
Educação da Interioridade¹ - Disciplina de Oferta de Escola

Objetivos e Conteúdos - 18 tempos anuais (45 min.)

Os conteúdos são apresentados aos alunos, segundo o nível de ensino em que se encontram, sendo retomados ciclicamente de acordo com a sua faixa etária.

1. O Trabalho Corporal

O trabalho corporal e as técnicas corporais permitem:

- Tomar consciência do mais íntimo de nós mesmos;
- Comunicar com mais intensidade e qualidade com todos os que nos rodeiam;
- Encontrar com o “eu” mais profundo.

2. A Integração Emocional

Aprender a :

- Expressar os nossos sentimentos e emoções...
- Partilhar as nossas dúvidas, os nossos medos...
- Aceitar os nossos defeitos.

3. Abertura à Transcendência

• Partindo da experiência interior, gerada através de diferentes dinâmicas; de experiências de silêncio, de exercícios simples de iniciação à meditação, etc. Tentar-se-á conduzir a uma abertura à transcendência:

- Transcendência - vivências pessoais e únicas. Ex: experiência da pessoa apaixonada por outra pessoa, pelo trabalho; a experiência da traição, da doença, da morte, etc. algo profundo, que toca, que mexe connosco, que nos transcende.
- Transcendência - vivências que conduzam à experiência do Absoluto. Silêncio, admiração, sensibilidade, fraternidade, proximidade... que permitem o “acesso” a Deus.

4. Dimensão Social

Esta dimensão abarca o relacional, o social e o ecológico que permite desenvolver:

- as habilidades interpessoais - escuta, empatia, tolerância, cooperação, gestão de conflitos...
- os valores universais - justiça, paz, igualdade, solidariedade
- a ética do cuidado da natureza - integridade da criação

¹ As sessões de Educação da Interioridade acontecem, num espaço diferente da sala de aula – a Sala da Interioridade - com metade da turma. Corresponde a 45 minutos quinzenais. Desdobra no 2.º ciclo com Expressões e no 3.º ciclo, com Matemática.