ORGANIZAÇÃO SRI SATHYA SAI DO BRASIL

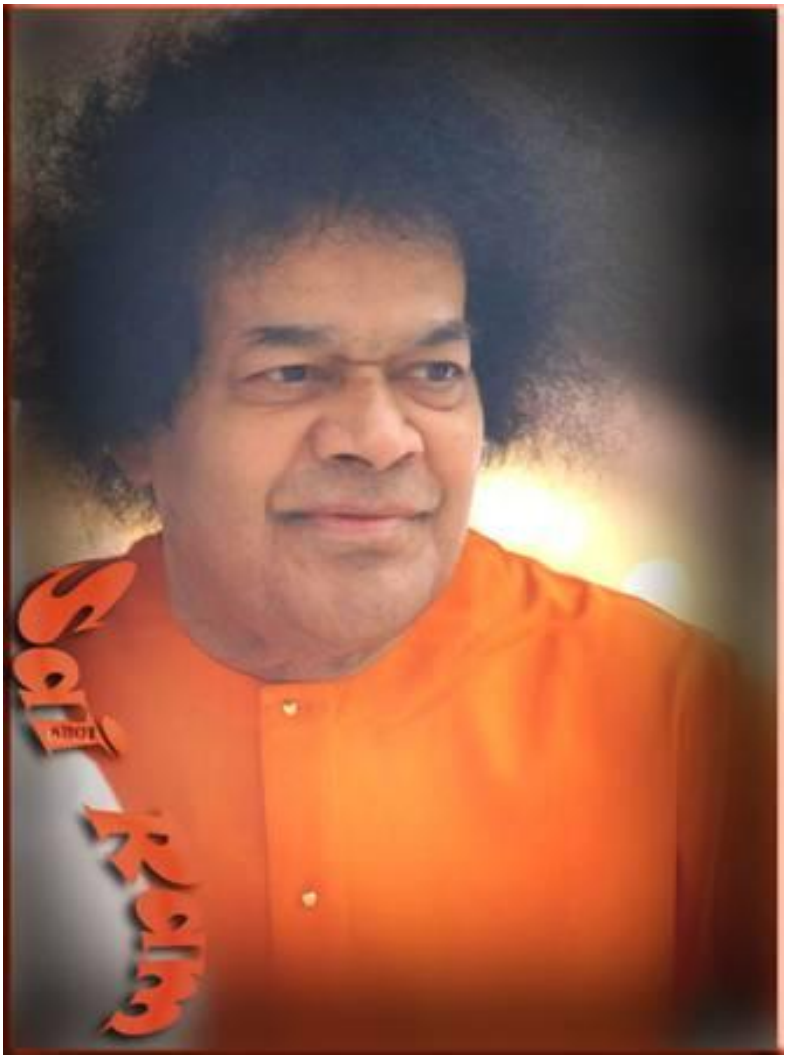
Coordenação Nacional de Educação

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO ESPIRITUAL SAI - PEES

MANUAL DE EES

- Auxiliar Instrutores nas Aulas das Crianças -

SETEMBRO de 2013



"Desde a mais tenra idade deve-se ensinar as crianças a cultivarem o Amor por todos. O Amor conduz à Unidade; a Unidade alimenta a Pureza; a Pureza conduz à Divindade."

Sathya Sai Baba

Aos professores,

"Como um professor de educação espiritual (*Bal Vikas*), você deve considerar transmitir educação espiritual como uma grande oportunidade e uma tarefa sagrada. Você deve fazer todos os esforços para ensinar os alunos com paciência, amor e com um coração puro. Você deve vencer a preguiça. Deve tratar todas as crianças que vem a você com mais carinho do que você mostra a seus próprios filhos. Gurus devem ter mentalidade de igualdade e não devem discriminar ninguém com base em casta, religião ou outros aspectos. Você deve inculcar a ideia de serviço na mente das crianças. Deve ensiná-los que, sempre que comerem, eles devem oferecer o alimento a Deus em primeiro lugar. Você também deve ensinar às crianças a se comportar com humildade quando encontram os mais velhos. Como professor, você não deve ser egoísta. Quando há ego, você não pode ser um bom Guru. Portanto, você deve fazer todos os esforços para estar livre de ego, de aprender sua responsabilidade e fazer o seu dever."

Sathya Sai Baba

Juramento

Swami, salva-me de qualquer ato de cometimento ou omissão que afete contrariamente as três qualificações estabelecidas por Ti, que são as seguintes:

1) Ser sincero aspirante por progredir espiritualmente;
2) Ter fé completa no Nome que leva esta Organização e difundir este Nome de uma maneira adequada a Sua Mensagem e Majestade;
3) Ser sempre reconhecido com uma boa pessoa.

"Abençoa-me com a habilidade, inteligência e entusiasmo necessários para a tarefa que desejo levar adiante para minha própria elevação. Guia-me ao longo do caminho correto. Derrama sobre mim Tua Graça, para que eu possa adquirir um bom nome nesse intento. Guarda-me e salva-me da tentação e dos passos incorretos."

Índice

Apresentação..... 6
Capitulo I - O Programa de Educação Espiritual Sai..... 7
1 - História da EES..... 8
2 - Conceitos..... 9
2.1 - Conceito de Guru..... 9
2.1 - Conceito da Educação Espiritual Sai..... 10
2.3 - Conceito de Educare 11
3 – Objetivos do Programa..... 12
3.1 - Gerais..... 12
3.2 - Específicos..... 12
4 - Conteúdo do programa..... 13
4.1 - Os Cinco Valores Humanos..... 14
4.2 - Os Cinco Níveis de Consciência..... 18
4.3 - As cinco Técnicas..... 20
4.3.1 - Harmonização..... 20
4.3.2 - Citação..... 21
4.3.3 - Contar História 21
4.3.4 - Canto Grupal..... 21
4.3.5 - Atividade em Grupo..... 23
5 - Metodologia do Programa..... 24
5.1 - Idade das crianças. 24
5.2 - Número de crianças e instrutores participantes..... 24
5.3 - Estratégia do calendário..... 24
5.4 - Preparo dos encontros..... 25
5.5 - Duração, periodicidade e escolha dos dias dos encontros..... 25
5.6 - Harmonização e prece dos instrutores..... 25
5.7 - Integração com outras áreas dentro dos Centros ou Grupos..... 25
5.8 - A importância do envolvimento dos pais na EES..... 25
5.9 - Participação das crianças nos encontros..... 26
6 - Requisito para ser um mestre de EES..... 26
7 – Avaliação da aplicação dos Valores..... 27
8 - Unidade das Religiões.....30
Capítulo II - Planos de Aulas..... 38
1 - Roteiro de uma aula de EES..... 39
2 - Modelos de Aulas para Crianças..... 40
1ª Aula Inicial: Valor: Verdade/ Valor Relativo: Fé..... 40
2ª Aula: Valor-Verdade/Fé..... 42
3ª Aula: Valor- Verdade/Honestidade..... 43

4ª Aula: Valor-Retidão/Simplicidade..... 45
5ª Aula: Valor-Retidão/Disciplina..... 47
6ª Aula: Valor-Paz/Paciência..... 49
7ª Aula: Valor-Paz/Silêncio Interior..... 53
8ª Aula: Valor-Amor/ Amizade..... 57
9ª Aula: Valor-Não-Violência/Gentileza..... 59
Bibliografia..... 61
Anexos:
Anexo 1 - Modelo da Ficha de Inscrição..... 62
Anexo 2 - Modelo do Calendário dos Encontros da EES..... 63
Anexo 3 - Mensagem aos professores..... 64
Anexo 4 - Carta de Sai Baba para os professores..... 65
Anexo 5 - Mensagem para as crianças..... 66
Anexo 6 - Carta de Sai Baba para as crianças..... 67
Anexo 7 - Mensagem aos Pais..... 68
Anexo 8 - O Código de Conduta..... 69
Anexo 9 - Os Dez Princípios..... 70
Meditação na Luz..... 71
Diário Espiritual da EES..... 73
Orações que podem ser utilizadas..... 75
Mensagem Final..... 76

Apresentação

Agradecemos ao nosso amado Mestre Sathya Sai Baba pelo instrumento de transformação da Educação que nos deixou. Sathya Sai Baba diz que a Educação Espiritual Sai (EES) é a base do grande movimento para restaurar a retidão no mundo. É através do Programa Educare que iremos difundir esse legado de Amor. O Educare tem como objetivo transformar os corações, dando-nos a base para o nosso grande propósito que é alcançar o Divino. Educare deriva do latim que significa revelar o que está dentro, os valores humanos.

Sai Baba diz que: "A verdadeira educação é aquela que estimula os sentimentos puros, traz riqueza aos corações, paz na mente e felicidade na vida". A Educação Espiritual Sai deve ser aplicada para os devotos de todas as idades (crianças e adultos).

"Nós, os professores de Sathya Sai Bal Vikas (EES), prometemos a Swami que estamos decididos a difundir e espalhar o Educare para o mundo inteiro, ensinando e guiando as crianças, os pais e a sociedade, com amor e harmonia entre cabeça, coração e mãos. Guiados pelo discernimento fundamental, nos transformaremos em um exemplo perfeito, um instrumento para difundir a mensagem de Swami de Educare, com total devoção, dever e disciplina."

Os professores Bal Vikas

Essa foi a promessa feita pelos professores de EES a Sri Sathya Sai Baba no momento de encerramento da Convenção Internacional de Sri Sathya Sai Educare, que aconteceu em Prashanti Nilayam nos dias 2 a 4 de julho de 2001.

Foi com esse entusiasmo que este Manual foi elaborado para difundir a EES e nortear o trabalho dos educadores, pais e líderes desta Sagrada Organização.

Esperamos, humildemente, que este Manual auxilie e incentive os instrutores / facilitadores de forma que possa expandir e fortalecer a Educação Espiritual Sai em todos os Centros e Grupos do Brasil.

"Conduzam a jornada da sua vida com a ajuda dos Valores Humanos. Permitam que sua vida diária seja preenchida por Verdade, Retidão, Paz, Amor e Não-Violência".

Sathya Sai Baba

Capítulo I - O Programa de Educação Espiritual Sai

"A Verdadeira Educação Espiritual é aquela que ajuda o homem a desvelar sua natureza Divina e a perceber o Deus imanente em toda criação."

Sathya Sai Baba

1 - História da Educação Espiritual Sai

O projeto educativo de Sai Baba nasce a partir de *Balvikas*. Em certa ocasião, um grupo de mães, preocupadas para que suas crianças entendessem os ensinamentos de Sai Baba, perguntou-Lhe o que deviam fazer. Sai Baba disse-lhes que era muito simples: "contem-lhes histórias." Assim, seguindo a recomendação de Sathya Sai Baba, as mães da aldeia organizaram-se e começaram a reunir as crianças para lhes contar histórias sobre personagens divinos do seu país. Esses primeiros grupos foram crescendo pouco a pouco, até chegar a um número muito grande de crianças, e as mães responsáveis foram excedendo sua capacidade de organização.

Foi então que um cientista da educação muito afamado na Índia, chamado Gokat, e devoto de Sai Baba, dedicou-se à tarefa de apoiar as mães e fazer algo mais estruturado que lhes permitisse melhorar a organização com as crianças. Quando a esposa do Sr. Indulal Sha tomou conhecimento desse trabalho, quis também participar.

Os primeiros esforços para dar forma a este movimento foram crescendo até que, sem se dar conta, havia um programa bastante completo para crianças de todas as idades.

Apresentaram o programa a Sai Baba e, após algumas sugestões que Ele fez, foi finalmente estabelecido o Programa *Balvikas,* com a bênção do Senhor.

A ala da Educação da Organização Sri Sathya Sai na Índia se formou em 1969, e foi chamada "Sri Sathya Sai Bal Vihar". No Magazine Bal Vikas de outubro de 1975, na Índia, o Professor Kasturi escreveu: "Nós costumávamos chamar Bal Vihar, que significava tentar ‘mover as pedras’ (como um jogo), na partida da educação da criança, porém Sai Baba mudou o nome para Bal Vikas, o que significa que temos de fazê-lo como ‘o caminho florido’ do crescimento da criança. Vikas é o botão que abre e se converte em uma linda flor".

Em 1975, o número de gurus Balvikas treinados pela Índia cresceu em cerca de 3.500 com mais de 50.000 alunos. Naquele ano, o Programa de Balvikas se expandiu de classes informais de domingo em casa, em aulas regulares e estruturadas de educação, abrangendo crianças de seis a sete anos de idade. Estava, então, pronto para ser introduzido em outros países fora da Índia.

Em 1980, o movimento já era suficientemente forte para ter a primeira conferência internacional com a participação de todos os Gurus Balvikas de todos os Centros Sai, em todo o mundo.

Durante a Segunda Conferência Internacional de Balvikas, em 1981, Sri Sathya Sai Baba enviou uma mensagem especial a todos os estudantes Balvikas, dizendo o seguinte: "Suas aulas foram denominadas de Balvikas, o que significa o florescer ou o desabrochar da flor. A flor nos agrada por sua fragrância e frescor. Cada criança é uma flor no Jardim de Sai. A ternura, simplicidade e inocência fazem a criança encantadora; é tão adorável que todo mundo lhe devolve esse amor. A criança não é egoísta. Joga livremente com as outras crianças. A criança sempre fala a verdade, compartilha do que gosta com seus companheiros de jogo. Essa partilha proporciona uma grande alegria e contribui para a alegria de outros. Crianças! Cultivem essas virtudes. Ajudem também a outras crianças sempre que possam, e ajudem a seus pais quando eles precisarem. Façam seus pais felizes. Façam-nos sentirem-se orgulhosos de vocês e de sua bondade. Aprendam bem as lições que seu Guru lhes ensinar e a praticar o **'sim'** e o **'não'** que eles lhes aconselhem a seguir".

O propósito da Educação é o Caráter. A essência da Educação é a Disciplina.

O objetivo da educação é a Transformação.

Sathya Sai Baba

2 - Conceitos

2.1 - Conceito de Guru

Em 1974, Sri Sathya Sai Baba animou a Organização quando se referiu às mestras do Balvikas como "Gurus Balvikas". Ele disse: "Eu digo que as professoras Balvikas, de agora em diante devem ser conhecidas pelo vasto e mais apropriado nome de Guru, de maneira que vocês possam estar sempre conscientes do papel espiritual que tem tomado para si, sua responsabilidade e seu valor. Vocês são as lâmpadas das quais seus delicados corações deverão receber Luz e Amor. Aderindo a vocês a Verdade, Retidão, Paz e Amor, tem que inspirar estas qualidades às crianças que chegam até vocês".

Durante a Primeira Conferência Internacional de Gurus Balvikas, Sri Sathya Sai Baba disse: "Os professores são os escultores da personalidade. Um escultor pega um bloco de pedra, visualiza mentalmente a beleza dentro da pedra e, cizelando cuidadosamente, descobre uma bela e encantadora estátua. Os mestres Balvikas tem uma tarefa semelhante".

"Implante em seu coração estas três declarações:
Não se esqueça de Deus;
Não deposite sua fé no mundo;
Não tenha medo."

Sathya Sai Baba

2.2 - Conceito da Educação Espiritual Sai

A qualquer pessoa pode parecer, à primeira vista, que Balvikas é o começo de uma nova religião, tendo Sri Sathya Sai Baba no seu centro e em seus ensinamentos. Contudo, Sai Baba tem dito claramente que Ele não veio estabelecer uma nova religião ou afastar adultos e crianças de suas práticas religiosas habituais. Ao contrário, Ele veio para "repintar os sinais nos postes do caminho que leva até Deus". No desenvolvimento inicial de Balvikas, Sri Sathya Sai Baba disse: "... os cursos de Balvikas são projetados para distribuir os valores do Caminho Eterno. Onde quer que a Verdade, a Retidão, a Paz e o Amor sejam enfatizados pelo mestre, em qualquer religião ou idioma, ali teremos o Caminho Eterno. É imperativo que o Guru ministre este curso com completa fé e confiança".

Esta mensagem da igualdade de todas as religiões em muitas ocasiões foi dada não somente aos Gurus Balvikas, mas também aos estudantes assistentes das aulas de Balvikas. Para eles, Sri Sathya Sai Baba disse: "Existe apenas uma religião, a religião do Amor e somente um Deus, que é Onipresente. Todos são filhos de Deus, por isso todos vocês devem desenvolver uma atitude de respeito para com todas as religiões, e viver neste espírito de irmandade universal".

Sathya Sai Baba, em muitas oportunidades, falou sobre o Programa EES, como neste fragmento de um dos seus discursos: "A Educação Espiritual Sai (EES) é a base primária do grande movimento para restaurar a Retidão no mundo. Os adultos são muito

frágeis em suas condutas e atitudes. As crianças devem ser orientadas para uma maneira adequada de viver uma vida simples, humilde e disciplinada. Vocês devem convencer amorosamente os pais pelo exemplo de crianças brilhantes, alegres e prestativas, que frequentam as aulas e Educação Espiritual Sai, para que também mandem seus filhos. Como vocês sabem, não podem atrair crianças para seu lado segurando um pau em suas mãos; em lugar disto, devem levar alguns doces, pois os mestres devem ser personificações de Amor e Paciência. O ideal da Educação Espiritual Sai é construir uma geração de crianças de consciência limpa e clara. O currículo escolar não é tão importante como a criação de uma atmosfera na qual cresçam e frutifiquem hábitos e ideais nobres. Estes alunos seguem esta disciplina e programa apenas um dia da semana, e frequentam suas escolas habituais o resto dos dias. Portanto, o impacto do mestre espiritual deve ser muito, muito forte se ele tem que atuar como catalisador no processo de modificação dos padrões de conduta desses estudantes".

2.3 - Conceito de Educare

Educare é o processo que se ocupa do desenvolvimento e do progresso internos. Educare é intuitivo. Educare é para a transformação e não para simples informação. Educare é fundamental para a realização. Educare trata os aspectos sem forma dos valores da vida. A Verdade não tem forma. O Amor não tem forma. O Sacrifício não tem forma. A Paz não tem forma. A Justiça não tem forma. Desse modo, os valores de vida, presentes no seu interior, não tem forma. Portanto, Educare extrai tudo que encontra internamente e sem forma; isto é que constitui a base fundamental da vida. Este Educare interno, que é muito espiritual, nos ajuda a alcançar a realização.

Assim, para resumir, enquanto a Educação é para a informação, Educare é educação para a realização e transformação.

Sathya Sai Baba fez uma distinção muito bonita entre Educação e Educare. Tudo relativo a Educare se encontra dentro do coração (*hrudaya*). Portanto, Educação é para a cabeça, enquanto Educare é para o coração. Isso foi o que Bhagavan disse sobre estes dois aspectos, o que resultou de muita importância para os professores. Educare é a base; Educação é o edifício. Perguntaram a Sai Baba:

− Educação e Educare são contraditórios? Eles são polos opostos?

Sathya Sai Baba disse: – Não! Não são polos opostos. Educare é a base sobre a qual se assenta o edifício, a Educação. A Educação é a mansão da vida, que será permanente se Educare, a argamassa, for forte. Sem Educare como base, a mansão da Educação entrará em colapso. Assim, ambos se complementam. Ambos se apoiam entre si. Não são polos opostos.

"O que é Educação? Existem dois tipos de educação: o primeiro tipo é a coleção de textos e conhecimentos sobre o mundo exterior, compartilhados com os estudantes. O segundo é o Educare. Educare implica em compreender profundamente o conhecimento que surge do interior, que dá cultura e refinamento, desenvolvendo uma boa personalidade. A educação e a cultura são importantes. A cultura é o cultivo do discernimento entre o bem e o mal, a verdade e a falsidade, que experimentamos em nossa vida diária; também é a eliminação dos maus pensamentos, sentimentos e qualidades. A cultura devolve uma ampliação de mente."

Sathya Sai Baba 20/11/200

3 - Objetivos

3.1 - Gerais

- ✓ Desenvolver o caráter com base nos Valores Humanos Universais, de modo a formar cidadãos que venham a contribuir harmoniosamente com a sociedade.

3.2 - Específicos

- ✓ Desenvolver na criança os cinco Valores Humanos: Verdade, Retidão, Paz, Amor e Não-Violência;
- ✓ Desenvolver reverência e Amor a Deus em todas as Suas formas;
- ✓ Incutir nas crianças a compreensão da Divindade de Sai Baba;
- ✓ Estudar a Vida e a mensagem dos *Avatares*, Mensageiros e Santos das diversas religiões, desenvolvendo reverência e Amor a Deus em todas as suas formas;
- ✓ Desenvolver a gratidão e a reverência aos Pais;
- ✓ Valorizar a cultura de seu País;
- ✓ Fortalecer todos os aspectos da personalidade, de modo a promover o caráter integral e estabelecer a fraternidade entre todos os seres humanos e a fé em Deus;
- ✓ Despertar em cada um o desejo de conhecer a si mesmo e realizar sua própria Divindade.

- ✓ Oferecer elementos espirituais para que as crianças desenvolvam a autoconfiança, a autossatisfação, autossacrifício e, por último alcançar a autorrealização.
- ✓ Desenvolver a consciência ecológica;
- ✓ Desenvolver a consciência de Unidade;
- ✓ Motivar os pais a participarem ativamente do Programa;
- ✓ Integrar o Educare para Jovens, com a participação do PJ, ao Programa de Educação Espiritual Sai.

4 - Conteúdo do Programa

O PEES deve ser planejado com antecedência. O conteúdo do programa deve incluir histórias, contos e orações da cultura local e tradições espirituais do lugar, assim como histórias e orações das seis religiões principais. Exemplo de temas:

- ✓ Meditação na Luz;
- ✓ Amigos e inimigos do caráter;
- ✓ O programa de "Limite aos Desejos";
- ✓ Os ideais da Educação Sai e a integração das crianças nas atividades dos Centros e Grupos.
- ✓ Baseia-se, principalmente na aplicação dos cinco Valores Fundamentais - Verdade, Ação-Correta, Paz, Amor e Não-Violência - e os respectivos valores relativos.

"A verdadeira educação é aquela que retira a poluição da mente e desenvolve o caráter

Sathya Sai Baba

Quando o homem desperta para a divindade que lhe é inerente, começa a se questionar sobre o que é Verdade. Perguntas como Quem sou eu? De onde vim? Para onde vou? O que devo fazer aqui? Permeiam sua mente em busca do real objetivo da vida. No momento em que obtém estas respostas, o indivíduo toma consciência da necessidade de agir sempre corretamente. Ao colocar em prática a Ação Correta de caráter, que é a Verdade em ação, sente como consequência um estado de Paz interior e, por sua vez, fomenta o fluir e a expansão da energia do Amor, cujo ápice, é um estado de Plena Não-Violência.

Cada valor é trabalhado separadamente, passando ao aluno de forma dinâmica e interativa, através de: histórias, citações, reflexões, canções, poemas, dramatizações, dinâmicas de grupos, harmonizações e brincadeiras visando despertar a criatividade do aluno incentivando a desenvolver uma convivência de cooperação mútua com todos e estimular a busca pelo autoconhecimento. Cada técnica desenvolve um aspecto da personalidade.

4.1 - Os Cinco Valores Humanos

Verdade – A Verdade última nunca muda ou deixa de ser. Em todo indivíduo existe uma vontade inata que o impulsiona a buscar respostas a grandes questões como: Qual é o propósito da vida? Como posso conhecer o meu Ser Interno? Deus: o criador do Universo? Como posso viver plenamente o momento presente? E outros questionamentos correlacionados.

A humanidade distingue-se do reino animal exatamente pela sua capacidade de aprender a se comportar, ao invés de seguir seus instintos inferiores. Assim, o primeiro e essencial passo na formação de um caráter forte é aprender a falar a Verdade (veracidade). Dizer uma inverdade (por ignorância ou proposital) é um ato antissocial, causa confusão na mente de quem diz e de quem escuta, bem como prejudica o reacionamento humano, causando confusão ao seu redor.

A Verdade está relacionada com a mente supraconsciente, que provê o ser humano da Intuição. A intuição permite que a Verdade seja reconhecida e isso pode ser desenvolvido através da técnica do "Sentar-se em Silêncio".

O valor Verdade pode ser ensinado por meio de frases que promovam a análise, a autenticidade, a autoanálise, o autoconhecimento, a busca do conhecimento, a curiosidade, a fé, a harmonia, a imparcialidade, a integridade, a objetividade, a razão, a síntese, etc., que são valores relativos do valor absoluto Verdade.

Ação correta – A Verdade em ação é Ação Correta. O valor Ação Correta está relacionado com o cuidado, com o uso adequado de nosso corpo físico e abrange três aspectos:

- **Hábitos de autoajuda**, como por exemplo, cuidarmos de nós mesmos, da limpeza (higiene pessoal e do ambiente ao nosso redor), tendo uma vida saudável e procurando dar o mínimo de trabalho aos demais, buscando sempre cumprir com nosso dever e atingir um máximo de autoconfiança.
- **Hábitos sociais**, como bom comportamento, gratidão, respeito, disciplina, pontualidade, ser prestativo, inclusive prestando serviço à comunidade e, para isso, é essencial o espírito de sacrifício e o uso adequado do tempo, do alimento, do dinheiro e da energia, através de uma boa administração desses recursos.
- **Hábitos com valores éticos e morais**, tais como ter moralidade, ânimo, coragem/valor, coerência, confiabilidade (ser alguém em que se possa confiar), dignidade, honradez, perseverança, prudência, responsabilidade, etc. Um ponto fundamental para uma rápida incorporação pelas crianças dos valores associados ao valor Ação Correta é o adequado auxílio a elas, no controle do que é apresentado aos seus cinco sentidos, isto é, ajudá-las para que vejam o bem, ouçam o que é bom, tenham boas companhias e frequentem lugares onde possam ter bons exemplos. Educá-las na tomada de consciência da necessidade do cuidado com a higiene e

manutenção do corpo (alimentação sadia, balanceada, prática de ginástica, esporte, Yoga, etc.) para que o corpo físico possa cumprir adequadamente com sua missão, sendo uma expressão harmoniosa de instrumento do espírito. Educá-las na tomada de consciência da necessidade da ordem e da harmonia do ambiente ao nosso redor e da responsabilidade de cada um para mantê-lo limpo, ordenado, harmônico e funcional. Educá-las também na tomada de consciência da necessidade de se manter um "clima" de harmonia à nossa volta, cuidando-se da qualidade de nossos pensamentos – que vão gerar nossas ações – e da qualidade das nossas palavras. Tudo deve passar pelo crivo do discernimento perguntando-se se está elevando, sutilizando a vibração ou se a está rebaixando a níveis grosseiros.

A Ação Correta ativa leva o indivíduo a um estado de contentamento e de Paz, interiores.

Paz – A paz está relacionada com a mente subconsciente e suas respostas emocionais. O estado de Paz é alcançado quando conseguimos manter o estado interno de equilíbrio. O que chamamos mente nada mais é que o conjunto de sentimentos e pensamentos gerados a partir das respostas emocionais e da intuição. As respostas emocionais brotam em nossa mente como resposta aos estímulos do mundo exterior. Em busca da Paz devemos diminuir a agitação interna causada pelas respostas emocionais que estão gravadas na mente subconsciente.

Recomenda-se:

- ✓ Refletir sobre cada desejo que brote na mente, questionando a necessidade e a urgência, se é adequado e se trará benefícios;
- ✓ Buscar desenvolver conscientemente a autoaceitação, autoestima, autoconfiança, autocontrole e autorrespeito;
- ✓ Procurar manter a concentração no momento presente, para nunca perder o enfoque;
- ✓ Esforçar-se para manter o bom humor e o equilíbrio;
- ✓ Agir com dignidade e determinação, mas com desapego, sempre com humildade, otimismo e disciplina social;
- ✓ Desenvolver a compreensão, a paciência e a aceitação dos demais. Agir com dignidade e determinação, mas com desapego, sempre com humildade, otimismo e disciplina social;
- ✓ Alimentar a esperança, buscando felicidade e a fortaleza interior, procurando no silêncio interior a verdadeira tranquilidade.

Como técnica para desenvolver a Paz, recomenda-se: Sentar-se em Silêncio, fazer Meditação na Luz e fazer Oração. Devemos orar para ter sempre esperança, para que a paciência nunca falte, para a compreensão dos fatos e para o desapego (o apego cria um estado mental de excessiva dependência, fomentando o "medo de perder", perturbando o estado de paz mental).

A paz resultante não é consequência da ociosidade, mas sim, de um estado mental equilibrado, sem altos e baixos (sem euforia e depressão), pois, a mente aprende a

manter o seu estado de equilíbrio na ação. Para isso o programa desenvolve na criança um caráter bem estruturado e fortalecido pela coerência entre o Ser Interno e seu atual externo (em ação e palavra), gerando uma harmonia entre o nível físico, nível intelectual (mental superior), nível emocional (mental inferior) e nível espiritual (Ser Interno), que reflete no aumento da intensidade no fluir da energia do Amor (nível psíquico).

Amor – O amor é a energia da mente, resultado do equilíbrio entre os demais níveis energéticos do ser humano e que o indivíduo transmite e recebe a cada momento. Os pensamentos amorosos direcionam uma benéfica energia para outras pessoas. Enquanto essa energia flui primeiramente pelo nosso próprio corpo, ela também nos beneficia, melhorando nossa saúde.

O Amor não é uma emoção. Quando a mente se afasta do egoísmo, o coração se abre e a energia do amor flui. Como forma de aumentar o fluxo de energia amorosa entre os níveis da personalidade e com o exterior, recomenda-se:

- ✓ Procurar se expressar com doçura e suavidade, levando junto com as palavras a amabilidade e a ternura, carregadas com sentimentos de simpatia e alegria, gerando condições para que reine a compreensão e o entendimento mútuos;
- ✓ Desenvolver a aceitação, base para a paciência, para a tolerância e o perdão;
- ✓ Cultivar a compaixão por meio da bondade, da generosidade, da caridade, da ajuda, da dedicação e do cuidado;
- ✓ Ser agradecido, possibilitando amizades sólidas, fomentando o compartir e a sinceridade;
- ✓ Buscar a contenção de seus impulsos, procurando preservar a pureza, a inocência, a fim de preservar a felicidade interior.

O Educare desperta o sentimento de apreço pela harmonia através da música, da apreciação da beleza através da arte e da grandeza da natureza e fomenta o fluir da energia do Amor por meio da técnica do canto em grupo. O Amor pode ser fomentado também por meio de atividades em grupo, que promovam a compaixão, a bondade, a caridade, o cuidado com os demais, a dedicação, a generosidade, preparando o indivíduo para uma vida com total Não-Violência.

Não-Violência – Despertar nas crianças o sentimento de compaixão, renúncia, respeito à vida, etc. Transformar a visão particular da vida em uma visão mais abrangente. Quando os quatros valores (Verdade, Ação-correta, Amor, Paz) são praticados, a vida é vivida sem causar dano ou violação a qualquer coisa. É a aquisição mais elevada da vida humana, abrangendo o respeito por toda forma de vida, vivendo em harmonia com a natureza, não causando danos por pensamento, palavra ou ação.

O Programa aborda dois aspectos da Não-Violência:

Psicológico - Como compaixão por todos;

Social - Ter apreciação por outras culturas e religiões e o cuidado pelo meio ambiente.

A Não-Violência é o amor em Ação. Quando a Verdade é vislumbrada através do fluir da intuição, o Amor é ativado. O Amor é doação, preferivelmente à reciprocidade. Quando o seu fluxo de desejos são subjugados, um estado de Paz interna se desenvolve e a Ação Correta emerge. Tudo isso resulta na Não-Violência, isto é, a não violação das leis naturais que criam harmonia com o ambiente. A Não-Violência está relacionada com o aspecto espiritual do ser humano.

Viver de um modo a causar o menor dano possível a si mesmo, às outras pessoas, aos animais, às plantas a ao planeta. Uma pessoa com tais qualidades é bem afinada com o aspecto espiritual da humanidade e está em contato com um estado interior de felicidade, o qual é permanente e faz parte de sua real natureza.

É através de nosso aspecto espiritual que podemos experimentar o Amor Universal, que se caracteriza por:

- ✓ Um sentimento de respeito e admiração pelo Universo;
- ✓ Um sentimento da unidade de tudo, de integração com o planeta e de amor por tudo o que há nele e de estar fazendo parte do Todo;
- ✓ Um sentimento de universalidade, de irmandade, de fraternidade universal, resultando num desejo de fomentar a qualidade de vida de todos, por meio do interesse pelos demais, por meio da solidariedade, da cooperação e da participação responsável;
- ✓ Aceitação e respeito pela diversidade da família humana (outras culturas, outras raças, outras religiões), respeito pela opinião dos demais, respeito aos sentimentos alheios;
- ✓ Respeito pela vida, pela sua própria vida, pela terra, pelo ar, pela água, pelo ambiente, pelas plantas, pela natureza;
- ✓ Respeito à lei e à ordem, sempre buscando promover a justiça social, através de uma cidadania consciente;
- ✓ Sentimento de igualdade para com todos, tratando a todos com bons modos, consideração, cortesia, lealdade e sinceridade;
- ✓ Cultivar a compaixão e o perdão.

A educação é um processo lento como o florescer de uma flor; a fragrância se faz cada vez mais profunda e perceptível quando brota em silêncio, pétala por pétala, até que surja a flor completa".

"A educação atual desenvolve as habilidades e o intelecto, mas de que serve todo o conhecimento do mundo se não se tem caráter?"

"Caráter é Unidade entre pensamento, palavra e ação. O caráter torna a vida imortal. Há quem diga que saber é poder, mas eu digo que o caráter é poder."

Sathya Sai Baba

Devemos desenvolver nas crianças os cincos Valores Humanos: Verdade, Ação Correta, Paz, Amor, Não-Violência e seus Valores Relativos, tais como a paciência, honradez, a disciplina, a pontualidade, a felicidade interior, o respeito à vida, a amizade...,

fortalecendo todos os aspectos da personalidade, de modo a promover o caráter integral e estabelecer a fraternidade entre todos os seres humanos e a fé em Deus.

Os Cinco Valores Humanos e os Valores Relativos

Verdade	Retidão	Paz	Amor	Não-Violência
Discernimento	Conhecimento	Calma	Compaixão	Respeito à vida
Igualdade	Gentileza	Concentração	Dedicação	Cuidado/atenção
Honestidade	Autoconfiança	Contentamento	Devoção	Consideração
Integridade	Dever	Fortaleza	Amizade	Cooperação
Otimismo	Dignidade	Felicidade	Perdão	Bons Costumes
Interesse pelo conhecimento	Gratidão	Silêncio Interior	Generosidade	Lealdade
Autoconhecimento	Coerência	Paciência	Felicidade Interior	Amor Universal
Espírito de investigação	Bom comportamento	Reflexão	Alegria	Incapacidade de causar dano
Síntese	Vida saudável	Autoaceitação	Amabilidade	Compreensão
Humildade	Qualidade de servir	Autoconfiança	Sinceridade	Cortesia
Coerência	Iniciativa	Autodisciplina	Simpatia	Fraternidade
Exatidão	Liderança	Autocontrole	Tolerância	Serviço
Autoanálise	Perseverança	Respeito por si mesmo	Agradecimento	Aceitação de outras religiões
Sentido de realidade	Disciplina/ Pontualidade	Tranquilidade	Ajuda	Fraternidade
Busca	Respeito	Desapego	Entendimento	Cidadania
Autenticidade	Responsabilidade	Otimismo	Moderação	Igualdade
Fé	Sacrifício	Limite aos Desejos	Doçura	Unidade
Sinceridade	Prudência	Aceitação	Suavidade	Solidariedade
	Simplicidade	Bom humor	Beleza	Justiça
	Limpeza	Esperança	Inocência	

Os Valores Relativos devem ser aplicados durante as aulas de acordo com a idade das crianças.

4.2 - Os Cinco Níveis de Consciência

O conteúdo do Programa está baseado no uso de cinco técnicas, as quais se relacionam com os cincos Valores Humanos absolutos já mencionados: Verdade, Retidão, Paz, Amor e Não-Violência. Cada indivíduo é um ser que se manifesta através da personalidade, cinco níveis a compõe segundo sua função: **Atuar, Sentir, Discernir, Amar e Ser.**

"As crianças são a semeadura que cresce nos campos para produzir a colheita da qual a nação se sustentará. Elas são os pilares sobre os quais se constroem os

alicerces do futuro da nação. Elas são as raízes da árvore nacional que tem de produzir os frutos do trabalho, adoração e sabedoria para a geração vindoura."

Sathya Sai Baba

Observe o quadro abaixo:

Níveis de Consciência	Valores	Técnicas	Atuação
Físico	Ação Correta	Contação de Histórias	Ação e Palavra
Intelectual	Verdade	Citação	Pensamento / Discernimento
Mental/Emocional	Paz	Harmonização	Pensamento/Sentimento/ Harmonia Anímica
Psíquico	Amor	Canto em Grupo	Intuição/Vivência do Amor/ Harmonia Anímica
Espiritual	Não-Violência	Atividades em Grupo	Convivência Integrada/ SER

Uma personalidade integrada é uma síntese harmoniosa de "um cérebro bem preparado, um coração de criança e mãos habilidosas". Frente à proposta de educação do PEES, nos perguntamos. "Como é a criança que queremos ajudar?" Para responder a essa questão, precisamos conhecer a estrutura de funcionamento dessa criança.
Tradicionalmente, a educação se preocupou com a aquisição de conhecimento e informações, dando ênfase aos níveis físico e emocional. A metodologia do EDUCARE incide harmoniosamente em cada um dos cinco níveis de expressão da consciência, e apresenta cinco técnicas adequadas para cada nível.

Nível Mental e Emocional – Valor PAZ - Estes níveis estão relacionados com a correta utilização dos órgãos dos sentidos. As respostas emocionais dos sentidos devem ser controladas para que se tornem instrumentos do bem-estar individual e social. Quando experimentamos o equilíbrio emocional, experimentamos o valor Paz.

Nível Intelectual – Valor Verdade – É o que capacita o indivíduo para determinar e diferenciar o correto do incorreto, o duradouro do efêmero, o importante do supérfluo, o real do irreal, etc. Através desse instrumento experimentamos o valor Verdade.

Nível Físico – Valor Ação Correta – O desenvolvimento de um corpo saudável, dedicado à execução de tarefas necessárias à vida útil à sociedade e o desenvolvimento de bons hábitos, submetidos à disciplina necessária para cumprir com as metas propostas para a vida. A atuação de modo íntegro desenvolve a autoconfiança, a coragem de empreender, o atuar com ética e moral, a dignidade, a confiabilidade (ser uma pessoa em que se possa confiar), etc. Este nível está associado ao Valor da Ação Correta.

Nível Psíquico – Valor Amor – Este nível está associado ao aspecto da personalidade humana mais difícil de descrever, por ser a qualidade que em nós culmina na fonte do Amor. *O AMOR NÃO É UMA EMOÇÃO, MAS UMA ENERGIA QUE FLUI EM CADA SER*. Esta energia pode ser direcionada a outro ser ou a outros seres, pode ser recíproca ou unidirecional e não se refere às relações emocionais. O fluir do AMOR requer a *atuação do "aparelho psíquico" isto é, da alma e dos instrumentos de que ela se vale* para manifestar-se (intelecto, mente, consciência). A mente (fonte do discernimento, capaz de avaliar e validar), aconselhado pela consciência (manancial de conhecimentos cognitivos adquiridos via experimentação). Da harmonia entre eles experimenta-se esta energia suprema que tudo envolve e tudo abarca, capacitando-nos a experimentar o Valor Amor.

Nível Espiritual – Valor Não-Violência – É o nível em que se experimenta a unidade na diversidade e a necessidade da atuação com total Não-Violência aos seres vivos, à Mãe-Terra e ao Cosmos.

4.3 - As Cinco Técnicas

4.3.1 - Harmonização - A mente, as emoções e a energia vital não estão separadas, mas interagem como numa reação em cadeia. Para iniciar a tarefa de purificação mental, emocional e de equilíbrio das energias vitais, Sai Baba indica a técnica da Harmonização, que está ligada ao nosso nível de consciência mental/emocional e ao Valor Paz. Através da respiração, equilibra-se a energia vital e com o fluxo de energia equilibrado, as emoções podem ser aquietadas. A técnica pode ser usada de várias maneiras: sentar em silêncio, orações que exijam concentração, exercícios de respiração, visualização criativa, Meditação na Luz (sendo essa a mais indicada por Sai Baba).

Pode-se iniciar um encontro desta forma: sentar-se em uma posição cômoda, fechar os olhos e respirar lenta e profundamente. A seguir, utiliza-se uma técnica de relaxamento ou visualização. A harmonização pode ser praticada regularmente. Ela é adequada a qualquer crença ou País e, segundo Sathya Sai Baba, é a melhor técnica para a era em que vivemos.

Objetivos da técnica:

- ✓ Melhorar a concentração, a memorização e a receptividade;
- ✓ Desenvolver a compreensão e a percepção dos detalhes;
- ✓ Prepara a criança para o desenvolvimento gradual da intuição;
- ✓ Auxilia a criança a estar em sintonia com a voz da consciência dentro de si;
- ✓ Amplia o sentimento de amor, dela para com os outros e consigo mesma.

É muito importante a preparação do local das aulas. O local deve ser simples e acolhedor. Recomenda-se que os meninos e as meninas sentem-se em locais separados. O vestuário, tanto dos mestres com das crianças, deve ser simples e modesto.

4.3.2 - Citação - Com a técnica da Citação, continua-se o processo de purificação da mente e do despertar do Discernimento e da Sabedoria, trazendo a Verdade contida de forma sintética em um pensamento. Essa técnica estimula o nível de consciência Intelectual e o Valor Verdade. Uma citação, que destaca um valor específico que está sendo despertado, é uma ferramenta muito útil, que poderá ser lembrada mais tarde como referencial que traga o discernimento necessário para se tomar uma decisão perante uma determinada situação. Trabalhar citações ou frases de Sathya Sai Baba é muito útil, focando a mesma citação durante um período maior de tempo, para que sua mensagem seja interiorizada.

Objetivos da Técnica:

- ✓ Propiciar o desenvolvimento da memória;
- ✓ Estimular o pensamento analítico;
- ✓ Desenvolver ideias humanitárias;
- ✓ Ajudar a conectar a mente com a Verdade.

4.3.3 - Contar História - A técnica de Contar História está relacionada ao corpo, ou nível de consciência física, e ao Valor Ação Correta. A origem dos contos de histórias se perde no tempo. Através dos milênios, os homens contam e recontam Lendas, Fábulas, Histórias, etc. Não somente as crianças, mas em geral, todos adoram ouvir histórias; elas são importantes meios para falar sobre os Valores e para alertar sobre situações de perigo. As histórias devem ser inspiradoras e divertidas. Os principais objetivos ao se contar histórias são: enfatizar o valor que está sendo trabalhado, criar uma identificação entre a ação correta empreendida na história pelo personagem e o leitor, seja ele criança ou não, debater e levar a mensagem para discussão posterior, estimular o interesse e a imaginação, desenvolver o espírito inquisitivo, promover nobres ideais, etc. As histórias devem ser escolhidas e adaptadas de acordo com a idade e as circunstâncias de vida das crianças. Para tornar mais interessantes as histórias, podem-se utilizar fantoches, desenhos e dramatização.

Objetivos da Técnica:

- ✓ Desenvolver o interesse e captar a atenção;
- ✓ Passar uma mensagem de fundo moral;
- ✓ Desenvolver a unidade entre pensamento, palavra e ação.

4.3.4 - Canto Grupal – O Canto Grupal é a técnica que está ligada ao corpo ou nível de consciência psíquica, e consequentemente faz aflorar a manifestação do AMOR. Este nível de consciência está ligado à respiração, à energia vital, e tem estreita ligação

com os outros dois níveis de consciência que fazem parte do corpo sutil: níveis Intelectual e Mental/Emocional. A energia do Amor transcende o conceito de sentimento, e é um estado de Ser, de vivenciar. O Canto e a música são os meios mais eficazes para abrir o coração fazendo aparecer sentimentos de harmonia, cooperação, amizade e alegria.

As canções utilizadas nas lições do Programa de Educação Espiritual Sai (em sua maioria) são pequenas e simples, de forma que elas possam ser facilmente assimiladas. A parceria letra/melodia deve estar sincronizada, tocando os corações com sua beleza e sua poesia.

É necessário saber selecionar bem as músicas, já que a mensagem que está sendo passada na letra deve ser positiva e deve resaltar a prática dos valores. Mesmo que a letra da música seja adequada, o professor precisa ter também bastante discernimento para considerar os fatores, como o estilo musical.

São várias as possibilidades para se trabalhar com a música durante uma aula de EES, uma delas é criar gestos com o corpo relacionados à música. Estas práticas são favoráveis para o desenvolvimento da criatividade das crianças. A técnica do Canto Grupal pode estar relacionada com as outras técnicas de várias maneiras. Pode contar uma história utilizando o canto, pode-se fazer uma melodia para a Citação, pode-se realizar uma atividade grupal em que as crianças façam seus próprios instrumentos, pode-se colocar um fundo musical na harmonização.

Nas aulas de EES que são elaboradas para as crianças dos Centros e Grupos Sai devemos trabalhar também com as músicas devocionais, inspirando assim a devoção nas crianças. Neste caso devemos cantar em português para que se possa entender o que está cantando. Entretanto quando cantarmos em sânscrito ou outro idioma é importante explicar os significados das palavras para que entendam o que está sendo cantado.

O canto ajuda a desenvolver a concentração, pois esta técnica é um dos meios mais simples para purificar a mente; ajuda também a nos libertar da ansiedade, medo e preocupações; desenvolve autoconfiança nas crianças. A presença de Deus é "invocada" quando as pessoas se juntam e cantam em Seu Nome. O Amor é o valor que se manifesta na aplicação desta técnica.

Ao se ensinar uma nova canção:

- ✓ Pronunciar as palavras lentamente e no ritmo da canção; os alunos devem repeti-la em seguida;
- ✓ Explicar o significado das palavras;
- ✓ Cantar a canção no andamento correto;
- ✓ Repetir a nova canção várias vezes para que as crianças se familiarizem com ela.

As crianças devem ser orientadas a não forçarem demais a voz no canto, porque elas possuem cordas vocais muito delicadas que podem ser danificadas se elevam demais a altura do canto. Algumas crianças não tem uma boa afinação, mas mesmo assim

devem ser estimuladas a cantar porque, com o tempo, suas vozes e seu sentimento musical melhorarão.

O acompanhamento melhora o canto e cria maior interesse nos alunos. Sugere-se:

- ✓ Acompanhar com violão, teclado, instrumentos de percussão, pequenos tambores, pratos e outros;
- ✓ Os alunos podem fabricar seus próprios instrumentos;
- ✓ Motivar os alunos a marcar o ritmo com palmas ajuda a manter o andamento da música.

A música e o canto tem o poder de colocar o sistema humano em harmonia e no ritmo. Quando as crianças cantam juntas, elas também tornam realidade o valor da cooperação, pois mesmo se uma delas cantar diferente, toda canção será perturbada. Cantar estimula a memória, promove a paz, o amor e a apreciação, carrega o ambiente de boas vibrações e, acima de tudo envolve o indivíduo em um sentimento de alegria. As crianças devem sentar-se com a coluna ereta para controlar melhor a respiração. Quando respiramos compassadamente, a ação praticada estará em sintonia com a Voz Interior, ou seja, o Amor, e permeado por este Amor, será Ação correta. Sabemos que somente este ritmo interno garantirá a experiência do sentimento de Paz, porque o Amor como sentimento é Paz.

Sai Baba lembra que se deve purificar a mente e não se identificar com as tendências da mesma, tendências que foram fortalecidas, durante anos, com pensamentos, emoções, desejos e hábitos. Quando há identificação com essas tendências, bloqueia-se o verdadeiro fluxo do ser Divino. As emoções e a mente devem ser aquietadas, para que os Valores possam emergir.

Objetivos da técnica:

- ✓ Desenvolver a apreciação estética e o sentido de participação na construção do belo;
- ✓ Manter serenidade e equilíbrio;
- ✓ Proporcionar a cooperação entre os alunos;
- ✓ Possibilitar a melhoria da memória;
- ✓ Aumentar a sensibilidade;
- ✓ Melhoria da vibração do ambiente;
- ✓ Aumentar a alegria;
- ✓ Possibilitar a energia do fluir do Amor.

4.3.5 - Atividade em grupo – Esta técnica traz para a prática da convivência todos os Valores. Ela está ligada ao Valor Não-Violência a ao corpo ou nível de consciência Espiritual. Através desta técnica, as crianças são estimuladas a se entenderem e a confiarem uma nas outras e, principalmente, a sentirem a importância de pertencer a um grupo. Ajudamos a desenvolver os valores da paciência, tolerância, compreensão e renúncia quando trabalhamos com esta técnica. O instrutor deve levar as crianças a perceberem que sem o envolvimento de todos o grupo não pode atingir seu objetivo.

As principais atividades grupais são: Peças teatrais, teste de atitude, jogos, trabalhos manuais de construção, passeios, trabalhos criativos, serviço à comunidade, etc.

Objetivos da técnica:

- ✓ Desenvolver integração entre pensamento, palavra e ação;
- ✓ Desenvolver a autoconfiança e autoestima;
- ✓ Capacitar o aluno para enfrentar desafios;
- ✓ Canalizar a energia em atividades sadias;
- ✓ Desenvolver o sentimento de cooperação;
- ✓ Desenvolver a necessidade da unidade e aprender com os outros.

5 - Metodologia do Programa

5.1 - Idade das crianças

Grupo I – de 6 a 9 anos
Grupo II – de 10 a 12 anos
Grupo III – de 13 a 15 anos
Quando houver crianças suficientes para formarem três grupos, e houver crianças de várias idades, o professor poderá preparar uma só aula e trocar as atividades e as orações, de acordo com as diferentes idades. Fazer a ficha de inscrição quando o aluno ingressar nas aulas.

5.2 - Número de crianças e instrutores participantes

Seja qual for o número de crianças, a presença de dois instrutores é sempre conveniente, pois um auxilia o outro em diversas maneiras, inclusive na avaliação. Fica difícil estipular o número máximo ou mínimo de crianças em cada grupo. Cada caso tem a sua peculiaridade, mas, se o número for grande a ponto de causar desarmonia, se faz necessário criar dois grupos. Já no caso de poucas crianças, Sai Baba nos diz que se deve oferecer o Programa nos Centros e Grupos, mesmo que seja para apenas uma criança. Neste caso, a motivação pelo trabalho e a fé em Sai Baba fazem toda a diferença.

5.3 - Estratégia do Calendário

Seja qual for a metodologia dos encontros, é sempre conveniente associarmos a mesma estratégia do calendário oficial do País. Por exemplo: Dia da Independência (valorizar a pátria), Dia das Mães (amor, gratidão), Aniversário de Sai Baba (Amor, Devoção), e outras. Outro exemplo são as datas religiosas, que representam uma oportunidade para trabalharmos a Unidade das Religiões.

Temos também as datas dos aniversários das crianças e instrutores/facilitadores, que devem ser tratadas como um dia especial, fazendo com que as crianças se sintam valorizadas e amadas pelo grupo, onde cada um tem um importante papel a cumprir. Pode-se usar, na comemoração, oração de agradecimento, e levar as crianças à compreensão de que o aniversário é uma oportunidade de renovação, de amadurecimento, de autoconhecimento de sua própria Divindade, etc.

5.4 - Preparação dos encontros

É necessário fazer um planejamento antecipado dos encontros para estabelecer uma estruturação e dar continuidade nos projetos adotados por cada equipe de Educação. Apesar de toda a preparação, deve-se estar atento às necessidades das crianças. Caso necessário, deve-se fazer uma mudança no planejamento das atividades.

5.5 - Duração, periodicidade e escolha dos dias dos encontros

Deve-se deixar fixado o horário que inicia e termina as aulas, mantendo sempre uma flexibilidade, dependendo do tema ou atividade desenvolvida. Devemos ter disciplina tanto quanto para os instrutores como para as crianças. É aconselhável que os encontros durem pelo menos duas horas, visto que a periodicidade deles poderá ser semanal ou quinzenal.

É necessário que os encontros sejam realizados em horários diferentes das Reuniões Devocionais, pois, dessa forma fortalece o compromisso dos pais e das crianças. As crianças devem participar da Cerimônia Devocional, é fundamental que elas desenvolvam um sentido de responsabilidade para com essa atividade.

5.6 - Harmonização e Prece dos Instrutores

Além da pontualidade para o início das aulas, também devemos dar importância à harmonização que o Mestre deve fazer na abertura da aula; é tão importante que muitas vezes depende dela o bom fluir das atividades. Invocar as bênçãos e a proteção de Sai Baba para o local e para as crianças. Pedir a Deus uma visão pura, para que se possa perceber a Divindade em cada criança, entregando as atividades que serão realizadas aos Pés do nosso amado Mestre. Dessa forma abre-se um canal receptivo para que a própria Divindade assuma o comando do trabalho. Isso é Karma Yoga: a entrega dos frutos das Ações. Deus conduzindo Deus.

5.7 - Integração com as outras Áreas dentro dos Centros e Grupos

É importante desenvolver atividades e projetos onde ocorra a oportunidade de interação do Grupo da EES com as demais Áreas. As crianças precisam perceber que a atividade que elas realizam faz parte de uma família maior, seu Centro ou Grupo Sai. A troca entre crianças, jovens (PJSS) e adultos é salutar e desejável para todos.

5.8 - A importância do envolvimento dos pais no PEES

Deverão ser buscados meios para levar aos pais o conteúdo do Programa de EES. Os Pais devem, de alguma forma, ser envolvidos no processo de crescimentos espiritual dos filhos e de tentar cativá-los para que eles também busquem a sua própria transformação. Por outro lado isso implica que os instrutores do Programa também não deverão ver os pais das crianças e dos adolescentes como partes separadas no processo. A EES não é dirigida apenas para as crianças, mas para essa unidade formada por filhos e pais, ainda que, na prática, o contato possa ser mais diretamente com as crianças.

Os pais deverão conhecer o programa e as distintas atividades que seus filhos realizam em aula, para poderem apoiar e praticar em casa e, assim, formarem uma verdadeira equipe de trabalho auxiliando os trabalhos dos mestres. Realizar reuniões periódicas com os pais das crianças - poderão ser realizadas outras atividades como oficinas ou Círculo de Estudo, retiro ou atividades de serviço.

5.9 - Participação das crianças nos Encontros

Deve-se sempre incentivar a participação de todos, ainda que não se deva fazer pressão sobre os que não desejam expressar sua opinião. Deve-se ficar atento para que as crianças mais comunicativas e desinibidas não monopolizem o tempo que deve ser distribuído, na medida do possível, igualmente. Incentivar também o método do Círculo de Estudo, onde cada um deve respeitar a opinião do outro, falando na sua vez, sem atropelos. Dar oportunidade às crianças de prepararem trabalhos e os apresentarem, ou fazerem pequenas palestras, quando for uma atividade da aula. É importante frisar que isso é enriquecedor para todos: para quem assiste e para quem faz.

6 - Requisitos para ser um instrutor de EES

Uma das mais sublimes carreiras é a de professor. Médicos, engenheiros, veterinários, advogados, arquitetos, etc., puderam ter as primeiras noções acadêmicas, completar seu ensino fundamental e chegar à escolha de sua profissão graças a esse profissional dedicado. Para o Programa de EES, o papel do mestre é fundamental, tanto que Sai Baba enfatiza “Gurus, em vez de professores”, pois seu dever vai além de informar. O mestre tem a doce tarefa de conduzir a criança a alcançar a Divindade através do autoconhecimento.

Algumas características e práticas que devem ser cultivadas pelo instrutor de EES:

- ✓ Comprometer-se a seguir e colocar em prática os ensinamentos de Sai Baba e crer em sua Divindade;
- ✓ Crer e ter fé na efetividade do Programa;

- ✓ Ser membro do Centro ou Grupo Sai;
- ✓ Praticar os valores no seu dia-a-dia;
- ✓ Participar do Programa de EES de seu Centro /Grupo Sai;
- ✓ Comunicar todas as suas atividades a seu Coordenador de área;
- ✓ Estimular as crianças, filhos dos devotos, no sentido de assistirem as aulas;
- ✓ Amar as crianças;
- ✓ Ter disciplina e respeito para com a Organização;
- ✓ Ser um exemplo vivo dos ideais que aspira infundir;
- ✓ Ter compromisso e responsabilidade;
- ✓ Falar com amorosidade, firmeza, ser tolerante e paciente;
- ✓ Ter curso básico do Programa de Educação em Valores Humanos;
- ✓ Colocar em prática a coerência entre pensamento, palavra e ação;
- ✓ Trabalhar em harmonia e colaboração com os outros instrutores, pais, membros e autoridades do Centro/Grupo Sai.

É importante lembrar que Sai Baba diz que não precisa estar pronto para começar a ser um instrutor de Educação Espiritual Sai. Através da dedicação às crianças e praticando o Programa é que nos tornaremos "prontos". A dedicação sincera ao processo de autotransformação é suficiente, e os resultados serão alcançados no devido tempo.

"Acima de tudo, reconheçam que as crianças são preciosos tesouros. É sua grande tarefa ajudá-las a se tornarem servidoras a Deus e sinceras aspirantes ao caminho espiritual."

Sathya Sai Baba

7 - Avaliação da aplicação dos Valores

A avaliação leva à reflexão sobre os caminhos percorridos durantes os encontros, sobre a transformação alcançada por todos nesse caminhar. É ao mesmo tempo um desafio e uma dádiva. As crianças devem ser levadas a refletirem sobre sua compreensão, sobre sua disciplina, sobre o que melhorou e o que ainda precisa melhorar.

Essa avaliação se refere ao desenvolvimento do florescer dos Valores internos da criança. Logo, seja qual for esse referencial, ele deve estar embasado no Amor, na Paciência e na vontade de auxiliar a criança no despertar de suas potencialidades, sem prazos ou regras rígidas, pois, na verdade, tal avaliação só poderá ser realizada por olhos Divinos, isto é, somente um coração puro pode olhar Deus em seu disfarce humano, com toda a história que se propôs a representar, e o ajudar a lembrar de que Ele é o Divino ator, e não o personagem. Os instrutores devem estar exercitando os

Valores Humanos a cada momento do dia. Sai Baba diz: “Ensinamos através do nosso exemplo”. Os instrutores precisam atender as necessidades das crianças, estimulando, harmonizando, conscientizando, no que for necessário.

“A verdadeira educação é aquela que retira a poluição da mente e desenvolve o caráter.” - Sathya Sai Baba

Abaixo, listamos alguns ítens que podem ser avaliados durantes os encontros:

ETAPA I
- Limpeza e higiene pessoal;
- Alimentar-se na hora indicada;
- Orar antes das refeições e não desperdiçar os alimentos;
- Manter boa saúde e cuidar-se para não ficar enfermo;
- Não assistir muita televisão: somente o essencial em programas educativos.

ETAPA II
- Não desperdiçar o tempo em leituras sem nenhum valor;
- Não desperdiçar água nem energia;
- Cuidar do material escolar e dos brinquedos;
- Não fazer uso da prática de obter ou de pegar emprestados artigos de seus colegas;
- Não falar muito. Sempre falar suavemente e dizendo a verdade;
- Esforçar-se em transcender os maus hábitos e erros;
- Levantar cedo pelas manhãs;
- Ter compaixão por todo ser vivente;
- Orar ao acordar e antes de dormir;
- Respeitar e obedecer aos mais velhos e os instrutores;
- Ajudar nos trabalhos do lar, mantendo o ambiente limpo e arrumado;
- Lavar sempre as mãos antes das refeições;
- Vestir-se modestamente;
- Aceitar com agradecimento tudo o que seus pais lhes dão;
- Permanecer sempre otimista e alegre;
- Não discutir assuntos familiares com estranhos;
- Não arrancar, puxar ou quebrar folhas ou flores das plantas ou as penas das aves;
- Não fazer sofrer os animais, nem lhes causar dano;
- Tratar bem os empregados e serventes;
- Preferir alimentos frescos e saudáveis;
- Meditar regularmente;
- Demonstrar Fé em Deus;
- Tornar felizes os outros, com suas ações e atividades;
- Fazer parte, voluntariamente, de atividades do lar; religiosas e culturais;

- Ler bons livros;
- Demonstrar espírito de pesquisa e desejo de aprender;
- Comporta-se honestamente;
- Aprender a ser um bom perdedor;
- Não perder a calma facilmente.

ETAPA III

- Conhecer o Hino Nacional e cantá-lo;
- Conhecer algumas canções devocionais e saber cantá-las;
- Respeitar todas as religiões, seus postulados e seus símbolos;
- Saber histórias baseadas nos Valores Humanos;
- Respeitar a cultura herdada e ter fé nela;
- Demonstrar sentido estético em assuntos culturais;
- Opinar sobre o que significa ter uma boa Educação;
- Contribuir voluntariamente em atividade de serviço desinteressado;
- Ter confiança em si mesmo ao realizar qualquer trabalho;
- Ter algum conhecimento em primeiros socorros;
- Poder controlar os desejos por objetos materiais;
- Demonstrar presteza e pontualidade em tudo;
- Ter uma ação positiva ao ajudar os menos afortunados;
- Participar de ações relativas à conservação e respeito à natureza;
- Empregar as habilidades em propósitos construtivos.

"Se o País está progredindo, os professores devem moldar os estudantes para serem cidadãos exemplares. O mundo prosperará quando os estudantes trilharem o caminho correto. Portanto, é essencial que os professores, a quem os alunos provavelmente imitarão, cultivem as virtudes."

Sathya Sai Baba

8 - Unidade das Religiões

"Só existe uma Religião, a do Amor, e um só Deus, que é Onipresente. Todos são filhos de Deus, por isso todos devem desenvolver uma atitude de amor a todas as religiões e viver neste espírito de irmandade universal."

Sathya Sai Baba

Sarva Dharma

O símbolo acima é denominado ***"Sarva Dharma",*** expressão em sânscrito que significa ***"Todas as Religiões"***, trazendo à evidência o princípio eterno e único que fundamenta todas as religiões; o princípio que une a todos os seres humanos da Terra no ideal da paternidade de Deus e da fraternidade dos homens, para que, através da atitude de ajudar sempre e ferir jamais, cada um viva pelo outro, e todos vivam por Deus.
Sathya Sai Baba enfatiza que devemos respeitar todas as religiões e o Sarva Dharma tem o objetivo de lembrar que Sai é todos os nomes e todas as formas.
A **Educação Espiritual Sai** sendo sustentada pelos Divinos Ensinamentos é, portanto, uma oportunidade dourada para se viver e semear as sagradas virtudes que agradam ao Supremo Senhor.
Sabe-se que o termo "religião" vem da palavra latina *religare,* que significa voltar a se ligar a Deus; tornar a se unir. Cada religião é uma faceta da verdade expressa por uma determinada parte da humanidade em um determinado momento histórico. Não é nada mais nada menos que o modo em que a Verdade foi revelada para uma parte da humanidade sob certas condições materiais, sociais e político-culturais. Essas condições fazem com que a Verdade se adeque às possibilidades de compreensão existentes. Então, o que é a Verdade e o que se revela? A Verdade é uma – o que se revela é uma faceta desta Verdade única. Somos todos Um.

"Felicidade é a meta de todas as religiões. Os caminhos podem ser muitos, mas o objetivo é um, exatamente como as joias são muitas, mas o ouro é um e embora sejam muitas as vacas, o leite é o mesmo."

Sathya Sai Baba

Objetivos

* Aceitar que todas as religiões conduzem ao mesmo e único Deus;
* Amar igualmente a todas as religiões;
* Amar e respeitar o diferente.

Sathya Sai Baba pede para amarmos a todas as religiões igualmente.

Orientação Metodológica

Para abordar o tema da Unidade das Religiões vamos considerar as seis Religiões principais, as mesmas que estão no Sarva Dharma: Hinduísmo, Budismo, Cristianismo, Islamismo, Judaísmo e Zoroastrismo. É importante considerar que a ideia principal é transmitir às crianças a importância de abordar as Religiões a partir da sua UNIDADE. Desse modo, recomenda-se evitar comentar particularidades sobre cada religião.

O Cristianismo

A religião cristã é a maior do mundo em número de fieis – aproximadamente dois milhões e duzentos mil. É monoteísta e está baseada principalmente nos ensinamentos de Jesus Cristo, considerado como o Messias ou enviado de Deus, e profetizada pela própria Religião Judaica no Antigo Testamento**.** Hoje em dia, o Cristianismo tem uma grande quantidade de divisões. As principais são a Católica Apostólica Romana, a Protestante e a Ortodoxa.

Valores e Princípios

Amor Incondicional - O ensinamento de Cristo diz que o amor a Deus é o mais elevado – o princípio fundamental da espiritualidade. Tal amor deve também ser canalizado dentro do mundo em que vivemos. Disto vem sua famosa frase: *"Ama o teu próximo como a ti mesmo".*

Perdão, Tolerância, Não-Violência e o Não-Julgamento - Jesus fala de perdoar para ser perdoado na sua oração ao Pai. Também adverte contra o hábito de julgar os demais*: "Não julgueis se não quereis ser julgados"*; *"Aquele que está livre de pecado, que lance a primeira pedra".*

Meta Espiritual

Seguir os ensinamentos sagrados de Jesus, amando ao próximo e levando a mensagem do Mestre a todos, para que ao fim da vida se alcance a presença do Pai, nos reinos da imortalidade.

O Budismo

O Budismo é uma doutrina filosófica e religiosa derivada do Hinduísmo. Seu nome provém do sânscrito "Buddh", que significa "acordar das trevas da ignorância para entrar na luz do conhecimento". Surgiu como religião a partir dos ensinamentos de Siddharta Gautama, posteriormente conhecido como Buda "O Iluminado", que nasceu na Índia no século VI a.C.. A "Iluminação" é a essência do ensinamento budista. Todas as suas doutrinas e práticas servem para ajudar o ser humano, homem ou mulher, a alcançar o seu próprio potencial de Iluminação, o "Nirvana".

Valores e Princípios

Doação - Inclui todas as formas de dar e ajudar.

Pureza - Abster-se de matar, de roubar, de ter uma conduta sexual imprópria; abster-se de mentir, de consumir intoxicantes, da fala grosseira e difamatória, de cobiçar, de odiar; e abster-se de ter crenças errôneas.

Paciência - Praticar a tolerância para prevenir a raiva diante de atos realizados por pessoas ignorantes.

Perseverança - Refere-se à realização de esforços vigorosos e enérgicos na prática do Dharma (Ação Correta).
Meditação - Importante prática espiritual para o Budismo. Visa a reduzir o diálogo interno, a confusão mental, e então conduzir à paz e à felicidade.

Meta Espiritual

Encontrar a Verdade – praticar todos os ensinamentos de Buda para o alcance do Nirvana, o estado de perfeita paz e sabedoria absoluta.

"Lembre-se da roda de causa e efeito, da roda do dever e destino, e da roda do Dharma que alinha a todas".
Sathya Sai Baba

O Hinduísmo

O Hinduísmo se destaca por ser a mais antiga das Religiões e por ser uma das mais ecumênicas que existem. Apesar de o termo Hinduísmo ser usado livremente, o nome original da religião é *Sanathana Dharma*. Sanathana significa *eterno*; Dharma significa *lei. Sanathana Dharma* é então a ordem cósmica que rege e sustenta o Universo; é o conjunto de ensinamentos, de princípios, práticas e valores perenes que permitem ao ser humano atingir a consciência da sua real natureza, seu Ser Divino. As principais escrituras que regem essa fé são conhecidas como *Vedas* – que não só são as primeiras escrituras sagradas da história da humanidade como também os textos mais antigos do planeta.

Práticas espirituais

As práticas espirituais (chamadas de *Sadhana) s*ão consideradas de suma importância no caminho do desenvolvimento espiritual do indivíduo. Dentre elas estão a meditação, o canto devocional, as diferentes formas de ioga, a recitação de mantras, a prece e o serviço. Através da prática espiritual o ser humano pode atrair a Graça de Deus para si.

Valores e Princípios

Renúncia - É um dos valores centrais do Hinduísmo; suas escrituras dizem – "a imortalidade não pode ser alcançada através de riqueza, progênie ou rituais; somente através da renúncia". Renunciar é oferecer o melhor, com amor, sem esperar retorno material algum; é a porta para a imortalidade, pois tende a dissolver o ego humano –

sua chave é “amar o outro como a si”, para que no final não haja “eu” nem “tu”, mas somente “Ele”.

Meta Espiritual

Atingir a união com Deus. Transpor a ignorância que vê diversidade e diferença no mundo e chegar à vivência de que “Deus” e o “eu” são um e o mesmo. Para o *não-dualismo* tudo é Deus, Deus é tudo – o Universo é Deus, e todos, estando unidos ao Universo são manifestações do Criador.

O Islamismo

O Islã é uma religião monoteísta semítica cujos dogmas fundamentam-se no Alcorão, escritura revelada por Deus (Alá) a Maomé (Muhammad); surgiu no ano 622 em Meca, atual Arábia Saudita. A palavra Islã provém da raiz árabe de três letras “*s l m*”, e deriva do verbo “aslama”, significando rendição, submissão. Islã, de fato, quer dizer entrega, completa submissão a Deus, e seus seguidores são denominados então muçulmanos (do árabe muslim – “aquele que se submete”). *“A religião de Deus é o Islã”,* diz o Alcorão, indicando que a religião verdadeira consiste na submissão à vontade divina.

Valores e Princípios

Fé - Este é o primeiro pilar do Islã, e consiste na confiança plena no Deus Único.
Entrega a Deus e gratidão pela vida são os dois principais deveres de todo muçulmano, que crendo no Deus Único, lembra-se Dele sempre.

Práticas Espirituais

Regulam e disciplinam a vida dos muçulmanos, tornando santificada sua existência. Dentre elas estão:
A oração - realizada ritualisticamente cinco vezes ao dia, trazendo a lembrança de Deus e evocando Sua presença.
A caridade - o Islã declara que toda riqueza pertence a Deus, que as concede ao homem como um empréstimo. Assim, as posses se purificam ao serem repartidas aos mais necessitados.
O jejum - realizado principalmente no mês islâmico do Ramadã (o mês em que Maomé recebeu a sua primeira revelação), o jejum, além de um bem à saúde, visa à

recordação das graças recebidas de Deus, e à purificação (além disso, abstendo-se das comodidades mundanas ainda que por um curto período, desenvolve-se também uma maior compaixão para com os que passam fome, e assim fortalecem sua vida espiritual).

Meta Espiritual

O Islamismo promove a imortalidade no céu; e, considerando Deus como o Criador imaterial e invisível, Onipresente, Onisciente e todo poderoso, a meta daqueles que o seguem é viver para conquistar o amor Divino. Ao considerar que todos os atributos e todas as ações pertencem unicamente a Ele; que não há outra existência a não ser Ele, o objetivo final é então a experiência de desaparecer n'Ele e ser um com Ele.

O Judaísmo

O Judaísmo é a religião semítica com raízes mais antigas. O Cristianismo brotou de seu seio, e o Islamismo adotou muitas de suas crenças e profetas. A doutrina principal do judaísmo fundamenta-se na Bíblia hebraica que, à exceção de alguns detalhes, coincide com o Antigo Testamento Cristão. Somado a ele, no decorrer da história, os sábios judeus incorporaram um amplo volume de textos, que constituem hoje o fundamento doutrinal da religião.

A Educação é um aspecto que se sobressai na análise do aporte judaico ao patrimônio universal. Contrariamente ao que aconteceu em outras civilizações, a educação, no conceito hebraico, não estava destinada a indivíduos eleitos ou classes privilegiadas, e sim também às massas, que deviam beneficiar-se dela, dado que era a base indispensável de todo progresso espiritual e material. Os judeus foram ativos na formação de centros de estudo e de obras relevantes de ciência e pensamento no mundo ocidental.

Assim, o processo de purificação e de recuperação do sagrado se consegue cumprindo as suas leis, respeitando os seus mandamentos. O hebreu é um povo que está em permanente interpelação, sempre atento a escutar a Deus. Eles aceitam este compromisso com Deus e desta maneira cumprem a lei. Este é o coração do Judaísmo.

Quanto a seus rituais, o Judaísmo procura consagrar a vida – idealmente, toda ela. No capítulo 19 do Levítico se condensa esta questão quando Deus diz a Moisés: "Sedes

santos, porque Eu, o Senhor vosso Deus, sou santo". Falar da consagração da vida no Judaísmo significa referir-se à sua convicção de que, abordada corretamente, toda a vida, incluindo seu menor elemento, pode ser vista como um reflexo da infinita fonte de santidade, que é Deus.
Então, o segredo da espiritualidade consiste em ver o mundo inteiro como propriedade de Deus, como reflexo da glória de Deus. Não se considera correto aceitar as coisas boas da vida, a maioria das quais recebemos sem o menor esforço, como se fossem coisas normais, sem vinculá-las a Deus. No Talmude, comer ou beber algo sem abençoá-lo é algo como roubar a Deus, a sua propriedade. Para o Judaísmo devemos desfrutar da vida e, ao mesmo tempo, experimentar de real felicidade ao compartilhá-la com Deus. A lei judaica aprova todas as coisas naturais da vida – a comida, o matrimônio, os filhos, a natureza – e, ao mesmo tempo, as eleva à categoria de santidade.

"A Bíblia, o Corão, os Vedas, o Granth – todos representam a mesma criação. Todos esses vieram à existência seguindo-se a voz de Deus. Todos nasceram do sussurro de Deus que, nas puras mentes daqueles que o ouviam, brotaram em som... As bases da religião judaica são precisamente as mesmas daquelas estipuladas pelos Vedas."
Sathya Sai Baba

O Masdaísmo

O Masdaísmo, também conhecido como Zoroastrismo, é a religião monoteísta mais antiga depois do Hinduísmo, e com ela compartilha seus conceitos fundamentais. Surgiu há milhares de anos na antiga Pérsia – hoje Irã – com a chegada dos arianos vindos do Norte da Ásia**.** Suas escrituras sagradas se chamam *Zende Avesta*, ou simplesmente *Avesta*, e sua quintessência está nos hinos compostos pelo profeta Zaratustra, também conhecido como Zoroastro.

Sua origem está intimamente conectada à vida de seu profeta principal, que se considera ter nascido por volta de 6300 a.C.. O Avesta relata que Zaratustra nasceu em um povoado chamado Rai, e antes de seu nascimento, Dughdova, sua mãe, teve um sonho em que lhe foi revelada a missão de seu filho. Aos sete anos, o mestre de Zaratustra o iniciou nos ocultos mistérios da fé Mazdayasna (cujo significado é "adoração ao Criador"), e aos quinze foi introduzido em certas cerimônias espirituais. Mais tarde ele se recolheu a um lugar solitário para meditar profundamente e assim entrar em comunhão com Deus e Seu plano. Esteve ilhado durante dez anos, e nesse período recebeu revelações do Criador, que, registradas em forma de texto, consistem os principais ensinamentos de Zaratustra, e os mais antigos da literatura Avesta. A sua Iluminação ocorreu quando tinha cerca de trinta anos. Como todas as manhãs antes do sol nascer, Zaratustra saiu para pegar água do rio – ali viu pela primeira vez a luz divina, a "Ahura Mazda" como o Sábio Criador. Compreendeu então as leis, o princípio sustentador do Universo, e entendeu a relação entre Ahura Mazda e a Criação.
Logo após sua Iluminação, Zaratustra se pôs a compartilhar sua mensagem com o mundo. Apesar da resistência profundamente arraigada por parte dos governantes e sacerdotes que, naturalmente, viviam de acordo com as práticas tradicionais, pouco a pouco as pessoas aceitavam os ensinamentos revelados e adotavam essa nova filosofia. Vishtaspa, um justo e sábio rei de um país vizinho, ao ouvir em sua corte as palavras do profeta decidiu organizar os ensinamentos do profeta, distribuindo pelo antigo Irã a mensagem sobre o Benevolente Deus único, e assim estabelecendo o Zoroastrismo como religião oficial.

"Ofereça toda amargura ao Fogo Sagrado e se torne grande e divino"

Sathya Sai Baba

"O Divino se manifesta em muitas formas. Deus é venerado em muitas formas, para que a alegria emane dessa adoração. O dever principal dos seres humanos é reconhecer que, embora os caminhos indicados pelas várias religiões sejam diferentes, a meta é Uma. Amor, sacrifício, compaixão, moralidade, integridade e qualidades semelhantes são comuns a todas as religiões. De modos diferentes, todas as religiões procuram promover a unidade na diversidade."

Sathya sai Baba

Capítulo II - Planos de Aulas

"Educação não é mero conhecimento, é ação. Significa a prática de valores humanos na vida diária, e não são apenas as palavras: Verdade, Retidão, Paz, Amor e Não-Violência. É preciso haver perfeita harmonia entre pensamento, palavra e ação. Deve haver unidade entre coração, cabeça e mãos: estes são verdadeiros Valores Humanos."

Sathya Sai baba

1 - ROTEIRO DE UMA AULA PARA CRIANÇAS

Data:_____ Duração: 1:30 Valor:_____Valor relativo: _____

- Todos sentados em círculo, meninos de um lado, meninas do outro (vestidos com roupas adequadas).
- **Saudar as crianças e fazer uma oração agradecendo a Deus e a presença de todos.**

1 - Abertura: três OM, três Gayatri e **SHANTI, SHANTI, SHANTI** (Sempre ler o significado do Gayatri para que todos entendam o que estão cantando).
Ensinar a cantar o Gayatri Mantra, com o seu significado e a importância da recitação diária (nove vezes ao dia).

OM BHUR BHUVA SVAHA / TAT SAVITUR VARENYAM /BHARGO DEVASYA DHIMAHI / DHIYO YO NAH PRACHODAYAT

Oração: Ó Mãe Divina! Afasta a escuridão dos nossos corações, ilumina o nosso Ser interno. Dá-nos um claro intelecto onde a Tua verdade possa sempre se refletir.

2 - Harmonização: Meditação na Luz (em anexo)
3 - Citação: ***"Não grite nem levante a voz com ira ou excitação. Esse tipo de controle melhorará sua saúde e sua paz mental".*** **Sathya Sai Baba**
Depois de ler a citação, pedir que cada um fale o que entendeu, dentro do círculo, no sentido horário e respeitando sempre a fala do outro.
4 - Conto ou Filme: Fazer uma reflexão, cada um fala o que entendeu, dentro do círculo e respeitando o tempo de cada um; pode fazer um desenho do que entendeu.
5 - Canto: Escolher um canto que fale do valor abordado ou do tema que se esteja comemorando naquela data.
6 - Dinâmica: Escolher uma dinâmica que esteja de acordo com o Valor que está sendo trabalhado e depois compartilhar com todos o que foi vivenciado.
Fazer sempre uma reflexão sobre os ensinamentos do dia.
7 - VIBHUTI: Deverá ser distribuído *Vibhuti* às crianças. Ensinar como se recebe e como se entrega o Vibhuti. Cantar a música do *Vibhuti*.

- **Entoar o Samasta Loka**: "Que todos os mundos sejam felizes".
- **Entoar o Asato Ma:** "Senhor, do irreal nos conduza ao real. Das trevas para a Luz e da morte à imortalidade".

8 - Finalizar: Um OM e três Shanti.
9 - Hora do Lanche: (antes, lavar as mãos) Fazer uma oração de oferecimento do alimento a Deus.

==========

2 - MODELOS DE AULAS PARA CRIANÇAS

1ª AULA - DATA:_____ DURAÇÃO: 1 hora e 30 minutos

VALOR: Verdade VALOR RELATIVO: Fé

- Todos sentados em circulo, meninos de um lado, meninas do outro (vestidos com roupas adequadas);
- Saudar as crianças e explicar o que é EES (Educação Espiritual Sai) e o seu objetivo;
- **Fazer uma oração e a agradecer a Deus pela presença de todos.**

1-Abertura: Três OM. Explicar o significado do OM, Baba diz que:

*"O **OM** é o som primordial que emanou com a primeira criação. O efeito ressonante da criação é o Omkara (lit. "o pronunciar do OM"). O som também gerou o movimento. Assim, o som causado pela criação também deu lugar ao movimento em si, ao movimento da Terra e a todo movimento no Cosmos".*

Por ser o primeiro encontro deve-se explicar o que é Mantra e a importância de entoar os mantras diariamente. Ensinar a cantar **o Gayatri mantra,** com o seu significado e a importância da recitação diária (nove vezes ao dia). Recitar cada palavra devagar para as crianças aprenderem a pronuncia correta do mantra.

OM BHUR BHUVA SVAHA
TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHI
DHIYO YO NAH PRACHODAYAT

Tradução: Om! Invocamos a Terra, o Espaço e o Céu. A Esplendorosa Força Suprema que há no Sol sobre a qual estamos meditando. Para que promova e sustente nossa inteligência e destreza.

Oração: Ó Mãe Divina! Afasta a escuridão dos nossos corações ilumina o nosso Ser interno. Dá-nos um claro intelecto onde a Tua verdade possa sempre se refletir. Devemos cantar o Gayatri nove vezes ao dia, três vezes pela manhã, três vezes depois do almoço e três vezes antes de dormir.

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI- Explicar o significado do Shanti e que devemos cantar o Shanti três vezes quando terminarmos de cantar um mantra.

Shanti significa paz. Assim, inicialmente entoamos o primeiro som do mundo criado (OM) e em seguida, dizemos Shanti, três vezes, pedindo ao Criador que nos dê paz: paz para nosso corpo, paz para nossa mente e paz para nossa alma.

2-Harmonização: Meditação na Luz (em anexo)

Fazer a Leitura da Carta de Sai Baba para as crianças (no final cada criança receberá a carta que levará para casa).

3- **Dinâmica: Andrea Amorosa.** Cada criança fala o seu nome e uma qualidade com a mesma letra do seu nome**. Escolher um** valor POSITIVO para a elaboração do crachá (cada criança escolhe um valor positivo existente nela). A apresentação dos nomes descontrai e sociabiliza o grupo.

4-Citação: "A Verdade a tudo protege. Não há guardião mais poderoso que ela." ***Sathya Sai Baba***

- ***Depois de ler a citação, pedir para cada criança falar o que entendeu, dentro do círculo no sentido horário e respeitando a fala de cada um.***

5-Conto: Filme "*A CRIAÇÃO"* (Filme Indiano legendado para português com apenas 15 minutos de duração). Podemos disponibilizar este filme para todos os Centros e Grupos. Uma introdução para que eles entendam que ***"Deus É"*** o criador de tudo.

- ***Depois do Conto, pedir para que cada criança fale o que entendeu, dentro do circulo no sentido horário e respeitando a fala de cada um.***

6- Canto: Abro a janela do meu coração.

ABRO A JANELA DO MEU CORAÇÃO, ENTREGO, CONFIO, ACEITO E AGRADEÇO.

7-Reflexão: Reservar um momento para cada criança expressar o que achou do trabalho (fazer uma autoavaliação), respeitando o tempo e o momento de cada um.

8-VIBHUTI: Deverá ser distribuído *Vibhuti* para as crianças. Devemos falar o significado, a importância do Vibhuti e a forma correta de usar. Durante a distribuição devemos cantar a música do Vibhuti.

9-Finalizar: Um OM e três Shanti.

Hora do Lanche: Fazer uma oração de oferecimento do alimento a Deus.

"Oh, Senhor, Tu és o alimento, Tu és o que nos dá o alimento, Tu és o que desfruta do alimento. Portanto, ofereço todo o alimento que consumo a Teus Sagrados Pés de Lótus. Obrigado (a), Oh Senhor! OM SAI RAM.

- **SAÚDE -** Lavar as mãos antes de comer os alimentos.

2ª AULA - DATA:_____ DURAÇÃO: 1 hora e 30 minutos

VALOR: Verdade VALOR RELATIVO: Fé (Deus é a Verdade)

- Todos sentados em círculo, meninos de um lado, meninas do outro.
- **Fazer uma oração e agradecer a Deus pela presença de todos.**

1-Abertura: Três OM e três Gayatri. **OM SHANTI SHANTI SHANTI** (Sempre ler o significado do Gayatri para que todos entendam o que estão cantando).

2-Harmonização: Meditação na Luz (em anexo)

3-Entrega dos crachás com os nomes e os valores positivos: Tem como objetivo ressaltar os valores existentes nas crianças.

4-Citação: "A alegria é importantíssima para a realização de Deus; é uma das portas maiores para a Divindade". ***Sathya Sai Baba***

5-Conto: Filme *"Sai You Are"* (Filme que conta a história da vida de Sai Baba). Podemos disponibilizar este filme para todos os Centros e Grupos.

6- Canto: **MANASA BHAJARE GURO SHARANAM**
DHUSTARA BHAVA SAGARA TARANAM
GURO MAHARAJ, GURO JAI JAI
(SATHYA) SAI NATHA SAD GURU JAI JAI
OM NAMAH SHIVAYA, OM NAMAH SHIVAYA,
OM NAMAH SHIVAYA , SHIVAYA NAMAH OM
ARUNACHALA SHIVA, ARUNACHALA SHIVA
ARUNACHALA SHIVA, ARUNA SHIVA OM
OM KARAM BABA, OM KARAM BABA
OM KARAM BABA, OM NAMO BABA (duas vezes)

Tradução: Oh Mente meditai aos Pés do Guru, Ele te ajudará a atravessar o difícil oceano de Sansara. Glória ao Supremo Guru Sai. Inclino-me diante do Senhor Shiva da montanha Arunachala e de Baba que é a personificação do "OM".

7-Reflexão: Reservar um momento para cada criança expressar o que achou do trabalho (fazer uma autoavaliação) respeitando o tempo de cada um.

8-VIBHUTI: Deverá ser distribuído *Vibhuti* às crianças. Falar o significado e a importância do Vibhuti. Durante a distribuição devemos cantar a música do Vibhuti.

- **Entoar o Samasta Loka**: Que todos os mundos sejam felizes.

SAMASTHA LOKAH, SUKHINO BHAVANTHU (três vezes)
OM SHANTI SHANTI SHANTI

9-Finalizar: Um OM e três Shanti.

Hora do Lanche: Fazer uma oração de oferecimento do alimento a Deus.

"Oh Senhor, Tu és o alimento, Tu és o que nos dá o alimento, Tu és o que desfruta do alimento. Portanto, ofereço todo o alimento que consumo a Teus Sagrados Pés de Lotus. Obrigado Oh Senhor! Om Sai Ram".

(Nesse momento do lanche pode comemorar datas de aniversário das crianças, dos instrutores, Dias das Mães, da Árvore, datas cívicas e outras.)

- **SAÚDE –** Deve-se falar sempre da importância da higiene corporal. As crianças devem lavar as mãos e os alimentos antes de comer.

3ª AULA - DATA:_____ DURAÇÃO: 1 hora e 30 minutos

VALOR: Verdade VALOR RELATIVO: Honestidade

- Todos sentados em círculo, meninos de um lado, meninas do outro.
- **Fazer uma oração e agradecer a Deus pela presença de todos.**

1-Abertura: Três OM e três Gayatri. **OM SHANTI SHANTI SHANTI** (Sempre ler o significado do Gayatri para que todos entendam o que estão cantando).

2-Harmonização: Meditação na Luz (em anexo)

3-Entrega dos Crachás: Trabalhando o Valor **VERDADE**

4-Citação: "Quando você sabe que o Senhor é a Causa Suprema, a fonte de tudo, você tratará todos de uma maneira respeitosa e humilde. Este é o caminho mais fácil para a Divindade". *Sathya Sai Baba*

5-Conto: *O Menino que Mentia*

Um pastor costumava levar seu rebanho para fora da aldeia. Um dia resolveu pregar uma peça nos vizinhos.

-Um lobo! Um lobo! Socorro! Ele vai comer minhas ovelhas! Os vizinhos largaram o trabalho e saíram correndo para o campo para socorrer o menino. Mas encontraram-no às gargalhadas. Não havia lobo nenhum.

Ainda outra vez ele fez a mesma brincadeira e todos vieram ajudar. E ele caçoou de todos.

Mas, um dia o lobo apareceu de fato, e começou a atacar as ovelhas. Morrendo de medo, o menino saiu correndo. Um lobo! Um lobo! Socorro! Os vizinhos ouviram, mas acharam que era mentira. Ninguém socorreu e o pastor perdeu todo o rebanho.

Ninguém acredita quando o mentiroso fala a verdade.

6-Canto: Verdade

Verdade seja dita, tudo é Verdade
Se toda Verdade for sempre benvinda
A bem da Verdade, a sinceridade
Traz felicidade ao coração que ela habita
Justiça seja feita, à luz da Verdade, o bem se agiganta, o mal se evita (duas vezes)
Não perca a esperança, buscar a Verdade
Exige coragem, fé e muita lida
Pra falar a Verdade não precisa idade
Na eternidade a Verdade é bem vinda
E nunca se esqueça Deus não faz alarde e ele é a mais bela Verdade infinita (duas vezes)

7-Dinâmica de Grupo

Título: Andréia Amorosa **Resumo:** Um exercício de apresentação, no qual os participantes se apresentam com uma palavra que comece com a mesma letra do seu nome. **Procedimento:**

1- Forme um círculo com os participantes e diga que você irá propor um exercício rápido, que irá ajudá-los a lembrar dos nomes dos outros.

2- Peça para cada um se apresentar com uma virtude que comece com a mesma letra do seu nome. Dê um exemplo com seu nome. Ex: Eu sou Andréia Amorosa. É importante frisar que a virtude escolhida pela pessoa pode ser um valor que a pessoa ainda não possua, mas que ela poderá refletir sobre ele e principalmente, tentar desenvolvê-lo em sua vida.

3- Convide alguém para começar. Antes de cada pessoa se apresentar, deve repetir o nome de todos os outros companheiros apresentados anteriormente, com suas respectivas virtudes; é uma forma divertida de toda turma guardar os nomes dos outros. (Essa dinâmica deve ser utilizada sempre nas aulas iniciais).

8-Reflexão: Reservar um momento para cada criança expressar o que achou do trabalho (fazer uma autoavaliação) respeitando o tempo e o momento de cada um.

9-VIBHUTI: Deverá ser distribuído V*ibhuti* às crianças. Falar o significado e a importância do Vibhuti. Distribuir o Vibhuti cantando a música do Vibhuti.

- **Entoar o Samasta Loka**: Que todos os mundos sejam felizes.

SAMASTHA LOKAH, SUKHINO BHAVANTHU (três vezes)

OM SHANTI SHANTI SHANTI

10- Finalizar: Um OM e três Shanti.

Hora do Lanche: Fazer uma oração de oferecimento do alimento a Deus.

- **SAÚDE –** Sempre lembrar de lavar as mãos.

4ª AULA - DATA:_____ DURAÇÃO: 1 hora e 30 minutos

VALOR: Retidão VALOR RELATIVO: Simplicidade

- Todos sentados em círculo, meninos de um lado, meninas do outro.
- **Fazer uma oração e agradecer a Deus pela presença de todos.**

1-Abertura: Três OM e três Gayatri. **OM SHANTI SHANTI SHANTI** (Sempre ler o significado do Gayatri para que todos entendam o que estão cantando).

2-Harmonização: Meditação na Luz (em anexo)

3-Entrega dos Crachás: Trabalhando o Valor: **Retidão**

4-Citação: "Toda vez que for tomar uma decisão importante, pare por alguns minutos, pense em Deus que sabe o que é bom para você. Peça-lhe para ajudá-lo a não errar os passos. Então saberá que a decisão a ser tomada será a mais correta".

Satyha Sai Baba

5-Conto: O Nascimento de Jesus

Há mais de 2000 anos atrás, na pequena cidade da Galiléia, existiu uma jovem mulher de grande coração que se chamava Maria (Maria entra no cenário, ajoelha e ora silenciosamente). Desde criança foi muito dedicada a Deus, na verdade, ela passou sua infância em um templo e saiu quando já era adolescente. Um dia ela estava orando profundamente em sua casa.

Ó Senhor! Quero Te ter em meu coração, Te sentir sempre ao meu lado, nunca Te separes de mim! O anjo apareceu e disse: Alegra-se Maria! O Senhor escolheu você! Maria com o olhar fixo voltado para ele, contempla-o, surpresa.

O anjo disse: Deus te salve, cheia de Graça! O Senhor está contigo! Não tenha medo Maria, Deus resolveu abençoá-la, você dará a luz a um filho e o nome dele será Jesus. Ele será grande e será chamado Filho do Altíssimo e ele reinará para sempre.

- Como isso será possível? Não sou casada ainda! - disse Maria. - Pelo poder e obra do Espírito Santo você conceberá. Seu filho será chamado "O Filho de Deus". Disse então Maria: Eis aqui a serva do Senhor, cumpra-se em mim, a vontade de Deus.

E, tempos depois, o imperador Cesar Augusto decretou um recenseamento. Cada pessoa deveria se registrar na cidade onde havia nascido. José e Maria eram de Belém, a cidade do rei Davi, e para lá partiram. Maria estava com a gravidez avançada. A viagem era longa e cansativa. Ao chegarem a Belém procuraram em vão um lugar nas hospedarias. Encontraram lugar somente em uma estrebaria, no meio dos animais. E ali nasceu o menino Jesus, que a mãe docemente envolveu em panos e colocou a dormir na manjedoura.

Pastores estavam no campo, nos arredores da cidade, vigiando seus rebanhos. Era noite. De repente viram no céu uma intensa luz e a Glória de Deus iluminou tudo ao redor. O anjo do Senhor apareceu, os pastores ficaram assustados. Não tenham medo. Venho anunciar uma grande alegria para todos. Hoje em Belém, nasceu o Salvador. Ele é Jesus Cristo, o Senhor. Vocês o encontrarão, é um bebê envolto em panos, deitado em uma manjedoura. Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens a quem Ele ama. Os pastores correram até Belém. Encontraram Maria, José e o menino Jesus.

Três magos que viviam no Oriente viram no céu uma estrela diferente, de grande esplendor. Era o sinal que eles aguardavam há muito tempo: O Salvador havia nascido. Seguindo na direção da estrela, saíram de seu país e chegaram a Jerusalém, o lugar onde estava o menino. Trouxeram-lhe presentes: ouro, incenso e mirra.

Um anjo apareceu a José em sonho dizendo: levante-se, pegue o menino e a mãe e fuja para o Egito. Tempos depois eles voltaram para Nazaré, o menino Jesus crescia e foi um exemplo de ajuda desinteressada e teve como inspiração a sua Mãe Maria, que desde criança lhe ensinou boas qualidades como: Verdade, Retidão, Amabilidade, Compaixão e Justiça.

6-Canto: NOSSA VIDA SE ALEGRA, QUANDO ENCONTRAMOS SUA LUZ

E O ESPÍRITO SE ELEVA, QUANDO A TI NOS ENTREGAMOS, OH! JESUS.

SALVE CRISTO, SOMOS OVELHAS E ÉS TU NOSSO PASTOR

SALVE CRISTO, ÉS A VERDADE, ÉS O CAMINHO, ÉS O AMOR.

7- Dinâmica de Grupo: Montando um Quebra cabeça

Cada grupo de pessoas recebe um quebra cabeça com as peças misturadas. Cada grupo ordena as peças de seu próprio quebra cabeça.

Objetivo: criar condições e atividade que possibilitem: a mudança de atenção, redirecionando-a para o aqui e agora; o desenvolvimento da atenção e concentração; o desenvolvimento do espírito de cooperação entre os participantes e a formação de equipes; o desenvolvimento da inteligência espacial.

Procedimento:

1. Divida os participantes em grupo de 3 ou 4;
2. Forneça um quebra cabeça de 100 peças para cada grupo, com as peças misturadas;
3. Cada grupo ordena as peças de seu próprio quebra cabeça em um tempo de 30 minutos.

8-Reflexão: Reservar um momento para cada criança expressar o que achou do trabalho (fazer uma autoavaliação) respeitando o tempo e o momento de cada um.

9-VIBHUTI: Deverá ser distribuído V*ibhuti* às crianças. Falar o significado e a importância do Vibhuti. E cantar a música do Vibhuti.

- **Entoar o Samasta Loka**: Que todos os mundos sejam felizes.

SAMASTHA LOKAH, SUKHINO BHAVANTHU (três vezes)

OM SHANTI SHANTI SHANTI

- **Entoar o Asato Ma:** "Senhor do irreal, nos conduza ao real. Das trevas à Luz e da morte à imortalidade".

ASATO MA SAD GAMAYA

TAMASO MA JYOTIR GAMAYA

MRITHYOR MA AMRITHAM GAMAYA

10-Finalizar: Um OM e três Shanti.

Hora do Lanche: Fazer uma oração de oferecimento do alimento a Deus. Peça para uma criança fazer a oração.

- **SAÚDE –** lembrar de lavar as mãos e os alimentos antes de comer.

5ª AULA - DATA:_____ DURAÇÃO: 1 hora e 30 minutos

VALOR: Retidão VALOR RELATIVO: Disciplina

- Todos sentados em círculo, meninos de um lado, meninas do outro.
- **Fazer uma oração e agradecer a Deus pela presença de todos.**

1-Abertura: Três OM e três Gayatri. **OM SHANTI SHANTI SHANTI** (Sempre ler o significado do Gayatri para que todos entendam o que estão cantando).

2-Harmonização: Meditação na Luz (em anexo)

3-Citação: "Eu quero que vocês sejam líderes para proteger o mundo. Líderes como leões – autoconfiantes, corajosos, majestosos e justos. O leão é o rei dos animais e Eu quero que vocês sejam reis entre os homens". ***Sathya Sai Baba***

4-Conto: Precisa-se de um menino

Precisa-se de um menino que se porte direito, que se sente direito e que fale direito. Um menino que não tenha as unhas pretas e que tenha as orelhas limpas; um menino de sapatos engraxados, de roupas escovadas, de cabelo penteado e de dentes bem tratados;

Um menino que dê atenção quando lhe falarem, que faça perguntas quando não entender, e que não pergunte o que não é de sua conta. Um menino que se mexa rápido, mas que para isso faça o mínimo de barulho; um menino animado, que tenha sempre um sorriso espontâneo para todos, e que nunca fique emburrado.

Um menino que seja educado com os homens e respeitoso com as senhoras e meninas; Um menino que não fume nem queira aprender a fumar; um menino que prefira aprender a falar corretamente à falar gíria.

Um menino que não maltrate os animais e que não maltrate outros meninos e que não permita que o maltratem; um menino que ao desconhecer alguma coisa, diga: "Não sei", que ao errar, fale "Desculpe", e que, ao lhe pedirem que faça algo, responda: "deixe comigo!".

Um menino que olhe nos olhos dos outros e que sempre diga a verdade; um menino que goste de ler bons livros; um menino que prefira passar o tempo livre no ginásio de esportes a desperdiçá-lo pelos cantos em jogatinas a dinheiro; um menino que não queira ser "esperto", e que de modo algum queira chamar atenção; um menino que prefira perder o emprego de férias ou ser expulso da escola a contar uma mentira ou a ser malcriado; um menino de que os outros meninos gostem; um menino que se sinta bem na companhia das meninas.

Um menino bom pra sua mãe, e que seja mais amigo dela que qualquer outra pessoa. Um menino que faça os outros se sentirem bem quando está por perto; um menino que não seja piegas, nem afetado, nem arrogante, e sim saudável, alegre e cheio de disciplina.

Procura-se esse menino ou menina! Sua família, sua escola, seus colegas... Todo mundo o quer.

5- Canto:

DEUS PERMITA QUE EU SEJA LUZ, NO FOGO DO SEU CALOR
MASTRO EQUILIBRADO DE FÉ, UM POÇO CHEIA DE ESPERANÇA,
NO RAIO DO SEU ESPLENDOR, NO BEIJO DE UM BEIJA FLOR
NA ÁGUA DA CHUVA A CAIR
NO CARINHO DOS OLHOS DO AMOR, NO CANTO DE ALGUÉM QUE ME DIZ
FILHO NÃO CORRA, NÃO FUJA, NÃO PROCURE NADA, EU JÁ ESTOU DENTRO DE TI

6- Dinâmica de Grupo:

Dança das cadeiras com Valores – Preparar várias cadeiras, umas de costa para as outras em uma fileira. Cada cadeira deverá ter nas costas um papel com um valor ligado ao conto, por exemplo: simplicidade, humildade, disciplina, sinceridade, honestidade,... As crianças andam ao redor da fileira de cadeiras, enquanto a música toca. Quando a música para, elas devem sentar-se em uma das cadeiras vagas. Cada vez que uma cadeira é removida, a criança que sobra deve dizer o que significa para ela aquele Valor e quais são os prejuízos quando o mesmo não é praticado.

- **Ler o Código de Conduta para as crianças e enviar para os Pais.** (em anexo)

7-Reflexão: Reservar um momento para cada criança expressar o que achou do trabalho (fazer uma autoavaliação) respeitando o tempo e o momento de cada um.

8- VIBHUTI: Deverá ser distribuído *Vibhuti* às crianças. Falar o significado e a importância do Vibhuti. E cantar a música do Vibhuti.

- **Entoar o Samasta Loka**: Que todos os mundos sejam felizes.

SAMASTHA LOKAH, SUKHINO BHAVANTHU (três vezes)
OM SHANTI SHANTI SHANTI

- **Entoar o Asato Ma:** "Senhor, do irreal nos conduza ao real. Das trevas à Luz e da morte à imortalidade".

ASATO MA SAD GAMAYA
TAMASO MA JYOTIR GAMAYA
MRITHYOR MA AMRITHAM GAMAYA

9– Finalizar: Um OM e três Shanti.

Hora do Lanche: Fazer uma oração de oferecimento do alimento a Deus.

- **SAÚDE -** Lembrar de lavar as mãos e os alimentos antes de comer.

6ª AULA - DATA:_____ DURAÇÃO: 1 hora e 30 minutos

VALOR: Paz VALOR RELATIVO: Paciência

- Todos sentados em círculo, meninos de um lado, meninas do outro.
- **Fazer uma oração e agradecer a Deus pela presença de todos.**

1-Abertura: Três OM e três Gayatri. **OM SHANTI SHANTI SHANTI** (Sempre ler o significado do Gayatri para que todos entendam o que estão cantando).

2-Harmonização: Meditação na Luz (em anexo)

3-Citação: "Se houver conduta correta no coração, haverá beleza no caráter. Se houver beleza no caráter, haverá harmonia no lar. Se houver harmonia no lar, haverá ordem na nação. Se houver ordem na nação, haverá PAZ no mundo". - *Sathya Sai Baba*

4-Conto: A História do Príncipe Sidarta – O Buda (primeira parte)

Sidarta (aquele que faz o bem) era um príncipe que nasceu na Índia a mais ou menos 2.500 anos, filho da rainha Maya e do rei Sudodana.

A tradição antiga na Índia dizia que no final da gravidez de uma mulher, ela tinha que voltar para a casa dos pais, para que o filho nascesse na casa dos avós. A rainha Maya esperava um filho. E seguindo a tradição da Índia, ela começou uma viagem para a casa dos pais, que ficava bem longe do reino. O rei ordenou que ela fosse acompanhada de soldados para protegê-la e de amas para ajudá-la em tudo que precisasse. Ela viajava com mais de vinte pessoas.

No meio do caminho ela sentiu um forte desejo de passear por um bosque que ficava à margem da estrada e ordenou que a caravana parasse. O bosque lembrava os sonhos que ela andava tendo durante a gravidez. A rainha sabia que os sonhos que ela tinha diziam algo sobre o seu bebê. Ela sabia que eram sonhos premonitórios e algo muito especial iria acontecer.

Na última noite antes de partir ela teve um sonho com um grande elefante que carregava uma flor de lótus na tromba e entrava na sua barriga e uma multidão se ajoelhava na frente dela em sinal de respeito.

Ao entrar no bosque ficou hipnotizada porque teve certeza que era o mesmo que ela tinha sonhado durante toda a sua gravidez. Ela fez um sinal para que ninguém a seguisse, porque queria estar sozinha naquele momento. No meio do bosque a rainha Maya começou a sentir as dores do parto, ela sabia que não poderia chegar até a casa dos pais, e seu filho nasceu ali mesmo, no bosque de seus sonhos.

Com as dores ficando cada vez mais fortes Maya se apoiou em uma árvore, que se curvou fazendo para a rainha uma enorme sombra, depois o galho desceu até as suas mãos para que ela tivesse onde se apoiar. Assim começou a magia do nascimento de Buda. Naquele momento uma chuva de néctar doce caiu dos céus e os seres divinos apareceram para anunciar o nascimento do menino. E para completar nesse mesmo dia nasceram também as pessoas e os seres mais importantes da vida de Sidarta: Yashodara, com quem ele iria se casar. Chandaka, o cavalo branco, Chana o cocheiro e

fiel escudeiro; e, também no mesmo dia, nasceu a árvore onde ele sentaria para meditar e se tornar Buda (aquele que despertou).
De volta ao palácio, o menino foi levado a seu pai, o rei Sudodana, que ficou muito feliz, porque já estava ficando velho e queria um filho homem para assumir seu lugar no reino. O rei deu-lhe o nome Sidarta, que significa "aquele que traz o bem".
O rei mandou fazer uma grande festa para mostrar seu filho homem a todo o reinado. A rainha não estava muito feliz, mas tinha sonhos que diziam que ela não viveria por muito tempo. Eles viviam num palácio muito grande, com lagos e jardins majestosos.
O povo encheu os jardins do palácio e o rei mandou servir comida e bebida para todos. E depois, apanhando o menino no braço, levantou até a cabeça como se fosse um troféu e disse para todo o povo do reino. - Sidarta vai ser rei! – gritou o pai.
De repente, no meio da festa, um caminho se abriu no mar de gente que enchia o palácio. E pelo caminho apareceu um velho sábio e muito respeitado por todo o reino, capaz de ver no céu o futuro das pessoas, chamava-se Asita. Ele se aproximou e pediu para olhar o menino. Asita olhou o menino e disse para a rainha: - Já estou velho demais e não estarei vivo para aprender os ensinamentos de Sidarta.
Maya fechou os olhos e sentiu um arrepio, a rainha também sabia que não viveria muito tempo para aprender os ensinamentos do filho. Naquele momento a rainha teve a certeza que seus sonhos estavam certos e que Sidarta era um ser especial. Ela compreendeu tudo. O rei não gostou nada das previsões do velho vidente. Ele tinha medo de perder o controle das coisas. Mandou construir mais três palácios para que Sidarta se acostumasse com a vida de príncipe. Sudodana estava decidido, Sidarta vai ser um guerreiro.
"Eu nasci para livrar as pessoas do sofrimento", foi o que Sidarta disse à mãe, ainda com sete anos de idade, pouco antes de a rainha morrer. Maya tinha razão, não viveria para ver Sidarta se transformar no homem que dedicaria a sua vida para ajudar os outros. Sidarta foi criado pela tia, irmã da sua mãe.
O rei fez de tudo para proteger o filho dos sofrimentos da vida. O rei escondeu do filho a feiúra, a velhice, a morte e as doenças. Sidarta nunca havia passado dos portões do palácio para ver o mundo do lado de fora. Desde criança foi criado para ser um rei, um guerreiro. Recebeu todo tipo de treinamento. Ele não precisava de professor já nasceu sabendo tudo. Desde pequeno já demonstrava interesse para a meditação. Muitas vezes ele desaparecia e o encontravam sentado com os olhos fechados debaixo de uma árvore, ou ouvindo os sons da natureza caminhando pelos jardins. Sidarta gostava de ficar sozinho e longe das grandes festas que o pai realizava.
À medida que o menino crescia, o rei não poupava esforços para que ele se sentisse cada vez mais um príncipe. Sidarta era já um jovem e foi treinado para ser um grande guerreiro. Ele aprendeu a cavalgar e já dominava as artes marciais. O jovem príncipe era bonito e veloz. Era o melhor arqueiro da região, mas ele não ligava muito para isso, não se sentia melhor que ninguém.

Quando completou 16 anos, o rei encheu o palácio de belas jovens para cativá-lo com cantos e danças. Ele poderia escolher a jovem que quisesse para se casar. O rei achava que com o casamento Sidarta esqueceria a ideia de uma vida espiritual e não abandonaria o palácio.

Com isso Yashodara, uma bela jovem filha de uma família nobre, foi escolhida para ser a noiva de Sidarta. Eles se casaram com uma bela festa que atraiu todo o reino e passaram a viver no palácio do príncipe. O casal tinha tudo do bom e do melhor. Tinham uma vida de príncipe e princesa. Após 12 anos tiveram um filho, a quem chamaram de Rahula.

Certo dia, quando passeava pelos jardins do palácio. Sidarta ouviu uma linda canção que falava de um lugar distante. Sidarta descobriu que era uma canção de lamento e de saudade. Ele se surpreendeu ao saber que existiam outros lugares além do portão do palácio. Sidarta foi procurar o seu pai e pediu para conhecer a cidade. O rei, percebendo que não tinha como impedir, mandou preparar a cidade para a visita do filho. Sudodana ordenou que os velhos e os mendigos fossem escondidos. Sidarta só conhecia a beleza, e o rei tinha medo da reação do filho. O povo instruído pelo rei preparou uma festa na cidade para receber o príncipe. Mas Sidarta não era tolo e com o cocheiro, Chana, ele fugiu do cortejo e se meteu pela cidade para descobrir a verdade. O príncipe queria saber como vivia o povo do reino.

Sidarta viu coisas que nunca tinha visto e que mudaria para sempre a vida dele. Encontrou um homem velho. – O que aconteceu com a pele daquele homem? - Sidarta perguntou.

-É a velhice. Os anos passam e isso acontece com todos nós. – Eu também vou ficar velho? –Sim, meu príncipe. Ninguém escapa da velhice. Eles continuaram andando e viram um homem doente com muita tosse. Logo adiante ele viu uma cremação. Uma pessoa havia morrido e o corpo estava sendo queimado. Esta é a tradição da Índia. Eles queimam o corpo e depois jogam as cinzas na terra, no ar, no mar ou no rio.

Com isso o príncipe descobriu a velhice, a morte e a doença. Ao retornar ao palácio, o príncipe foi direto ao quarto do pai. Sidarta estava muito irritado. – Você me enganou. Disse Sidarta. Respondeu o rei. - Eu nunca te enganei, meu filho. Eu te amo e apenas queria protegê-lo da dor. Sidarta falou: Então seu amor era uma prisão, você me impediu de ver a vida com meus próprios olhos. Você nunca me disse que existia sofrimento. - Disse Sidarta.

Sudodana respondeu que a vida era isso: morrer, renascer, sofrer e morrer de novo repetidas vezes. – Essa é a nossa maldição – completou o rei. Sidarta olhou forte para o pai e disse que sua missão era descobrir a cura para o sofrimento. Desesperado, Sudodana mandou que os guardas trancassem os portões do palácio e que impedissem a saída do príncipe. Mas o poder do rei não foi tão forte assim. Uma névoa mágica cobriu o palácio e adormeceu a todos.

Sidarta tinha agora 29 anos. Ele decidiu que estava na hora de partir. Foi até o quarto e despediu-se da mulher e do filho Rahula, recém-nascido. Ele sabia que mais tarde a

mulher e o filho o perdoariam. Ele sabia que o caminho para felicidade começava com o sofrimento.

Chana ainda estava sonolento e não entendia porque todos estavam dormindo. Sidarta pegou o cavalo e saíram do palácio sem fazer nenhum barulho. Eles foram para a floresta. Quando chegaram lá, Sidarta entregou a Chana todas as suas jóias de príncipe. Com uma espada, ele cortou os longos cabelos e despediu-se do amigo. Chana retornou ao palácio com o cavalo Chandaka e Sidarta começou o caminho em busca da felicidade.

5-Canto: Eu Sou A Paz

EU SOU A PAZ
VOCÊ É A Paz
NÓS SOMOS A PAZ DO MUNDO

6-Dinâmica: Fazer um desenho de Buda e escrever os valores que apreenderam durante a história.

- **Ler Os Dez Princípios para as crianças e enviar para os Pais (em anexo).**

7-Reflexão: Reservar um momento para cada criança expressar o que achou do trabalho (fazer uma autoavaliação) respeitando o tempo e o momento de cada um.

8-VIBHUTI: Deverá ser distribuído V*ibhuti* às crianças. Falar o significado e a importância do Vibhuti. E cantar a música do Vibhuti.

- **Entoar o Samasta Loka**: Que todos os mundos sejam felizes.

SAMASTHA LOKAH, SUKHINO BHAVANTHU (três vezes)
OM SHANTI SHANTI SHANTI

- **Entoar o Asato Ma:** "Senhor do irreal, nos conduza ao real. Das trevas à Luz e da morte à imortalidade".

ASATO MA SAD GAMAYA
TAMASO MA JYOTIR GAMAYA
MRITHYOR MA AMRITHAM GAMAYA

9-Finalizar: Um OM e três Shanti.

Hora do Lanche: Fazer uma oração de oferecimento do alimento a Deus.

- **SAÚDE -** Lembrar de lavar as mãos e os alimentos antes de comer.

7ª AULA - DATA:_____ DURAÇÃO: 1 hora e 30 minutos

VALOR: Paz VALOR RELATIVO: Silêncio Interior

- Todos sentados em círculo, meninos de um lado, meninas do outro.
- **Fazer uma oração e agradecer a Deus pela presença de todos.**

1-Abertura: Três OM e três Gayatri. **OM SHANTI SHANTI SHANTI** (Sempre ler o significado do Gayatri para que todos entendam o que estão cantando).

2-Harmonização: Meditação na Luz (em anexo)

3-Citação: "Deus é a causa da Paz e a verdadeira jóia. Deem Deus às crianças. Este é o dom mais precioso." ***Sathya Sai Baba***

4-Conto: A história de Buda (segunda parte)

Sidarta encontrou os ascetas na floresta. Homens que abandonaram as casas e as famílias e viviam meditando na floresta. Sidarta se juntou a eles e acreditou que a vida árdua da floresta poderia fazer-lhe ver a verdade que tanto procurava: o caminho da felicidade.

Ele viveu uma vida simples e difícil durante seis anos, e aprendeu a força para enfrentar a fome e o frio. Eles passavam os dias sentados em silêncio meditando e ouvindo a natureza. Sidarta compreendeu como funcionavam as coisas: a respiração, os pensamentos e os sentimentos.

Sobre a frondosa árvore Bodhi, ele acomodou o corpo na posição de lótus e assim meditou por sete dias e sete noites, mergulhando profundamente dentro de si. Sidarta estava bem perto de alcançar a sabedoria. Mara, o rei dos demônios, sabia que se Sidarta alcançasse a sabedoria, nunca mais seria atingido pelas tentações dos demônios. Mara tentou de todas as formas seduzir Sidarta, mais ele não se deixou enganar, ele sabia que os prazeres não duram para sempre. Mara fez de tudo e, enfurecido, enviou um dilúvio com raios e relâmpagos. Sidarta permaneceu calmo e intocado. Sidarta venceu. E na manhã do oitavo dia ele compreendeu tudo. Ele viu o passado, o presente e o futuro. Ele viu todas as vidas que ele tinha vivido antes, viu a origem de todas as coisas. Sidarta compreendeu o caminho para acabar com o sofrimento. O caminho de oito passos até a felicidade.

Sidarta desceu a montanha e caminhou tranquilo. Ele respirava a natureza, sentia o vento e o perfume das flores. Ele era a própria natureza. Sentia a felicidade completa. Seguiu para o Parque dos Cervos para encontrar os amigos ascetas.Os paços de Sidarta eram firmes. Os olhos tinham um brilho diferente. O rosto transmitia paz e serenidade como nunca tinham visto antes. Eles perceberam que Sidarta estava iluminado. E correram para recebê-lo.

Ali no Parque dos Cervos Sidarta fez o seu primeiro discurso para os primeiros cinco discípulos. Ele ensinou que a vida tem sofrimento, sim, tem dor, mas que tudo tem uma causa e tudo está interligado. Mas há também o Nirvana, um lugar de PAZ, sabedoria e felicidade. Para chegar lá, há um caminho que deve ser percorrido, para o encontro com a Verdade. Buda disse mais ou menos assim:

- Monges, sofremos quando nos encontramos em uma situação que não gostamos. Sofremos quando nos separamos daquilo de que amamos. Sofremos quando não conseguimos aquilo que desejamos. O sofrimento é o apego a todas estas coisas. O sofrimento é não ver que tudo se transforma, que nada dura para sempre. Existem quatro verdades: o sofrimento existe, o sofrimento é apego, mas é possível evitar o sofrimento e a cura para o sofrimento é o caminho de oito passos: ponto de vista correto, pensamento correto, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, atenção correta e concentração correta.

"Entendam: tudo que pensamos, fazemos ou falamos produz um resultado. Sabe quando a gente joga uma pedra num lago e ela forma aquelas ondas circulares que vão crescendo cada vez mais? Pois bem, cada ação que praticamos vai se espalhando no mundo como os círculos no lago. Se praticamos os bem, o resultado será o bem. Precisamos estar sempre atentos, o tempo inteiro. Se você der um sorriso a uma pessoa , o que você vai ter em troca? Provavelmente um sorriso. Se você der um tapa em uma pessoa, o que você pode receber em troca? Se você fizer o mal a uma pessoa, mesmo que você não saiba que está fazendo o mal, isso vai provocar maus resultados. E tudo pode voltar a você, porque tudo está interligado nesse mundo. Essa é a lei da Natureza. A lei é simples: não existe nada que comece que não vá terminar. Tudo que sobe, um dia tem que cair. É a lei. E tudo, absolutamente tudo, tem um causa. Então se evitarmos a causa do sofrimento, não teremos mais sofrimento. Se falarmos, pensarmos ou agirmos conscientes e atentos para que os resultados não sejam sofrimento, estaremos sempre seguindo o caminho da felicidade. E depende apenas de nós mesmos. Depois desse discurso, todos o chamaram de Buda (O Iluminado).

A fama foi crescendo e se espalhando por toda Índia, alunos vinham de todos os lugares para aprender com o Buda. O grupo que seguia o Buda ficou conhecido como a Sangha. Eles seguiam o Buda e praticavam o Dharma, os ensinamentos do Iluminado. Eles tinham cabeça raspada e vestiam túnica açafrão. Viviam nas florestas e grutas e mendigavam comida pelas cidades por onde passavam.

O pai de Buda já estava bem velho e mandou um mensageiro para pedir a Buda que viesse até ele. Depois de dois meses de viagem Buda chegou a sua cidade de origem. As pessoas na rua não acreditaram no que viam. Ficaram muito impressionadas ao ver o antigo príncipe mendigando comida de porta em porta. O rei quando encontrou Buda se ajoelhou a seus pés e tiveram uma longa conversa. Depois, Buda perguntou por Yashodara, a esposa. O rei contou que quando ela soube que você fazia apenas uma refeição por dia, começou a se alimentar apenas uma vez. E quando soube que você dormia em uma esteira no chão da floresta, ela mandou retirar a cama do quarto e também passou a dormir em uma esteira. – Mesmo distante, ela seguiu você em tudo que você fazia- disse o rei. Eu sempre soube que ela me entenderia. Yashodara é muito sábia. –disse Buda.

Então ele quis saber se Yashodara já tinha se alimentado naquele dia. O pai respondeu que não. Então o Buda apanhou uma tigela com comida e levou até o quarto no qual a

esposa esperava tranquilamente pelo reencontro, sete anos depois daquela noite mágica que o príncipe Sidarta partiu em busca da felicidade.
Quando Buda entrou no quarto viu que a esposa não tinha mágoas dele. Ela estava emocionada e orgulhosa do belo caminho que Sidarta, o esposo, tinha percorrido. Ela foi paciente e cuidou do filho que teve com Buda. Eles quase não conversaram, porque Buda sabia e compreendia tudo que ela pensava. E ele iluminou para sempre o caminho de Yashodara.
Pela janela do quarto Yashodara mostrou Buda ao filho, que tinha apenas sete anos. – Está vendo aquele ali de cabeça raspada, com um manto cor de açafrão, que transmite paz e brilha como o ouro? Aquele é seu pai. Vá até ele e receba a sua herança. – disse a mãe a Rahula.
Rahula saiu do palácio e caminhou até o bosque e sentou-se do lado de Buda em posição de lótus. Assim, pai e filho ficaram por um longo tempo. Até que Rahula pediu ao pai que lhe ensinasse o caminho para a felicidade. O Buda apanhou um pequeno espelho e mostrou para o filho. – O que é isso Rahula? – ele perguntou. – Ora, um espelho – respondeu Rahula. – E para que serve um espelho Rahula? – Serve para refletir – disse o menino.
Então Buda explicou ao pequeno Rahula que a mente deve ser limpa e pura como o espelho, que reflete a realidade exatamente como ela é, sem julgamentos, sem dizer se é bom ou ruim, apenas refletindo. Buda prometeu ao filho que quando ele fosse mais velho poderia se juntar à Sangha e viver como os outros monges, se ele quisesse. – Eu quero, disse Rahula. – Seja bem vindo, Rahula. E aceite as três jóias como herança: O Buda, a Sangha e o Dharma. Pai e filho se despediram com a promessa de se encontrarem novamente. E alguns anos mais tarde, o pai Sudodana, a esposa Yashodara e o filho Rahula se tornariam discípulos do Buda.
Os anos se passaram e Buda já estava com 80 anos, quando ele reuniu os discípulos no Bosque de Mallas e avisou que já estava muito velho e cansado e que não viveria por muito mais tempo. E ali fez seu último discurso. Pediu para que os monges continuassem a praticar o bem, ensinando o Dharma, os ensinamentos do Buda. Ele explicou mais uma vez que o caminho para a felicidade depende de cada um. Que o caminho é longo, mas que todas as pessoas podem ser iguais a ele, todas as pessoas podem se tornar um Buda.
-“Ser feliz mesmo quando tem apenas o chão de folhas da floresta para dormir e nada mais do que isso. Mas quem não se contenta com nada e não fica satisfeito nunca, não é feliz nem quando vive no palácio cercado de riquezas”.
E agora, monges, eu peço que não falem nada. Apenas fiquem em silêncio para compreender esse meu último ensinamento. O silêncio foi profundo. Era possível ouvir a respiração da terra. O vento balançava suavemente as árvores. Os sons dos pássaros formavam uma bela sinfonia. E sentado na posição de Lótus, o Buda fechou os olhos e meditou para sempre.

5-Canto: "Te Ofereço Paz"

TE OFEREÇO PAZ, TE OFEREÇO AMOR, TE OFEREÇO AMIZADE,
OUÇO TUAS NECESSIDADES, VEJO TUA BELEZA, SINTO OS TEUS SENTIMENTOS.
MINHA SABEDORIA FLUI, DE UMA FONTE SUPERIOR, E RECONHEÇO ESSA FONTE EM TI, TRABALHEMOS JUNTOS...

6-Dinâmica de grupo: Formar uma roda com as crianças e distribuir um balão de gás para cada uma delas. Cada criança deve escrever uma mensagem relacionada à Paz, em seguida todos devem encher os seus balões. Colocar os balões cheios no centro da roda. Brincar de roda em torno dos balões, depois jogar os balões para cima sem deixar cair no chão e ao final cada um escolhe um balão e pega sua mensagem.

7-Reflexão: Reservar um momento para cada criança expressar o que achou do trabalho (fazer uma autoavaliação) respeitando o tempo e o momento de cada um.

8-VIBHUTI: Deverá ser distribuído *Vibhuti* às crianças. Falar o significado e a importância do Vibhuti. E cantar a música do Vibhuti.

- **Entoar o Samasta Loka**: Que todos os mundos sejam felizes.

SAMASTHA LOKAH, SUKHINO BHAVANTHU (três vezes)
OM SHANTI SHANTI SHANTI

- **Entoar o Asato Ma:** "Senhor do irreal, nos conduza ao real. Das trevas à Luz e da morte à imortalidade".

ASATO MA SAD GAMAYA
TAMASO MA JYOTIR GAMAYA, MRITHYOR MA AMRITHAM GAMAYA

9-Finalizar: Um OM e três Shanti.
Hora do Lanche: Fazer uma oração de oferecimento do alimento a Deus.
SAÚDE – Lembrar de lavar as mãos e os alimentos antes de comer.

8ª AULA - DATA:_____ DURAÇÃO: 1 hora e 30 minutos

VALOR: Amor VALOR RELATIVO: Amizade

- Todos sentados em círculo, meninos de um lado, meninas do outro.
- **Fazer uma oração e agradecer a Deus pela presença de todos.**

1-Abertura: Três OM e três Gayatri. **OM SHANTI SHANTI SHANTI** (Sempre ler o significado do Gayatri para que todos entendam o que estão cantando).

2-Harmonização: Meditação na Luz (em anexo)

3-Citação: "Quando o amor satura os sentimentos, eles se tornam calmos e serenos, e asseguramos a Paz". *Sathya Sai Baba*

4-Conto: *A Verdadeira Amizade*

Era um domingo de sol e os habitantes da pequena vila Opfer estavam reunidos em um belo bosque de gramas verdes e flores perfumadas. Tudo estava envolto por uma aura de serenidade, e dessa maneira, alguns conversavam tranquilamente sobre os atos milagrosos de Deus, outros cantavam as glórias do Senhor, e outros ainda se encontravam silenciosos, contemplando as belezas da vida.

Tudo ia como de costume quando, de repente, um vento suave e fresco se fez sentir, e junto com ele, um som celestial anunciou a chegada de um belo anjo, que com sua voz mansa e serena (dessas que só os anjos possuem) saudou a todos com muito respeito. Ele então anunciou que Deus estava muito contente com a retidão deles e, portanto, estava disposto a realizar um desejo do povo.

-Porém, ressaltou o anjo, apenas um desejo poderá ser satisfeito; e será aquele que o Senhor julgar como sendo o mais justo.

Todos rapidamente formaram uma longa fila para transmitirem o seu pedido, já que todos tinham um ou outro desejo, a ser realizado. Nesta fila encontravam-se dois garotinhos peculiares e que eram muito amigos: um era mudo e o outro cadeirante; ambos observaram com admiração aquele anjo, que naquele mesmo momento sinalizava para que a fila começasse a andar. Chamando cada um para perto de si, pedia que falassem secretamente seus desejos a ele, dizendo que Deus naquele mesmo momento ouvia a tudo que era dito.

Ao chegar a vez do menino mudo "falar" ao anjo, seu amigo na cadeira de rodas, que vinha logo atrás dele, ficou um tanto curioso com aquela situação, e com certa tristeza pensou na infeliz má sorte de seu companheiro por não ser capaz de transmitir seu pedido a Deus. O garotinho mudo permaneceu algum tempo à frente do anjo e logo se retirou.

Então, com sua cadeira de rodas o outro menino correu àquele ser celestial para falar-lhe de seu maior desejo: o de ser capaz de andar. Tendo feito seu pedido, o jovem cadeirante se retirou e partiu para sua casa. Mas, qual não foi sua enorme surpresa quando, já em um lugar bastante afastado, ele percebeu que seus joelhos começaram a tremer... Sentiu um fluxo de energia incrível a correr por suas pernas... E viu que podia andar!

Não se contendo de alegria, ele resolveu voltar até o bosque para agradecer a Deus por ter escolhido o seu desejo como sendo o mais justo, mesmo antes de ter ouvido o desejo de todos que se encontravam na fila. Porém, ele resolveu voltar até lá em cadeira de rodas para que as pessoas que ali ainda se encontrassem não suspeitassem e se entristecessem pelo fato de Deus ter escolhido o seu desejo como o mais justo a se realizar.

Chegando lá ele aguardou o anjo terminar de ouvir o último da fila; logo que isso aconteceu, e vendo que o anjo se preparava para se retirar, o garotinho veio rapidamente à sua frente e disse:

- Anjo celeste, por favor, diga a Deus que eu agradeço muito por Ele ter escolhido o meu desejo.

O anjo então olhou em seus olhos, e com muita mansidão respondeu:

- Sim, sim... mas saiba que, na verdade, não foi o seu desejo o mais justo a se realizar e, sim, o de um garotinho mudo. O maior desejo dele era ver o seu melhor amigo andar.

"Deus habita em todos os corações, e todos os corações são templos de Deus. Como não desejar o melhor ao teu irmão?"

5- Canto:

O AMOR PRECISA VIVER DENTRO DE MIM, DENTRO EM VOCÊ
TOMANDO CONTA DE NÓS, LINDO DE SER, LINDO DE VER
VESTINDO CORES DO BEM, CHEIO DE LUZ E ALEGRIA
FAZENDO A GENTE CANTAR DE CORAÇÃO, A PAZ EM CADA CANÇÃO
QUE TODOS OS SERES EM TODOS OS MUNDOS SEJAM FELIZES (três vezes)

6-Dinâmica de grupo: As crianças vão desenhar um coração, recortar o coração e escrever valores referentes ao valor amor. Esse coração será entregue aos pais.

7-Reflexão: Reservar um momento para cada criança expressar o que achou do trabalho (fazer uma autoavaliação) respeitando o tempo e o momento de cada um.

8-VIBHUTI: Deverá ser distribuído V*ibhuti* às crianças. Falar o significado e a importância do Vibhuti. E cantar a música do Vibhuti.

- **Entoar o Samasta Loka**: Que todos os mundos sejam felizes.

SAMASTHA LOKAH, SUKHINO BHAVANTHU (três vezes)
OM SHANTI SHANTI SHANTI

- **Entoar o Asato Ma:** "Senhor do irreal, nos conduza ao real. Das trevas à Luz e da morte à imortalidade".

ASATO MA SAD GAMAYA
TAMASO MA JYOTIR GAMAYA
MRITHYOR MA AMRITHAM GAMAYA

9-Finalizar: Um OM e três Shanti.

Hora do Lanche: Fazer uma oração de oferecimento do alimento a Deus.

SAÚDE – Lembrar de lavar as mãos e os alimentos antes de comer.

9ª AULA - DATA:_____ DURAÇÃO: 1 hora e 30 minutos

VALOR: Não-Violência VALOR RELATIVO: Gentileza

- Todos sentados em círculo, meninos de um lado, meninas do outro.
- **Fazer uma oração e agradecer a Deus pela presença de todos.**

1-Abertura: Três OM e três Gayatri. **OM SHANTI SHANTI SHANTI** (Sempre ler o significado do Gayatri para que todos entendam o que estão cantando).

2-Harmonização: Meditação na Luz (em anexo)

3-Citação: "Não grite nem levante a voz com ira ou excitação. Esse tipo de controle melhorará sua saúde e sua paz mental". ***Sathya Sai Baba***

4-Conto: A Travessia do Riacho

Cerca de dezoito homens faziam parte de uma ordem religiosa e conviviam em admirável harmonia há muitos anos. Oravam, estudavam, trabalhavam e dedicavam o melhor de si em tudo o que faziam, pois desejavam intensamente agradar a Deus. Consideravam-se verdadeiros irmãos diante da Paternidade Divina, buscando sempre compreender, tolerar, amar e servir uns aos outros. Junto a tudo isso também observavam certas regras e votos: não contavam qualquer mentira e evitavam totalmente o contato com mulheres – até mesmo olhar em seus rostos.

Pois já estava estabelecido que dois destes irmãos eram encarregados de trazer água ao mosteiro. Para chegar à fonte precisavam, então, atravessar um riacho, que não era muito fundo, mas possuía certa correnteza. Chegando lá, enchiam as grandes jarras de barro que levavam sempre admirados e gratos por tanta oferta maravilhosa que Deus dava a todos.

Numa dessas idas, os dois encontraram uma mulher na beira do riacho. A moça chamou a atenção deles dizendo.

- Oi, irmãos! Por favor, será que vocês podem me ajudar a atravessar este rio? Hoje a corredeira está mais forte e tenho receio de escorregar... Poderia machucar a preciosidade que carrego em meus braços – e mostrou seu bebê.

Os dois irmãos, no entanto, buscando não quebrar seu voto, nem haviam notado que a mulher levava seu filhinho no colo.

Ao ouvirem aquele pedido de ajuda, ambos pararam e mantendo o olhar para baixo, um deles disse:

- Ó mãe, sentimos muito! Mantemos um voto de não olhar para mulher alguma Peço que nos perdoe por não lhe socorrer neste momento. Mas tenha paciência, Deus há de enviar alguém para lhe ajudar na travessia.

Fazia muito calor, o sol estava a pino; eles sabiam que ali naquela região quase nunca passava alguém. Assim, quando estavam para seguir seu caminho, o outro irmão repentinamente parou e disse:

- Não posso continuar. Nosso voto é muito importante e possui, de fato, um propósito sagrado, mas nesse momento meu coração diz para ouvir o pedido daquela mulher.

O outro irmão se espantou:

- Você perdeu a cabeça, homem de Deus? Não caia nesta tentação! Acorde!
Mas não adiantou. O homem, com a mulher em seus braços, atravessou o riacho e a deixou em segurança na outra margem.
Chegando ali, a mulher agradeceu feliz por tamanha compaixão e se despediu. Ele, sem olhar para ela, juntou as mãos em reverência e deu meia volta, retomando o caminho com seus pensamentos no Senhor.
O outro irmão, indignado, falava aqui, lamentava ali e silenciava; de repente, mais uma vez desatava suas críticas e censuras. E assim o dia se foi, a noite reinou. Já estavam todos se preparando para entregar seus corpos ao sono bendito, quando um sussurro quebrou o silencio:
- Como pode ter feito aquilo... Você carregou uma mulher...
- Querido irmão – disse o homem paciente -, carreguei a moça por dois minutos e a deixei na outra margem. Não percebe que você a carregou o dia inteiro e até a trouxe ao mosteiro?

5- Canto:

QUANDO A MINHA VOZ, TE CHAMA EM VERSO NA CANÇÃO
ME SINTO LEVE, ME SINTO LIVRE, ME SINTO EM DEVOÇÃO,
QUERO TE VER E SER FELIZ, SER PARTE DO TEU PLANO,
UM GRÃO DE AREIA UM APRENDIZ, UMA GOTA NO OCEANO
/PRA ME ENCONTRAR, ME PERCO EM TI
PRA TE SERVIR ESTOU AQUI/ (três vezes)

6-Reflexão: Reservar um momento para cada criança expressar o que achou do trabalho (fazer uma autoavaliação) respeitando o tempo e o momento de cada um.

7-VIBHUTI: Deverá ser distribuído *Vibhuti* às crianças.

- **Entoar o Samasta Loka**: Que todos os mundos sejam felizes.

SAMASTHA LOKAH, SUKHINO BHAVANTHU (três vezes)
OM SHANTI SHANTI SHANTI

- **Entoar o Asato Ma:** "Senhor do irreal, nos conduza ao real. Das trevas à Luz e da morte à imortalidade".

ASATO MA SAD GAMAYA TAMASO MA JYOTIR GAMAYA,
MRITHYOR MA AMRITHAM GAMAYA.

8-Finalizar: Um OM e três Shanti.
Hora do Lanche: Fazer uma oração de oferecimento do alimento a Deus.
SAÚDE – Lembrar de lavar as mãos e os alimentos antes de comer.

Bibliografia:

BENNETT, Willian J. **O Livro da Virtudes para Crianças**. Rio de Janeiro. Ed. Nova Fronteira. 1997.

BORGES, Giovana Leal. **Dinâmica de Grupo**. **Redescobrindo os Valores**. Petrópolis, RJ. Editora Valores Ltda. 2000.

PACHECO, Bruno. **Sidarta para Jovens**. Rio de Janeiro. Galera. 2009.

SALETTE, Maria. **Para que minha vida se transforme**. São Paulo. Verus. 2001.

VishaKa. **O amigo mais querido, Bhagavadgita para Crianças**. Bhaktivedanta Book. São Paulo. 1996.

Conselho Central do Brasil. **Diretrizes da Educação Espiritual Sai**. Gestão 2009/2011.

Programa para Aulas de Educação Espiritual Sai e Valores Humanos para Filhos de Devotos. Venezuela. 2005.

Programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos para Adultos. Manual para Devotos. Minas Gerais. 2000.

Coordenação Nacional de Educação**. Guirlanda de 108 Divinas Histórias**. Fundação Sri Sathya Sai do Brasil. Rio de Janeiro. 2012.

Anexo 1

Modelo da Ficha de Inscrição

Nome da criança - _____
Idade - _____ Data de nascimento - _____ / _____ / _____
Nome do Pai _____
Nome da Mãe - _____
Endereço -_____
Fone para contato - _____
Escolaridade - _____

PARA PREENCHIMENTO DO RESPONSÁVEL

1) Quais os assuntos você acha importante serem abordados nos Encontros com as crianças? E nos encontros com os pais?

_____
_____
_____

2) Seu filho e você tem afinidade por alguma religião ou filosofia? Qual?

_____
_____
_____

3) Seu filho possui alguma habilidade específica ou dificuldade que você gostaria de compartilhar?

_____
_____
_____

Anexo 2

MODELO DE CALENDÁRIO DOS ENCONTROS DA EES

MÊS

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- **Reunião com os pais**
- **Reunião com os facilitadores**
- **Seva**

Anexo 3

Mensagem aos professores

"O envolvimento neste Programa de Educação Espiritual Sai eleva e sublima, com certeza, os pensamentos e emoções dos professores, muito melhor do que fazer qualquer outra prática espiritual. Lembre-se que, como professores, vocês também tem um "Professor" que guia e assessora seus trabalhos. Assim sendo, vocês também são estudantes e também aprendem as lições de igualdade, equanimidade e amor desinteressado ao atuar como professores.

Os professores são escultores e estão esculpindo o futuro da nação. Tem que esculpi-los em formas ideais, em personalidades ideais e perfeitas, desenvolvidas em corpo, mente e espírito.

Eu os abençoo por esta tarefa tão sagrada."

Sathya Sai Baba

Anexo 4

Carta de Sai Baba aos Professores

Queridos professores,

Ensinar é a mais bela das profissões. E, também, o Sadhana mais elevado para a autorrealização. Isto implica no cultivo do amor desinteressado, no compartilhar e no demonstrar este amor. O professor molda a crescente geração em seres autoconfiantes, pessoas com *atmas* conscientes. É o arquiteto das casas felizes, comunidades prósperas e nações em paz. Não deve somente equipar-se com conhecimento e regras para informar e instruir, mas também com "insight", para inspirar e transformar. As crianças absorvem dos professores e dos mais velhos seus hábitos e maneiras, comportamentos e crenças. Assim, o professor deve ser um exemplo constante dos ideais que terá que implantar em seus corações. Deve ser a primazia em humildade, simplicidade, moralidade e integridade.

Dessa forma, a educação resulta em excelência. Somente um professor com estes princípios pode ser um farol da Verdade, do Amor e Reverência. As crianças que crescem sob seu sábio cuidado brilham como lâmpadas do Amor em suas casas, irradiando coragem, alegria e esperança. Não deixem os faróis se apagarem. Façam com que as luzes estejam sempre acesas.

Bons professores + Bons estudantes = Boa Nação

Com minhas bênçãos.

Sathya Sai Baba - 03/07/86

Anexo 5

Mensagem para as crianças

"Você deve se lembrar que a mãe e o pai são divinos, que cada um é como se fosse Deus. Deve por em prática esses ideais sagrados em sua vida. Na Índia, as coisas mais sagradas são o respeito aos pais, que não somente deram seu sangue para nos proporcionar o nascimento, mas também passaram necessidade em várias ocasiões para nos dar o que precisávamos. Se respeitar seus pais no presente, seus filhos o respeitarão no futuro."

"Façam de sua mãe o seu Deus. Façam de seu pai o seu Deus. Este é o ensinamento. Sim, de que outra maneira lhes poderiam mostrar gratidão? O que mais poderiam dar em retribuição além de seu amor e serviço? Sejam gentis, carinhosos e doces com eles. Tentem dar o melhor de si para fazê-los felizes; obedeçam-nos, pois eles sabem muito mais que vocês do mundo e seus perigos. Este é o modo de adorá-los."

Sathya Sai Baba

Anexo 6

CARTA DE SAI BABA ÀS CRIANÇAS

"Queridas crianças,
Saibam que Deus as ama!

Vocês são as flores do jardim de Deus; são as estrelas de Seu céu; são os milagres do mundo de Deus. Deus fica contente quando estão felizes e com boa saúde.
Sejam gentis com as pessoas, não firam ninguém com duras palavras. Respeitem os pais, os anciãos e os professores. Dia após dia aprenderão com as crianças em outra casa, em outro país, em outro continente. Não digam mentiras por medo, não roubem, querendo ter a todo custo. Sejam sempre felizes e alegres. Podem ser muito felizes ajudando àqueles que são necessitados. Tenham o hábito diário de orar a Deus, assim Ele vos dará fé e força.
Vos abençoo, assim poderão crescer e tornarem-se dignos membros da família de Sai.

Com amor e bênçãos,

Sri Sathya Sai Baba."

Anexo 7

MENSAGEM AOS PAIS

"A atmosfera no lar deve ser tal que possa nutrir e desenvolver os valores inculcados na criança durante as aulas de Educação Espiritual. A cooperação dos pais e seu encorajamento são vitais para o Programa ser efetivo. É muito comum ver a diferença em uma criança cujos pais estão ativamente envolvidos com o Programa. Este interesse deve ser estimulado pelos professores de Educação Espiritual Sai, trazendo os pais para o programa desde seus estágios iniciais e usando suas habilidades para desenvolver ainda mais o potencial das crianças. Elas aprendem muito observando e copiando o que seus pais fazem. Por isso, é imperativo que os pais plantem os ideais corretos nas mentes de seus filhos, através do exemplo de sua própria conduta."

(Sathya Sai Baba – Sanathana Sarathi, 01/94)

"A influência que os pais exercem nas mentes das crianças é muito significativa. De fato, é a influência primária e predominante na personalidade da criança e seu padrão de conduta.

Os pais devem dar a seus filhos "tanto Amor como Regras". Hoje em dia, o homem considera o Amor como um dos princípios guias, mas esquece o fato de que a Regra é que lhe permite conectar-se ao Amor e usá-lo da melhor maneira. Os pais deveriam aprender como amar as crianças. Quando as crianças se desviam, inadvertidamente ou não, os pais devem apressar-se para corrigir suas faltas e trazê-las de volta ao caminho correto. Somente quando estão presentes tanto o amor como os limites, o amor resultará benéfico."

(Extraído do livro Sathya Sai para Pais – 1998)

Deus nos deu uma joia; vamos devolvê-la a Ele danificada ou iluminada?

Anexo 8

"As restrições, regras e o autocontrole são a estrada real que conduz ao objetivo da autorrealização. Elas não são apenas para atá-lo, limitá-lo ou controlá-lo."

"Nossas regras enfatizam que os membros devem primeiro praticar aquilo que creem. Não importa o que você queira que os outros façam, é preciso que primeiro você o faça com sinceridade e firmeza."

Sathya Sai Baba

O Código de Conduta

Swami prescreveu nove passos a serem praticados por cada aspirante espiritual que se encontra nesta caminhada. Conhecer e praticar este Código de Conduta é dever de todos.

1) Dedicar-se à prática da meditação e orações diárias;
2) Realizar uma vez por semana uma reunião de Cânticos Devocionais com os membros da família;
3) Os membros que tenham filhos deverão levá-los a praticar os programas educacionais dos Centros ou Grupos Sai;
4) Comparecer, pelo menos uma vez por mês, às reuniões de Cânticos Devocionais organizadas pelos Centros ou Grupos Sai;
5) Participar do trabalho de Serviço à comunidade e outros programas da Organização Sai;
6) Realizar estudo regular da literatura Sai;
7) Colocar em prática o Programa "Limite aos Desejos" e utilizar as economias geradas para o serviço à humanidade;
8) Falar suave e amorosamente com todos;
9) Não falar mal dos outros, principalmente em sua ausência.

"Quando os rios correm e se fundem com o oceano, eles adquirem a profundeza e a glória do insondável oceano. De modo semelhante, quando todas as outras formas de Educação se fundem com a Educação Espiritual, elas adquirem Sua forma e grandeza".

Sathya Sai Baba

Anexo 9

Os Dez Princípios

1- Amem e sirvam à Pátria. Não firam nem odeiem a Pátria dos outros;
2- Respeitem todas as religiões com igualdade;
3- Reconheçam a fraternidade entre os homens. Tratem a todos como seus irmãos. Amem a todos;
4- Mantenham seus lares e seus arredores limpos. Isto promove a saúde e a autoestima;
5- Pratiquem a caridade, mas não alimentem a mendicância, dando dinheiro aos mendigos. Deem-lhes alimentos, roupa, proteção, e ajudem-nos a ajudarem a si mesmos (não estimulem a preguiça);
6- Não tentem os outros subornando-os, nem se rebaixem aceitando suborno (nunca deem lugar à corrupção);
7- Não estimulem o ciúme e a inveja. Tratem a todos da mesma maneira, sem levar em conta distinções sociais, de raça ou de religião;
8- Não dependam de outros para suas próprias necessidades pessoais; sejam seus próprios servidores, antes de se proporem a servir os outros;
9- Observem as leis do seu País; sejam cidadãos exemplares;
10- Cultivem o amor por Deus; afastem-se do pecado.

Meditação na Luz

Preparação para a meditação

- Um horário fixo
- Um local fixo
- Postura correta

Local: Fazer um altar com a foto de Sai Baba, colocar almofadas e harmonizar o ambiente para que nada atrapalhe a concentração das crianças.

Postura: Sentar na posição de Lótus de forma confortável com a coluna ereta e relaxada. Sentar sobre uma almofada sem desconforto, quem não conseguir sentar no chão, sentar em uma cadeira reta, sem braços, que tenha altura confortável.

Posição das Mãos: Descanse as mãos sobre os joelhos, com as palmas das mãos voltadas para cima. Os dedos podem estar relaxados ou na posição CHIN MUDRA, na qual o polegar e o indicador são mantidos unidos, os três dedos restantes são mantidos levemente esticados.

Olhos: Sai Baba recomenda que não se feche completamente os olhos e que se deve olhar fixamente para a ponta do nariz, com os olhos semicerrados. Se for difícil seguir o conselhos de Sai Baba, mantenha seus olhos suavemente fechados, mas concentre-se no ponto entre as sobrancelhas.

Tempo: Para um iniciante, deve ser de cinco a dez minutos, até que você esqueça que está meditando. À medida que progride, sentirá o desejo de meditar mais tempo.

- Segundo Sai Baba, a forma mais Universal e efetiva de Meditação é a Meditação da Luz (Jyothi), na forma de chama luminosa.

- As vantagens desta forma de meditação na Luz: A Meditação na Luz equivale a meditar em Deus sem Forma, pois Deus é Luz (que não tem forma). Embora possamos meditar em qualquer forma de Deus.

Técnica da meditação na Luz:

Preparação: Antes de sentar, coloque uma vela ou uma lamparina acesa à sua frente (distância aproximada de um metro e meio). Ela deve ficar no nível dos seus olhos, na posição sentados. Sente-se em uma posição confortável com a coluna ereta, sem inclinar a cabeça. Feche os olhos e relaxe os músculos do seu corpo, desde os pés até a cabeça. E concentre-se na sua respiração. Apenas sinta o ar entrando e saindo.

Meditação: Quando a sua mente estiver calma, abra seus olhos lentamente e olhe fixamente para a chama, sem piscar. Note as diferentes cores e as diferentes formas da mesma. Tente fixar a imagem da chama em sua mente. Esta é a etapa denominada "Eu estou na Luz". Quando sentir que é o momento, feche os olhos lentamente e visualize a chama em sua mente.

Traga-a cada vez mais para perto de você. Visualize a chama no centro da sua testa. Depois desça para o coração espiritual, o coração em forma de Lótus, no centro do seu peito, iluminando o caminho por onde passa. A chama chega ao coração: imagine as pétalas do botão de Lótus se abrindo, uma a uma. Seu coração está irradiando luz e amor. Conduza essa luz para outros locais do seu corpo: para os pés e pernas, para o tronco, para as mãos e braços, para a garganta, a boca, a língua, o nariz, para os olhos, para os ouvidos, para o cérebro... Vá banhando e purificando todo seu corpo e sua mente. Torne-se instrumento de Luz para que possa servir a Deus através do serviço aos seus companheiros humanos.

Agora, o corpo inteiro está carregado com a Luz e amor. Esta é a etapa: "A Luz está em mim". Você é uma esfera de Luz em expansão. Primeiramente, expanda para preencher a sala onde está, depois a casa ou o prédio em que você está, envolvendo todo ser humano, animal, planta e objetos inanimados. A luz chega a seus parentes e amigos e também àqueles que, erroneamente, tem considerado como seus inimigos. A Luz mantém-se em expansão até que envolva sua vizinhança, a cidade em que você está e, então todo o seu país. A expansão continua até você envolver toda a Terra, os planetas, o Sol e as estrelas.

A luz que você é mesclou-se com a Luz do Universo inteiro. Você e o Universo são, agora, Um. O Eu real é o *Atma* Universal, Onisciente, Onipresente, Onipotente. "Eu sou Deus". Eu sou Ser, Consciência e Bem-Aventurança. Eu sou Sai. "Eu sou a Luz".

Quando sentir que é o momento, encerre a meditação, trazendo a Luz para o coração. Esta é a sua consciência de Deus ou consciência Sai que permanecerá sempre no seu coração espiritual. Encerre a meditação cantando OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI.

OBS: Conforme a idade da criança, simplifique a meditação, utilizando palavras simples e de fácil entendimento.

Diário Espiritual da EES

O objetivo deste diário é oferecer elementos espirituais para que as crianças possam, desde cedo, exercitar o *Sadhana* (Prática Espiritual), para que elas possam desenvolver a autoconfiança, a autossatisfação, o autossacrifício, e por último a autorrealização.

EES - MEU DIÁRIO ESPIRITUAL

Eu fiz?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1- Orei pela manha?																															
2- Sentei-me em silêncio?																															
3- Respeitei os mais velhos?																															
4- Orei antes das refeições?																															
5- Falei somente a Verdade?																															
6- Falei somente o bem dos outros?																															
7- Orei antes de dormir?																															
8- Economizei alimento e água?																															
9- Economizei dinheiro?																															
10- Participei dos Cânticos?																															
11- Fiz serviço desinteressado?																															

Orações que podem ser utilizadas

Oração ao acordar:

Ó Senhor! Eu nasci agora do ventre do sono. Eu estou decidindo realizar todas as minhas tarefas hoje como oferendas a Ti, e tendo a Ti sempre presente em minha mente. Faz com que os meus ***pensamentos, palavras e ações*** sejam sagrados e puros; não permitas que eu cause dor ou sofrimento a ninguém, nem permitas que eu cause dor ou sofrimento; guia-me nestas linhas.

OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI

Oração antes das refeições:

Ó, Senhor, Tu és o alimento, Tu és o que nos dá o alimento. Retire as impurezas que possa conter nesse alimento desde a colheita até o preparo final. Purifique este alimento para que eu possa ter uma mente pura e saudável. Portanto, ofereço todo o alimento que consumo a Teus Sagrados Pés de Lótus. Obrigado (a), Oh Senhor!

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI

Oração ao Dormir:

Ó Senhor! As tarefas deste dia, cujo fardo coloquei sobre Ti, estão encerradas. Tu me fizeste caminhar como eu caminhei, Tu me fizeste falar como eu falei, Tu me fizeste pensar como eu pensei; então, aqui estão todos os meus Pensamentos, Palavras e Ações colocadas aos Teus Pés, como oferendas. Minha tarefa está concluída. Estou voltando para Ti novamente.

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI

Mensagem Final

"Não busquem exercer autoridade sobre os outros. Busquem, ao contrário, encontrar oportunidades para lhes serem úteis. Quando uma pessoa negligencia seus deveres, as posições de autoridade começam a causar dor de cabeça. Sejam servos, servos de Deus. Então, toda a força e toda a alegria lhes serão acrescentadas. Se tentarem ser mestres, vocês despertarão inveja, ódio, raiva e cobiça em todos ao seu redor. Sintam-se como instrumentos nas Mãos de Deus. Permitam que Ele os moldem e utilizem, pois Ele sabe o que é melhor."

Sathya Sai Baba

Oferecemos este trabalho aos Divinos

Pés de Lótus de Sathya Sai Baba