



Escola Municipal Irmã Filomena Rabelo

Treze Tílias, 25 junho de 2020

Professor: Cristiano

Disciplina: RELIGIÃO – AULA 009

Aluno(a): \_\_\_\_\_ 7º ANOS

## Continuação da aula passada – Como colocar em prática a espiritualidade através de boas ações?

Leia o texto a seguir, e depois anote em tópicos o seu entendimento. - Não é necessário enviar por e-mail

### Falar e Praticar a Verdade

Podemos ser sinceros com outras pessoas, mas diversas vezes inventamos pequenas mentirinhas apenas para ter vantagem. E, mesmo que não façamos isso, contamos mentiras para nós mesmos, internamente em nossos pensamentos, falando coisas que gostamos de ouvir, mas na prática não fazemos (“depois eu faço!”, “amanhã eu começo!”, “depois eu mudo!”).

É importante observar quais são esses atos de má vontade e de inverdades para filtrarmos e começarmos a nos conectar apenas com o que é realmente verdadeiro. A paz que buscamos está na Verdade, e quanto mais agirmos em prol dela, mais estaremos em paz.

Mude pequenos padrões de pensamentos que não são verdadeiros e comece a agir em prol da Verdade.

### Cercar-se de Boas Intenções e Pensamentos

Costumamos estar sempre reclamando de algo, ou contando / ouvindo fofocas, ou incentivando / ouvindo conversas negativas, e achamos que isso é “normal” do dia a dia. Mas perceba que isso é uma conexão constante que temos com atos negativos, de raiva, medo, indignação, orgulho, inveja, e qualquer outro sentimento destrutivo que está por trás desses atos.

Filtrar isso primeiro fora de você, com quem está ao seu redor, já é um bom primeiro passo, diminuindo o contato com esse tipo de comentário ou conversa. Após isso, o controle interno é importante, para diminuirmos os pensamentos destrutivos e aumentarmos os construtivos. Pensar “positivo” é meio caminho para que as suas ações comecem a dar mais certo e serem mais positivas.

A intenção principal desse passo é que você comece a observar mais tudo o que está dentro e fora de você, para mudar seu estado de espírito do negativo para o positivo. Pratique essa consciência diariamente e sempre que possível, e tenha em mente que o seu caminho espiritual está na prática, e não distante ou somente quando você pensa em espiritualidade.