



Escola Municipal Irmã Filomena Rabelo

Treze Tílias, 18 junho de 2020

Professor: Cristiano

Disciplina: Religião

Aluno(a): \_\_\_\_\_ 7 anos

## Aula de religião 008

**A PARTE GRIFADA EM AMARELO PRECISA SER ANOTADA NO CADERNO.**

### Assunto: Práticas de espiritualidade

Entendendo o que é espiritualidade, antes de compreender as práticas de espiritualidade

#### O que é espiritualidade?

Um bom primeiro passo é entendermos que espiritualidade não é sinônimo de religião. Viver uma vida baseada em um caminho espiritual significa cada vez mais se conectar com a vida como ela é, fazendo o possível para que seus passos sejam o mais harmônico e equilibrado possível.

Todos os caminhos espirituais nos ensinam preceitos básicos para seguirmos, o que chamam de **moralidade**. A intenção principal deles é fazer melhorias em nossas ações e pensamentos, o que conseqüentemente melhorará a nossa vida.

### Práticas de espiritualidade – Veremos em etapas algumas práticas

#### Ser gentil com Todos os Seres

A gentileza é um princípio básico que todos os seres buscam. Chamamos isso também de “amor”. Todos nós buscamos ser amados, respeitados e ouvidos. A gentileza é a característica que nos faz colocar em prática essa “percepção amável” do outro, fazendo com que ele se sinta bem e importante para você e para o mundo.

Para ir mais além, podemos praticar isso também com outros tipos de seres, que estão ao nosso redor e muitas vezes nem percebemos. Plantas e animais, por exemplo, podem ser tratados com mais compaixão e serem mais “notados” em nosso dia a dia, para que essa nossa prática gentil se torne automática com todos que estão em nosso caminho.

Além disso, temos a gentileza com nós mesmos, que é o autorrespeito e a autocompaixão. Nos tratar de maneira amorosa também é um ato gentil, e devemos praticar isso para que não façamos somente boas ações aos outros, mas para nós também.

Até nossa próxima aula