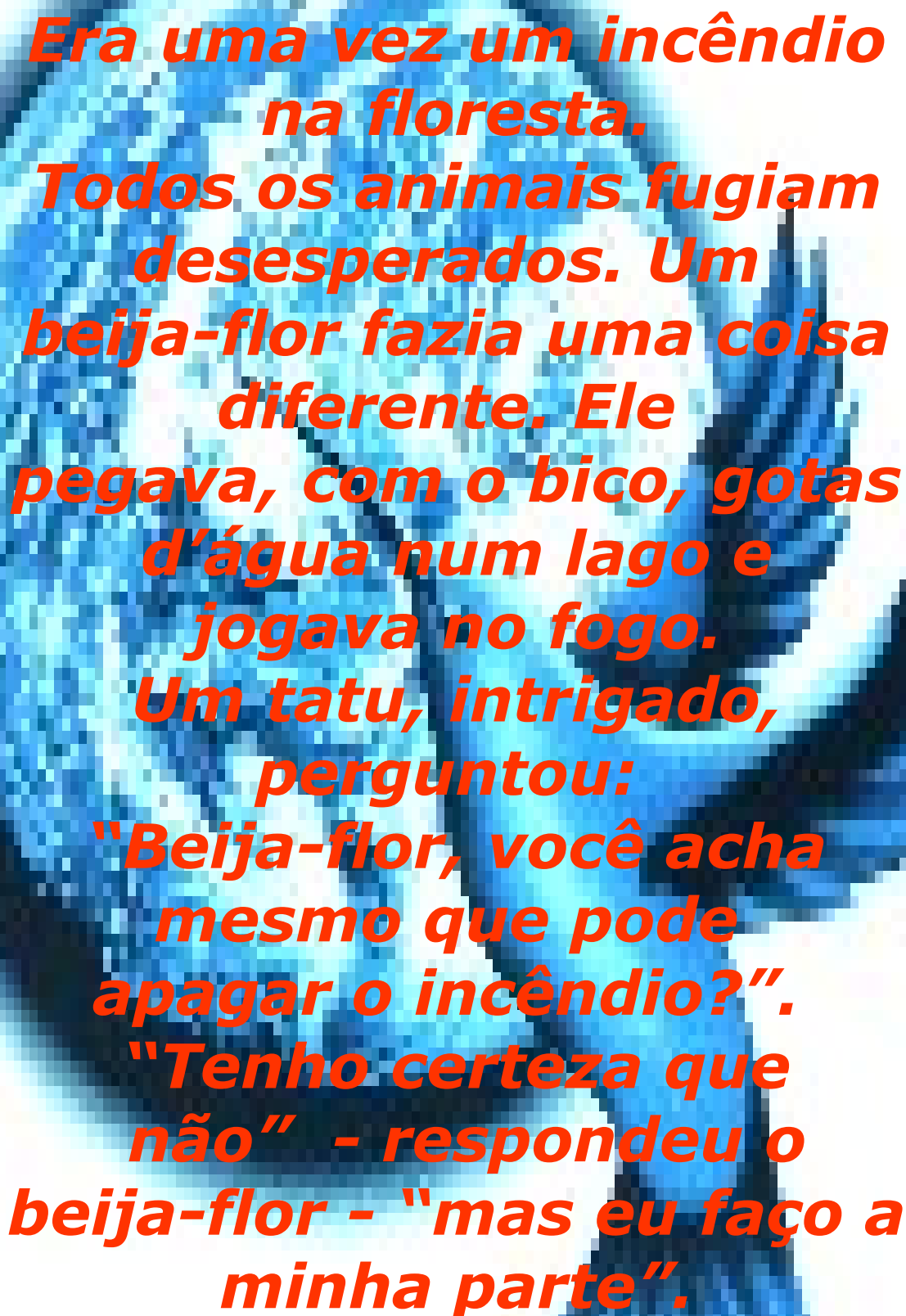


# A ARTE DE VIVER EM PAZ

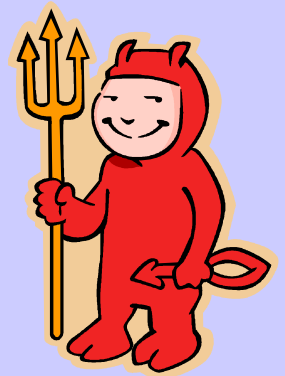




***Era uma vez um incêndio  
na floresta.  
Todos os animais fugiam  
desesperados. Um  
beija-flor fazia uma coisa  
diferente. Ele  
pegava, com o bico, gotas  
d'água num lago e  
jogava no fogo.  
Um tatu, intrigado,  
perguntou:  
"Beija-flor, você acha  
mesmo que pode  
apagar o incêndio?".  
"Tenho certeza que  
não" - respondeu o  
beija-flor - "mas eu faço a  
minha parte".***

Afirmação de FREDERICO  
MAYOR, Diretor Geral da  
UNESCO em 1993:

**“O Mundo  
Contemporâneo  
está Mergulhado  
e Imbuído por  
uma Cultura de  
Guerra; ele  
precisa substituí-  
la por uma  
Cultura de PAZ”**

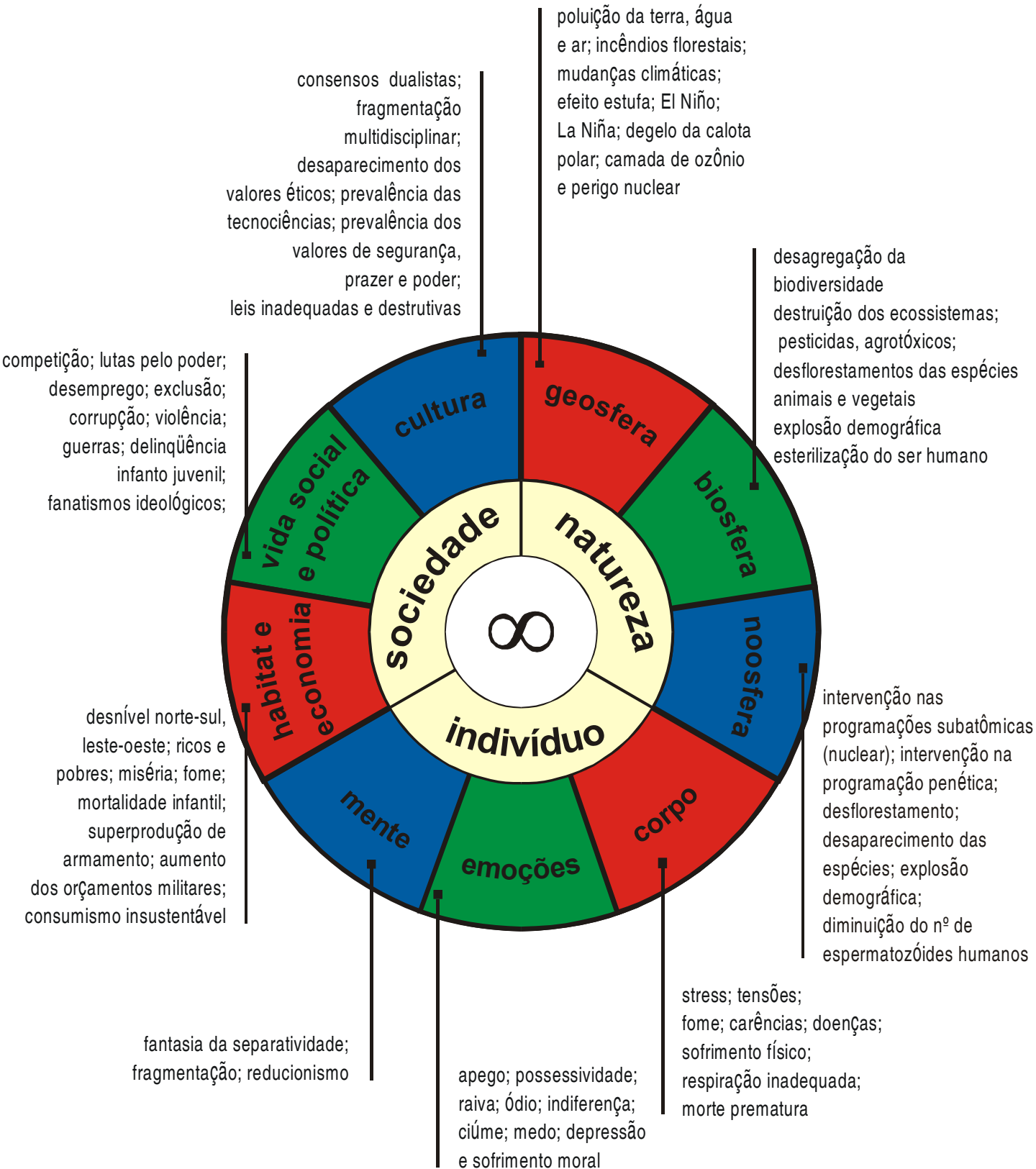


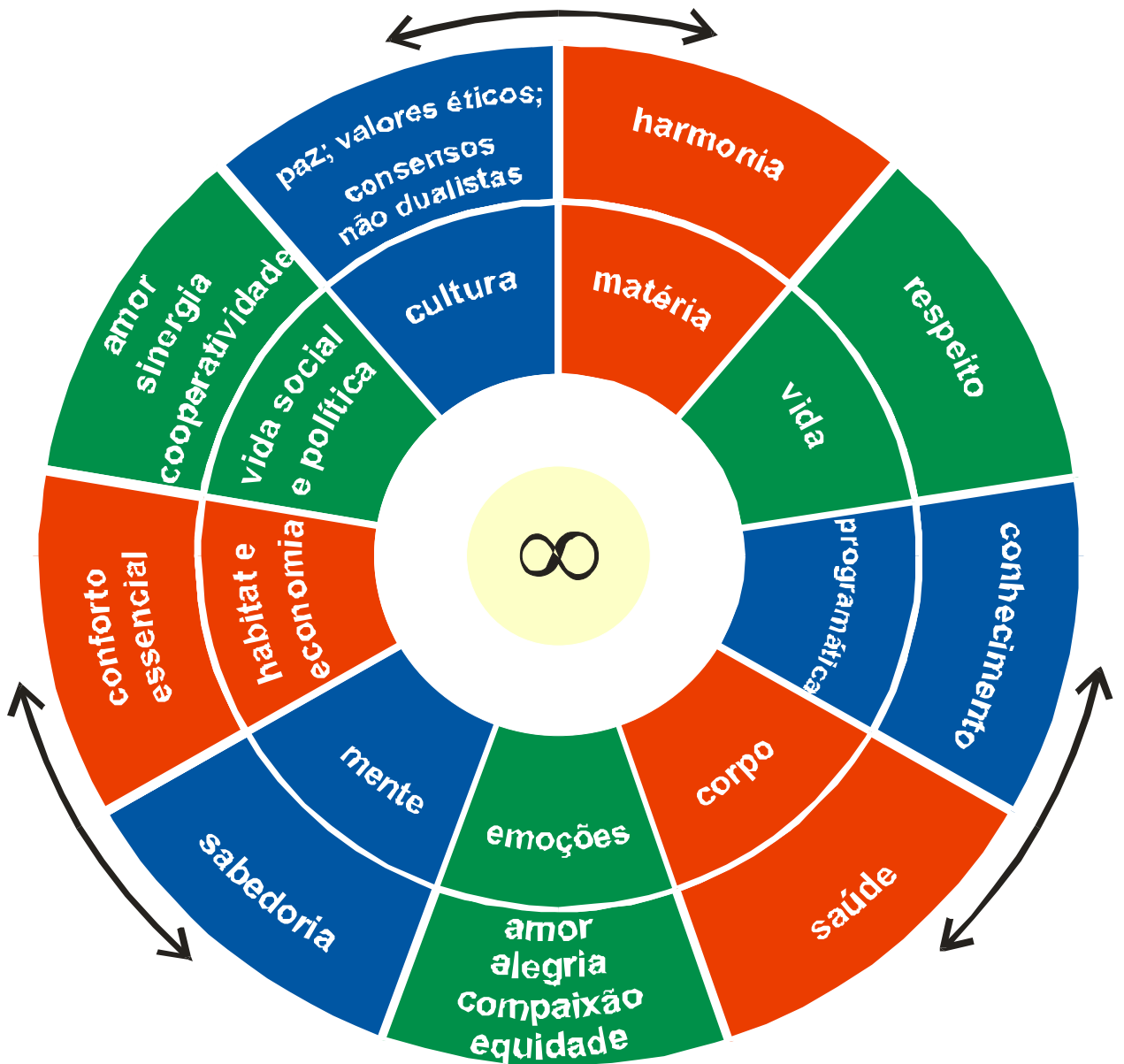
# Preâmbulo da UNESCO

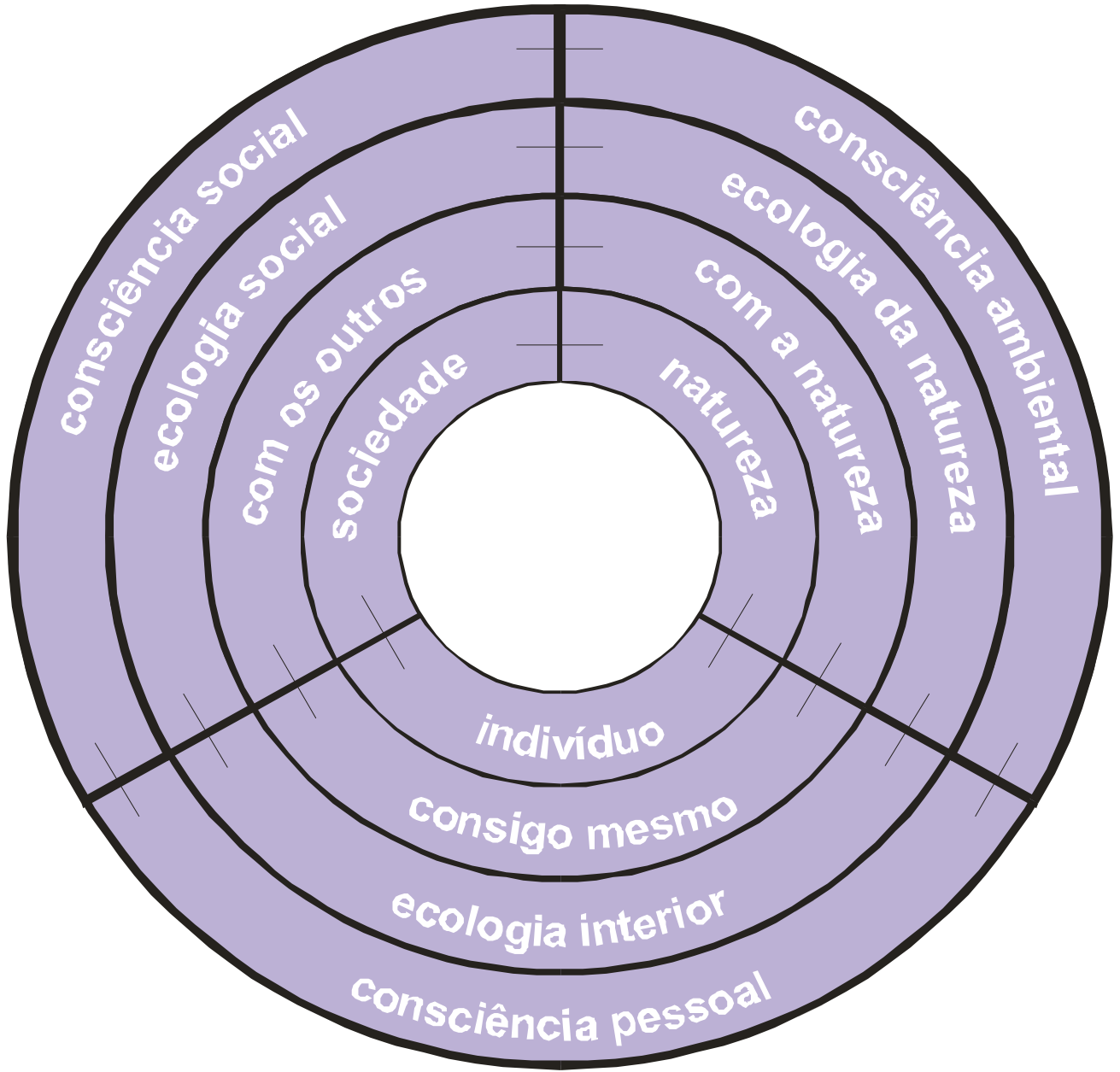
A UNESCO é o Órgão das Nações Unidas que visa a promover a Paz através da Educação, Ciência e Cultura. Quando foi criada em 1945, o preâmbulo do seu ato constitutivo afirmava o seguinte:

**“AS GUERRAS NASCEM  
NO ESPÍRITO DOS  
HOMENS, LOGO, É NO  
ESPÍRITO DOS HOMENS  
QUE DEVEM SER  
ERGUIDOS OS  
BALUARTES DA PAZ.”**

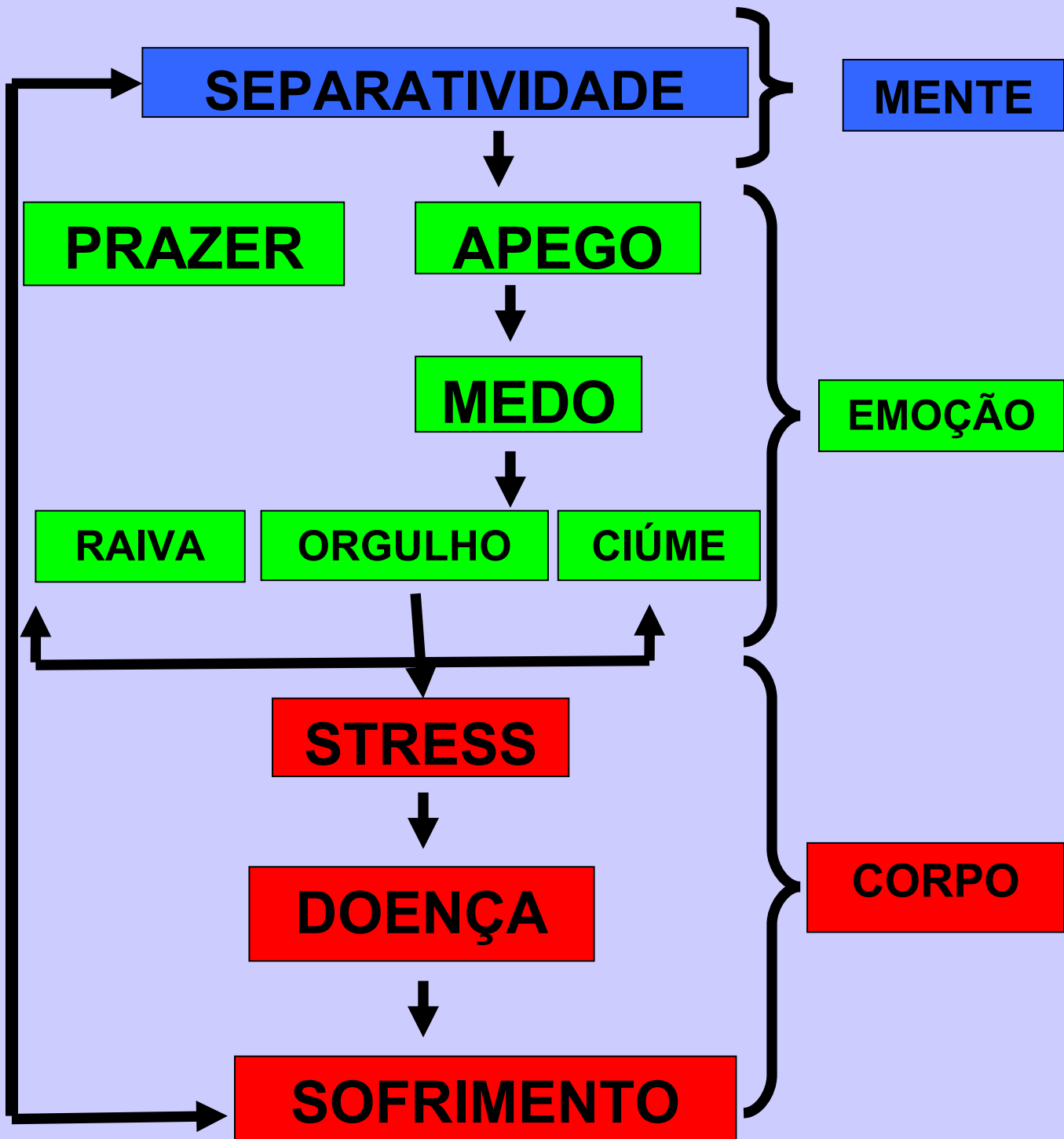












# **Através do RELAXAMENTO DIÁRIO**

## **Em 10 minutos, você obterá os seguintes resultados.**

- Uma base para a Paz interior.**
- Passará um dia tranquilo e feliz.**
- Contribuirá para um bom estado de saúde que facilitará um estado de Paz interior.**
- Se estiver doente, o relaxamento será uma excelente ajuda para a cura.**
- Se estiver nervoso, tenso e quiser sair desse estado use o relaxamento.**
- Para ter Paz a noite e dormir tranquilo, use o relaxamento antes de dormir.**

- **Se durante o dia um estado de sonolência não o deixa em Paz, use o relaxamento. Em 5 minutos você reconquistará seu ânimo.**
- **Para poder conquistar a Paz emocional e mental você pode começar pelo relaxamento da mente/corpo.**
- **Se você tiver um problema sério que lhe afeta e não consegue solução, pratique relaxamento.**
- **Se quiser praticar uma meditação mais eficaz para entrar em outra dimensão da mente, pratique relaxamento.**

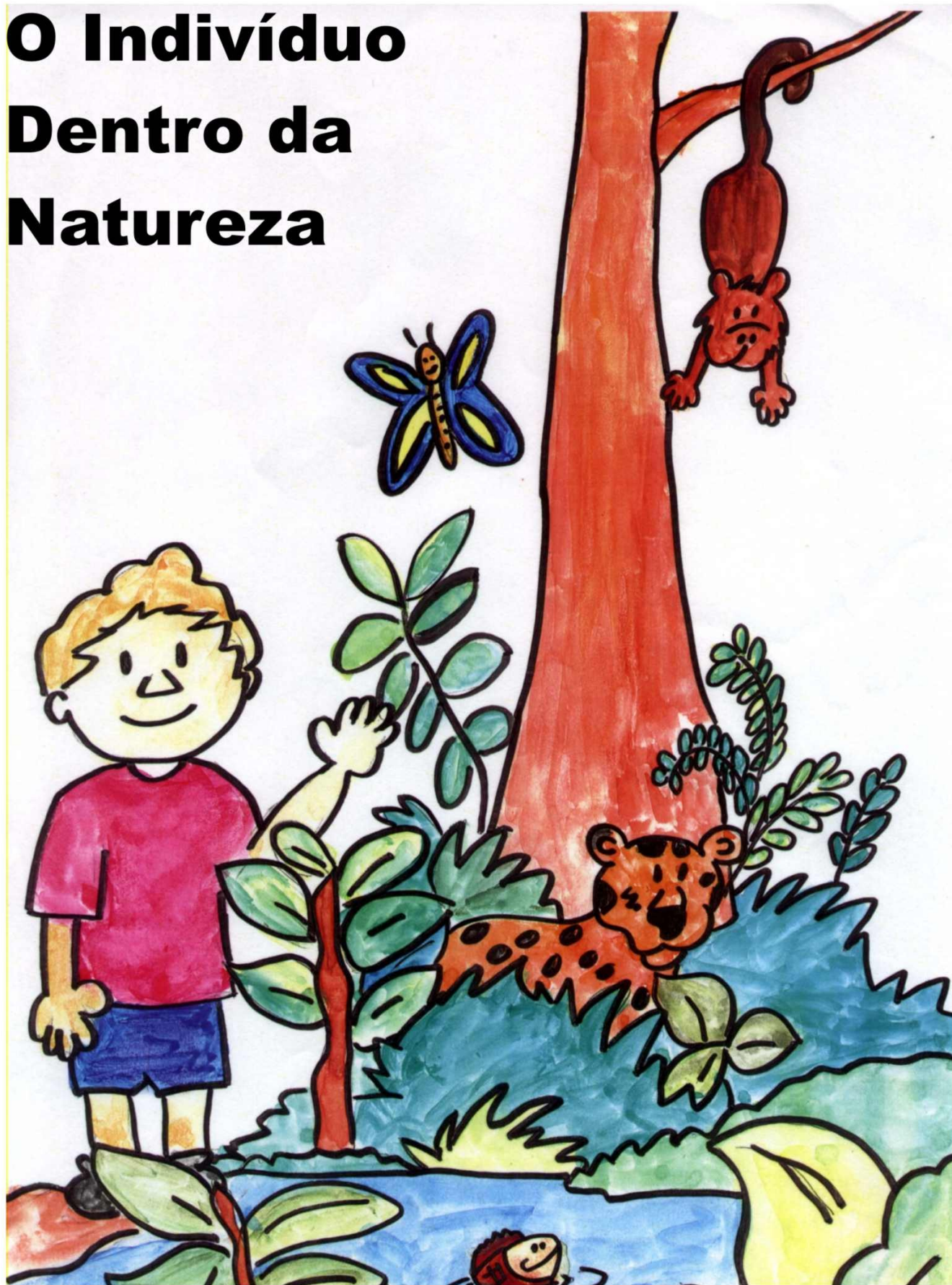
# PAZ EM AÇÃO

- RESPIRAR
- RELAXAR
- TER BONS PENSAMENTOS

# O Indivíduo Fora da Natureza



# O Indivíduo Dentro da Natureza



**O Indivíduo  
Tem a  
Natureza  
Dentro  
Dele**



- **O QUE JÁ FIZ PELA PAZ E ECOLOGIA ?**
- **O QUE FAÇO ATUALMENTE PELA PAZ E ECOLOGIA ?**
- **O QUE POSSO FAZER DE AGORA EM DIANTE PELA PAZ E ECOLOGIA ?**



**A ARTE DE VIVER EM PAZ se constitui uma Pedagogia de Paz porque transforma três aspectos da cultura:**

**1 - CULTURA INDIVIDUAL**

**Vertente Física**

**Vertente Mental**

**Vertente Espiritual**

**2 - CULTURA DAS SOCIEDADES**

**Enfoque Antropológico**

**Enfoque Sociológico**

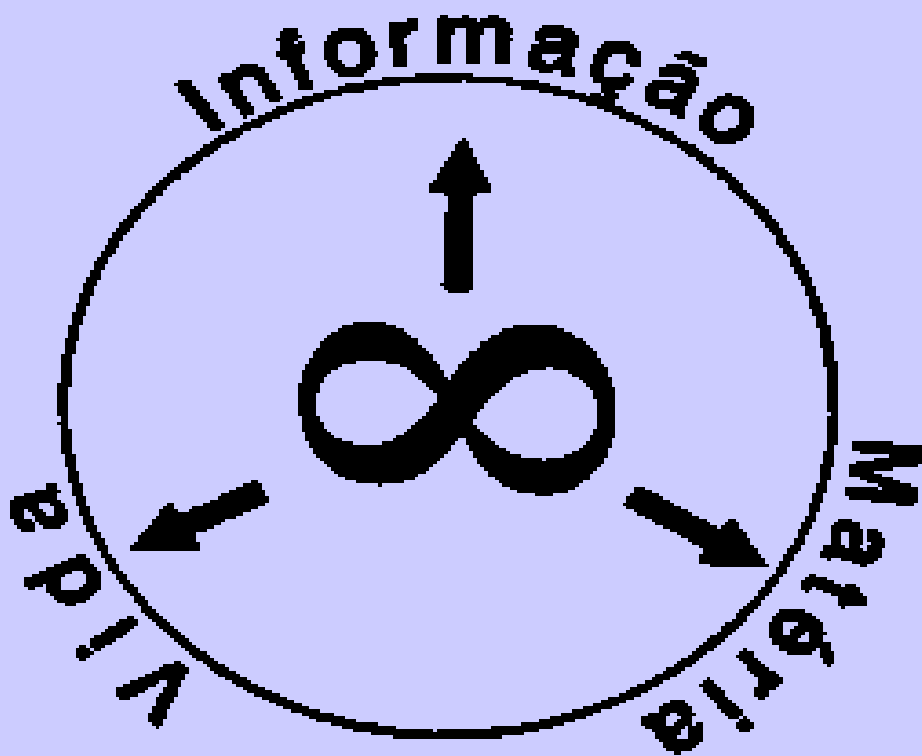
**Enfoque Econômico**

**3 - CULTURA AMBIENTAL**

**Aspecto Programático**

**Aspecto Biológico**

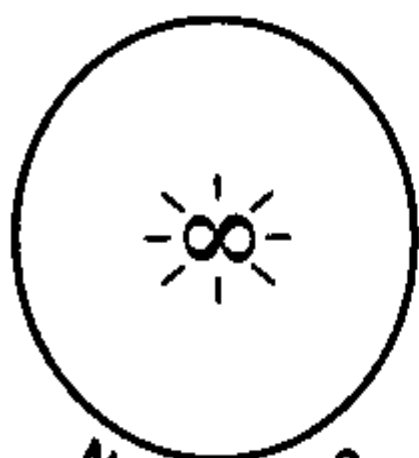
**Aspecto Físico**



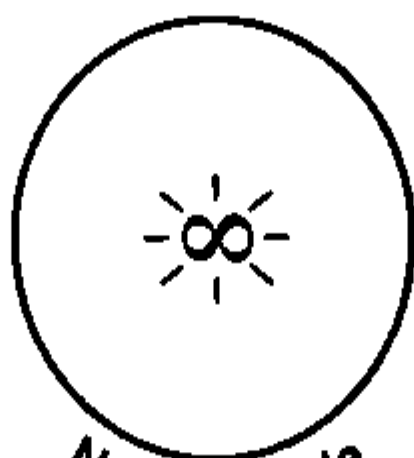
## **O UNIVERSO OU A NATUREZA**

***ESTA É A MATRIZ HOLOPOIÉTICA FUNDAMENTAL***

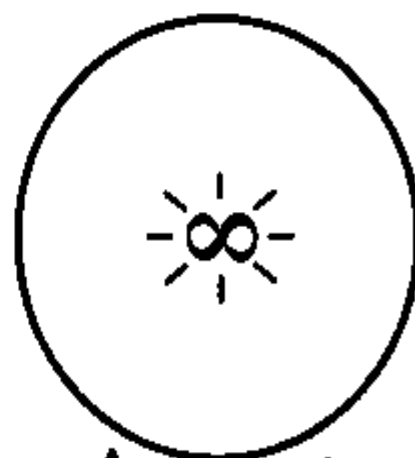
**ESTA MATRIZ SE DISTRIBUI DE MANEIRA HOLOGRAMÁTICA EM TODOS OS SISTEMAS DO UNIVERSO MAIS ESPECIALMENTE**



**No Indivíduo**



**Na Sociedade**



**No Planeta**

# A cada minuto...

- **21 hectares** de florestas tropicais são destruídas;



- Consumimos **34.725 barris** de óleo;
- **50 toneladas** de húmus fértil são varridos pela água ou pelo vento;
- Acrescentamos **12.000 toneladas** de dióxido de carbono que aquece a atmosfera;

# A cada hora...

- **685 hectares** de hortas produtivas são transformadas em desertos;
- **1.800 crianças** morrem de desnutrição ou fome, 15 milhões ao ano;



- **120 milhões de dólares** são esbanjados em despesas militares, perto de um trilhão por ano;
- **55 pessoas** são envenenadas por pesticidas usados por elas e cinco morrem;
- **60 novos** casos de câncer são diagnosticados só nos USA, 500.000 casos por ano com 20.000 levando à morte, por causa do desaparecimento da camada de ozônio;

# A cada dia...

- **230.000 recém nascidos** enfrentam um futuro incerto;
- **25.000 pessoas** morrem de falta de água ou de contaminação;



- **10 toneladas** de resíduos nucleares são gerados pelas 360 usinas nucleares existentes, 360 “Chernobil” em potencial;

# A cada dia...

- **250.000 toneladas** de ácido sulfúrico caem sob forma de chuvas ácidas no hemisfério norte, matando milhões de hectares de florestas;



- **60 toneladas** de embrulhos plásticos e **372 toneladas** de redes de pesca estão sendo emergidos no mar por pescadores comerciais, matando milhares de peixes, aves marinhas e mamíferos marinhos;

# Neste momento presente...

- Uma espécie viva está sendo extinta a cada cinco horas e pode ser que nos próximos 10 anos isto aconteça a cada vinte minutos;
- O tempo passa e o ponto de irreversibilidade se aproxima depressa, talvez em menos de dez anos;
- Funcionários do setor de saúde dos USA informaram que o índice de suicídio de crianças e adolescentes entre 5 e 15 anos de idade desse país cresceu 127%;



# Neste momento presente...

- Cerca de 500.000 mulheres morrem a cada ano por motivos relacionados à gravidez e ao parto;
- O atendimento mínimo de saúde ainda está fora do alcance de mais de um bilhão da população pobre mundial;
- Existem mais de um bilhão de pessoas no mundo vivendo com menos de 1 dólar por dia. Quem são eles? Crianças famintas, doentes, pessoas desamparadas;



# Neste momento presente...

- Uma árvore é plantada para cada dez que são derrubadas. Nesse ritmo, toda a floresta tropical restante estará destruída até o ano 2035;
- Nos países em desenvolvimento, menos de 10% do esgoto humano é tratado. Se nada fizermos para inverter essa situação, por volta do ano 2025 o Planeta estará engolfado numa montanha de esterco humano!;
- Segundo estimativa, a biodiversidade é de 30 milhões de espécies, mas uma espécie aparece decidida a varrer as outras 29.999.999;

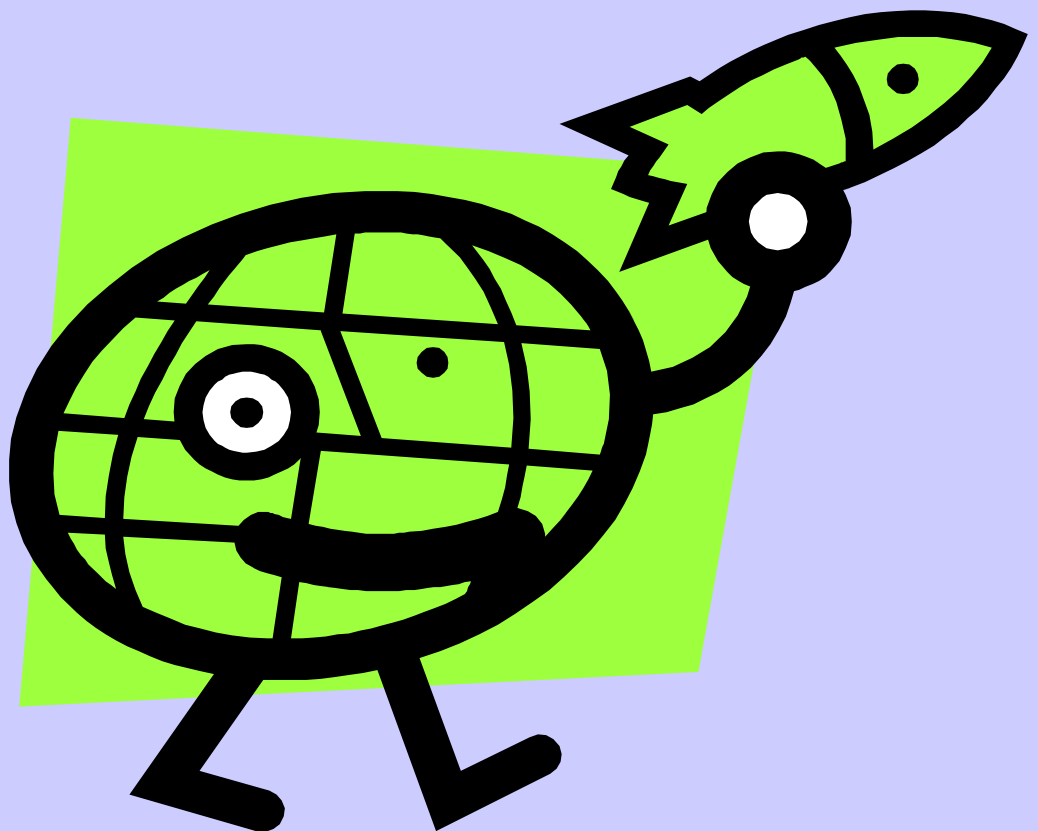
# Neste momento presente...

- Foram os dirigentes de nossos países quem escreveram a Agenda 21. Apesar de serem os responsáveis pela sua concretização, percebemos que ainda não saiu do papel, não se tornou realidade. As promessas feitas no encontro do Rio de Janeiro não estão sendo cumpridas. É preciso cobrar, e já!;
- Todos nós sabemos que a Agenda 21 só se tornará realidade quando cada grupo e indivíduo da sociedade se sentir responsável por colocá-la em ação.

# **Neste momento presente...**

- **AGORA É COM VOCÊ !**
- **Existem soluções para todos estes problemas, é apenas questão de escolha e vontade individual e coletiva !**
- **Cada minuto que passa sem a nossa decisão de agir é um precioso minuto perdido....**

**APRENDER A  
PENSAR  
GLOBALMENTE  
E AGIR  
LOCALMENTE**



# NÃO SEPARATIVIDADE

**PAZ**



**NÃO SEPARATIVIDADE**

**MENTE**

**DESAPEGO**

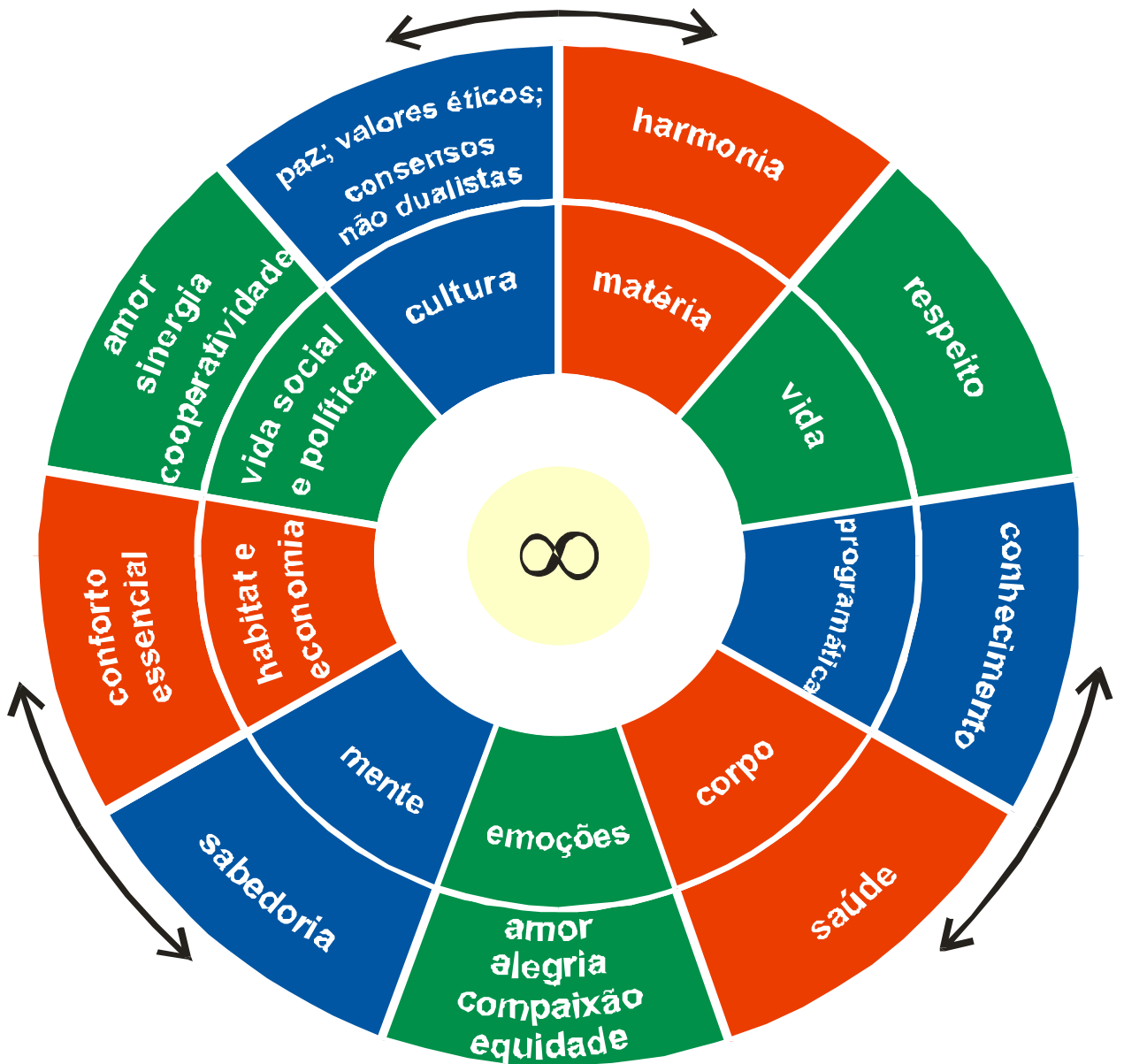
**EMOÇÕES**

**AMOR**

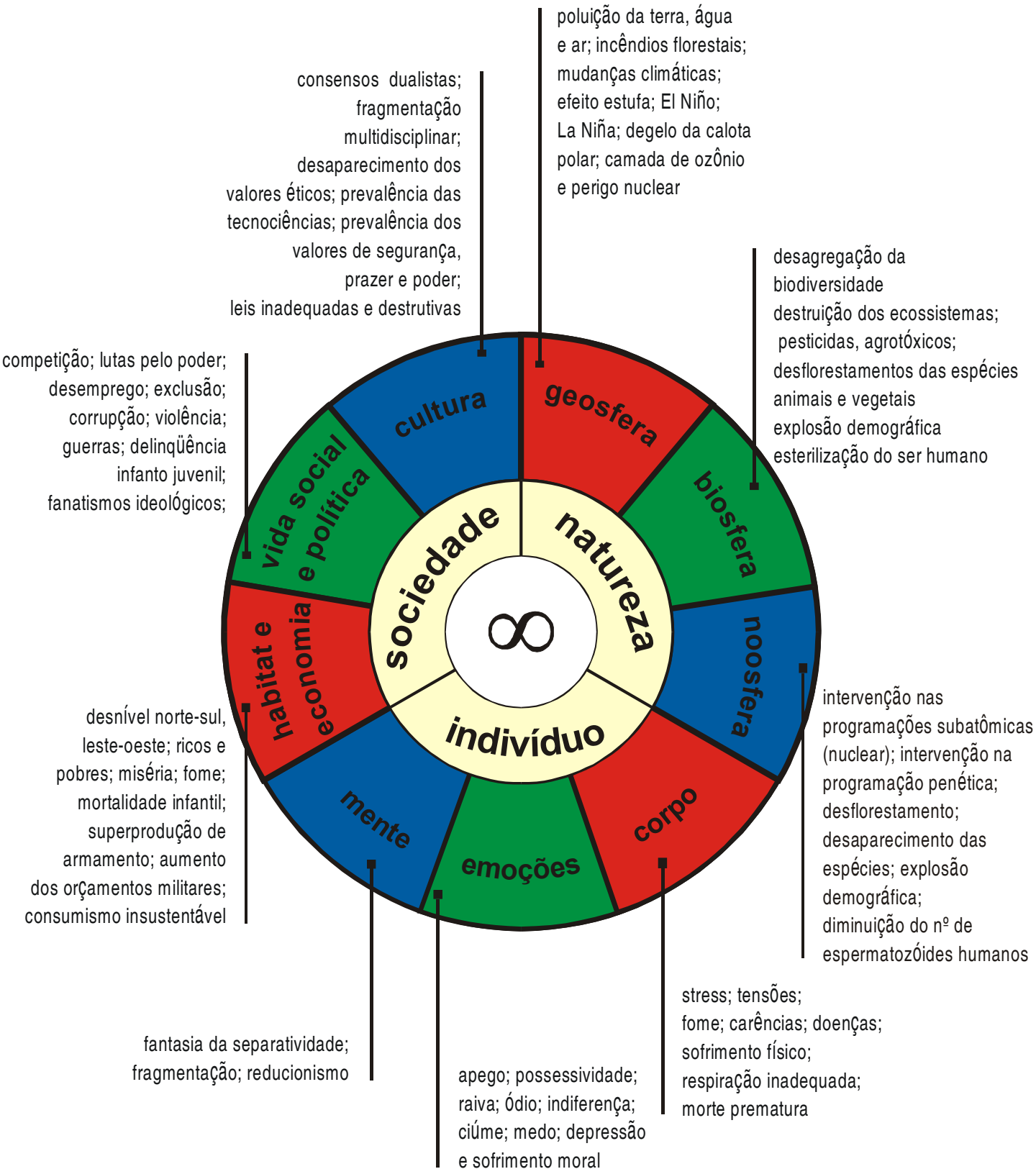
**HARMONIA**

**CORPO**

- **SHALOM ALECHEM**  
(Hebráico)
- **SALAM ALECUM**  
(Árabe)
- **A PAZ EM VOCÊ**







# A RECONSTRUÇÃO DA PAZ NA SOCIEDADE

- Conforto essencial, a começar pela alimentação, vestimenta e moradia
- Simplicidade voluntária, diminuindo o super consumo que gera a destruição da natureza
- Procura de novos sistemas econômicos que:
  - resolvam a questão da miséria e da pobreza
  - sejam viáveis do ponto de vista ecológico
  - levem em consideração a explosão demográfica
  - resolvam a questão do desemprego
- O trabalho como uma fonte de alegria de viver, através do desenvolvimento de:
  - uma nova motivação profissional,
  - fundamentada na consciência da utilidade do serviço prestado aos outros,
  - na alegria que isso propicia,
  - e nos benefícios pessoais obtidos.

# A RECONSTRUÇÃO DA PAZ NA SOCIEDADE

- Desenvolvimento de uma nova Cultura Organizacional Holística
- Uma educação para crianças, jovens, adultos e terceira idade que vise:
  - o despertar da consciência,
  - o espírito de cooperação,
  - que abranja a consciência individual, social e ambiental.
- O respeito à Declaração dos Direitos do Homem, da ONU, que leva em consideração os direitos e responsabilidades do homem
- Uma cultura de paz que incentiva o despertar da beleza, verdade, amor, justiça, isto é, todos os valores universais, para substituir a violência pela sinergia e a destruição pelo respeito à vida
- O conhecimento das principais causas de guerras e conflitos e das causas de paz.

