**Servir ao Planeta 2018 - OSSI  
Iniciativa de Educação Espiritual Sai (EES)  
Curar o Ambiente - Amar o Planeta (H.E.L.P.) 2.0**

**GUIA SUGERIDO DE ATIVIDADES DE EES**

Em 2017, crianças do mundo todo foram convidadas a participar da iniciativa H.E.L.P. (“Curar o Ambiente – Amar o Planeta”) de Servir ao Planeta (SAP) para Proteger o Planeta (POP), praticando o “Limite aos Desejos”, mediante a redução do desperdício de alimentos, da conservação de água e da redução dos resíduos de plástico em casa, na escola, nos Centros Sathya Sai e nas comunidades em geral. Em resposta, foram enviados centenas de cartazes belamente criados, poemas únicos, ensaios, vídeos maravilhosos e fotografias de atividades de serviço, que demonstraram como TODAS as crianças participaram amorosamente e cuidadosamente na iniciativa H.E.L.P. de EES para proteger a Mãe Terra. Queremos aproveitar esta oportunidade para agradecer a todas as crianças que participaram e adultos que as apoiaram em 2017 e esperamos sua participação contínua em 2018. As apresentações enviadas serão exibidas na **Exposição da Conferência Go Green da OSSI em Prashanti Nilayam de 24 a 26 de julho de 2018.** Todos são bem-vindos a assistir a Conferência como delegados/voluntários e podem se inscrever online em: http://www.sathyasai.org/events

"Há quatro componentes no termo ‘Limite aos Desejos’. Eles são, respectivamente: **frear a fala excessiva, frear os desejos e gastos excessivos, controlar o consumo de alimentos, controlar o desperdício de energia.** O homem necessita de alguns produtos da Natureza. Somente se o ar está disponível em quantidade suficiente, será cômodo e bom. Se for excessivo e houver um vendaval, você se sentirá incomodado. Quando você tem sede, você pode consumir somente uma quantidade limitada de água. Não pode consumir toda a água do [Rio] Ganges! Tomamos somente aquilo que se necessita para o sustento do corpo."- Sathya Sai Baba (Mensagens de Sathya Sai 16.3: 19 de janeiro

de 1983)

Aproveitando o impulso do ano passado com a iniciativa H.E.L.P., este ano queremos incentivar as crianças a continuarem seus brilhantes esforços para Proteger o Planeta, praticando o “Limite aos Desejos” e focando-se na “**Conservação de Energia”** – individualmente, como família, no Centro Sai e nas comunidades mais amplas – em todos os níveis, ou seja, física, mental e espiritualmente.

Sathya Sai Baba nos lembra amorosamente: "Todos são filhos da Mãe Terra e devem seguir a atividade desinteressada da Terra, que gira sobre seu próprio eixo e gira ao redor do Sol a sessenta e seis mil milhas por hora. Mediante este movimento constante, obtemos o dia e a noite e as variações nas estações, sem as quais não podemos ter cultivos alimentares que sustentam a humanidade. Como filhos da terra, as pessoas deveriam aprender a lição de tyāga (sacrifício) da Mãe Terra. Sem sacrifício é difícil manter a própria vida."- Sathya Sai Baba (Mensagens de Sathya Sai 27.10: 4 de novembro de 1994)

Portanto, se todos pudermos mostrar nossa gratidão à Mãe Terra ao sacrificar nosso tempo e energia como família global, podemos inspirar e motivar a todas as idades a se envolverem em um serviço amoroso.

**Lista sugerida de atividades para a iniciativa de EES H.E.L.P. 2.0 em relação à 'Conservação de Energia'**

**Nota:** Isto pode tomar muitas formas diferentes segundo as ideias e o entusiasmo das crianças, jovens adultos, professores, pais e membros do Centro Sathya Sai para compreender as fontes de energia, a importância da energia em nossa vida diária e como utilizá-la de maneira responsável.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AGIR** | | |
| **Atividade** | **Descrição** | **Benefícios** |
| **Praticando o 'Limite aos Desejos' sobre a energia de uma maneira inovadora**  *(Considere fazer desta uma atividade diária ou semanal)* | Semanal ou diariamente, passe tempo de qualidade com sua família sem nenhum dispositivo eletrônico e desfrute estar na natureza, participar em serviço ou cantando com amor pela Mãe Terra para H.E.L.P. (Curar o Ambiente – Amar o Planeta). Pense em uma forma inovadora de praticar o ‘Limite aos Desejos’ que envolva a todos os membros de sua família e meça o impacto que isso tem. Por exemplo:   * Como família, aceite permanecer longe de seu telefone durante uma hora cada noite e utilizando o tempo e a energia salvos para cantar o Gayatri mantra durante 30 minutos. Compartilhe suas experiências com eles no final da semana. (Isto é ‘Limite aos Desejos’ com relação à energia espiritual) * Como família, pratique meditação durante meia hora diariamente e, juntamente, tenha um diário para controlar o número e a intensidade de pensamentos desperdiçados e negativos a cada dia. Ao final da semana, compartilhe suas experiências com os demais (Isto é ‘Limite aos Desejos’ com relação à energia mental) * Como família, tente reduzir a ingestão de doces e lanchinhos não saudáveis todos os dias durante uma semana e controle sua capacidade de realizar as tarefas diárias. Veja se a energia física disponível para você é a mesma, maior ou menor. Compartilhe suas experiências com os membros da família. (Isto é ‘Limite aos Desejos’ com relação à energia física pessoal)   “Portanto, inumeráveis benefícios sobre-humanos são conferidos por Deus à humanidade. Inclusive a eletricidade é uma expressão do Divino. Desde o magnetismo até a eletricidade, o calor e a luz, todas estas diversas formas de energia são consideradas formas diferentes de matéria. Isto não é assim. Deus é a fonte de toda a energia. Se isso não se realiza, estaremos falhando em apreciar a verdadeira fonte do ar que respiramos, da luz que desfrutamos e do calor que sustenta a vida.”- Sathya Sai Baba (Mensagens de Sathya Sai 29.15: 20 de maio de 1996) | Economizar energia ajuda a conservar as fontes físicas de energia, tanto as renováveis como as não renováveis. |
| **Oração/Repetição global contínua do Gayatri mantra (Akhanda Gayatri)** | Una-se para purificar nossos corações e nosso planeta cantando o Gayatri em todo o mundo sem parar. Para participar como indivíduo, família ou grupo, visite esta página para registrar-se e selecionar seu tempo de recitação preferido: <http://gayatri.sathyasai.org/>  "É essencial recitar o Mantra Gayatri ao menos três vezes durante a manhã, ao meio-dia e à noite. Isto servirá para reduzir os efeitos dos atos incorretos que a pessoa faz todos os dias."- Sathya Sai Baba (Mensagens de Sathya Sai 16.6: 17 de março de 1983) | As orações ajudam a cultivar a energia espiritual, que pode ser canalizada para a transformação pessoal, para a proteção do meio ambiente e para o bem estar de todos. |
| **Jardinagem**  **Horta** | Cultive seus próprios vegetais, ervas, flores e frutas usando todos os fatores necessários (luz, ar, água, solo/terra, adubo, etc.) que a natureza proporciona para o crescimento das plantas e veja a energia divina no jogo de cuidar e apreciar as maravilhas da criação. A jardinagem ajuda a preservar e proporcionar habitats naturais e alimentos para aves locais e migratórias, insetos benéficos e outros animais, ajuda na absorção do carbono da atmosfera e libera oxigênio, além de proporcionar sombra e um ambiente mais fresco.  “O que quer que o homem tente conseguir, depende da natureza. A natureza não é propriedade privada de ninguém. Pertence a Deus. Sem a graça do Senhor, ninguém pode desfrutar dos benefícios da Natureza. Sem dar-se conta desta verdade, algumas pessoas embarcam na exploração da natureza, por arrogância e vaidade. Isto é muito errado.” - Sathya Sai Baba (Mensagens de Sathya Sai 22.17: 25 de junho de 1989) | Cultivar nossas próprias verduras (ou comprar produtos cultivados localmente) ajuda na conservação de energia física e minimiza nosso impacto ambiental. Pense na distância que percorre a comida desde sua origem até as feiras de alimentos que consomem energia (combustível fóssil, uma fonte de energia não renovável) e como isso afeta o meio ambiente |
| **Compostagem/Fazer adubo** | Consulte o link do plano de lições de EES que está disponibilizado a seguir para ver um exemplo de atividade de compostagem.  A compostagem é um processo natural que decompõe os resíduos da cozinha e do jardim e os transforam em um valioso resíduo verde, rico em nutrientes, conhecido como composto. O composto ajuda a melhorar a estrutura do solo, mantém os níveis de umidade e mantém o equilíbrio de pH do solo sob controle, uma vez que promove a saúde do solo e remove a enfermidades das plantas. | A compostagem ajuda a cultivar a energia dos alimentos que é necessária para o sustento da vida. Também ajuda a desviar os resíduos orgânicos dos lixões e conservar energia física (combustível fóssil) necessária para transportar os resíduos. |
| **A energia é um presente divino: Use-a sabiamente** | Use a energia somente para bons propósitos. Não desperdice energia utilizando-a para a visão não sagrada, para os maus pensamentos, ouvindo o mal e nas conversações excessivas.  "A prática espiritual consiste em **falar o bem, pensar o bem, ver o bem, escutar o bem e fazer o bem.** Também se deve evitar falar excessivamente, já que é um desperdício de energia. Quando alguém se debilita devido ao desperdício de energia, é propenso a enraivecer-se e desenvolver o ódio. Portanto, você deve usar a energia que Deus lhe deu para bons propósitos. A energia é um presente Divino. Ao reduzir as conversas desnecessárias e manter o silêncio, você pode conservar energia. ‘Fale menos e trabalhe mais’ é a regra de ouro que se deve adotar." - Sathya Sai Baba (Mensagens de Sathya Sai 27.10: 4 de novembro de 2004) | A fala excessiva consome muita energia; portanto, minimizar os desperdícios de energia, incluindo a conversação inativa, o estresse/a tensão, as emoções negativas, ajuda a conservar a energia pessoal/mental |
| **Participe da atividade do Dia da Terra (22 de abril) e se inspire a ‘Fazer todos os dias o Dia da Terra’** | Participe das atividades do Dia da Terra planejadas em cidade ou região. Considere fazer todos os dias o Dia da Terra, fazendo algumas mudanças no estilo de vida para diminuir nosso impacto na Mãe Terra. Em cada ação diária, podemos escolher ser mais conscientes e agir de uma maneira que cuide de nosso meio ambiente. Há várias formas de podermos apreciar e cuidar da Mãe Terra, algumas das quais estão enunciadas anteriormente e abaixo, a seguir. | Somem-se todos para proteger nosso planeta! |
| **Conselhos para Conservar Energia diariamente** | | |
| A lista a seguir fornece alguns conselhos para as crianças e a família sobre como reduzir o impacto ambiental de nosso uso diário de energia.  1. Apague as luzes e os ventiladores ao sair de casa  2. Desligue os computadores pessoais/laptops/tablets quando não estiverem sendo utilizados  3. Desconecte os dispositivos eletrônicos, como os carregadores de celulares e os sistemas de entretenimento quando não estiverem em uso.  4. Substitua as lâmpadas fluorescentes e incandescentes por lâmpadas de diodos emissores de luz (LED), uma vez que duram mais, gastam menos energia e produzem menos emissões de carbono.  5. Seque sua roupa ao vento ao invés de usar a secadora de roupa, se for possível  6. Compre equipamentos com a etiqueta Energy Star. Preste atenção na Classificação de Eficiência Energética (CEE) que é apresentada em uma etiqueta amarela em cada eletrodoméstico. Maior CEE indica uma unidade mais eficiente de energia.  7. Vede sua casa: evite fugas de ar por meio de medidas de melhorias, como o uso de silicone ou selador contra janelas e portas, e isolante de teto/cobertura, paredes, piso e sótão, já que as perdas de ar podem elevar os custos de calefação ou refrigeração.  8. Diminua a calefação ou o ar condicionado para a configuração de nível mínimo  9. Pratique o principio de ‘Limite aos Desejos’, seja consciente de seus hábitos diários, **recorde que a fabricação de novos produtos e inclusive a eliminação de elementos requerem energia**, siga os **9Rs**,que se encontram abaixo, na medida do possível, diminua sua pegada ecológica, economize energia e viva feliz:   * **Respeitar** a mãe natureza e usar os recursos sabiamente * **Reduzir** seu consumo. Não se deixe enganar pelas coisas que mostram os anunciantes. Pense duas vezes sobre o que você compra: adquira somente o que se necessita e compre produtos de qualidade que durem mais (o que reduz a necessidade de substituí-los com frequência) * **Reutilizar/Dar outro propósito/reparar** o que pode ser usado e torna-lo funcional novamente. * **Compostar** os resíduos orgânicos, como recorte pedaços e restos da cozinha (consulte a seção anterior sobre “Compostagem”) * **Reencher** as garrafas de agua reutilizáveis e copos de bebidas ao invés de comprar garrafas descartáveis e copos de plástico/papel. Leve sua garrafa/copo reutilizáveis aonde quer que vá. * **Recusar-se** a comprar artigos descartáveis e de uso único * **Reciclar** o que não se pode reutilizar ou compostar | | |
| **COMPARTILHAR E INSPIRAR** | | |
| A equipe Servir ao Planeta se encantaria de ver e escutar acerca das atividades que as crianças, a família, os centros e a comunidade desfrutaram ao realizar as atividades de “H.E.L.P.”. Compartilhe seus maravilhosos esforços em forma de fotografia ou vídeo com uma breve descrição das atividades, por email a [servetheplanet.ssio@gmail.com](mailto:servetheplanet.ssio@gmail.com), e complete o formulário disponível no link: **http://bit.ly/2G2eZUK**. Verificaremos todas as apresentações e as compartilharemos com outros por meio da página web de SAP e outras plataformas da OSSI, incluindo seu programa de expansão ao público.  Também gostaríamos de sugerir que as regiões/países/zonas que mostrem suas obras de arte das crianças, peças escritas, fotografias e vídeos em nível local.  Acreditamos que **compartilhar** seus maravilhosos esforços sobre “H.E.L.P.” **inspirará** muitos mais a embarcarem nesta viagem para proteger nosso planeta!  **Nota:** assegurem-se de que se obtenham as permissões das pessoas que serão fotografadas e que aparecerão no vídeo.  **Termo e Condições:**   * A informação pessoal enviada em nome das crianças será armazenada de acordo com a lei de proteção de dados e não será compartilhada com terceiros * O material carregado será utilizado para o propósito para o qual está sendo coletado, ou seja, como parte do Projeto Servir ao Planeta 2018 dos Jovens Adultos da OSSI * As imagens e o conteúdo escrito podem ser usados online ou serem impressos com o propósito de compartilhar a iniciativa SAP 2018 dentro da OSSI e como parte do trabalho do Comitê de Expansão ao Público | | |

**Finalmente, esperem o conteúdo interativo online de SAP - EES que sairá em breve!**

**Recursos úteis adicionais**

* Planos de leituras de EES de Limite aos Desejos.

<https://iammotherearth.wordpress.com/go-green-lesson-plans/>

* Folheto Proteger o Planeta.

<http://sathyasai.org/sites/default/files/pages/conferences/go-green-2018/home/protect-the-planet-booklet.pdf>

* Informação para estudo.

<http://sathyasai.org/studyaids/desires>

<http://sathyasai.org/studyaids/silence>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |

© Organização Sathya Sai Internacional 2018

Todos os direitos reservados.