

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO RIO GRANDE DO SUL

9º CONGRESSO ESPÍRITA DO RIO GRANDE DO SUL – ESPIRITUALIDADE NAS

RELAÇÕES PARA VIVER E CONVIVER EM PAZ

03 a 05 de novembro de 2017 – Porto Alegre - RS

OFICINA 3: EMANCIPAÇÃO DA ALMA – SONHOS E REALIDADE

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

TEMA: Emancipação da alma - Sonhos e Realidade

Coordenação: Marlise Ribeiro e Elizabeth Schuck

Data:.....de novembro de 2017

Local: PUCRS

Oficineiros:e.....

OBJETIVO GERAL: Propiciar espaços de construção coletiva do conhecimento, integração e dialogicidade em torno dos assuntos tratados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Proporcionar espaços de vivência e reflexão sobre **Sonhos, Meditação, Visualização e Preces;**

Oportunizar a vivência de momentos de conexão consigo mesmo e com Deus;

Sensibilizar e estimular a escuta do Eu interior.

DESENVOLVIMENTO - tempo total 1h30min

MOMENTO INICIAL - APRESENTAÇÃO- tempo 10min

Boas vindas e apresentação dosicineiros de forma bem simples:

“Bom dia (boa tarde) eu sou e eu sou” e iremos trabalhar com vocês a oficina Emancipação da Alma: Sonhos e realidade”

Na primeira oficina da manhã: Solicitar aos participantes que se reúnam em **trios** e se apresentem de forma simples e objetiva **nome e cidade**

Sondagem inicial do grupo:

Quem já participou de um Congresso Espírita? Alguém trabalha em Casa Espírita? Quem já participou de uma oficina? (Solicitar que as pessoas apenas ergam a mão).

*Importante fazermos alguns **acordos** antes de iniciarmos nossas atividades:*

“Localizem no Material do Congressista (caderno), na pág. 13, o Contrato de Convivência e Trabalho. Vamos ler juntos? Após a leitura: “Podemos combinar assim?”

(****Destacar aqui os combinados de respeito ao tempo, às falas e ao foco na temática desta oficina e o desligamento dos celulares). Orientar que se alguém tem crianças no Congressinho deverão permanecer com seus celulares ligados em volume baixo.

Observação – nas demais oficinas do dia – osicineiros se apresentam e já fazem a sondagem perguntando também se tem alguém que não fez as oficinas anteriores e caso tenha alguém nesta situação, orientar que na **página 13 do Material do Congressista** se encontra o **Contrato de Convivência**- que é importante a leitura e assinatura do mesmo, pois estamos comprometidos com o mesmo.

Apresentação da temática da Oficina e seus objetivos:

“A oficina que iremos trabalhar tem como temática A emancipação da alma - e em especial os sonhos, a meditação e a prece. Será vivencial e de acordo com o objetivo deste Congresso que é Viver e Conviver em Paz. Só alcançaremos a paz nas relações, se a tivermos dentro do nosso coração e isso se faz, principalmente, através da conexão consigo mesmo e com Deus.”

“Para iniciarmos nossas atividades vamos elevar os pensamentos a Deus e aos benfeitores amigos agradecendo por esta oportunidade abençoada de aqui estarmos e pedindo a proteção e o amparo para o trabalho que iremos realizar”

ATIVIDADE 1 - SENSIBILIZAÇÃO- tempo 15min

Contaçãode História - O sonho de João (em anexo)

(Neste momento teremos a cooperação de Contadores de Histórias do Conte Mais)

“Agora iremos ouvir uma história que irá nos sensibilizar para os temas que serão trabalhados durante a oficina”.

Após a contação solicitar aos participantes que, **em duplas**, conversem sobre os **sentimentos** despertados na história.

“Que sentimentos essa história despertou em nós?”(Oicineiro pode sintetizar alguns sentimentos despertados e dar um feedback rápido e sintético relacionando as histórias infantis e seus efeitos nas nossas lembranças e nas nossas diferentes emoções. Não havendo certo ou errado no que sentir, porque é muito individual às vivências a que somos reportados).

No grande grupo o icineiro perguntará:

“Quetemas foram abordados na história do João que tem relação com a nossa oficina?” (nesse questionamento o icineiro estará buscando links com os temas: **sonho, sono, desdobramento, relaxamento, meditação, visualização e prece**), e assim preparando o grupo para o passo seguinte da oficina, que é a vivência do **relaxamento e meditação** (não podemos explorar muito os sentimentos mencionados nos relatos porque não iremos trabalhar esses conteúdos). ***“Esses itens mencionados iremos nos reportar mais adiante nos desdobramentos da atividade seguinte, onde aprofundaremos um pouco mais sobre eles.”***

“O objetivo da história foi sensibilizar para o relaxamento e a meditação, ou seja, para a conexão consigo mesmo; para o escutar-se; o prestar atenção nos sentimentos e administrar as emoções, utilizando para isso os recursos do relaxar, meditar e prece.”

ATIVIDADE2- RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO- tempo 60min

“Agora, assim como o João no seu sonho, iremos também vivenciar um relaxamento e uma BREVE meditação.”

“Essa atividade vivencial ocorrerá da seguinte forma: escutaremos um áudio que nos orientará como relaxar e após uns segundos iremos escutar um instrumental eno silêncio interior faremos uma breve meditação, na qual tentaremos esvaziar nossa mente, buscando a quietude de nossa alma e o contato com o nosso interior.” ***“Está claro? alguma pergunta antes de iniciarmos?”***

(esclarecer dúvidas e iniciar a vivência do relaxamento/meditação)

Ciclo de Aprendizagem Vivencial

Vivência: Relaxamento e Meditação - (colocar o áudio de Relaxamento e Meditação – gravado por Beth Schuck e instalado nos equipamentos de cada sala).

Relato: (Sentimentos e emoções)

“O que sentimos durante o relaxamento e a meditação? Como nos sentimos no momento do silenciar?”

Destacar que neste momento é para falar sobre os sentimentos: alegria tristeza medo raiva frustração, nojo, etc; escutar alguns relatos, e questionar alguns sentimentos que não tenham sido citados: por exemplo – “alguém sentiu frustração, desconforto, irritação? Que outros sentimentos surgiram?”

Processamento:

“O que aconteceu durante esta atividade?”

Generalização:

“Como estas situações relatadas acontecem no nosso cotidiano?”

Aplicação:

“Como podemos aplicar os conteúdos aqui apresentados no nosso dia a dia?”

“Numa convivência mais equilibrada com as nossas emoções e na construção mais saudável de convívio e na promoção da paz das relações?”

(Relacionar os relatos dos participantes com as conclusões e práticas sugeridas reforçando A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO e dos recursos de elevação dos pensamentos, em que a prece é um dos recursos imediatos de elevação da alma e conexão com os Benfeitores Espirituais! E assim introduzimos a prece para o fechamento da oficina).

Observação – Usar os slides do **power point** como fechamento desta etapa ou à medida que os conceitos estão sendo abordados pelo grupo (fica a critério doicineiro, pois os slides são apenas um recurso auxiliar). Orientar que as obras de referências utilizadas nesta oficina estão à venda na Livraria do Congresso.

“Então, depois de nos conectarmos conosco mesmos, no exercício da meditação, vamos agora fazer nossa conexão com Deus, com nossos benfeitores amigos através da prece. De olhos abertos

ou fechados, como se sentirem melhor. Vamos silenciar mais uma vez e fazemos a nossa prece interior”

(Colocar a música instrumental suave neste momento de prece.)

Após alguns instantes, o oficinairo encerra a prece: ***“Agradecemos a Jesus e aos benfeitores amigos por estes momentos, pela Vida e pela benção de viver e conviver em Paz!”***

ENCERRAMENTO05 minutos

“Vamos agora assistir um vídeo para que todos saiamos dessa oficina com a figura Amorosa do Mestre a nos guiar em todos os nossos passos e na busca da tão almejada paz.”

Após o final do vídeo, convidar a todos para levantar e fazer um abraço coletivo.

Encerrar agradecendo em nome da Coordenação Geral a presença de todos.

RECURSOS MATERIAIS

Equipamentos -projetores - notes e caixas de som- microfones (das salas da PUCRS)

REFERÊNCIAS

OBRAS BÁSICAS

KARDEC, Allan. O Evangelho segundo o Espiritismo. Tradução de Guillon Ribeiro.Cap. 27 e Cap. 28, Item 38.

_____. O Livro dos Espíritos. Tradução de Guillon Ribeiro questões 401 a 418.

KARDEC, Allan. A Gênese. Tradução de Guillon Ribeiro. Cap XI item 22; cap.XIV , item 27 e 28 e cap. XV item 3.

KARDEC, Allan. Obras Póstumas.Tradução de Guillon Ribeiro. Primeira Parte - Manifestações dos Espíritos: §2- Manifestações visuais.item 17 e §4 Emancipação da alma item 24 a 31.

DURGANTE, Carlos Eduardo Accioly e Aguiar, Paulo Rogério D.C. (organ.). Conectando Ciência Saúde e Espiritualidade. 1ª ed. Porto Alegre: Francisco Spinelli, 2015

_____. Planejando o futuro. 1a edição. Porto Alegre: Ed. Spinelli, 2016, pág. 197

LOUZADA, Vinicius. A conquista da plenitude – Porto Alegre: Ed. Spinelli, 2016. Pág 95.

FRANCO, Divaldo – Espírito Joanna de Ângelis. Refletindo a Alma,cap.14. Salvador: Ed. Leal. 2012.

FRANCISCO C. XAVIER. O Consolador. Primeira Parte, item 40 - O sonho; Segunda Parte V Evolução, item Dor,a dor e a prece.