

turma,

estou enviando a aula n. 1 sobre sintonia espiritual do Cd. Fabiano de Cristo maugusta

UNIDADE:	TEMA BÁSICO:	↓
O HOMEM	SINTONIA ESPIRITUAL	↓ C.E.A. I-16-01

OBJETIVO: Reconhecer que a sintonia espiritual é a lei pela qual cada criatura atrai as companhias espirituais segundo a natureza de seus pensamentos e sentimentos.

1. ATIVIDADE DINÂMICA: sugestões no MA-03 e MA-05.

2. HARMONIZAÇÃO INICIAL

3. ATIVIDADE INTRODUTÓRIA

Conversar com o grupo sobre a importância do sono e o cansaço de uma noite mal dormida. No entanto, podemos dormir muito e acordarmos angustiados ou cansados. Há pessoas que têm o sono entrecortado de pesadelos que até se repetem. Por que isso acontece?

4- ATIVIDADE REFLEXIVA

4.1- Ouvir o grupo e esclarecer que:

☞ O número de horas de sono varia entre as pessoas, porém a responsabilidade com o horário e o desejo de bem utilizar o tempo parecem reduzir a necessidade de horas de sono.

☞ Durante o sono, o corpo está em repouso para recuperar energias mas a alma não necessita desse repouso. É como um balão que se movimenta, mas sempre preso por um fio. Tornar a explicação concreta amarrando uma bola de aniversário cheia de ar a uma régua por meio de um fio longo. (A bola representa a alma; a régua, o corpo)

a) A alma pode ficar apenas junto ao corpo (enrolar quase todo o fio na régua);

b) Ou aproximar-se de outras almas também presas ao corpo (utilizar outra bola também amarrada em uma régua)

c) Ou aproximar-se de outras *sem o corpo* (outra bola cheia e amarrada, sem o fio e sem a régua).

✍ De acordo com o que *pensamos, sentimos e gostamos de fazer*, durante o sono aproximamo-nos de outras almas que tenham afinidade ou sintonia conosco, isto é, que pensem e sintam como nós.

✍ Elas podem ser bondosas, interessadas em nosso progresso espiritual e, então nos orientarão durante o sono, dando-nos coragem, estimulando para que cumpramos nossos deveres, por mais difíceis eles sejam. Assim faz o nosso Protetor Espiritual também chamado “Anjo da Guarda” e outros Benfeitores e Amigos ([anexo.1](#)). Acordamos com uma sensação de paz, de coragem, embora, quase sempre, não nos lembremos desses encontros.

✍ Entretanto, quando durante o dia nos entregamos a vícios, frivolidades ou maus pensamentos, durante a noite atraímos iguais companhias espirituais, que sintonizam conosco ([anexo. 2](#)). Nesse caso, podemos dormir muito, mas não acordamos bem. Se não vencermos aquelas más tendências, podemos até ser vítimas de obsessão, de vastas conseqüências. Assim como as bactérias invisíveis causam doenças, os maus pensamentos também geram doenças.

✍ Durante o sono, podemos ajudar e ser ajudados, visitar amigos cuja convivência nos agrada, estudar e até ver fatos do nosso passado.

✍ Muitas vezes o sonho é uma lembrança do que fazemos durante o sono, enquanto o corpo dorme. Estes geralmente acontecem poucas horas antes da madrugada quando as vibrações estão mais calmas. Mas os sonhos, principalmente os do primeiro sono, também ocorrem pelas nossas preocupações, pelos desejos conservados em nosso íntimo, ou por causas orgânicas, como má digestão.

✍ Conforme nossa sintonia espiritual podemos despertar tranquilos e reanimados ou nos sentirmos deprimidos e angustiados. É claro que também há doenças físicas que causam esse esgotamento.

4.2- Perguntar ao grupo se conhece o modo mais seguro de se garantir um bom sono. Ouvir e encaminhar o diálogo para que concluam que esse modo seguro é:
✍ pensar, sentir e agir no bem, quando acordados.
✍ orar, antes de adormecer, ligando-se verdadeiramente pelo sentimento a Deus.

5- ATIVIDADE CRIATIVA

5.1- Escrever no quadro a seguinte frase:

Sintonizo com o bem e liberto-me das más influências.

Propor um trabalho individual (ou em pequenos grupos) relativo à frase acima, através de um dos seguintes recursos:

- a) desenho ou pintura
- b) recorte e colagem
- c) música cantada
- d) narrativa de um caso verídico.

5.2- Oferecer os materiais necessários de acordo com a escolha individual (ou grupal).

5.3- Ao final, é feita a apresentação dos trabalhos, valorizando-se sempre a expressão das idéias.

6- HARMONIZAÇÃO FINAL / PRECE

6.1- Relaxamento na forma habitual. Visualize você num lugar muito agradável... Aproxima-se um Amigo Espiritual de muita luz e beleza... Esqueça de você por uns momentos. Pense em alguém que precisa ser ajudado, alguém que está sofrendo... Peça a esse Amigo que a ajude... Peça com fé... Veja esse protetor junto a quem você quer ajudar... Envie também sua vibração, seu sentimento de carinho e solidariedade, envolvendo em luz quem sofre... Você sente que está em harmonia com o bem...

6.2- Meditar:

Como é bom sintonizar com o bem!

7-

AUTO-AVALIAÇÃO

IMAGENS

Anexo 1 

Anexo 2 