

6-FUNDAMENTAL É SER FELIZ

OBJETIVO: Promover o conhecimento e a integração do grupo.

DESENVOLVIMENTO

Colocar em cada lado dos ombros dos participante um pedaço de fita adesiva e lhes dê duas folhas de papel em branco.

Dividir a letra da música Princípio do Prazer de Geraldo de Azevedo duas partes e dar cada parte a um participante.

Fundamental é ser feliz

Geraldo Azevedo

Juntos, vamos esquecer.

Tudo que doeu em nós.

Nada vale tanto para rever

O tempo em que ficamos sós

Faz a tua luz brilhar

Pra iluminar a nossa paz

O meu coração me diz

Fundamental é ser feliz

Juntos, vamos acordar o amor

Carícias, canções

Deixa entrar o sol da manhã

A cor do som

Eu com você, sou muito mais

O princípio do prazer

Sonho que o tempo não desfaz

O meu coração me diz

Fundamental é ser feliz

Solicitar que procurem na sala o companheiro que possui a outra parte da letra.

Solicitar que em dupla apreciem a letra da música, assinalando o verso que mais lhes chamou atenção e porque.

Partilha no grupão de alguns voluntários.

Colocar a música e pedir que cantem e dancem.

Solicitar que peguem a 2ª folha e escrevam uma frase que exprima o seu compromisso com a vida.

Partilha de alguns voluntários.

Pedir que amassem a folha e formem uma bola.

Facilitador: Esta bola representa a vida de cada um. Como a vida é algo que deve ser vivida com alegria vamos brincar com a nossa vida, jogando com essa bola sem contudo descuidarmos del. Não a deixem cair, nem a percam.

Agora vamos desamassar a bola com todo cuidado e carinho essa é a nossa vida e só nós podemos cuidar dela. Coloque a folha junto ao peito e cuidadosamente vá desamassando a folha. Não se incomode com as mossa do papel . Possuímos muitas cicatrizes em nossa vida e cada uma delas representa um aprendizado. Uma vida sem ela é uma vida em branco.

Podemos fazer da nossa vida o que quisermos, aqui, vamos transformar a nossa vida numa flor.

Solicitar que cada participante transforme o seu papel numa flor, não importa de que tipo.

Uma vida precisa de base e sua flor também, portanto pegue a outra folha e forme uma base e para prender essa base, peça ajuda do companheiro da direita. Retire do seu ombro o adesivo e faça a base para sua flor. Não esqueça de lhe agradecer.

Agora, coloque a base na flor e peça ajuda para prendê-la , ao companheiro da esquerda, da mesma forma anterior.

Olhe e sua flor ela representa uma bela construção na sua vida . E como a vida é doação, ofereça sua flor para alguém dessa sala.

Reparem nessa sala alguns receberam várias flores e outros nenhuma. Na vida é assim, alguns recebem muito, outros recebem pouco. Mas cada de um nós pode mudar essa desigualdade, podemos dividir com o outro o que nos sobra.

Agora vamos cantar a música porque fundamental é ser feliz

7-FAZENDO CONTATO COM A SUA ESSÊNCIA DIVINA

OBJETIVO: Promover o contato com a nossa auto-estima

DESENVOLVIMENTO

Distribuir a letra da música:

FOI DEUS QUEM FEZ VOCÊ

Luiz Ramalho

Foi Deus que fez o céu, o rancho das estrelas

Fez também o seresteiro para conversar com elas.

Fez a lua que prateia a minha estrada de sorrisos

E a serpente que expulsou mais de um milhão do paraíso

Foi Deus quem fez você, foi Deus que fez o amor

Fez nascer a eternidade num momento de carinho

Fez até o anonimato dos afetos escondidos

E a saudade dos amores que já foram destruídos

Foi Deus.

Foi Deus que fez o vento que sopra os teus cabelos

Foi Deus que fez o orvalho que molha o teu olhar, teu olhar.

Foi Deus que fez a noite e o violão plangente

Foi Deus que fez a gente somente para amar. (bis)

Facilitador: Solicitar que ouçam a música em silêncio e procurem sintonizar com a mensagem que transmite, dando-se conta dos sentimentos sensações e pensamentos que afloram ao ouvir a música. Partilhe com o companheiro do lado essas experiências.

Colocar em cartaz “Vós sois deuses. Tudo que Eu faço podeis fazer até mais.”

Solicitar que com base nessa fala de Jesus analisem como está a auto-estima de cada um.

Partilha de alguns voluntários.

Agora, cante a música baixinho buscando sintonizar com as emoções que ela lhe passa.

Olhe ao redor buscando sentir a essência divina dos companheiros ao seu redor, sorria enquanto faz isso.

Levante e ande pela sala em silêncio e quando a música parar abrace o companheiro mais próximo e diga-~~A~~he: essência divina que habita em mim saúda a essência divina que habita em você. (Coloque a música e para algumas vezes para que os participantes partilhem com o máximo de companheiros.

Agora cante e dance a música expressando a sua alegria de viver.

Partilha de voluntários.

8-VIVÊNCIA SOBRE A PAZ

OBJETIVO: Sensibilizar os participantes para vivência cotidiana da Paz

DESENVOLVIMENTO

Revivendo o dia: andar pela sala no ritmo em que cada situação oferece (trabalho, vivência doméstica, escola etc..)

Parar e dar-se conta de sua respiração e como está o seu corpo. Identificar os pontos de tensão e nível de satisfação interior. Identifique o reflexo desses estados no seu convívio com o outro.

Mudança de ritmo: colocar uma música suave e aplicar alguns exercícios respiratórios e de relaxamento físico.

Ao final do exercício, solicitar que voltem a andar pela sala pensando nas mesmas situações anteriores e vão se

dando conta das mudanças pelas quais vai passando.

Partilha de alguns voluntários.

Distribuir a letra da música Paz pela Paz de Nando Cordel e solicitar que a ouçam em silêncio.

9-PAZ PELA PAZ

Nando Cordel

A paz do mundo começa em mim
Se eu tenho amor com certeza sou feliz
Se eu faço o bem ao meu irmão
Tenho a grandeza dentro do meu coração

Chegou a hora da gente construir a paz
Ninguém suporta mais o desamor
Paz pela Paz – pelas crianças
Paz pela Paz – pela floresta

Paz pela Paz – pela coragem de mudar
Paz pela Paz – pela justiça

Paz pela Paz – a liberdade

Paz pela paz – pela beleza de te amar

Paz pela Paz – pro mundo novo
Paz pela Paz – a esperança
Paz pela Paz – pela coragem de mudar

Agora leia a música (sem o som) dando-se conta de como ela atinge o seu coração.

Partilhe essa experiência com o companheiro ao lado

Agora ai sentados cantem a música baixinho deixando que ela penetre em todo o seu corpo, coração e mente. Enquanto canta vá lembrando de coisas pessoas e fatos bons de sua vida.

Fala do Coordenador sobre o investimento no exercício contínuo de atitudes pacificadoras como uma forma eficaz de irmos conquistando o hábito da pacificação interna que nos conduz a pacificação externa.

Convidar os companheiros para levantarem e vivenciarem a paz ,que os invade nesse momento, com os companheiros de atividade. Com pequenos gestos , sorrindo, tocando levemente o outro vá transmitindo-lhe a paz que você vive neste momento.

Conclusão apresentação da transparência ou cartaz

A Paz é uma conquista derivada de um processo contínuo de aperfeiçoamento.

“Um gesto de amor inspira esperança e paz (Joanna de Ângelis).

10-COMO UMA ONDA NO MAR

OBJETIVO: trabalhar com o grupo temas como: mudança, processo evolutivo. Promover integração do grupo.

DESENVOLVIMENTO

Distribuir com os participantes folhas e com alguns versos da letra música.

COMO UMA ONDA NO MAR

LULU SANTOS/ NELSON MOTA

Nada do que foi será

De novo do jeito que já foi um dia

Tudo passa

Tudo sempre passará.

A vida vem em ondas como o mar

Num indo e vindo infinito

Tudo que se vê não é

Igual ao que a gente viu a um segundo

Tudo muda o tempo todo, no mundo

Não adianta fugir,

Nem mentir pra si mesmo

Agora, há tanta vida lá fora

Aqui dentro

Sempre, como uma onda no mar

Como uma onda no mar (Bis)

Solicitar que cada um procure completar a sua música buscando com os demais companheiros os versos que não possua, estabelecendo um tempo conforme o número de participantes.

Enquanto isso o facilitador observa o comportamento dos participantes. Quem sai a procura, quem fica apenas esperando, quem disponibiliza, quem compete, quem acaba logo e quem não consegue terminar.

Esgotado o tempo verifique quem terminou o exercício ou não e solicitem que compartilhem com os demais as facilidades ou de dificuldades encontradas.

Fala do facilitador sobre o comportamento observado sem contudo personalizar.

Solicitar que agora cada um escolha uma frase que represente seu momento evolutivo

Partilha no grupão de alguns voluntários

Fala do facilitador: aproveitando as reflexões dos participantes analisar pontos como:

O processo evolutivo, como um processo de contínua mudança.

Que não podemos nos furtar a essas mudanças porque seremos compelidos muitas vezes pela dor.

11-ENCONTROS E DESPEDIDAS

OBJETIVO: Introduzir e desenvolver o tema encarne e desencarne

DESENVOLVIMENTO

Ler a letra sem a música e solicitar aos presentes que identifiquem as frases que mais lhes chamaram atenção e por que.

ENCONTROS E DESPEDIDAS

Milton Nascimento/Fernando Brant

Mande notícias do mundo de lá

Diz quem fica

Me dê um abraço

Venha me apertar, tô chegando.

Coisa que gosto é poder partir sem ter planos

Melhor ainda é voltar quando quero.

Todos os dias é um vai e vem

A vida se repete na estação

Tem gente que chega pra ficar

Tem gente que vai pra nunca mais

Tem gente que vem e quer voltar

Tem gente que vai e quer ficar

Tem gente que veio só olhar

Tem gente a sorrir e a chorar

E assim, chegar e partir

São só dos lados da mesma viagem

O trem que chega

É o mesmo trem da partida

A hora do encontro é também despedida

A plataforma desta estação

É a vida desse meu lugar (bis)

É a vida...

Partilha no grupão de alguns voluntários

Facilitador: Fazer uma síntese participativa dos pontos que eles identificaram, considerando as seguintes lições:

1ª Estrofe

A lição mais evidente: A relação encarne e desencarne como dois lados da mesma viagem. A vida como algo único em que encarne e desencarne são apenas duas faces

Os dois mundos em estreita convivência

O nosso desejo em saber notícias do lado de lá

Abraço paraquem chega: a alegria do nascimento

Poder partir sem planos: quando existe a confiança do bom aproveitamento da encarnação.

Voltar quando quero: a possibilidade do espírito evoluído em organizar sua reencarnação

2ª Estrofe

Os diversos tipos que chegam em cada plano

Os que reencarnam e vivem intensamente sua reencarnação.

Tem gente que já completou sua reencarnação na Terra e não precisa mais voltar

Tem gente que não está feliz com sua encarnação e deseja retornar ao mundo físico.

Tem os que desencarnam mas desejam permanecer na terra às vezes perturbando os encarnados sem entender sua própria situação.

Os que vêm só olhar, aqueles que desencarnam cedo, não precisam permanecer por muito tempo.

Tanto de um lado como do outro da vida,tem os que estão bem, mas também os queestão em sofrimento e dores.

3ª Estrofe

Nascer e morrer são dois lados da mesma viagem. Quem nasce no plano físico encontra sua nova família e despede-se da família espiritual. O mesmo se dá no desencarne

Quando nascemos estamos inexoravelmente nos preparando para a partida

Porque a plataforma dessa estação é a vida: a vida é dádiva que o Senhor nos outorgou. A ~~primeira~~ ^{primeira} da nossa filiação divina é termos vida e vida eterna.

CONCLUSÃO A reencarnação como um dos princípios básicos da D E. que nos explica a justiça divina em nossas vidas. E oportunidade educativa que nos propiciao crescimento. O entendimento de que a vida é única nos ajuda a entender a morte como algo natural e que faz-se necessária em nossa vida como está ^{que} ~~que~~ precisamos passar.

12-O AMOR

1 – Distribua uma folha de papel para cada um e uma caneta; juntamente com a letra da música:, Monte Castelo do Legião Urbana (ver anexo em letras de música)

2 – Coloque a música para tocar, pedindo a todos que a ouçam e preste atenção na letra.

3 – Após ouvirem a música, comente sobre a importância do amor ao próximo, o amor incondicional, e a importância de lembrarmos que apesar de termos a eternidade, não devemos deixar para amanhã o que pode e deve ser feito hoje.

4 – Coloque uma música instrumental e peça que cada um escreva ao colega que está ao seu lado direito, ou pode ser também para as pessoas de sua família, o porque é bom fazer parte do grupo de amigos ou do grupo familiar dessa(s) pessoa(s), destacando as qualidades da(s) pessoa(s) em questão.

5 – Se for escrito para pessoas do grupo pedir que a pessoa leia em voz alta e depois entregue ao outro.

Se foi escrito para a família pedir que a pessoa leia em voz alta e depois pregue em um lugar da casa onde todos verão, ex: geladeira.

(recebido de Ticiane Ferraz no Grupo Pedagogia Espírita www.pedagogiaespirita.org)