

PLANO DE AULA

FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA
DEPARTAMENTO DE INFÂNCIA E JUVENTUDE
SETOR DE PLANEJAMENTO
PLANO DE AULA Nº. 5
2º CICLO DE JUVENTUDE (18 A 21 ANOS)

VI UNIDADE: CONDUTA ESPÍRITA – VIVÊNCIA EVANGÉLICA
SUBUNIDADE: CONDUTA ESPÍRITA: O AUTO-CONHECIMENTO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDO	ATIVIDADES DO EVANGELIZADOR	ATIVIDADES DO EVANGELIZANDO	TÉCNICAS / RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> * Conceituar "pensamento" segundo a Doutrina Espírita e dizer o que é o conhecimento de si próprio. * Explicar que estratégias que podemos utilizar para conseguir o auto-conhecimento. * Reconhecer a importância do auto-conhecimento para o progresso espiritual. * Indicar meios para educar nossos sentimentos e pensamentos. 	<p>* Pensamento é um atributo do Espírito. É uma reflexão ou um processo mental, criado ou refletido de outrem. Abrange o que sentimos e o que compreendemos. É o resultado de uma operação mental, seja como fruto de um exame, ou de uma reflexão, na meditação ou na imaginação, a respeito de alguma coisa física ou metafísica. (13)</p> <p>**O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual. Mas, direis, como há de alguém julgar-se a si mesmo? Não está aí a ilusão do amor-próprio para atenuar as faltas e torná-las desculpáveis? O avarento se considera apenas econômico e previdente; o orgulhoso julga que em si só há dignidade. Isto é muito real, mas tendes um meio</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Iniciar a aula incentivando a participação dos alunos e envolvendo uma exposição dialogada sobre o tema do estudo. Anexo 1 * Propor um estudo em grupos, com a técnica dos Grupos participativos (já sugerido na Aula nº 2) para responder algumas perguntas sobre o tema. Anexo 2 * Orientar os trabalhos e auxiliar, se necessário. * Ouvir, atentamente, as respostas dos grupos. * Após as apresentações, esclarecer alguns aspectos, se não ficaram bem explicados. Concluir as respostas. * Ler ou solicitar aos jovens que leiam a mensagem final. Anexo 3 	<ul style="list-style-type: none"> * Participar da exposição feita pelo evangelizador, ouvindo, perguntando e emitindo pareceres sobre os aspectos abordados. * Aceitar a proposta do evangelizador. * Estudar e responder as perguntas. * Apresentar as conclusões dos grupos. * Ouvir as conclusões do evangelizador. * Ouvir ou ler a mensagem final. 	<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> * Exposição dialogada. * Grupos participativos. * Comentários. <p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> * Quadro de anotações. * Cartazes ou transparências para retroprojetor ou folhas para álbum-seriado. * Textos xerocopiados. * Papel e lápis. <p>Obs.: para desenvolver a técnica, consulte o plano de aula nº 2.</p>

AValiação: A AULA SERÁ CONSIDERADA SATISFATORIA SE OS EVANGELIZANDOS PARTICIPAREM COM INTERESSE DAS ATIVIDADES PROPOSTAS, DEMONSTRANDO COOPERAÇÃO E EMITINDO CONCEITOS E EXPLICAÇÕES CORRETAS PARA AS QUESTÕES PROPOSTAS NO ESTUDO.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDO	ATIVIDADES DO EVANGELIZADOR	ATIVIDADES DO EVANGELIZANDO	TÉCNICAS / RECURSOS
	<p>de verificação que não pode iludir-vos. Quando estiverdes indecisos sobre o valor de uma de vossas ações, inquiri como a qualificaríeis, se praticada por outra pessoa. Se a censurais noutrem, não na podeis ter por legítima quando fordes o seu autor, pois que Deus não usa de duas medidas na aplicação de sua justiça. Procuraí também saber o que deita penhas os vossos semelhantes e não desprezeis a opinião dos vossos inimigos. (...) (8)</p> <p>* Meios para conhecer a si mesmo através do pensamento e do amor próprio: introspecção, concentração, meditação, comparação com os parâmetros oferecidos por Jesus e pela Doutrina Espirita.</p> <p>* Os bons sentimentos e pensamentos são de vital importância para nosso corpo e espírito pois geram bem-estar, bom ânimo, estímulo, segurança, alegria, saúde e progresso espiritual.</p> <p>* "Examinai o que pudestes ter obrado contra Deus, depois contra o vosso próximo e, finalmente, contra vós mesmos. As respostas vos darão, ou o descanso para a vossa consciência, ou a indicação de um mal que precise ser curado. (8)</p>			

ANEXO 1

VI UNIDADE: CONDUTA ESPÍRITA – VIVÊNCIA EVANGÉLICA
2º CICLO DE JUVENTUDE
PLANO DE AULA Nº. 5

Exposição dialogada

PENSAMENTO E AUTO-CONHECIMENTO

Sugestão de Roteiro para a Exposição dialogada:

Um dos meios (e muito rico) para o espírito progredir e chegar à perfeição moral é a encarnação e a reencarnação, pois possibilitam variadas experiências e vivências para os desenvolvimentos intelectual e moral, pessoal e social das criaturas. Os dois desenvolvimentos – intelectual e moral – são necessários para nossa evolução. Ideal seria que os dois caminhassem juntos porque a preponderância de um sobre o outro ocasiona desequilíbrios. Mais nefasta é a preponderância do desenvolvimento intelectual sobre o moral pois pode gerar orgulho, egoísmo e estagnação no processo evolutivo.

Como saber se estamos evoluindo equilibradamente?

Cada um tem que conhecer a si mesmo, se observar, se analisar; se dispor, que seja por pouco tempo, todos os dias, à concentração, introspecção, meditação, para melhor se conhecer, verificando seus aspectos positivos para preservá-los e desenvolvê-los; e, seus aspectos negativos para transformá-los em positivos. Essa a maior necessidade do ser humano. O Homem, que se ignora, é inseguro, instável e, geralmente tende ao fracasso nas ações que desenvolve para o seu progresso.

Dentre os aspectos do nosso ser – e são muitos – que merecem especial atenção estão nossos pensamentos e a nossa auto-estima.

O pensamento é um atributo do espírito, irradia sua atividade, juntamente com as emoções que o determinam, com tal intensidade que onde está o pensamento aí também está a alma.

Os pensamentos são classificados em bons e maus, havendo entre esses dois extremos enorme gradação, relativa ao estado de progresso espiritual alcançado pelo Espírito. São classificados, assim, com base nos efeitos que causam em nós e nas outras pessoas.

Bons pensamentos são os de otimismo, esperança, fé, amor, solidariedade, idealismo.

Maus pensamentos são os de ódio, rancor, inveja, despeito, revolta, intrigas, pessimismo.

Os bons pensamentos geram bem-estar, bom ânimo, estímulo, segurança, coragem, alegria, saúde e progresso espiritual. E os maus, por produzirem cargas magnéticas que afetam desastrosamente nosso espírito e nosso corpo, causam mal estar, insegurança, medo, desalento, tristeza, doenças.

Acrescenta-se a esse quadro o fato de que os pensamentos por nós emitidos, sintonizam com outros semelhantes, da mesma faixa vibratória, potencializando, assim, sua vibração.

Cultivar bons pensamentos é, por todos esses motivos, necessário e desejável, para o êxito da nossa vida, presente e futura.

O outro aspecto fundamental, para o conhecimento e as ações íntimas necessárias para a nossa evolução, é o amor a nós mesmos.

Esse amor tem sofrido interpretações errôneas. Não é, como muitos pensam, a egolatria, o egocentrismo. Esse amor a nós mesmos constitui o esforço da auto-educação, do aprimoramento dos bons sentimentos, e do cultivo de bons pensamentos.

Todos temos, em nós mesmos, os germens dos bons sentimentos: da bondade, da doçura, da coragem, da fé, da esperança, da solidariedade, do amor universal. Cultivá-los, desenvolvê-los e irradiá-los, para toda a humanidade, é colaborar para o progresso espiritual, próprio e do próximo.

O conhecimento de si mesmo, dos próprios pensamentos e emoções, propicia-nos segurança íntima para agirmos no bem; além de nos dar a coragem necessária para enfrentar e resolver nossas crises internas e externas, permite-nos ainda, conviver melhor com as outras pessoas porque sabemos quem somos, conhecemos nossas riquezas, nossas fraquezas, nossos limites. Agindo assim, com sinceridade, nos elevamos ao patamar da evolução e nos habituamos a uma vida mais alegre e tranqüila.

Observações: O evangelizador poderá salientar alguns aspectos do texto para confeccionar cartazes ou transparências para retroprojeter ou folhas para álbum-seriado com o objetivo de contar com suportes para mais facilmente expor o assunto e dialogar com os evangelizando.

Poderá, também, salientar outros aspectos que julgar importantes sobre os conceitos de pensamento e amor a si próprio e seu valor para o auto conhecimento, estudando a bibliografia consultada.



BIBLIOGRAFIA

1. FRANCO, Divaldo Pereira. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. *Episódios Diários*. Alvorada: Salvador/BA, 1985, p. 113 e 114.
2. _____. *O Homem Integral*. Alvorada: Salvador/BA, 1990, p. 64 a 66.
3. KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. FEB: 80. ed. Rio de Janeiro, 1998 Questões 919 e 89.a.
4. PERALVA, Martins, *O Pensamento de Emmanuel*. FEB: Rio de Janeiro, 2000, p. 29 a 34.
5. XAVIER, Francisco Cândido. Emmanuel. *O Consolador*. FEB: Rio de Janeiro, 1999, p. 122 e 123; 198 e 199.

ANEXO 2

VI UNIDADE: CONDUTA ESPÍRITA – VIVÊNCIA EVANGÉLICA
2º CICLO DE JUVENTUDE
PLANO DE AULA Nº. 5

Trabalho em grupo

- ◆ Perguntas a serem discutidas por meio da Técnica dos Grupos Participativos.

1º GRUPO:

Como devemos proceder para dilatar nossa capacidade de amar? (2)

2º GRUPO:

Os bons ou maus pensamentos do homem afetam a organização psíquica de seus irmãos, aos quais sejam dirigidos? (2)

3º GRUPO:

Como educar sentimentos e emoções negativas?

4º GRUPO:

Como controlar nosso instinto de revidar em resposta a uma agressão?

CHAVE DE CORREÇÃO

1º GRUPO:

— *Ainda não encontramos uma fórmula mais elevada e mais bela que a do esforço próprio, dentro da humildade e do amor, no ambiente de trabalho e de lições da Terra, onde Jesus houve por bem instalar a nossa oficina de perfectibilidade para a futura elevação dos nossos destinos de espíritos imortais. (2)*

2º GRUPO:

— *Os corações que oram e vigiam, realmente, de acordo com as lições evangélicas, constroem a sua própria fortaleza, para todos os movimentos de defesa espontânea.*

Os bons pensamentos produzem sempre o máximo bem sobre aqueles que representam o seu objetivo, por se enquadrarem na essência da lei única, que é o Amor em todas as suas divinas manifestações; os de natureza inferior podem afetar o seu objetivo, em identidade de circunstâncias, quando a criatura se faz credora desses choques dolorosos, na justiça das compensações.

Sobre todos os feitos dessa natureza, todavia, prevalece a Providência Divina, que opera a execução de seus desígnios de equidade, com misericórdia e sabedoria. (2)

3º GRUPO:

1º) Acreditando no ensinamento da Doutrina Espírita quando afirma que tudo quanto não edifica, perturba. Se já conhecemos os parâmetros cristãos / espíritas e os usamos para julgarmos nossos sentimentos e pensamentos como negativos, mesmo que esses sentimentos estejam na moda ou muito em uso, nós não os cultivaremos por sabê-los perniciosos.

2º) Exercitando a mente. Dentre os pensamentos que vagueiam pela nossa mente escolher aqueles sintonizados com os sentimentos superiores e cultivá-los com muita atenção e carinho pois onde está nosso pensamento aí estará nosso coração, conforme nos afirmou Jesus.

3º) *Embora ainda não haja uma técnica específica para a educação das emoções negativas, o exercício da mente é recomendado. E isso, certamente, exige o exercício da disciplina constante e da consciência lúcida. (1)*

4º GRUPO:

É necessário treinar. Treinar a não reagir na mesma faixa vibratória. Treinar a agir, diante da agressão, com atitudes simples e firmes, como: escutar tentando compreender que a pessoa está enferma; sorrir; temporizar; sair de cena. Começar o treinamento nas pequenas coisas, nos gestos mais simples. Treinando sempre nos acostumaremos a não reagir e sim a agir na construção do bem. Não é fácil porque o nosso primeiro impulso é reagir e, depois, sofrer pela agressão. Mas não é impossível canalizar o impulso para o não-revide e para a compreensão e perdão das ofensas recebidas.

Divaldo Franco que fez e respondeu essa pergunta (1) cita vários exemplos desse treinamento. Conta dois exemplos ocorridos com Chico Xavier. No primeiro, um amigo espírita pediu-lhe que psicografasse mensagem. O Chico assim o fez. E o amigo, após ler a mensagem, picou o papel e jogou os pedacinhos no rosto de Chico que conseguiu sorrir e preservar a serenidade, no momento. Mas, quando chegou em casa, chorou copiosamente! No segundo, um companheiro que ele amava, sem motivo aparente, esgarrou-lhe no rosto. Chico teve controle suficiente para continuar conversando como se nada tivesse acontecido. Em casa novamente chorou muito. E Emmanuel recomendou-lhe que, se o fato se repetisse, ele olhasse para o lado e dissesse: parece que está chovendo! E limpasse o rosto! Certamente o Chico conseguiu não revidar por efeito de muito treinamento.

Bibliografia consultada:

- FRANCO, Divaldo Pereira. Espíritos Diversos. *Palavras de Luz*. Alvorada: Salvador/BA, 1997, p. 104 a 107.
- XAVIER, Francisco Cândido. Emmanuel. *O Consolador*. FEB: Rio de Janeiro, 1999, p. 44 e 45; 78 e 79.

ANEXO 3

VI UNIDADE: CONDUTA ESPÍRITA – VIVÊNCIA EVANGÉLICA
2º CICLO DE JUVENTUDE
PLANO DE AULA Nº. 5

Mensagem Final - 1ª Sugestão

Mocidade

Mocidade é força.

Mas, se a força não estiver sob a direção da justiça pode converter-se em caminho para a loucura.

Mocidade é poder.

Entretanto, se o poder não aceita a orientação do bem, depressa se converte em tirania do mal.

Mocidade é liberdade.

Todavia, se a liberdade foge à disciplina é, invariavelmente, a descida para deplorável situação.

Mocidade é chama.

No entanto, se a chama não sofre o controle do proveito justo, em breve tempo se transformará em incêndio devastador.

Mocidade é carinho.

Mas, se o carinho não possui consciência de responsabilidade, pode ser veneno mortal para o coração.

Mocidade é beleza de forma.

Contudo, se a beleza da forma não se enriquece com o aprimoramento interior, não passa da máscara perecível.

Mocidade é amor.

Entretanto, se o amor não se equilibra na sublimação da alma, cedo se transforma em paixão infeliz.

Mocidade é primavera de sonhos.

Todavia, se a primavera de sonhos não se enobrece no trabalho digno, todo o nosso idealismo será simplesmente um campo de flores mortas.

Se te encontras na hora radiante da juventude, não te esqueças de que o tempo é o nosso julgador implacável.

A plantação de agora será colheita depois.

Nossas esperanças dia-a-dia se materializam nas obras a que nos destinamos. A Lei será sempre a Lei.

Povoam-se e despovoam-se os berços e túmulos para que o Espírito, divino caminheiro – através da mocidade e da velhice do corpo terrestre –, desenvolva, em si, as asas que o transportarão ao cimo da vida eterna.

Assim, pois, se realmente procuras a felicidade incorruptível, confia teu coração e tua mente ao Cristo Renovador, a fim de que, jovem hoje, te faças, amanhã, o caráter sem jaça que lhe refletirá no mundo a Divina Vontade.



Mensagem Final - 2ª Sugestão

Autolibertação

“...Nada trouxemos para este mundo e manifesto é que nada podemos levar dele.” — Paulo. (I Timóteo, 6:7.)

Se desejas emancipar a alma das grilhetas escuras do “eu”, começa o teu curso de autolibertação, aprendendo a viver “como possuindo tudo e nada tendo”, “com todos e sem ninguém”.

Se chegaste à Terra na condição de um peregrino necessitado de aconchego e socorro e se sabes que te retirarás dela sozinho, resigna-te a viver contigo mesmo, servindo a todos, em favor do teu crescimento espiritual para a imortalidade.

Lembra-te de que, por força das leis que governam os destinos, cada criatura está ou estará em solidão, a seu modo, adquirindo a ciência da auto-superação.

Consagra-te ao bem, não só pelo bem de ti mesmo, mas, acima de tudo, por amor ao próprio bem.

Realmente grande é aquele que conhece a própria pequenez, ante a vida infinita.

Não te imponhas, deliberadamente, afugentando a simpatia; não dispensarás o concurso alheio na execução de tua tarefa.

Jamais suponhas que a tua dor seja maior que a do vizinho ou que as situações do teu agrado sejam as que devam agradecer aos que te seguem. Aquilo que te encoraja pode espantar a muitos e o material de tua alegria pode ser um veneno para teu irmão.

Sobretudo, combate a tendência ao melindre pessoal com a mesma persistência empregada no serviço de higiene do leito em que repousas. Muita ofensa registrada é peso inútil ao coração. Guardar o sarcasmo ou o insulto dos outros não será o mesmo que cultivar espinhos alheios em nossa casa?

Desanuvia a mente, cada manhã, e segue para diante, na certeza de que acertaremos as nossas contas com Quem nos emprestou a vida e não com os homens que a malbaratam.

Deixa que a realidade te auxilie a visão e encontrarás a divina felicidade do anjo anônimo, que se confunde na glória do bem comum.

Aprende a ser só, para seres mais livre no desempenho do dever que te une a todos, e, de pensamento voltado para o Amigo Celeste, que esposou o caminho estreito da cruz, não nos esqueçamos da advertência de Paulo, quando nos diz que, com alusão a quaisquer patrimônios de ordem material, “nada trouxemos para este mundo e manifesto é que nada podemos levar dele”.

