



Amor se aprende em casa.
Violência também.

“Todo mundo se preocupa em deixar um planeta melhor para os nossos filhos... Quando é que pensarão em deixar filhos melhores para o nosso planeta?”

Frase vencedora em um concurso sobre sustentabilidade do planeta,
realizado na Inglaterra



O problema do mundo é que as pessoas estão habituadas a culpar sempre alguém pela sua infelicidade. Ou é o Governo, o marido, a mulher, o vizinho, a situação econômica do país, o maldito do patrão que não dá aumento... sempre haverá um culpado pela frente.

Se não existe paz no mundo, a turma começa a cobrar medidas por parte das autoridades. Eles são responsáveis pela segurança pública sim, mas não pelo que acontece em nossas casas – é nelas que tanto a paz quanto a violência começam.





Uma criança que cresce ouvindo os pais gritarem um com o outro, vai se tornar uma criança agressiva, desajustada. Da mesma forma, se a criança cresce num ambiente amoroso, onde reina o respeito e a confiança, vai se tornar um ser humano de primeira classe.

Então, antes de sair por aí lamentando a falta de políticas públicas para conter a violência, verifique o que está acontecendo na sua própria casa.

Ame a sua família
e você já estará dando uma grande
contribuição para a paz no mundo.



Toda pessoa abusiva foi abusada,
agredida e violentada de alguma forma.

Quando cresce, ela passa para frente
tudo aquilo que sofreu quando era
criança. Você tem neste momento, em
suas mãos a oportunidade de começar
a construir um mundo melhor a partir da
sua própria casa.

Para combater a violência é
preciso antes de mais nada
identificá-la.





Tipos de violência

- A) Física – quando o corpo é ferido.
- B) Emocional – quando a alma é ferida.

Nos dois casos a pessoa levará para o resto de sua vida os traumas gerados pelo acontecimento, transformando-se num ser humano desconfiado, desajustado e infeliz.

A violência pode ocorrer:

- A) No relacionamento familiar – quando as pessoas se desentendem a partir de pequenos conflitos internos, que acabam gerando grandes tragédias.
- B) Consigo mesma – quando a pessoa se torna sua própria vítima. Ela deixa de acreditar em si mesma e passa a se torturar.

Como identificar o agressor?

- A) Ele é geralmente uma pessoa abusiva.
- B) É extremamente possessivo.
- C) Controlador, tanto física quanto psicologicamente.
- D) Tem tendência a usar álcool ou drogas.
- E) Não estabelece intimidade com as demais pessoas.
- F) Geralmente gosta de tomar o lugar na hierarquia familiar do pai ou da mãe, já que adora mandar e ser obedecido.
- G) Tem predisposição à agressividade e à violência em função de sua própria experiência de vida.

O que as pessoas sentem quando são vítimas da violência familiar?

- A) Medo.
- B) Decepção.
- C) Vergonha.
- D) Frustração.
- E) Perda da autoconfiança e segurança pessoal.
- F) Diminuição da confiança nas demais pessoas.
- G) Auto-estima baixíssima.
- H) Visão pessimista do mundo.
- I) Dificuldade em identificar os próprios sentimentos.
- J) Ambiguidade (duas caras).
- K) Tornam-se extremamente temerosas e apreensivas quanto ao próximo ato violento, ficando à espreita, imaginando que ele vai se repetir, mas sem saber em que momento.
- L) Registram o ato como se estivessem sendo punidas pela vida.
- J) Desenvolvem a passividade como forma de defesa para não provocar reações no agressor.

Obs. A vítima acaba compactuando, sem saber, com o agressor. Fazendo o papel de vítima, ela se submete e acaba dando espaço para novas agressões, num círculo de horror que não tem mais fim.



O amor transforma

A energia do amor é a força mais poderosa que existe no mundo. Mas aí você deve estar pensando: como é possível transformar uma pessoa que só conhece a violência, que se alimenta do ódio e do medo que desperta nos outros?

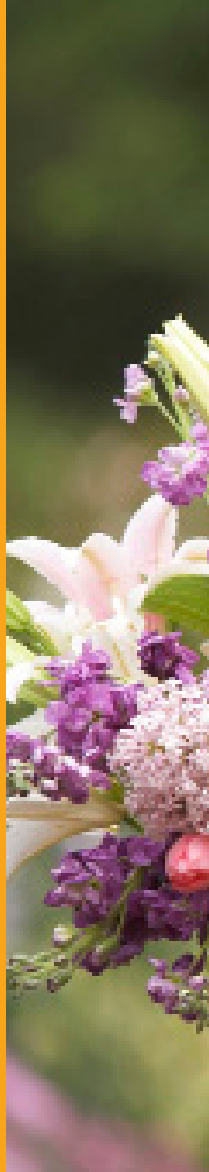
O primeiro passo é abandonar a idéia de transformar o agressor. Volte a atenção para você – esse é o território onde você pode realizar tudo que desejar. A mudança que você pretende ver no agressor terá primeiro que acontecer dentro de você. E para que isso aconteça, é necessário que você aprenda a se amar. Como?



O silêncio é um caminho muito eficiente para você aprender a se conhecer e, conseqüentemente, aprender a se amar. Quando mais silêncio a gente faz, mais a mente vai se acalmando e mais próximos vamos ficando da paz interior, que habita a nossa alma.

A respiração é outro caminho importante na conquista da paz interior. Nenhum problema resiste a 10 respirações profundas. Mas é preciso que você faça a respiração correta, como acontece com os bebês: quando você inspira, a barriga sobe; quando expira, a barriga murcha. Para se concentrar, feche os olhos e registre todos os movimentos de entrada e saída de ar dos pulmões: Na inspiração, diga mentalmente ENTRANDO; na expiração, diga mentalmente SAINDO... e assim sucessivamente. Isso vai impedir que os pensamentos tirem você do estado de paz.

A compaixão é o pulo do gato na conquista da paz. Quando conseguimos sair de nós, do nosso egoísmo, e enxergar o sofrimento do outro, estamos dando o passo definitivo para o estabelecimento da paz. Só o amor incondicional é capaz de vencer o ódio e o ressentimento. Você vai aprender agora um exercício muito simples que pode, de acordo com a sua persistência, inundar a sua casa de amor.





Exercício da Compaixão

Amor por si mesmo leva à compaixão pelos outros

OBJETIVOS:

- Aumentar a compaixão no mundo
- Melhorar as condições de vida no planeta
- Fazer de cada pessoa um ser humano mais feliz





Instruções

Este exercício pode ser feito por casais e membros da família, para aumentar o entendimento mútuo. Pode ser feito também com antigas inimizades e antagonistas ainda presentes na sua memória, ou em qualquer lugar onde existem pessoas reunidas (terminais de ônibus, rodoviárias, aeroportos, shoppings, parques, na praia, etc). Deve ser feito discretamente, a certa distância. Tente executar os cinco passos com a mesma pessoa.



Passo

1

Coloque toda a sua atenção na pessoa que está à sua frente (ou na sua mente) e diga: “Assim como eu, esta pessoa também está buscando felicidade para sua vida”.



Passo

2

Com a atenção voltada para a pessoa que está à sua frente, repita para si mesmo: “Assim como eu, esta pessoa está tentando evitar sofrimento em sua vida”.



**Passo
3**

Com a atenção voltada para a pessoa que está à sua frente, repita para si mesmo: “Assim como eu esta pessoa têm conhecido tristeza, solidão e desespero”.



**Passo
4**

Com a atenção voltada para a pessoa que está à sua frente, repita para si mesmo: “Assim como eu, esta pessoa está buscando satisfazer suas necessidades”.



**Passo
5**

Com a atenção voltada para a pessoa que está à sua frente, repita para si mesmo: “Assim como eu, esta pessoa está aprendendo sobre a sua vida”.



**Passo
6**

Agradeça a Deus pela oportunidade que está tendo de se reconciliar com todas as coisas do universo, por estar se tornando cada dia melhor, fazendo aquilo que o Universo espera de nós: que amemos uns aos outros como irmãos.





As pessoas podem
duvidar do que
você diz, mas elas
acreditarão no que
você faz.

**A prefeitura precisa da sua
ajuda para transformar a
Serra na cidade da Paz.**



A Paz
invadiu o
meu
Coração

CAMPANHA DO DESARMAMENTO

Informações: www.dpf.gov.br

