violência etc.?

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

É bobagem, uma grande bobagem, fazer coisas erradas só para se enturmar, para fazer parte de um grupo.

Se alguém quer se enturmar, então que o faça com algum grupo do bem, com pessoas que se ocupam com o próprio futuro ou que procuram ajudar os outros, fazendo o bem.

Ao pensar em se enturmar, é muito importante verificar qual é a mentalidade da turma, para não acabar se dando mal.

*O professor deve socializar a questão, com foco na realidade local, no tipo de turminhas que existem, alertando para os perigos existentes.*

**AULA 71**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre as influências.

Quem de vocês sabe dizer o que é má influência?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que tudo que possa nos influenciar para ações contrárias às leis cósmicas, ou a fazer algo que nos possa vir a prejudicar, é má influência.*

A boa influência é tudo que nos possa influenciar para o bem e para o que possa ser bom para nós.

Também falamos sobre a responsabilidade, dizendo que todas as pessoas e até mesmo as crianças são responsáveis pelos seus atos.

A partir de que momento uma criança é responsável pelo que faz?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que a responsabilidade surge na mesma medida em que a pessoa adquire conhecimento.*

Também falamos sobre as aparências que muitas vezes enganam.

Milhões de pessoas são bonitas por fora, mas feias por dentro. Outros milhões de pessoas são feias e até desagradáveis por fora, mas bonitas por dentro.

Qual desses valores é que conta para vocês? A beleza exterior ou a interior?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

Dissemos ainda que muitas crianças e jovens acabam fazendo coisas erradas só para se enturmar, para fazer parte de um grupo.

Será que vale a pena? Não é melhor ficar só do que mal acompanhado, conforme diz o ditado popular? O que vocês acham?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ao pensar em se enturmar, é muito importante verificar qual é a mentalidade da turma, para não acabar se dando mal.

Vamos agora 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, há o verde da vegetação, e, lá no alto, podemos ver o azul do céu por entre as folhagens das árvores. *(três segundos)*

Procuremos ouvir com a nossa imaginação o canto dos pássaros e o som das folhas que se tocam ao sabor da brisa. *(três segundos)*

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

Procuremos sentir amor e respeito pela natureza. *(cinco segundos)*

Muito bem, agora vamos voltar calmamente aqui ao nosso ambiente e abrir nossos olhos.

*O professor deve incentivar os alunos a pensarem sempre nas belezas da natureza, na paz e na tranquilidade que ela nos oferece.*

**AULA 72**

*Nota fiscal*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

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

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

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

– Que é nota fiscal? – perguntou Mariazinha curiosa.

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

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

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

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

– Que pena! – murmurou Mariazinha.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mariazinha pensou por instantes e disse:

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

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

*O professor, socializando o tema, deve perguntar aos alunos quem já comprou algum objeto sem a nota fiscal ou sem conhecer bem a procedência do objeto.*

**AULA 73**

*Consciência tranquila*

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

O grande cientista Albert Einstein disse que “Deus é a lei e o legislador do Universo”.

Sendo assim, como somos seres racionais e vivemos no universo, a nossa consciência guarda reflexos dessa lei; é por isso que sabemos o que é certo e o que é errado.

Vocês querem uma prova disso?

Pois bem. Cada um de vocês agora vai imaginar que está pagando um lanche e o caixa lhe dá de troco dez reais a mais.

O que fariam?

Levante a mão quem iria ficar com os dez reais que o caixa, por engano, lhe deu a mais.

*O professor deve fazer a contagem.*

Agora levante a mão quem iria devolver os dez reais ao caixa.

*O professor deve fazer a contagem e socializar o tema.*

Aqueles de vocês que devolveriam o dinheiro estariam agindo dessa forma porque ouviram e atenderam a orientação da própria consciência. Estão muito certos. É assim mesmo que se deve agir para ficar com a consciência tranquila.

Por que é importante termos a consciência tranquila?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ter a consciência tranquila é muito importante porque é com ela que convivemos as 24 horas do dia. Ela está em nós, e só podemos ter paz e harmonia interior quando a nossa consciência está em paz.

Já aqueles que ficariam com o dinheiro estariam agindo contra a Grande Lei, e isto gera desarmonia interior.

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 74**

*Madre Teresa de Calcutá*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quem se lembra de uma aula na qual falamos sobre a Madre Teresa de Calcutá?

*O professor deve incentivar respostas.*

Madre Tereza foi um exemplo de solidariedade e de amor universal. Ela foi para a Índia ainda jovem, onde viveu como religiosa e como professora no convento de Loreto, na cidade de Calcutá. Mas, observando os enormes contrastes entre o luxo dos ricos e a penúria dos pobres que viviam na miséria, resolveu abandonar a segurança do convento e passou a viver entre os pobres.

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

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

O que vocês acham dessa atitude de Madre Tereza?

*O professor deve incentivar respostas.*

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

Ela morreu em 1997, deixando ao mundo um grandioso exemplo de coragem e de amor.

Madre Tereza de Calcutá dizia que a falta de amor é a maior de todas as pobrezas.

O que vocês acham? A falta de amor é mesmo a maior de todas as pobrezas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, enfatizando a importância de se fazer alguma coisa para ajudar a quem está numa situação difícil, lembrando que somos todos habitantes do mesmo planeta e, por isso, devemos nos ajudar mutuamente. Só assim, todos poderemos viver melhor e mais felizes.*

**AULA 75**

*Quais exemplos devemos seguir*

João era um menino muito teimoso. Um dia, foi com a família visitar uns parentes, num sítio onde havia uma plantação de laranjeiras.

Seu primo Felipe levou-o para conhecer a plantação. Era época de colheita, e os laranjais estavam carregados de frutos maduros.

Felipe colheu algumas laranjas e ofereceu a João, mas este disse que não gostava de laranjas e que queria maçãs.

Felipe argumentou, dizendo que não havia macieiras no sítio, só laranjeiras, mas João se aborrecia cada vez mais, dizendo que era má vontade do primo e que, se este quisesse, poderia colher maçãs nos pés de laranja.

O que vocês acham? Quem estava com razão? Felipe ou João?

*O professor deve incentivar respostas.*

Não podemos esperar que um pé de laranja dê maçãs, não é verdade? Da mesma forma, não podemos esperar que uma pessoa sem educação seja educada, e nem vale a pena ficarmos com raiva dos mal-educados, pois, da mesma forma como as laranjeiras não dão maçãs, também os mal-educados só sabem agir daquele jeito. O melhor é convidá-los a serem mais educados, quando isso for possível, ou então ignorá-los.

Cada um vive de acordo com o que assimilou. No mundo, encontramos todo tipo de exemplos, bons e maus. Cabe a nós escolhermos quais os exemplos que desejamos seguir.

*O professor deve dividir os alunos em dois grupos (pode ser os da direita e os da esquerda) para um pingue-pongue.*

*Um dos grupos deve citar algum bom exemplo. Em seguida, o outro grupo cita um exemplo mau.*

*O professor deve socializar o tema, enfatizando a importância de sempre procurarmos seguir apenas os bons exemplos etc.*

**AULA 76**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, narramos o episódio em que Mariazinha queria comprar o MP3 que um colega lhe havia oferecido por um preço bem baratinho.

Que aconteceu, então? Quem se lembra?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que dona Ilka, mãe de Mariazinha, disse que, se o garoto tivesse a nota fiscal do aparelho, ela podia comprar.*

Quem de vocês sabe o que é uma nota fiscal?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que se trata de um documento importante que a loja dá ao cliente, quando este faz uma compra. É a garantia de que aquele produto não foi roubado.*

Vocês comprariam um produto sem nota fiscal, se o preço fosse muito baixo?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que os ladrões geralmente repassam os produtos de seus roubos a outras pessoas para vendê-los. Como não podem apresentar uma nota fiscal, já que não compraram esses objetos, eles os vendem a preços bem mais baixos.*

O que pode estar aliado a um produto roubado?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que um produto roubado sempre está aliado a alguma forma de violência. Pode ser produto de um assalto à casa de uma família, com pessoas sendo agredidas, trancadas no banheiro ou, pior ainda, friamente assassinadas.*

A nota fiscal é um documento que mostra que um objeto foi comprado e não roubado. Só podemos comprar alguma coisa de segunda mão, sem essa documentação, de pessoas que conhecemos muito bem, sabendo a procedência do objeto. Se compramos sem nota fiscal, podemos estar colaborando com ladrões, assaltantes e assassinos.

Vamos agora fazer uma daqueles exercícios para deixar bom o nosso ambiente.

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

Vamos agora 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 carinho. *(cinco segundos)*

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

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

**AULA 77**

*Respeito por si mesmo – Parte 01*

Buda, cujo nome verdadeiro era Sidarta Gautama, era um príncipe indiano que não conhecia pobreza, nem doenças, já que sua família o mantinha sempre longe de tudo isso.

Mas um dia, saindo do seu palácio, ele viu mendigos, pessoas doentes, e todo tipo de mazelas, e ficou muito chocado com o que viu.

Buda, então, abandonou o palácio dos pais, onde morava, e foi embora.

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

Saiu, assim, a pregar falando sobre a importância das pessoas se desapegarem dos bens materiais, de fazerem o bem, e de cultivarem a própria mente. Com isso ele acabou sendo o guia espiritual de mais de 370 milhões de pessoas, em quase todos os países do nosso planeta.

Buda abandonou as riquezas e as comodidades de príncipe e foi viver uma vida de pobreza e até de sofrimentos. Dessa forma, ele **estava respeitando a si mesmo.**

Vamos ver agora quem entendeu por que Buda estava respeitando a si mesmo, ao abandonar tudo e passar a pregar a necessidade do desapego e de se fazer o bem?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que com essa atitude Buda**estava**respeitando seus princípios, seus valores, aquilo em que acreditava.*

Buda estava respeitando a si mesmo ao obedecer ao que a consciência lhe dizia. Depois que tinha visto o que acontecia fora do palácio, com tanta miséria, pessoas doentes, outras passando todo tipo de necessidades, ele entendeu que não poderia continuar vivendo com todo aquele luxo e desperdício, sabendo que lá fora irmãos seus em humanidade morriam de fome e de doenças.

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 78**

*Respeito por si mesmo – Parte 02*

Quem aqui já viu uma manada de vacas?

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

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

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

Existem também aqueles que bebem ou usam drogas. Há ainda os que são brigões. Por onde andam fazem confusão, agredindo e até mesmo matando, como já tem acontecido tantas vezes. Esses tipos se põem a liderar os companheiros e quem quiser se enturmar tem que “ler pela cartinha deles”, ou seja, passar a agir da mesma forma.

Quem sabe dizer o que acontece então?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que muitas crianças acabam se desviando do caminho certo, tornam-se agressivas, briguentas, perdem aulas, têm seu rendimento escolar insuficiente, o que prejudica o próprio futuro; para se enturmarem, abrem mão dos seus valores e acabam fazendo coisas contrárias ao que suas consciências indicam e, dessa forma,* ***não estão tendo respeito por si mesmas.***

**AULA 79**

*Riqueza – parte 01*

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

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

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

Devido a isso, os dois só podiam se ver nos finais de semana, mas viviam aquela felicidade! O contentamento por estarem juntos valia por todos os dias em que ficavam longe um do outro, sentindo saudades.

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

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

– Que vai fazer agora? – perguntou Silvana.

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

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

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

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

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

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

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

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

Bem, pessoal, outro dia vamos continuar com essa narrativa.

Agora, quero a opinião de vocês quanto à atitude da Silvana. Ela estava certa ou errada em não querer mais saber dos amigos pobres depois que ficou rica?

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

**AULA 80**

*Riqueza – parte 02*

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

Hoje vamos continuar a narrativa sobre o Bruno, que ganhou 15 milhões na Mega-Sena e, para atender ao desejo da noiva, Silvana, patrocinou um casamento dos mais luxuosos e, também, dos mais badalados da cidade. Afinal, eles eram os novos milionários.

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

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

Também dos amigos Bruno sentia muitas saudades, mas Silvana já não gostava mais da presença deles. Eram pessoas simples, que ela agora considerava indignas de estarem ali, como se dignidade estivesse na riqueza ou na classe social de alguém. Assim, pouco a pouco foi conseguindo fazer com que eles se afastassem definitivamente.

Vamos continuar essa narrativa em outra aula porque agora vamos falar sobre dignidade. Vimos como a Silvana, depois que ficou rica, passou a considerar os antigos amigos indignos de estarem em sua casa.

Quem sabe dizer o que é dignidade?

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

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

**AULA 81**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a importância de termos respeito por nós mesmos e fizemos uma narrativa sobre Buda e a forma como demonstrou respeito por si mesmo, ao abandonar o palácio dos pais com todas aquelas riquezas e mordomias para não ferir os próprios valores.

No entendimento de vocês, de que forma podemos respeitar a nós mesmos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que o autorrespeito inclui respeitar nossos* *princípios, nossos valores, aquilo em que acreditamos.*

Também falamos sobre os líderes verdadeiros e os falsos. Os verdadeiros são aqueles que se destacam por seus valores reais. E, quanto aos falsos líderes, quem gostaria de dar um exemplo?

*O professor deve incentivar respostas.*

Podemos observar falsos líderes em muitos políticos que falam bonito, com muita empolgação; eles prometem tudo, mas, em grande parte dos casos, só querem é se dar bem. Também entre os jovens há muitos falsos líderes que “se acham” os maiores, os mais fortes, os mais brigões, porque possuem um carro ou outra coisa que os outros não têm.

Falamos também sobre a dignidade. Alguém se lembra do significado dessa palavra?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, lembrando que dignidade pode ser definida como honradez, honra, nobreza de caráter, decência, respeito a si próprio.*

A palavra dignidade também é aplicada para definir a forma como as pessoas devem ser tratadas em seus direitos essenciais. No mundo ocidental, há o conceito de que todo ser humano, independente de cor, raça, idade, sexo, classe social, estado de saúde físico ou mental, possui o direito à educação, ao lazer, à saúde, ao trabalho, à moradia, como também o de ser ouvido e respeitado, enfim, de ser tratado com dignidade, como cidadão.

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

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

Procure perceber a Natureza à sua volta *(três segundos),* o verde da vegetação *(três segundos),* o azul do céu *(três segundos),* e sinta-se integrado a ela. *(três segundos)*

Vamos fazer um pensamento de gratidão ao Criador por tantas coisas tão boas e tão belas que Ele colocou ao dispor de todas as pessoas. *(três segundos)*

Vamos também fazer um pensamento de paz para toda a humanidade *(três segundos)*, paz para a nossa família *(três segundos)*, paz aqui na nossa escola... *(três segundos)*

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

**AULA 82**

*Riqueza – parte 03*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**AULA 83**

*Riqueza – parte 04*

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

Hoje vamos continuar a narrativa sobre o Bruno. Estão lembrados do que já narramos?

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

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

Certo dia, depois de uma festa que durou dois dias, Silvana teve de ser internada às pressas, em coma alcoólico. Apesar do esforço da equipe médica, a mulher não resistiu e morreu, deixando Bruno ainda mais solitário.

Quem de vocês sabe o que é alcoolismo?

*O professor deve incentivar respostas.*

O alcoolismo é uma doença, e os alcoólatras precisam de tratamento adequado.

Há uma organização chamada Alcoólicos Anônimos (AA), que realiza belíssimo trabalho para ajudar os viciados em álcool. Em suas reuniões, eles contam seus dramas, as coisas ruins e até terríveis que fazem quando embriagados, e, assim, ajudando-se mutuamente, muitos conseguem ficar longe da bebida.

Muitos adolescentes e até crianças começam a beber, seguindo o exemplo dos mais velhos, mas essa é uma péssima escolha porque certamente vai gerar efeitos ruins e até desastrosos para o resto da vida.

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

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

**AULA 84**

*Riqueza – parte 05*

Na última narrativa sobre a vida de Bruno, vimos como a Silvana morreu de coma alcoólico, deixando-o mais solitário que nunca.

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

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

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

O que vocês acham da decisão de Bruno?

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

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para sempre viver de acordo com o que as suas consciências indicarem.*

**AULA 85**

*O maior dos guerreiros*

O aluno perguntou ao mestre:

– Como faço para me tornar o maior dos guerreiros?

O mestre olhou-o por instantes e respondeu:

– Vá atrás daquelas colinas e insulte a rocha que se encontra no meio da planície.

– Mas para quê, se ela não vai me responder? – perguntou o aluno.

– Então, golpeie-a com a tua espada.

– Mas minha espada se quebrará!

– Então, agrida-a com tuas próprias mãos.

O aluno, estranhando aqueles conselhos tão incomuns, reclamou:

– Assim eu vou machucar minhas mãos... e, também não foi isso que eu perguntei. O que eu queria saber era como que eu faço para me tornar o maior dos guerreiros.

O mestre, olhando bem no fundo dos olhos, disse lentamente:

– Para ser o maior dos guerreiros, você precisa ser como a rocha, não ligar para insultos nem provocações, mas estar sempre pronto para desvencilhar-se de qualquer ataque do inimigo.

Vocês acham que é vergonhoso não ligar para insultos ou provocações?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

*O professor deve incentivar os alunos a se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 86**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, narramos o caso de Bruno e Silvana.

Bruno havia ganhado o prêmio da Mega-Sena, e sua vida mudou completamente. Passou a ser rico de um momento para outro. Acontece que Bruno tinha um caráter nobre e firme, tanto que ele não se deixou corromper pelo dinheiro, mas sua mulher, a Silvana, mergulhou fundo em todos os prazeres que a riqueza possibilita.

Quem se lembra do que aconteceu então?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que Silvana se tornou alcoólatra e acabou morrendo de coma alcoólico, deixando Bruno mais solitário que nunca.*

Quem se lembra do modo como Bruno conseguiu sair da profunda depressão em que se encontrava?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que Bruno resolveu recomeçar os estudos; voltar aos antigos amigos, pois sabia que eram sinceros; aplicar seu dinheiro* *em ações caritativas e criar, nas mais diversas cidades do país, organizações que atendessem a dependentes químicos, ajudando-os a se curarem. Sabia que assim iria evitar que muita gente passasse pela dor de ver pessoas queridas mergulhando nos vícios, sem nada poder fazer.*

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

**AULA 87**

*As terríveis funções do acaso – parte 01*

Numa tarde chuvosa, Mariazinha matutava sobre o que alguns cientistas haviam dito sobre Deus, garantindo que Ele não existe e que a vida e o universo são o resultado do acaso.

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

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

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

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

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

O Acaso, querendo saber seu próprio significado, procurou um dicionário. Nele se dizia que “acaso é alguma coisa que surge ou acontece a esmo, sem qualquer motivo ou explicação aparente”.

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

Resolveu sair pela cidade, já que se sentia completamente livre. Os cientistas haviam decretado que Deus não existia e que tudo era obra do Acaso. Assim, sem uma mente cósmica que fosse responsável pelas leis universais, ele poderia fazer o que bem entendesse e, então, não havendo mais a coordenação de leis naturais, o pé de alface do quintal do Dr. Alcott começou a crescer ao acaso, derivando para outras condições e estados, e acabou transformando-se num gigantesco lago de água doce e salgada. O pimentão cresceu até alcançar a altura de 1.650 metros. Assustou-se com uma nuvem que passava e encolheu-se tanto que acabou do tamanho de uma laranja, mas seu peso era de 63 toneladas. Esse peso, num volume tão pequeno, começou a afundar, e, pelo orifício formado, começou a subir fumaça, tão quente que modificou a temperatura da região. O pé de rabanete virou milho de pipoca, cresceu tanto que a copa alcançou a ionosfera e produziu milhões de espigas, cujos grãos gigantescos caíam sobre a terra. A temperatura elevada, porém, assava os grãos, fazendo-os explodirem.

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

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

Bem, nós vamos deixar a conclusão desse conto para a próxima aula de valores humanos.

**AULA 88**

*As terríveis funções do acaso – Parte 02*

Na última aula de valores humanos, começamos a narrativa sobre o sonho de Mariazinha. Quem se lembra disso?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nós tínhamos ficado no ponto em que o Acaso tinha passado a dominar o planeta Hipotálus. Por onde passava, tudo virava um caos. Isso acontecia porque os cientistas haviam decretado que Deus não existia e que tudo era obra do Acaso. Com isso, também não havia mais leis naturais para regerem as coisas.

O pobre do Acaso não tinha a menor ideia de como solucionar tantos e tão graves problemas. Resolveu, então, apelar para Deus. Talvez Deus pudesse ouvi-lo e recolocar as coisas em seus devidos lugares. Ajoelhou-se e tentou orar, mas seu pensamento, ao sabor do acaso, não conseguia dizer o que deveria. Desistiu.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Se houver tempo, o professor deve socializar o tema.*

**AULA 89**

*Sentimentos – Parte 01*

O escritor cearense Luiz Gonzaga Pinheiro define alguns sentimentos de uma forma bem sugestiva:

“**Entendimento**: É quando um velhinho caminha devagar na nossa frente e a gente estando apressado não reclama.”

Se vocês se encontrassem numa situação dessas, caminhando atrás de um velhinho vagaroso, numa calçada estreita, reclamariam?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

“**Orgulho**: É quando a gente é uma formiga e quer convencer os outros de que é um elefante.”

Esse é um procedimento comum a pessoas que não possuem valores próprios suficientes para sentir-se bem consigo mesmas. Então, desejam convencer os outros de que são superiores em alguma coisa.

Quem possui riqueza interior, não sente necessidade de aparecer.

“**Mágoa**: É um espinho que a gente coloca no coração e se esquece de retirar.”

Vamos fechar os olhos para melhor podermos nos concentrar e vamos fazer vinte segundos de silêncio a fim de sentir o nosso interior e perceber se temos algum espinho de mágoa cravado no coração. *(vinte segundos)*

*O professor deve perguntar quem encontrou algum desses espinhos cravados no coração.*

Vamos fazer o exercício do perdão, para acabar com qualquer mágoa que possamos ter.

Fechem os olhos e respirem 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, e, 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.

Pensamos então nas pessoas que nos magoaram ou nos maltrataram e perdoamos, perdoamos 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.

Na próxima aula de valores humanos, vamos voltar a esse assunto.

**AULA 90**

*Sentimentos – Parte 02*

Quem de vocês tem procurado deixar seu interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Na última aula de valores humanos, falamos sobre a forma sugestiva como o escritor Luiz Gonzaga Pinheiro define alguns sentimentos. Vamos continuar essa análise. Ele diz:

“**Perdão**: É uma alegria que a gente se dá e que pensava que jamais a teria.”

Algum de vocês já passou por uma experiência dessa natureza, ou seja, um ato de perdão que gerou alegria?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

“**Raiva**: É quando colocamos uma muralha no caminho da paz.”

A paz é uma conquista tão valiosa que vale a pena o maior esforço para consegui-la e mantê-la. Então, reflitam sobre a importância de não cultivarmos raiva. Sempre que tivermos motivos para isso, respiremos fundo algumas vezes, procurando relaxar, e deixemos que a raiva escoe de nós, deixando nosso interior tranquilo e em paz.

Algum de vocês já conseguiu livrar-se da raiva dessa forma?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

Agora, eu gostaria que vocês comentassem a definição do autor em questão, sobre a simplicidade. Ele diz:

“**Simplicidade**: É o comportamento de quem começa a ser sábio.”

*O professor deve incentivar os comentários e socializá-los.*

*O professor deve incentivar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a si mesmos em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 91**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, fizemos uma narrativa sobre o sonho de Mariazinha com o planeta Hipotálus.

Quem lembra como foi esse sonho?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, lembrando que, no sonho de Mariazinha, o Acaso tomou conta daquele planeta porque os cientistas haviam decretado que Deus não existe e que tudo que há é obra do Acaso.*

O sonho de Mariazinha mostra o quanto é absurda essa teoria de que tudo que existe é obra do acaso, porque em tudo, no universo, se vê um comando infinitamente inteligente e poderoso. Sem esse comando tudo seria o caos. A esse comando se dá muitos nomes, como Deus, O Altíssimo, o Grande Arquiteto do Universo, a Causa primária de todas as coisas, etc., e cada qual o entende a sua maneira.

Também falamos sobre a forma sugestiva como o escritor cearense Luiz Gonzaga Pinheiro define alguns sentimentos.

Quem lembra como ele definiu o orgulho?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, lembrando que tal definição foi a seguinte: “****Orgulho****: É quando a gente é uma formiga e quer convencer os outros de que é um elefante.”*

Quem lembra o que ele falou a respeito da mágoa?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, lembrando que ele disse: “****Mágoa****: É um espinho que a gente coloca no coração e se esquece de retirar.”*

Vamos agora a um gesto de solidariedade.

Vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes 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 que não têm onde morar *(três segundos)*, nas crianças abandonadas... *(três segundos)*

Agora eu vou fazer uma prece, e vocês acompanham, só no pensamento: “Senhor Deus, pedimos tua ajuda para todas as pessoas que estão doentes neste momento. Ajuda a todos que estão passando fome ou não têm onde morar. Ampara as crianças abandonadas e ajuda-as a encontrar alguém que cuide delas. Finalmente agradecemos por tudo, pela natureza, pela vida, por aqueles que cuidam de nós e principalmente pelo amor. Assim seja.”

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

**AULA 92**

*Inferioridade*

Um samurai, conhecido por todos pela sua nobreza e honestidade, foi visitar um monge Zen em busca de conselhos. Porém, assim que entrou no templo onde o mestre rezava, sentiu-se inferior e concluiu que, apesar de ter lutado toda a sua vida por justiça e paz, não tinha sequer chegado perto ao estado de graça do homem que tinha à sua frente.

– Por que razão estou me sentindo tão inferior ao senhor? – perguntou o samurai.

E continuou:

– Já enfrentei a morte muitas vezes, defendi os mais fracos, sei que não tenho nada do que me envergonhar, mas, ao vê-lo meditar, senti que a minha vida não tem a menor importância.

– Espere – respondeu o mestre. – Assim que eu tiver atendido todos os que me procurarem hoje, eu dou-te a resposta.

Durante o resto do dia, o samurai ficou sentado no jardim do templo, a olhar para as pessoas que entravam e saíam à procura de conselhos. Viu como o monge atendia a todos com a mesma paciência e com o mesmo sorriso luminoso no seu rosto. Mas o seu estado de ânimo ficava cada vez pior, pois tinha nascido para agir, não para esperar. De noite, quando todos já tinham partido, ele insistiu:

– Agora, o senhor já pode me responder?

O mestre pediu que entrasse e conduziu-o até o seu quarto. A lua cheia brilhava no céu, e todo o ambiente inspirava uma profunda tranquilidade.

– Estás vendo como a lua é linda? Ela vai cruzar todo o firmamento, e amanhã o sol tornará de novo a brilhar. Só que a luz do sol é muito mais forte e consegue mostrar os detalhes da paisagem que temos à nossa frente: árvores, montanhas, nuvens. Tenho contemplado os dois durante anos e nunca escutei a lua dizer: “Por que não tenho o mesmo brilho do sol? Será que sou inferior a ele?”

– Claro que não – respondeu o samurai. – Lua e sol são coisas diferentes, e cada um tem sua própria beleza. Não podemos comparar os dois.

– Então, tu sabes a resposta – falou o mestre. – Somos duas pessoas diferentes, cada qual a lutar à sua maneira por aquilo que acredita e a fazer o possível para tornar este mundo melhor; o resto são apenas aparências.

Vamos ver quem entendeu bem o significado desse conto?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

**AULA 93**

*Desiderata*

“Desiderata” é o título de um texto muito bonito que foi encontrado na velha igreja de Saint Paul, em Baltimore, nos Estados Unidos, em 1692.

A “Desiderata” traz orientações tão importantes para as pessoas, que vale a pena conferir. Um certo trecho, por exemplo, diz assim: “Se você se comparar com os outros, tornar-se-á presunçoso e magoado, pois haverá sempre alguém superior e alguém inferior a você”.

O que vocês entenderam sobre esses dizeres?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos repetir esse trecho da “Desiderata”. Ele diz assim: “Se você se comparar com os outros, tornar-se-á presunçoso e magoado, pois haverá sempre alguém superior e alguém inferior a você”.

Quando nos comparamos com os outros, podemos nos sentir humilhados se o outro for alguém superior a nós, e essa humilhação nos causa mágoa. Se aquele com quem nos comparamos for inferior a nós, podemos nos tornar presunçosos.

Então, não é bom ficarmos nos comparando com os ouros. Ao invés disso, devemos procurar sempre ser melhores, mais estudiosos, mais educados, mais fraternos, sem nos ocupar em fazer comparações, porque os valores verdadeiros, desses que temos tratado em nossas aulas, dão contentamento a quem os possui.

Algum de vocês tem o hábito de ficar se comparando com os outros?

*O professor deve incentivar respostas.*

Observem que, ao nos compararmos com os outros, estamos procurando encontrar os pontos nos quais sabemos que somos superiores. Dificilmente procuramos analisar aqueles pontos nos quais somos inferiores. Alguém sabe explicar por quê?

*O professor deve incentivar respostas.*

Por causa do nosso orgulho, queremos sempre ser superiores aos outros, mas é bom lembrar que o orgulho é um valor negativo.

Mas há uma forma correta de procurarmos nos comparar com os outros.

Alguém sabe qual é?

*O professor deve incentivar respostas.*

A forma correta de nos comparar com os outros é procurando os pontos nos quais sabemos que somos inferiores. Isto, com a finalidade de procurarmos nos corrigir do que temos de negativo em nós.

*O professor deve incentivar os alunos a se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 94**

*Jesus – Amar e perdoar*

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

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Vocês se lembram da história da Mariazinha e do seu sonho sobre o planeta Hipotálus? Lembram que os cientistas de lá haviam concluído que não existia Deus, ou seja, um ser superior responsável pelas leis universais e pelo comando do universo? Com isso, o acaso tomou conta de tudo, e a confusão foi tamanha que o planeta acabou explodindo.

Pois bem. Depois que Hipotálus explodiu, Mariazinha sentiu-se espalhada ao longo da órbita daquele planeta. Foi aí que ela apelou para Deus, o Ser Supremo, recebendo a ajuda de que precisava.

Mariazinha tinha ficado muito impressionada com aquele sonho e resolveu saber mais sobre a questão de religiosidade, de fé. Foi então procurar, na biblioteca do pai, alguns livros sobre Deus e achou a Bíblia. Folheou daqui e dali e sentiu-se interessada pela história de Jesus. Mariazinha gostava muito de ler, porque sentia como se estivesse participando das histórias que lia. Assim, lendo a história de Jesus, era como se ela estivesse lá, percorrendo os caminhos da Galiléia com ele e seus discípulos, andando à beira do mar, ou sentada a seus pés quando ele subia ao alto do monte para falar à multidão de pessoas que acorriam para escutá-lo.

Era confortador ouvir Jesus quando dizia que Deus é como um pai que acode seus filhos na hora da aflição. Mas achou meio estranho quando ele disse que o maior dos mandamentos é “Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos”.

– É aí que mora a dificuldade – pensou Mariazinha. – Se temos de amar o próximo, ou seja, todas as pessoas, então precisamos amar também as pessoas desagradáveis e até mesmo nossos inimigos.

Foi procurar o pai, seu Geraldo, para quem explicou suas dúvidas, e perguntou:

– Acha que é possível olhar para um inimigo e sentir amor por ele?

– Bem, minha filha – respondeu-lhe o pai – acredito que Jesus não quis dizer exatamente amar um inimigo, porque isto é impossível, é contrário à nossa natureza humana. Quando pensamos num amigo, nosso coração se abre, feliz, com essa lembrança, mas, quando pensamos num inimigo, nosso coração não pode se abrir assim, porque se trata de alguém em quem não podemos confiar. Eu acredito que Jesus quis dizer que não devemos odiar nossos inimigos, mas sim perdoar-lhes e desejar-lhes o melhor.

– Quer dizer que não devemos desejar o mal para nossos inimigos...

Seu Geraldo pensou por instantes e disse:

– Sabia que todos os ensinamentos de Jesus têm fundo científico?

– Como assim, papai? – perguntou Mariazinha, curiosa.

– Veja só que interessante – respondeu seu Geraldo. – Pesquisas científicas vêm comprovando que sentir ódio e rancor faz mal à saúde, mas o perdão e o amor fazem muito bem ao nosso organismo, fortalecem o sistema imunológico.

Mariazinha ficou pensativa por instantes e comentou:

– Estou começando a achar que Jesus foi um cientista e tanto.

E nós? Será que sentimos ódio por alguém?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las, focando a importância do perdão.*

**AULA 95**

*Pássaros*

Quem aqui gosta de pássaros

*O professor deve incentivar respostas.*

Os pássaros são dos mais belos animais. Além disso, eles nos alegram a vida com seus gorjeios, com a beleza e a graça dos seus movimentos. Mesmo assim, existem pessoas e até crianças que gostam de caçar passarinhos só pelo prazer de se sentir mais fortes, mais poderosas.

Algum de vocês gosta de caçar passarinhos?

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

Quem caça passarinhos ou maltrata seres indefesos não é forte nem poderoso, mas sim covarde.

Os pássaros e tantos outros animaizinhos existem para alegrar a vida dos seres humanos. Além disso, eles prestam inúmeros benefícios à natureza.

Vamos ver quantos tipos de pássaros vocês conhecem...

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

**AULA 96**

*Duda e Edu x drogas*

A vida é assim como um caminho que percorremos, indo e voltando. Na ida, vamos plantando sementes com as nossas ações; na volta, temos de colher aquilo que plantamos.

Dessa forma, tudo que fazemos ou deixamos de fazer é muito importante.

Por isso, na aula de hoje, vamos relembrar aquele caso dos irmãos gêmeos, o Duda e o Edu. Eles eram de uma família muito bem situada. O Edu achava que não precisava se esforçar para estudar porque a família podia sustentá-lo. Já o Duda entendia que era ele mesmo quem precisava cuidar do seu futuro, pois esse é o dever de todo cidadão.

Aí é fácil imaginar o que aconteceu. O Duda estudou, formou-se numa profissão da qual gostava muito; casou-se, teve filhos e vivia feliz com sua família.

Já o Edu faltava aula, não se importava com os estudos e passava a maior parte do tempo jogando “videogame”. Aos 13 anos, como não gastava seu tempo com estudos, começou a andar com garotos que usavam drogas. Duda procurou aconselhá-lo, mas ele dizia que não iria ficar viciado, porque tinha controle sobre si mesmo e que fumar um baseado com os amigos de vez em quando não faria mal algum.

Só que fez mal, muito mal.

Quando percebeu, Edu já estava completamente viciado, sem controle.

Foi um horror!

Todo o dinheiro da mesada ia para a compra de drogas.

Aos poucos, foi usando drogas mais pesadas e, quando o dinheiro da mesada acabava, ele roubava. Roubava dos pais, dos colegas e até das amigas da mãe, quando iam visitá-la.

Um dia, sem dinheiro e desesperado para comprar drogas, apanhou o revólver do pai e saiu para assaltar. Só que o homem a quem ele abordou reagiu, e Edu, nervoso, atirou nele, matando-o.

Com isso, terminou num abrigo para menores perigosos. Ali viveu um verdadeiro inferno. Além das condições precárias em que passou a viver, sentia falta da droga. Seu organismo, acostumado ao vício, causava-lhe terríveis sofrimentos.

Finalmente, depois de quatro anos infernais, foi solto e voltou para casa.

Vocês acreditam que os sofrimentos de Edu terminaram por aí?

Não, não terminaram. Ele tinha deixado de usar drogas, aliás, ficava horrorizado só com a ideia de voltar a usá-las. Mas esses vícios não se acabam assim, facilmente. Quem foi dependente de drogas um dia precisa passar o resto da vida se cuidando para não ter uma recaída.

A consciência de Edu vivia em brasas. Era horrível quando se lembrava do homem que matara. Ficava perguntando a si mesmo: “Será que ele tinha família, filhos?”

Foi aí que tomou uma decisão muito acertada. Voltou a estudar, desta vez com muita dedicação, e conseguiu se formar em medicina. Foi morar no interior e trabalhar no hospital da cidade. Ali, sempre chegavam pessoas feridas a bala. Edu, então, lembrando-se do homem que matara, fazia tudo que podia para salvá-las. Enquanto fazia a cirurgia para retirar a bala, ele ia orando, pedindo a Deus para ajudá-lo e para ajudar o paciente a se salvar.

Assim, em muitas ocasiões, ele conseguiu salvar pessoas que dificilmente sobreviveriam e, sempre que isto acontecia, Edu sentia sua consciência um pouquinho mais aliviada.

O que vocês acharam dessa narrativa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que a maioria dos que agem como o Edu e ingressam no mundo das drogas não têm a mesma sorte que ele teve, mas acabam assassinados ou morrendo de overdose.*

**AULA 97**

*Respeito pelo professor*

Vocês se lembram da Mariazinha, aquela garota que sonhou com o planeta Hipotalus, que explodiu?

Pois bem. Certo dia, na escola, o Tito, um colega de sala da Mariazinha, xingou a professora ao ser repreendido por esta. A professora ia chamar a supervisora, mas Mariazinha pediu para falar.

Concedida a permissão, ela foi para junto da mesa da professora e disse a seus colegas:

– Gente, vamos pensar um pouco. Nós precisamos ter muito respeito pelos nossos professores, porque, se não fossem eles, como seria a nossa vida?

Nequinho, um aluno que sempre achava um jeito de mostrar sua má educação, gritou lá do fundo da sala:

– Seria muito melhor. Teríamos o dia inteiro para curtir a vida.

Mariazinha não se importou e perguntou:

– Nequinho, seu pai faz o quê?

– Meu pai é médico – respondeu com tom orgulhoso.

– Muito bem, Nequinho! – exclamou Mariazinha. – O seu pai, para ser médico, o que foi que ele fez?

– Ora que pergunta boba, ele estudou medicina.

Mariazinha deu um sorriso irônico e falou:

– Pois bem, para seu pai poder estudar medicina, primeiro ele teve que aprender a ler, a escrever e todas as outras coisas que nós estamos aprendendo aqui na escola, não é verdade?

Nequinho estava tão sem graça que nem respondeu, e Mariazinha continuou:

– Vocês sabiam que os professores tiveram que estudar muito, mas muito mesmo, para poder nos ensinar? Vocês sabiam que eles ganham pouco, que muitos deles precisam dar aulas pela manhã, à tarde e, também, à noite, para poder manter suas famílias? Por que vocês acham que eles continuam com essa profissão, ganhando pouco e, ainda por cima, ouvindo desaforos de crianças sem educação?

Mariazinha olhou para a professora, com um olhar carinhoso e agradecido, e continuou:

– Essa profissão, a de professor, é uma missão de muito amor, de muito desprendimento, por isso precisamos respeitar nossos professores e, também, amá-los. Isto é importante para eles se sentirem recompensados pelos sacrifícios que fazem por nós e continuem a nos ensinar, pois, só assim, nós poderemos ter um futuro melhor.

As crianças estavam emudecidas. Nunca tinham pensado assim e já olhavam para a professora com mais respeito e carinho. Mariazinha concluiu, dizendo:

– Vocês sabiam que muitos professores estão mudando de profissão por não aguentarem a grosseria e a agressividade dos alunos? Se todos eles mudarem de profissão, não teremos mais professores e então, quando ficarmos adultos, que será de nós? Sem estudo, vamos é puxar carroça por aí, para termos o que comer... Gostaram da ideia?

Ao voltar para seu lugar, observando as expressões de seus colegas, Mariazinha teve certeza de que todos entenderam muito bem o que ela quis dizer e que tratariam de ser mais obedientes e educados a partir de então.

**AULA 98**

*O inferno e o céu*

Conta-se que um samurai procurou um mestre e lhe perguntou o que era céu e o que era inferno.

O mestre, então, disse-lhe coisas muito ofensivas. Atacado em sua honra, o samurai teve um acesso de fúria e, sacando da espada, berrou:

– Eu poderia matá-lo por sua impertinência!

Com um tom levemente zombeteiro, o mestre explicou:

– Isso é o inferno.

O samurai ficou espantado com a verdade que percebia na explicação do mestre, pois, naquele momento de raiva, ele estava se sentindo verdadeiramente no inferno. Mais calmo, embainhou a espada e sorriu, fazendo uma reverência ao mestre, que com largo sorriso, voltou a explicar:

– E isso é o céu.

Quem de vocês entendeu o significado desse conto?

*O professor deve incentivar respostas e socializá-las.*

**AULA 99**

*O ponto preto*

*O professor deve fazer um ponto preto numa folha de papel branco e perguntar aos alunos o que eles estão vendo ali. Todos dirão que estão vendo um ponto preto.*

Está errado. O que vemos é um espaço branco cercando um pequeno ponto escuro.

Vocês estão percebendo como é que costumamos ver os outros?

Em geral, vemos logo os erros dos outros, as coisas negativas que eles apresentam e até mesmo as roupas que usam e que podemos tachar como cafonas ou feias. Dificilmente observamos as qualidades das pessoas ou as boas ações que praticam.

A própria mídia – televisão, rádio, jornais – sempre dá muita publicidade a crimes e a tudo que é ruim.

Mas há muita coisa boa no mundo para se ver; existem pessoas maravilhosas que dedicam suas vidas para ajudar os outros; há pessoas que trabalham intensamente cuidando da natureza, defendendo as matas, os rios, os animais...

*O professor deve pedir à metade da turma para dizer em que profissões as pessoas ajudam outras. A outra metade deve citar situações em que as pessoas cuidam da natureza, incluindo animais.*

**AULA 100**

*Remorso*

Quem de vocês já sentiu remorso alguma vez?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem aqui já ouviu falar em Victor Hugo?

*O professor deve incentivar respostas.*

Victor Hugo foi um escritor e poeta francês muito conceituado. Dentre outras obras famosas, ele foi o autor dos romances “Os miseráveis” e “O Corcunda de Notre Dame”.

Victor Hugo viveu na França, no século XIX. Certa vez, disse: “Escuta tua consciência antes de agir, porque a consciência é Deus presente no homem”.

Interessante, não é?

Sentimos remorso quando transgredimos as leis de Deus, ou leis cósmicas. Como elas estão presentes em nossa consciência, sempre que agimos em desacordo com elas, geramos conflito entre nossas ações e nossa consciência.

Esse conflito gera desarmonia interior e remorso, e isto pode nos levar à depressão, ou a desenvolver outras formas de doenças conhecidas como psicossomáticas.

Essas leis divinas, ou cósmicas, de que falamos, estão impressas na consciência do ser humano. Tanto isto é verdade que, desde eras primitivas, as pessoas já tinham noções de honestidade, justiça, fraternidade, respeito etc. De onde viriam essas noções, a não ser do próprio espírito humano, de sua consciência? Com essas noções, os povos antigos iam estabelecendo suas leis, de acordo com a própria cultura. É possível perceber também que essas leis evoluem, vão se tornando mais justas e mais sábias de acordo com a própria evolução das comunidades humanas.

O remorso é um sentimento muito ruim. Quando sentimos remorso por alguma coisa errada que fizemos, ficamos mal com nós mesmos. Por isso, sempre que fizermos alguma coisa errada, que nos crie remorso, é muito importante procurar corrigir o erro, pedir desculpas, enfim, fazer o possível para aliviar a consciência.

Quem de vocês tem facilidade para pedir desculpas levante a mão.

Agora, quem tem dificuldade para pedir desculpas levante a mão.

*O professor deve socializar o tema, lembrando que não é vergonha pedir desculpas, ou pedir perdão. Ao contrário, é uma atitude nobre e, além disso, alivia a consciência.*

Mas, como disse Vitor Hugo, é muito mais prudente escutarmos a nossa consciência antes de agir, porque assim não teremos remorsos.

Vocês vão agora fechar os olhos e fazer 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: “Senhor da Vida, pedimos que envolva 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 dá-lhes esperança e confiança. Abençoa a todos nós que aqui nos encontramos e, também, as nossas famílias. Finalmente, queremos agradecer pelas lições que aprendemos ao longo deste Programa de Valores Humanos, e por tudo o mais que a Vida nos tem dado, porque tudo em nossas vidas representa lições para a nossa evolução. Assim seja.”

**FIM**