

**1º CICLO JUVENTUDE – 11 ANOS**

**PLANO DE AULA - OBSESSÃO**

**OBJETIVOS GERAIS:** O jovem deverá compreender o conceito de obsessão e o que fazer para evitá-la.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Compreender que todos nós somos suscetíveis a obsessão;
- Compreender que através das ações do dia a dia podemos promover o estado obsessivo ou libertador.
- Compreender que é através dos ensinamentos do Cristo que nos sentiremos fortalecidos contra os processos obsessivos.

**VALORES A DESPERTAR:**

**VALORES ABSOLUTOS: Paz e Ação Correta**

**Paz – Aspecto Mental**

A paz é a base da felicidade humana – A eliminação da desordem interior criada pelas emoções sucessivas e pela formação incessante de pensamentos e desejos permite a experiência da paz. Na experiência da paz é que se processam as transformações profundas na nossa personalidade. A interiorização gera a alquimia divina que modifica a vibração energética e aprimora a consciência. Na mente nascem as idéias, os pensamentos tomam formas e os desejos tornam-se emoções. Ela pode ser a nossa maior aliada, mas também o nosso obstáculo mais difícil. Disciplinada, é o ponto de ligação entre a personalidade e o espírito. Desordenada, tende a criar pensamentos e dúvidas que devastam e corroem a paz interior. O repouso mental é tão importante quanto o repouso físico; a meditação tem por finalidade permitir que nossa mente obedeça a nossa vontade para esvaziar o falso ego.

O egoísmo, a inveja, a hipocrisia e outros defeitos da personalidade nascem na mente instintiva do homem, a sua natureza animal. Nós, seres humanos, não somos superanimais, somos seres divinos e podemos experimentar essa realidade de graças à mente. A paz é um valor humano porque só a espécie humana pode domar as paixões e tendências inferiores, redirecionar sua vida e adquirir equanimidade e bem-aventuranças. (1)

**Ação correta – Aspecto Físico**

Descobrir quem somos é a razão de nossa vida. O aspecto físico é o veículo da ação que

permite a manifestação concreta da consciência. A nossa personalidade assume papéis, e assim enfrenta forças opostas e conflitantes ao viver a natureza sensorial em busca da vivência da natureza divina. A ação correta surge do aprimoramento do caráter pela contínua busca de si mesmo. Na ação correta do aprimoramento do caráter pela contínua busca de si mesmo. Na ação correta estão a conexão com a consciência, a sintonia cósmica e a cósmica e a vitória. A vivência real do valor faz da vida algo digno e útil pelo discernimento entre o certo e o errado, o que fere ou alegra nossa consciência. Agir corretamente é ouvir a voz interna que contribui para o crescimento da criatividade e do talento em busca do autoconhecimento e do bem comum. É um valor humano, porque só o homem pode moldar e escolher o próprio comportamento. (1)

-

## **VALORES RELATIVOS: Autocontrole e Perseverança**

**Autocontrole** – O autocontrole evita infligir dor, aborrecimento e constrangimentos aos outros e a nós mesmos. Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver. O assenhoreamento dos nossos impulsos não se consegue pela repressão ou negação dos instintos, mas pela disciplina mental e elevação do nível da consciência. Só o homem pode ser senhor de si, pelo conhecimento e aprimoramento de todos os níveis da sua personalidade e da sua consciência. Não podemos nos esconder de nós mesmos nem do mundo, mas, sim, triunfar dos nossos defeitos e das adversidades por meio do autocontrole e da autodisciplina. (1)

**Perseverança** – Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida afora, é a perseverança a arma mais eficiente. Ela fortalece nossa fé na energia divina que existe por trás de cada coisa ou acontecimento, que nos pareçam benéficos e bem sucedidos, quer sejam dolorosos e malogrados. Quando definimos propósitos positivos, nossa consciência aponta a direção e os meios para atingi-los, assim como os instrumentos que nos impeçam de tomar outras estradas. A perseverança possibilita o autoconhecimento e a conexão com a alma. (1)

### **10:00 – 10:10**

- Receber os jovens à porta e entregar as fichinhas (**anexo 1**) para a divisão do grupo;
- Prece
- Perguntar como foi a semana de todos
- Chamada

### **10:10 – 10:20**

- **MOTIVAÇÃO:**
  - Dividir a turma em duas equipes:
  - Preparar dois tipos de fichas: uma com a palavra “Perseverança” e na outra “Autocontrole”
  - Entregar na entrada uma fichinha para cada um, alternando perseverança e autocontrole para dividir a turma em duas equipes.
  - Entregar para cada equipe papel e lápis.

Os jovens terão que descobrir o tema da aula através das dicas que serão dadas.

## **Regras:**

- Quem souber, deve manter silêncio, aguardando o momento para que escrevam a resposta;
- Manter silêncio enquanto as dicas são lidas e após cada uma, refletir sobre o que ouviram;
- Quando todas as dicas forem lidas, eles reunirão entre si, discutirão e escreverão no papel o resultado da conclusão a que chegaram;
- Cada equipe apresentará a sua conclusão;
- Depois conversaremos e tiraremos as dúvidas.

## **Dicas:**

- É enfermidade generalizada, que grassa entre os homens, em decorrência do comércio psíquico infeliz quão desesperador; (2)
- Se chegam a dominar alguém identificam-se com o espírito deste e o conduzem como se fora uma verdadeira criança; (4)
- Nunca é praticada senão pelos espíritos inferiores, que procuram dominar; (4)
- É o domínio que alguns espíritos logram adquirir sobre certas pessoas; (4)
- É a ação persistente que um espírito mau exerce sobre um indivíduo; (3)

**Resposta:** Obsessão

**10:20 – 10:30**

### **DESENVOLVIMENTO:**

- A equipe **“Autocontrole”** vai estudar:  
“Quais as causas da obsessão e quais as conseqüências?” **(anexo 2)**
- A equipe **“Perseverança”** vai estudar:  
“Meios de evitar a obsessão” **(anexo 3)**

**As equipes deverão elaborar cartazes para expor ao grupo.**

**A evangelizadora deverá ir em cada grupo para auxiliar no entendimento caso seja necessário.**

**10:30 – 10:45**

### **EXPOSIÇÃO**

**10:45 – 11:00**

## **REFLEXÃO**

- Dar um intervalo para questão colocada para que os jovens possam refletir.
- Ligar o som e colocar um cd com som de natureza;
- Pedir para os jovens fecharem os olhos e conduzir uma mentalização, levando-os a ambientes da natureza, árvores, águas e nesse ambiente mental conduzir a algumas reflexões, fechando esse momento com uma prece.
  - Ø Como tem sido o meu pensamento no dia a dia?
  - Ø Tenho dado brechas para que os espíritos possam me influenciar negativamente?
  - Ø Se a resposta for sim. Tenho lutado contra esses pensamentos?
  - Ø E os meus atos?
  - Ø Como tem sido minha conduta no meu lar?
  - Ø E na escola?
  - Ø E no GAEEB?
  - Ø E nos meus momentos de lazer?
  - Ø Tenho feito alguma coisa que esteja fora dos ensinamentos de Jesus?
  - Ø Estou aproveitando bem o Culto do Evangelho no Lar?
  - Ø Tenho realizado minhas preces diariamente?
  
  - Ø E assim querido mestre Jesus me auxilie e me dê forças para que eu possa ter controle firme dos meus pensamentos e dos meus atos procurando ser cada dia melhor. Que eu persevere no bem. Que eu seja um ponto onde irradie paz, harmonia e tranquilidade em todos os lugares que eu estiver.

## **LEMBRANCINHA – (anexo 4):**

Entregar as lembrancinhas.

## **RECURSOS:**

- Papéis;
- Lápis;
- Cartolinas;
- Textos;
- Fichas;
- Lembrancinhas;
- Som;
- CD com músicas para meditação.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- 1. "Aula de Transformação" – "O Programa de Educação em Valores Humanos" – Marilu Martinelli
- 2. "Alerta" Cap. 4 – Divaldo Pereira Franco, Joanna de Ângelis
- 3. "A Gênese" Cap. XIV, item 45 – Allan kardec
- 4. "O Livro dos Médiuns" – Cap. XXIII item 237 – Allan kardec
- 5. "Nos Bastidores da Obsessão" – Divaldo Pereira Franco
- 6. "Sementes de Vida Eterna" – Eurípedes Barsanulfo

ANEXO 1 – FICHAS PARA DIVISÃO DAS EQUIPES

AUTOCONTROLE	<b>AUTOCONTROLE</b>	<b>PERSEVERANÇA</b>	<b>PERSEVERANÇA</b>
Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver	Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver	Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida a fora, é perseverança a arma mais eficiente.	Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida a fora, é perseverança a arma mais eficiente.
AUTOCONTROLE	<b>AUTOCONTROLE</b>	<b>PERSEVERANÇA</b>	<b>PERSEVERANÇA</b>
Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver	Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver	Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida a fora, é perseverança a arma mais eficiente.	Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida a fora, é perseverança a arma mais eficiente.
AUTOCONTROLE	<b>AUTOCONTROLE</b>	<b>PERSEVERANÇA</b>	<b>PERSEVERANÇA</b>
Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver	Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver	Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida a fora, é perseverança a arma mais eficiente.	Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida a fora, é perseverança a arma mais eficiente.
AUTOCONTROLE	<b>AUTOCONTROLE</b>	<b>PERSEVERANÇA</b>	<b>PERSEVERANÇA</b>
Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver	Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver	Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida a fora, é perseverança a arma mais eficiente.	Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida a fora, é perseverança a arma mais eficiente.

AUTOCONTROLE	AUTOCONTROLE	PERSEVERANÇA	PERSEVERANÇA
Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver	Constitui um elemento importante para vencer nossas tendências inferiores, atingir nossas qualidades e nos preparar melhor para viver	Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida afora, é perseverança a arma mais eficiente.	Nos combates individuais internos e nos embates exteriores pela vida afora, é perseverança a arma mais eficiente.

## ANEXO 2 - “CAUSAS DA OBSESSÃO”

“A obsessão decorre sempre de uma imperfeição, que dá ascendência a um espírito mau. A uma causa física, opõe-se uma força física, a uma causa moral preciso é se contraponha uma força moral.” (KARDEC, Allan. In “A Gênese”, Cap. XIV, item 45.)

“Mentes viciadas, com mais facilidade aceitam as sugestões mórbidas que lhes são insufladas, dentro do campo em que melhor se expressam: desconfiança, ciúme, ódio, dependência alcoólica, ou toxicômana, gula, maledicência...”

“Temperamentos arredios, suspeitosos, são mais acessíveis em razão de melhor agasalharem as induções equivalentes, que se lhes associam em forma de perfeita sintonia.”

“Caracteres violentos, apaixonados, mais fortemente se fazem maleáveis em decorrência do espírito rebelde que nesse campo habita, dissimulando as chispas que lhes acendem as labaredas do incêndio interior, a exteriorizar-se como fogaréus destruidores...”

“Personalidades ociosas são mais suscetíveis em razão da mente vazia sempre acolher o que lhe apraz, deixando-se conduzir pela personalidade dos seus afins desencarnados.” (FRANCO, Divaldo Pereira. In “Alerta”, cap. 4, Joanna de Ângelis)

## “CONSEQÜÊNCIAS DA OBSESSÃO”

- Desencarne prematuro
  - Desequilíbrio familiar
- 

### ANEXO 3 – MEIOS DE EVITAR A OBSESSÃO

Fortalecimento da Alma – Para preservá-lo das enfermidades, fortifica-se o corpo e para garantia contra a obsessão, tem-se que fortalecer a alma.

A Doutrina Espírita, em convocando o homem ao amor e ao estudo, prescreve como norma o Evangelho vivo e atuante – nobre Tratado de Higiene Mental – através de cujas lições haure o espírito vitalidade e renovação, firmeza e dignidade, ensinando a oração que enseja comunhão com Deus, prescrevendo “jejum” ao crime e continência em relação ao erro, num salvador para uma existência sadia na Terra, com as vistas voltadas para uma vida espiritual perfeita. (FRANCO, Divaldo Pereira, Nos Bastidores da Obsessão).

O Espiritismo possui recursos excepcionais, capazes de vencer essa epidemia cruel que generaliza, invade hoje a Terra em todos os seus pontos. São eles: o conhecimento das leis de Reencarnação, hauridos do Evangelho de Jesus Cristo, a oração e a humildade, a paciência e a resignação, mediante os quais elabora, pela iluminação interior, a prática da caridade em todas as suas expressões. (“Sementes de Vida Eterna, Eurípedes Barsanulfo)

### ANEXO 4 –LEMBRANCINHA

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.



Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.

Hoje estudamos sobre a "Obsessão".

Chegamos a conclusão de que se mantivermos os nossos pensamentos e os nossos atos em harmonia com os ensinamentos do Cristo, estaremos protegidos contra a obsessão. Para isso devemos ter **"Autocontrole"** – para controlar nossas más tendências e **"Perseverança"** – para perseverar sempre no bem caminhando para a **"Paz"** interior.