



## Plano de Aula 1 Virtude /Perdão

Adolescentes e/ou adultos

### **1-Metáfora/História:**

O Cobrador

### **2-Citação:**

“Se quer ser feliz por um dia vingue-se, mas se quer ser feliz a vida toda, perdoe”.

### **3-Meditação:**

Tonglen -Mirna Grzich

### **4-Atividade integracional:**

Carta do Perdão

### **5- Música:**

Reconciliar /Anjos de Resgate



## 1-Metáfora/História

### O Cobrador

Depois de um dia de caminhada pela mata, mestre e discípulo retornavam ao casebre, seguindo por uma longa estrada. Ao passarem próximo a uma moita de samambaia, ouviram um gemido. Verificaram e descobriram, caído, um homem. Estava pálido e com uma grande mancha de sangue, próximo ao coração. O homem tinha sido ferido e já estava próximo da inconsciência. Com muita dificuldade, mestre e discípulo carregaram o homem para o casebre rústico, onde trataram do ferimento.

Uma semana depois, já restabelecido, o homem contou que havia sido assaltado e que ao reagir fora ferido por uma faca. Disse que conhecia seu agressor, e que não descansaria enquanto não se vingasse. Disposto a partir, o homem disse ao sábio:

- Senhor, muito lhe agradeço por ter salvo minha vida. Tenho que partir e levo comigo a gratidão por sua bondade. Vou ao encontro daquele que me atacou e vou fazer com que ele sinta a mesma dor que senti.

O mestre olhou fixo para o homem e disse:

- Vá e faça o que deseja. Entretanto, devo informá-lo de que você me deve três mil moedas de ouro, como pagamento pelo tratamento que lhe fiz.

O homem ficou assustado e disse:

- Senhor, é muito dinheiro. Sou um trabalhador e não tenho como lhe pagar esse valor!

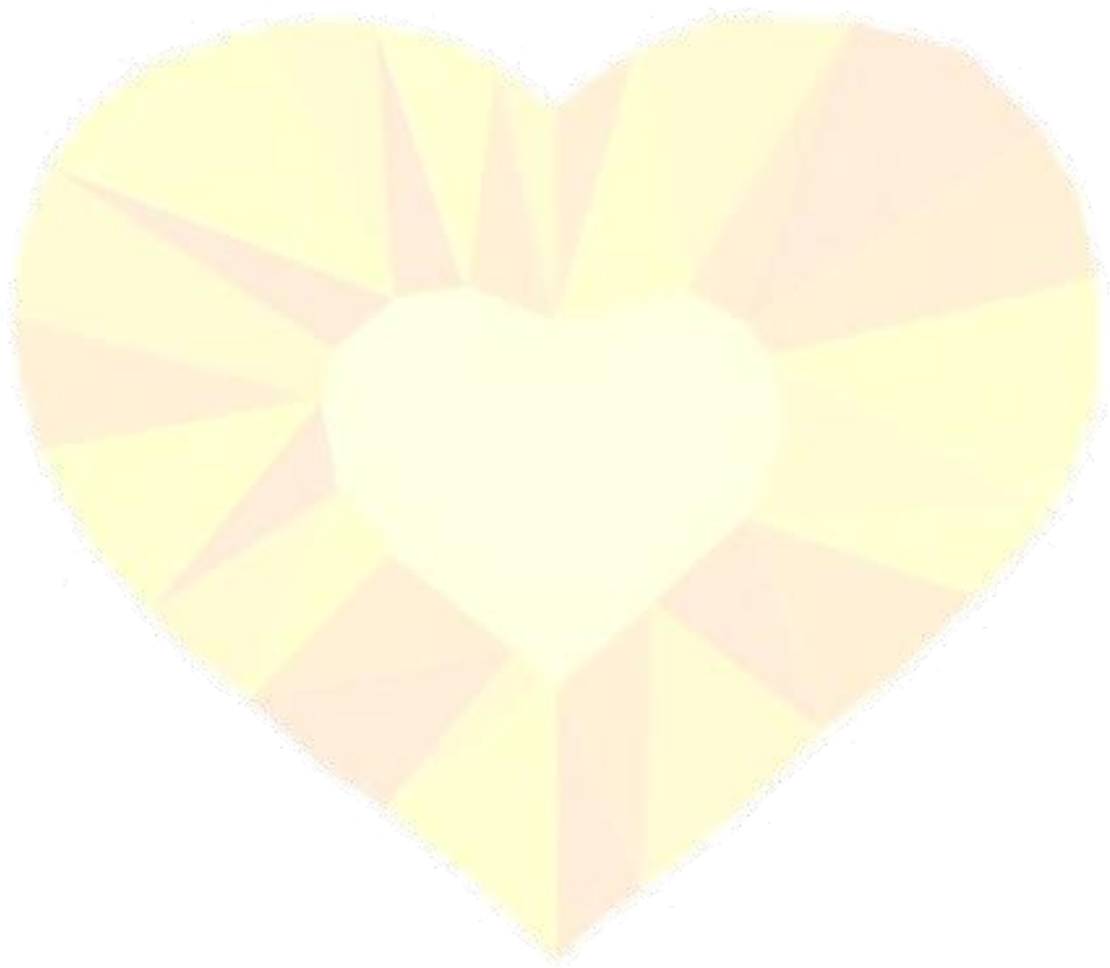
- Se não podes pagar pelo bem que recebestes, com que direito queres cobrar o mal que lhe fizeram?

O homem ficou confuso e o mestre concluiu:

- Antes de cobrar alguma coisa de alguém, procure saber quanto você deve pelas coisas boas que já recebeu e recebe e nunca pagou e nem paga. Não faça cobrança pelas coisas ruins que te aconteçam nessa vida, pois essa vida pode lhe cobrar tudo que você deve pelas coisas boas que já recebeu e recebe e nunca pagou e nem paga. E com certeza você vai pagar muito mais caro.

Um texto do jornalista e escritor Adélio Rosa Enviada por: [EdeliArnaldi](#)

Fonte: [www.golfinho.com.br](http://www.golfinho.com.br)





“Se quer ser feliz por um dia  
vingue-se, mas se quer ser  
feliz a vida toda, perdoe”.



**O que é perdão?** Perdoar aqueles que lhe fizeram mal. Dar novas chances. Ter como princípio orientado a misericórdia e não a vingança.

Perdoar é um processo e tem 4 estágios:

1. Deixar passar – deixar a questão em paz
2. Controlar-se – renunciar à vingança, o troco
3. Esquecer – afastar da memória, recusar-se a remoer
4. Perdoar – o abandono da dívida

Bem, deixar passar. Para começar a perdoar é bom deixar passar algum tempo, tirar umas férias do assunto, deixar que o tema saia do primeiro plano por uns tempos, ganhando agilidade e força, para se desligar da questão.

Controlar-se significa mesmo tendo vontade de vingar de dar o troco, não o fazer, ou seja, deixar a vingança, o troco, de lado, evitar isso, controlar-se significa ter paciência, resistir a o desejo de causar mal ao outro. Controlar-se é praticar a generosidade permitindo assim que a grande natureza da compaixão participe de questões que provocam muitas emoções.

Afastar da lembrança deixar de lado, soltar, principalmente da memória.

Aqui afastar da memória é um esforço consciente, significa deixar de lado o acontecimento, não insistir para que ele permaneça em primeiro plano, mais permitir que ele seja relegado ao plano de fundo. Evitar ficar remoendo o acontecimento. Afastar da lembrança é uma atividade, não é uma atitude passiva.

- Perdoar não é uma atitude de bondade e sim de inteligência, aquele que perdoa tem mais benefícios do que a pessoa perdoada.

- Perdoar finalmente é uma decisão consciente de deixar de guardar ressentimentos. O que inclui o perdão da ofensa ou a desistência da determinação de retaliar, de vingar. É você que resolve, como é a dívida que agora não precisa mais ser paga .
- Você pode perdoar por enquanto ,perdoar até que, perdoar até a próxima vez, perdoar mais não dar outra chance, você decide .

Texto Mirna Grzich e Izabel Ribeiro

#### **4-Atividade integracional:**

Essa é uma atividade da psicologia positiva, ciência que nasceu do final da década de 1990 nos E.U.A. comprometida com o estudo científico da felicidade e das forças e virtudes ou seja potencialidades humanas.

#### **Escreva uma carta de perdão**

Fonte livro: A ciência da felicidade, Sonja lyubomirsky.

Este exercício envolve deixar liberar-se de sua raiva, amargor e censura ao escrever mas não enviar – uma carta de perdão a uma pessoa que o feriu ou atacou. Sente-se e reflita sobre as pessoas, ao longo de toda a sua vida, que lhe fizeram mal ou abusaram de você e que nunca perdoou.(Esses indivíduos podem ainda ou não fazer parte de sua vida ;e talvez já não estejam vivos.)Essa experiência – e a falta do perdão – leva-o a manter a atenção na pessoa ou nas circunstância da ofensa ou dano?

Isso o impede de se sentir feliz, tranqüilo e livre de imagens e pensamentos incômodos ?Se a resposta for sim, então seria melhor você se empenhar em perdoar essa pessoa.

Uma das melhores estratégias é escrever uma “carta de perdão ”.Descreva nesta ,de maneira minuciosa ,o agravo ou ofensa que lhe foi feita. Exemplifique como você ,na época ,foi afetado e como isso continua a atingi-lo. Afirme o que desejaria que a outra pessoa tivesse feito. Encerre a carta com uma declaração explícita de perdão e compreensão(algo como percebo agora que o que você fez foi o melhor que podia na época ,e o

perdôo).Seguem-se alguns exemplos reais de muitas pessoas que perdoaram de forma bem-sucedida ,com os quais me deparei:

- Perdôo meu pai por seu alcoolismo.

-Perdôo meu professor de linguagem do primeiro ano por me dizer que eu não podia escrever.

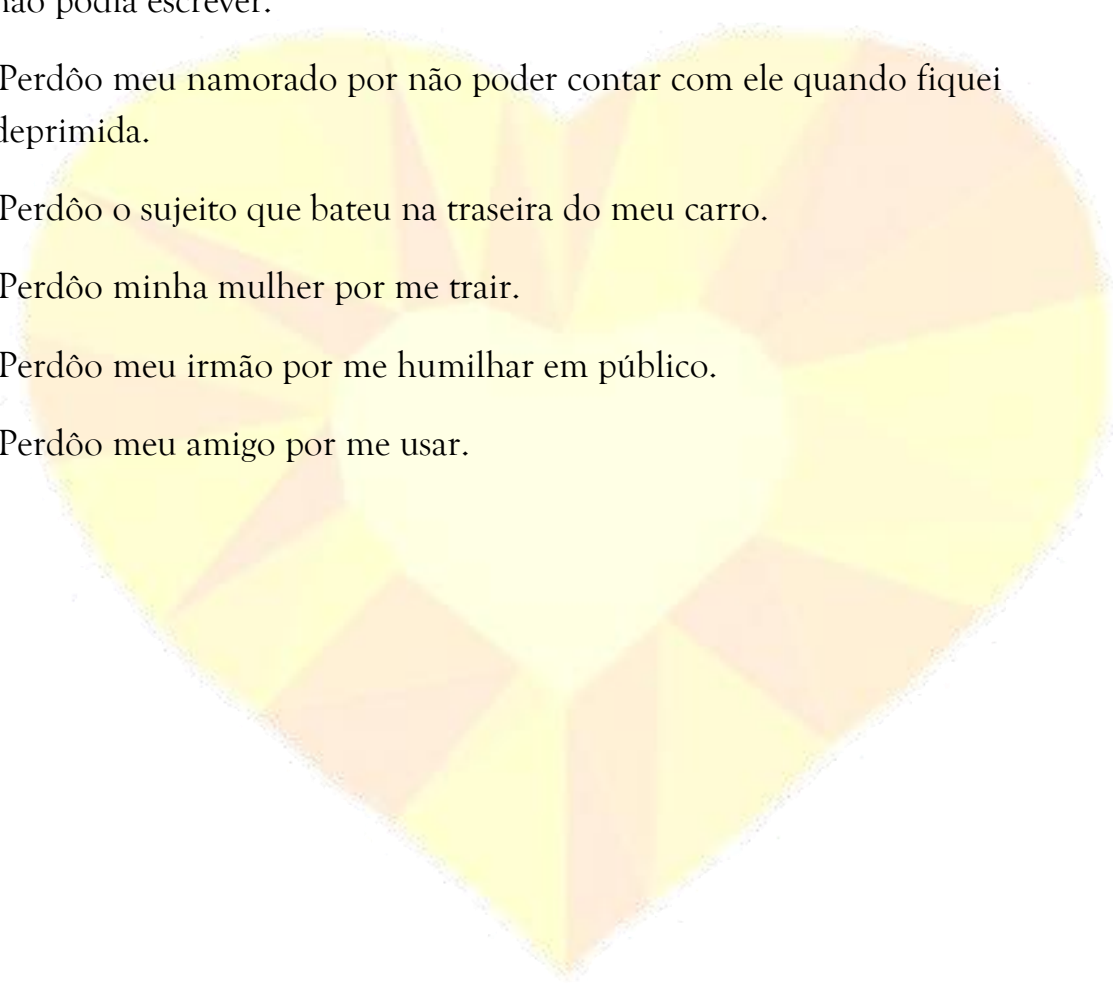
-Perdôo meu namorado por não poder contar com ele quando fiquei deprimida.

-Perdôo o sujeito que bateu na traseira do meu carro.

-Perdôo minha mulher por me trair.

-Perdôo meu irmão por me humilhar em público.

-Perdôo meu amigo por me usar.





Pode ser difícil escrever a carta de perdão .Talvez você possa acreditar que o ato é imperdoável ,ou que a pessoa não merece ser perdoada, ou que você está muito dominado por emoções negativas sobre o acontecimento para sequer começar a pensar em abandoná-lo.

Se for esse o caso, ponha a carta de lado e tente de novo em alguns dias ou semanas. Outra atitude é escolher outra pessoa(ou ato)para perdoar – que seja um pouco menos penoso. O perdão é uma estratégia que exige muito esforço, força de vontade e motivação. Deve ser praticado. Começar com um exercício de perdão “fácil” pode ser melhor para alguns de vocês.Com o tempo ,é possível passar para casos cada vez mais difíceis.

Outra estratégia para ajudá-lo a superar o bloqueio de escrever a carta de perdão é aprender com outra pessoa que tenha conseguido fazê-lo .Talvez você saiba de alguém, em sua vida, para quem o perdão seja uma força. Escreva ou telefona para essa pessoa e pergunte sobre suas experiências de perdão e como elas agem. Ou leia sobre personalidades públicas que são famosas por praticar o perdão, como Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, bispo Desmond Tutu e Martin Luther King Jr.



## 5-Música:

### Reconciliar/Anjos de Resgate

Perdoa  
Livra o teu coração da dor  
Entrega o teu perdão a quem pedir  
E a Deus clamou por teu amor

Perdoa  
Se as coisas já não andam no lugar  
Se as vezes eu não sei me expressar  
Te completar como você sonhou

Perdoa  
Se a vida não me deu a direção  
Se fiz errado sem explicação  
E o meu carinho não supri tua dor  
Tua dor

Perdoa  
Os erros que não tem como voltar  
As coisas que deixamos de falar  
O medo por descuido sem pensar

Aqui estou  
Pronto pra tentar me entender  
Disposto a te ajudar a apagar  
O que ficou e não quer passar

Aceito  
Que as mágoas são difíceis de esquecer  
Que a tua insegurança faz sofrer  
E a confiança preciso tentar recuperar

Entendo  
Que estar assim não faz ninguém feliz  
Mas temos uma história que me diz  
Que eu posso por as coisas no lugar

Perdoa  
Sei que só palavras não te fazem ver  
Que sou apaixonado por você é pra valer  
Perdoa... perdoa

Autoria dos planos: Izabel Ribeiro, psicóloga , escritora ,idealizadora e coordenadora desde 2002 do Projeto Valores Humanos em Teófilo Otoni, MG.

Obs: os planos podem e devem ser reproduzidos á vontade mas precisamos que seja citado a autoria e o site do projeto, [www.projetovaloreshumanos.com.br](http://www.projetovaloreshumanos.com.br), porque assim nosso projeto se expande ainda mais.

- **Perdão:** Perdoar aqueles que lhe fizeram mal. Dar novas chances. Ter como princípio orientado a misericórdia e não a vingança.

