

# A Arte de Viver em PAZ

## 3 - Módulo 3

Por uma nova consciência e educação

Pierre Weil

Presidente da *Fundação Cidade da Paz* e da  
*Universidade Holística Internacional de Brasília*  
*UNIPAZ*<sup>1</sup>

Tradutores:

Helena Roriz Taveira

Hélio Macedo da Silva

*Edição Eletrônica Original*<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>**Internet:** “<http://www.unipazdf.org.br/>”.

<sup>2</sup>**Documento:** “. . . gaia/educacional/weil/Arte\_de\_Viver\_em\_Paz.pdf”.

# Sumário

<b>3</b>	<b>Módulo 3</b>	<b>25</b>
3.1	A Transmissão da Arte de Viver em Paz . . . . .	25
3.2	O Processo de Destruição da Paz . . . . .	25
3.3	O Paraíso Perdido . . . . .	26
3.4	Metodologia Pedagógica . . . . .	27
3.5	O Desenvolvimento da Paz Interior . . . . .	33
3.6	A Paz do Corpo . . . . .	33
3.7	A Paz do Coração . . . . .	34
3.8	Os Métodos de Transformação Energética . . . . .	35
3.9	Os Métodos de Estímulo Direto da Paz . . . . .	36
3.10	A Paz de Espírito . . . . .	37
3.11	Metodologia Pedagógica . . . . .	39
3.12	A Arte de Viver em Paz com os Outros . . . . .	40
3.13	As Três Manifestações Sociais da Energia . . . . .	40
	3.13.1 A educação cultural para a paz . . . . .	41
	3.13.2 A educação social para a paz . . . . .	42
	3.13.3 A educação econômica para a paz . . . . .	43
3.14	Metodologia Pedagógica . . . . .	44
3.15	A Arte de Viver em Paz com a Natureza . . . . .	45
3.16	Por uma Pedagogia Ecológica . . . . .	45
3.17	Metodologia Pedagógica . . . . .	48

# Capítulo 3

## Módulo 3

### 3.1 A Transmissão da Arte de Viver em Paz

Para que um professor possa transmitir a arte de viver em paz a outras pessoas, sejam crianças, adolescentes ou adultos, é necessário que preencha uma condição essencial: ser ele mesmo um exemplo de tudo o que transmite.

Pode-se dizer que a simples presença do mestre, pela irradiação de um conjunto de qualidades como afeição, doçura, paciência, abertura às necessidades mais profundas do outro, capacidade de se colocar no lugar daquele que sofre, dispensaria toda espécie de ensinamento.

A questão é saber onde encontrar um educador com tais características. Se eles são raros, como parece ser o caso atual, nosso problema passa a ser formá-los e prepará-los.

Para que se tenha uma dimensão da tarefa, basta dizer que as qualidades necessárias a um educador da paz são bem parecidas com aquelas que se encontram nos grandes mestres. Esses homens e mulheres especiais aparecem em todas as culturas e se notabilizam por vivenciar o amor e a sabedoria e por dedicar seu tempo ao serviço desses valores.

Tais pessoas iluminadas, ainda que existam nos nossos dias, são raras. Podemos contá-las nos dedos: um Gandhi e uma madre Tereza de Calcutá não circulam pelas ruas normalmente.

O que se deve fazer, então, é encontrar gente que se identifique com esses mestres ou com essas qualidades. Seres que estejam dispostos a trabalhar suas essências. Que sejam suficientemente lúcidos e modestos para se mostrar como são. Que apresentem freqüentemente comportamentos ligados aos grandes valores humanos, como a verdade, a beleza e o amor altruísta.

Sim, essas pessoas existem, felizmente! Elas tendem a se multiplicar, à medida que cresce o perigo de extinção da vida sobre o planeta.

Dar a essas pessoas um complemento de formação, que lhes permita transmitir a arte de viver em paz ao mesmo tempo em que se ocupam com o próprio aperfeiçoamento, é o objetivo desta obra e do método que aqui desenvolvemos.

### 3.2 O Processo de Destruição da Paz

Duas guerras mundiais. Hiroshima e Nagasaki. Conflitos no Oriente Médio. Devastação ambiental. Massacres na ex-Iugoslávia. Mortes em massa de crianças esfomeadas na Somália. Os exemplos de nossa tragédia não param de crescer.

É necessário conhecê-los. Mais ainda, é preciso explicar como o homem pôde ir tão longe, a ponto

de colocar em risco a vida sobre o planeta. Precisamos desenrolar o novelo da violência para saber como despertar e reconstruir a paz.

### 3.3 O Paraíso Perdido

Começemos, então, como recomenda o Preâmbulo do Ato Constitutivo da Unesco, por nós mesmos. É no espírito, nos pensamentos e nas emoções que nascem a violência e a guerra. Posteriormente, esse germe se instala em nosso próprio corpo, mais especificamente em nossos músculos.

Para melhor compreender o processo de destruição da paz no ser humano, precisamos voltar aos três planos essenciais, que correspondem, como vimos acima, às três formas de manifestação da energia:

1. O *plano mental*, que engloba pensamentos e conceitos.
2. O *plano emocional*, que diz respeito aos sentimentos.
3. O *plano físico*, que considera exclusivamente o corpo.

No plano mental, forma-se a “fantasia da separatividade”, fenômeno que consiste em crer que o sujeito e o universo não guardam nenhuma relação. Uma experiência simples demonstra como nos julgamos separados, apartados da natureza: peça a alguém que aponte o dedo para onde se encontra a natureza, onde fica o universo.

Você observará que a pessoa imediatamente dirigirá o dedo para fora de si. Ela mostrará árvores, nuvens, estrelas, um cachorro, qualquer coisa, menos o próprio corpo.

Nesse momento, ficará claro que a fragmentação sujeito-natureza é um dos conceitos mais enraizados no homem. Alguns situam a origem desse fenômeno no próprio ato do nascimento, quando o bebê se desliga do útero que o nutre, acalenta e protege.

Na verdade, essa separação é apenas aparente, ilusória. Segundo a Universidade da Costa Rica, em sua Declaração das Responsabilidades Humanas para o Desenvolvimento Sustentável e a Paz (Costa Rica, 1989),

“tudo o que existe faz parte do desenvolvimento de um universo interdependente. Todos os seres pertencem a esse universo, têm uma origem comum e seguem caminhos concomitantes. Conseqüentemente, a evolução e o desenvolvimento de toda a humanidade e de cada ser humano é parte integrante da evolução do universo”.

O problema da “fantasia da separatividade” é que, a partir do momento em que vemos o mundo exterior como algo apartado de nossa própria natureza, começamos a levantar fronteiras imaginárias, a criar limites. Todos os conflitos nascem sobre esses limites fantasiosos do universo.

As conseqüências negativas da “fantasia da separatividade” aparecem também ao buscarmos o prazer, a alegria e a felicidade. De fato, tudo fazemos para viver bem. O problema é que nossa procura sempre começa e termina fora de nós mesmos. É o que podemos denominar de “neurose do paraíso perdido”.

Poucos são os que sabem que esse paraíso se encontra dentro do próprio ser. A paz faz parte dele e caracteriza-se pela leveza do estado de humor ou de consciência.

Por buscarmos no lugar errado, jamais encontramos a verdadeira felicidade, e acabamos nos contentando com arremedos de prazer (uma jóia, um amante, uma boa idéia etc.).

Assim, apegamo-nos com unhas e dentes a objetos, pessoas ou idéias que nos dão a sensação de prazer. E, por dependermos dessas coisas, sempre externas, tememos que alguém as roube de nós.

Tornamo-nos possessivos, egoístas e medrosos. O medo da perda cria emoções destrutivas, como a desconfiança, a inveja, a agressão, o orgulho ferido e a depressão. Caímos em estresse. Sofremos moralmente.

Especialistas de várias áreas já demonstraram os efeitos terríveis do estresse sobre o organismo. Doenças cardiovasculares, estomacais e neurológicas são alguns dos males físicos causados por um espírito doente.

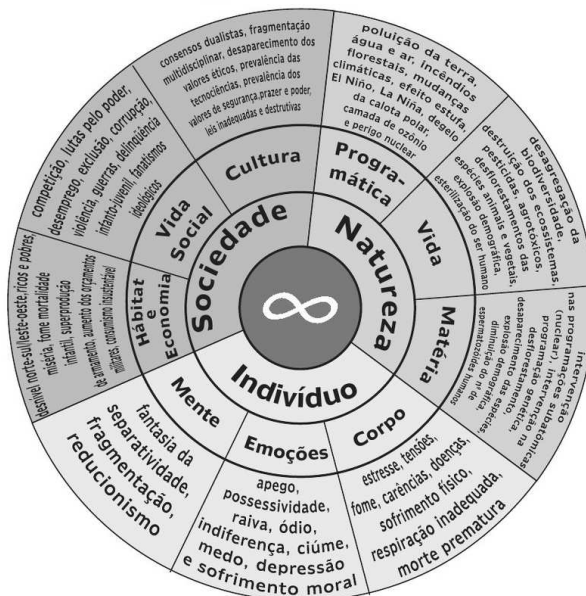
Em busca de alívio para suas dores físicas e psíquicas, o paciente corre atrás de remédios exteriores a si mesmo. O círculo vicioso se fecha e leva à perda da paz interior, interpessoal e social (ver quadros 5 e 7, nas páginas 54 e 71).

### 3.4 Metodologia Pedagógica

#### Curto Prazo

1. Começa-se por uma exposição teórica sobre a “fantasia da separatividade”.
2. Para demonstrá-la, propõe-se a experiência de mostrar a natureza com o dedo.
3. Convida-se o grupo a encenar o seguinte tema: Um rapaz e uma moça se encontram pela primeira vez. Paixão súbita. Marcam encontro num bar. O encontro é interrompido pela amante do rapaz. Cena de cólera e ciúme. A moça adocece. Sua mãe chama o médico.
4. Propõe-se que o grupo comente a encenação com o apoio do diagrama de blocos que começa na página 57. Os pequenos tópicos e as afirmações curtas que o integram são uma forma amena de apresentar a teoria fundamental do processo de perda da paz.

Quadro 5



Cada uma dessas informações constitui uma síntese de pontos de vista teóricos ou experimentais, nos diferentes domínios da ciência e da sabedoria tradicional.

Além de usar essas teses para comentar a encenação, podem-se estudá-las individualmente, dependendo do interesse e do tempo disponível para a aplicação do programa como um todo.

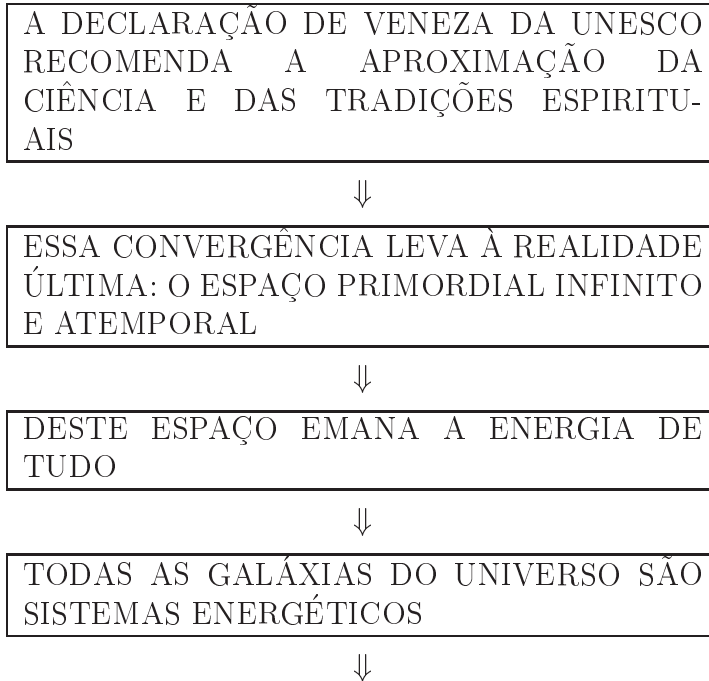
Como método didático, sugerimos que elas sejam apresentadas aos aprendizes (projetadas sobre uma tela ou escritas no quadro-negro, não importa) e discutidas, uma a uma.

1. “A Declaração de Veneza da Unesco recomenda que a ciência se aproxime das tradições espirituais.”
2. “A convergência ciência-espiritualidade poderá levar o homem até as origens do universo.”
3. “Dessas origens emana a energia que molda tudo o que existe.”
4. “Todas as galáxias do universo são sistemas energéticos.”
5. “Essa energia assume três formas inseparáveis: matéria (objeto de estudo da física), vida (objeto de estudo da biologia) e mente (objeto de estudo da informática).”
6. “O homem é parte desse sistema energético.”
7. “O homem é feito de matéria (corpo), vida (emoções), mente (informática). Esses componentes são inseparáveis de tudo no universo.”
8. “Mas, em sua mente, o homem se separa do universo.”
9. “E cria a ‘fantasia da separatividade’: isola-se enquanto espécie do universo. Como indivíduo, separa-se do mundo. Aparta o sujeito e o objeto.”
10. “A mente separa o homem de seus semelhantes e da natureza.”
11. “A mente separa o inseparável: natureza, sociedade e homem.”
12. “A mente individual se considera separada da mente do universo.”
13. “A mente humana se separa das emoções e do corpo.”
14. “Começa o processo de destruição da ecologia pessoal.”
15. “Separado de si mesmo, o homem gera emoções destrutivas, particularmente o apego e a possessividade em relação a coisas, pessoas e idéias que lhe dão prazer.”
16. “Essas emoções destrutivas causam o estresse, que destrói o equilíbrio do corpo.”
17. “O homem separado de seus semelhantes cria a cultura da violência e uma economia baseada na exploração.”
18. “A fragmentação da pessoa se projeta no conhecimento.”
19. “As condições sociais injustas reforçam o sofrimento do indivíduo.”
20. “A sociedade baseada na exploração do homem pelo homem se estende e atinge a natureza, também explorada desenfreadamente.”
21. “O homem intervém na programação nuclear e genética; destrói ecossistemas e ameaça a vida no planeta.”
22. “O desequilíbrio ecológico da natureza ameaça o equilíbrio humano.”
23. “Monta-se o círculo vicioso, reforçador da autodestruição humana e planetária.”

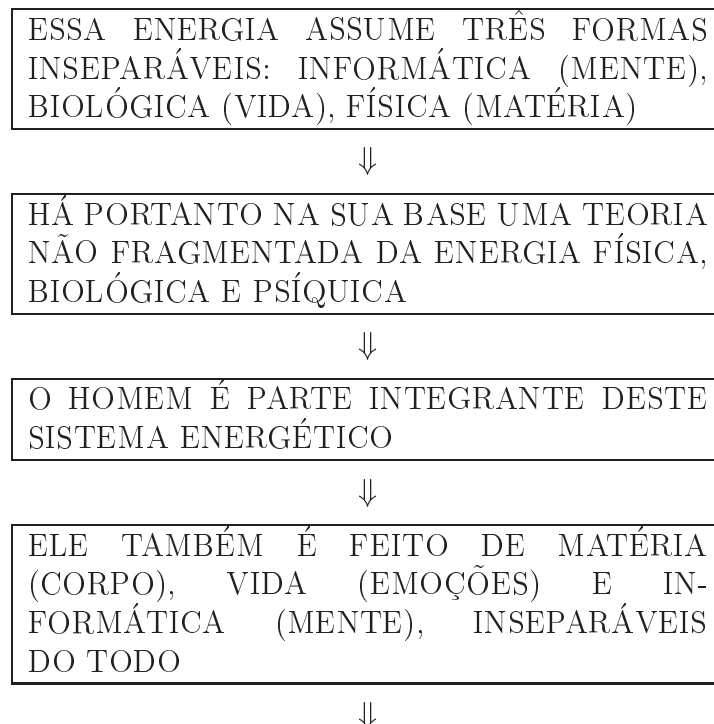
24. “A educação holística pretende transformar essa energia negativa em formas positivas e regeneradoras.”

(Ver quadros 6 a 6.8, páginas 57 a 64.)

### Quadro 6



### Quadro 6.1



### Quadro 6.2

MAS NA SUA MENTE O HOMEM SE SEPARA DO UNIVERSO



E CRIA A FANTASIA DA SEPARATIVIDADE: HOMEM-UNIVERSO, EU-MUNDO, SUJEITO-OBJETO



A SUA MENTE O SEPARA DA SOCIEDADE E DA NATUREZA



A SUA MENTE SE ESQUECE DE QUE NATUREZA, SOCIEDADE E HOMEM SÃO INSEPARÁVEIS



### **Quadro 6.3**

E MAIS AINDA A MENTE SE ACHA SEPARADA DA INFORMÁTICA DO TODO



A MENTE INDIVIDUAL SE ACHA SEPARADA DA MENTE DO UNIVERSO



E DENTRO DELE MESMO A SUA MENTE (INFORMÁTICA) SE SEPARA DAS EMOÇÕES (VIDA) E DO CORPO (MATÉRIA)



ENTÃO COMEÇA O PROCESSO DE DESTRUIÇÃO DA ECOLOGIA PESSOAL



### **Quadro 6.4**

UMA FRAGMENTAÇÃO ATINGE A PESSOA HUMANA



NA SUA MENTE A FANTASIA DA SEPARATIVIDADE GERA UM PARADIGMA DE FRAGMENTAÇÃO



PORQUE SE ACHA SEPARADO ELE GERA EMOÇÕES DESTRUTIVAS NO PLANO DA VIDA, MAIS PARTICULARMENTE O APEGO E A POSSESSIVIDADE COM COISAS, PESSOAS E IDÉIAS QUE LHE DÃO PRAZER





POR CAUSA DAS EMOÇÕES DESTRUTIVAS SURGE O ESTRESSE, QUE DESTRÓI O EQUILÍBRIO DO CORPO



### **Quadro 6.5**

PORQUE O HOMEM SE ACHA SEPARADO DA SOCIEDADE



ELE CRIOU UMA CULTURA FRAGMENTADA, UMA VIDA SOCIAL VIOLENTA, CONDIÇÕES ECONÔMICAS DE EXPLORAÇÃO



A FRAGMENTAÇÃO DA PESSOA SE PROJETA NO CONHECIMENTO



ESTAS CONDIÇÕES SOCIAIS REFORÇAM POR SUA VEZ O SOFRIMENTO DO INDIVÍDUO



### **Quadro 6.6**

A SOCIEDADE POSSESSIVA DE EXPLORAÇÃO DO HOMEM PELO HOMEM ESTENDE A SUA SEPARATIVIDADE E EXPLORAÇÃO DESENFREADA DA NATUREZA



ELE INTERVÉM NA PROGRAMAÇÃO NUCLEAR E GENÉTICA, ISTO É, NA INFORMÁTICA. ELE DESTRÓI OS ECOSSISTEMAS E AMEAÇA A VIDA DO PLANETA. ELE DESAGREGA E POLUI OS ELEMENTOS DA MATÉRIA



O DESEQUILÍBRIO DA ECOLOGIA DA NATUREZA AMEAÇA POR SUA VEZ O EQUILÍBRIO DO HOMEM



### **Quadro 6.7**

E ASSIM ESTÁ MONTADO O CÍRCULO VICIOSO AUTO-REFORÇADOR DE AUTODESTRUIÇÃO DO HOMEM E DA VIDA PLANETÁRIA



A FUNÇÃO DA UNIVERSIDADE HOLÍSTICA INTERNACIONAL É TRANSFORMAR OS OBSTÁCULOS EM FORMAS POSITIVAS DE ENERGIA



### Quadro 6.8

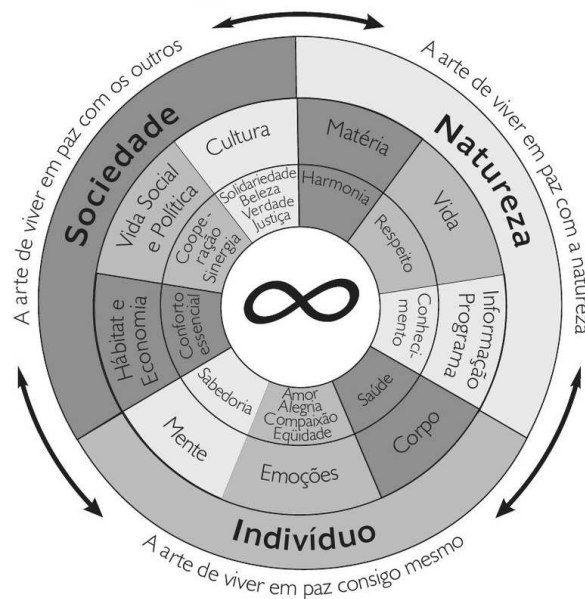


Figura 3.1: Roda da Paz

### Médio e longo prazos

1. Usa-se o programa de curto prazo como introdução, seguido de uma longa exposição e um estudo da teoria fundamental do processo de destruição da paz. Sugere-se uma pesquisa histórica feita em equipe sobre o processo de fragmentação e destruição da paz.
2. Propõe-se um jornal mural no qual os aprendizes coletem recortes de revistas e jornais que contenham reportagens sobre as conseqüências do apego e da possessividade na vida individual e coletiva.
3. Organiza-se um ciclo de explicações sobre casos pessoais, que ilustrem o círculo vicioso da repetição compulsiva.
4. Convida-se um profissional de dinâmica de grupo ou de laboratório de sensibilização para auxiliar na descoberta dos obstáculos interiores à paz no grupo.
5. Analisa-se o conflito histórico de um país, aplicando-se o diagrama de blocos citado anteriormente.

Esta fase provoca, em geral, uma motivação muito forte em vários estudantes. Eles freqüentemente ficam ansiosos para encontrar um meio de sair do círculo opressivo. O grupo está, então, pronto para abordar os pontos seguintes do programa: o despertar e o desenvolvimento da paz interior.

### 3.5 O Desenvolvimento da Paz Interior

Como acabamos de ver, podemos distinguir três espaços de paz interior: a paz do corpo, a paz do coração e a paz de espírito. Ressaltamos, no entanto, que mente, coração e corpo são absolutamente interdependentes.

Se aqui os abordamos separadamente, isso ocorre exclusivamente para fins didáticos de compreensão. Começamos, pois, pela parte material.

### 3.6 A Paz do Corpo

Nosso corpo é um sistema físico, pelo qual circula a energia vital e física. Essa energia tem diferentes denominações, de acordo com a tradição cultural na qual se insere.

Na ioga, fala-se prana. No Tibete, rlung. Pneuma, em grego. Ruach, em hebraico. Khi, para os chineses. Mana, na Polinésia. Wakanda, em Dakota. Ka, no Egito antigo. Espírito, no cristianismo.

Essa energia atravessa canais sutis, desde há muito conhecidos na acupuntura e nas micromassagens chinesa e japonesa. A circulação livre e equilibrada dessa energia corresponde a um estado de harmonia e de paz.

Emoções destrutivas, como as que decorrem da “fantasia da separatividade”, geram nós de tensão muscular mais ou menos crônicos, que bloqueiam a energia. A freqüência das crises emotivas determina a intensidade do sofrimento físico e psíquico.

Na psicoterapia e na psicologia, essa energia vital adquire outros nomes. O pai da psicanálise, Sigmund Freud, e seu discípulo (depois dissidente) C. G. Jung chamam-na de libido. Reich denomina-a orgone, Bergson prefere élan vital. Krippner opta por energia psicotrônica.

Desbloquear esses nós de tensão e abrandar o que Reich chamou de “couraça de caráter” é o que as tradições e a bioenergética moderna tentam fazer.

A partir do momento em que esses nós são desfeitos, a energia se torna disponível e volta a circular por todo o corpo. Disso resulta um estado de paz e tranqüilidade, que favorece o surgimento de uma consciência mais ampla e uma situação de harmonia corpo-espírito.

Os métodos para restaurar a circulação plena de energia pelo organismo são vários. Entre eles estão: a ioga, sobretudo a hatha-ioga; o tai chi chuan, que é uma espécie de dança lenta; as lutas marciais não-violentas, como o judô e o aikido japoneses.

A ioga tem inspirado muitas pesquisas médicas de vanguarda, interessadas em compreender como os exercícios respiratórios e os movimentos de relaxamento contribuem para a paz das emoções e do espírito<sup>1</sup>.

Um programa visando a experiência pessoal da paz deve começar, inevitavelmente, pelo relaxamento, por meio das técnicas disponíveis.

A diminuição da tensão muscular e mental apresenta, em seu conjunto, as seguintes vantagens:

---

<sup>1</sup>SHULZ, J. H. *Le training autogène*. Paris: PUF, 1965. CAYCEDO, A. *L'avenir de la sophrologie*. Paris: Retz, 1979.

1. Dá uma base corporal harmoniosa.
2. Se praticada todas as manhãs, proporciona um dia tranqüilo.
3. Contribui para a manutenção da saúde.
4. Ajuda no tratamento médico de um grande número de doenças de fundo psicológico.
5. Alivia ou mesmo elimina rapidamente estados de nervosismo ou tensão.
6. Combate a insônia.
7. Evita a sonolência durante o dia.
8. Libera a criatividade.
9. Possibilita o ingresso em outros estados de consciência.
10. Prepara para a meditação.

Uma dieta sã e equilibrada permite reforçar a paz do corpo. A ioga, por exemplo, ensina-nos que há três tipos de alimentos:

1. *Os pesados*: favorecem o torpor e a passividade.
2. *Os energizantes*: provocam agitação e atividade física.
3. *Os equilibrados*: facilitam a harmonia e a paz interior.

A ioga recomenda uma alimentação natural e vegetariana, com reforço no consumo de cereais integrais. É interessante notar que a simples redução do consumo de carne permitiria ampliar as superfícies agrícolas a tal ponto que se poderia eliminar a fome nos países subdesenvolvidos<sup>2</sup>.

### 3.7 A Paz do Coração

Como já afirmamos, o aspecto afetivo e emocional da paz é muitas vezes esquecido nas pesquisas e práticas educativas. Prefere-se, quase sempre, estudá-la sob um ponto de vista puramente intelectual.

Ora, é evidente que sentimentos e emoções desempenham um papel fundamental como fatores de paz interior e social. Afinal, o que é a paz de espírito senão um estado de harmonia e plenitude, no qual os sentimentos de alegria e amor podem expressar-se livremente?

Como estabelecer a paz ao nível dos sentimentos? Eis uma questão essencial.

Diferentes respostas foram dadas. Cada uma preconiza um método. Alguns são bastante simples e podem ser praticados por todo o mundo. Outros necessitam da assistência de um mestre ou de um terapeuta, de acordo com a cultura em que se realizam.

Inúmeros estudos e pesquisas comparativas vêm sendo feitos para saber quais os métodos mais eficazes. Mas há certo consenso em torno da opinião de que a capacidade do educador de dar o melhor de si mesmo, sua dedicação e seu amor são tão ou mais importantes que o método propriamente dito. Pode-se também considerar como essenciais a motivação e a dedicação do aprendiz na prática constante dos ensinamentos que obtém.

Distinguem-se duas grandes categorias de métodos: aqueles que têm como ponto de partida as emoções destrutivas, como o ódio e a cólera, e aqueles que tendem a despertar e desenvolver diretamente as emoções construtivas que conduzem à paz.

---

<sup>2</sup>*Personnel action guide for the earth*. Santa Monica: United Nations Environment Programme.

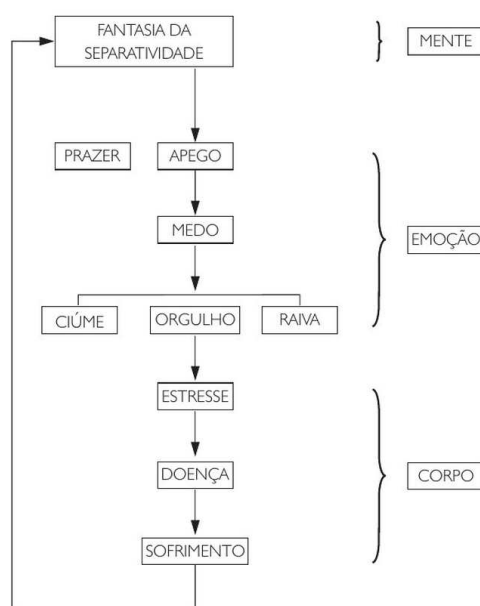
### 3.8 Os Métodos de Transformação Energética

Segundo a tradição iogue, particularmente a tibetana, os fatores destrutivos da paz, ou “venenos”, são ao todo cinco:

1. *Indiferença*: caracteriza-se pela frieza emocional diante do sofrimento alheio.
2. *Apego*: memória de prazer que leva a um sentimento de posse de objeto, pessoa ou idéia. Escravidão o sujeito porque molda seus comportamentos; ele faz tudo para manter o controle sobre o objeto, por medo de perdê-lo.
3. *Cólera*: trata-se de uma espécie de paixão às avessas. Explosão de energias negativas, que impedem a harmonia corporal e espiritual.
4. *Ciúme*: conseqüência do sentimento de apego que se manifesta quando o sujeito se sente na iminência de perder o objeto que julga possuir.
5. *Orgulho*: como a indiferença, implica uma frieza emocional em face da dor alheia. Sua característica básica consiste no fato de ser causado por um sentimento de auto-suficiência, uma espécie de paixão narcisista ou amor por si mesmo. Simultaneamente, há a sensação de superioridade sobre os outros (*ver quadro 7 na página seguinte*).

Vamos nos ocupar primeiramente dos métodos que têm como ponto de partida essas emoções destrutivas, visando transformá-las ou eliminá-las, sem no entanto reprimi-las.

Quadro 7



1) *A consciência imediata* é a técnica mais simples. Pretende que adquiramos consciência desses sentimentos destrutivos quando eles ainda estão germinando em nosso coração. Nessa fase, é mais fácil transformá-los em energia construtiva.

O método consiste em reconhecer o mais cedo possível a emoção destrutiva que tenta se apossar de nós.

Em geral, essa identificação ocorre depois que a violência e a agressão já se manifestaram.

Exemplo: na maioria das vezes, só percebemos que ficamos transtornados pela cólera após destruir alguma coisa, magoar alguém, molestar o próprio corpo. Resta, então, admitir que fomos levados pela emoção negativa.

Pelo método da *consciência imediata*, fazemos com que o sujeito perceba quando a cólera, ameaçadora, se aproxima. Essa é a condição ideal. A experiência demonstra que, nesses casos, a agressividade se dissolve e converte-se em sentimentos positivos.

2) O método “*Ahimsa*” (não-violência, em sânscrito) foi cultivado primeiramente por budistas e hindus. Trata-se de um respeito profundo a todas as formas de vida do planeta, concebidas como sagradas.

Gandhi mostrou a força da “*ahimsa*” ao fazer a transposição dessa filosofia milenar para a política e elaborar a teoria da “*resistência pacífica*”. Por meio dela, uma potência militar como a Inglaterra foi obrigada a se curvar diante de homens descalços e desarmados que pregavam apenas a não-violência e a paz<sup>3</sup>.

Em 1947, como conseqüência dessa ação coletiva nacional dirigida pelo Mahatma (grande alma), a Índia conseguiu a sonhada independência, livrando-se da dominação européia.

Ainda hoje, a “*ahimsa*” é praticada por cidadãos de vários países, interessados em conseguir a transformação do ódio em amor.

3) *Os métodos da psicoterapia*: muitas pessoas acreditam que a família e a escola sejam poderosas fontes da perda da paz.

Vários métodos psicoterápicos foram criados com o objetivo de ajudar as pessoas a superar traumas e neuroses gerados, principalmente, no convívio familiar e escolar.

Freqüentemente, as reações violentas da criança não podem se expressar e ficam bloqueadas no corpo e no espírito, até a idade adulta. Represadas inadequadamente, essas energias tendem a explodir de maneira agressiva e compulsiva.

Limitamo-nos a assinalar alguns dos métodos terapêuticos que visam desbloquear e liberar essas reações negativas.

Existem hoje a psicanálise freudiana, a análise junguiana, o psicodrama de Moreno, a gestaltterapia de Fritz Pearl, a orgonoterapia de Wilhelm Reich, a bioenergética de Lowen, o sonho acordado de Desoille, a psicossíntese de Assagioli, a terapia centrada na pessoa de Carl Rogers, a logoterapia de Victor Frankl, a análise transacional de Eric Berne.

O educador da paz não pode assimilar todos esses métodos, nem aplicá-los, pois é um trabalho que demanda longa formação. Mas ele pode submeter-se a um deles ou a vários, aqueles que lhe pareçam mais adequados a suas necessidades.

Isso permitirá que o mestre reconheça melhor as necessidades de seus aprendizes e os encaminhe, se preciso, a um serviço de psicoterapia ou a um terapeuta.

### 3.9 Os Métodos de Estímulo Direto da Paz

As tradições espirituais são unânimes em afirmar que existem, em cada um de nós, funções ou qualidades emocionais diretamente responsáveis pela manutenção da paz interior, social e planetária, que podem ser resumidas em:

1. *Alegria*: somos feitos para viver a alegria, sobretudo aquela que sentimos ao ver a felicidade alheia.

---

<sup>3</sup>VASTO, Lanza del. *Technique de la non-violence*. Paris: Denoël-Gonthier, 1971.

2. *Amor altruísta*: pode ser definido como o desejo de que a paz e a felicidade se estendam a todo o mundo, seguido da ação que realizará essa meta.
3. *Compaixão*: é o desejo de aliviar a dor do outro. Afinal, como podemos viver em paz sabendo que existe sofrimento a nossa volta?

Segundo a Declaração das Responsabilidades Humanas para a Paz e o Desenvolvimento Sustentável (Costa Rica, 1989),

“os sentimentos de altruísmo, compaixão e amor são qualidades intrínsecas a todo ser humano. Elas alimentam o senso de responsabilidade pessoal, social e planetária”.

A universalidade desses três sentimentos é muito importante. Se eles fossem realmente aplicados, haveria ainda guerras e conflitos?

A resposta, obviamente, é *não*. Trata-se, então, de encontrar formas para despertar e cultivar essas qualidades na vida cotidiana, transformando-a em uma estrada que conduza à paz. Pode-se fazê-lo:

1. Por meio do exemplo do educador.
2. Por intermédio da definição teórica dessas qualidades, nos termos colocados anteriormente.
3. Com o auxílio do método de visualização e de programação direta, proposto da seguinte forma: pedindo aos estudantes que, em estado de relaxamento, imaginem cenas nas quais possam vir a exercitar-se nas três qualidades.

### 3.10 A Paz de Espírito

Antes de mais nada, detenhamo-nos um pouco sobre a palavra espírito. Em geral, ela é empregada com dois sentidos diferentes:

1. Pode corresponder àquilo que é mental. Significa, nesse caso, o conjunto de funções mentais, como a inteligência, o raciocínio, a percepção e a memória.
2. Refere-se a uma forma de energia sutil, denominada por Bergson de energia espiritual. Pode significar, também, o princípio da vida, da consciência e do pensamento, que existe em oposição à matéria. Nesse sentido, o termo está ligado aos valores éticos.

A visão holística ultrapassa de longe esses sentidos. Ela engloba e integra as oposições e dualidades. Graças à teoria não-fragmentada de energia, mesmo a divisão entre matéria e espírito tende a desaparecer.

Eis por que adotamos um sentido mais amplo das palavras “espiritualidade” e “espírito”. Para nós, o homem é uma espécie de transformador de energia, que a converte em suas várias manifestações: matéria, vida e psiquismo. Por esse raciocínio, espírito é a própria energia no seu estado primordial<sup>4</sup>.

Vários dos recursos que vamos sugerir para atingir a paz de espírito já foram mencionados, quando abordamos as formas de obter a paz do corpo e do coração. Isso é bem coerente com a abordagem holística do problema.

---

<sup>4</sup>BROSE, Th. *La conscience énergie*. Paris: Présence, 1979.

O primeiro exemplo é o relaxamento. Bom para a obtenção da paz do corpo, ele também tem repercussão muito positiva na mente e no coração. Na verdade, ele estende seus efeitos benéficos ao pensamento e às emoções.

O objetivo básico é dissolver a “fantasia da separatividade”. Faz-se isso indo além do pensamento, cujo propósito é justamente analisar, classificar e dividir.

Pensamento, inteligência e raciocínio são instrumentos preciosos e indispensáveis à existência cotidiana e à evolução mental. Mas são, também, obstáculos para a evolução em direção à visão holística.

O método ideal para superar a ditadura da razão, integrando harmoniosamente o pensamento às outras formas de energia, é a meditação.

Há muitas definições de meditação. Algumas complicam tanto que tornam a aplicação do método praticamente impossível. Simplificando, meditar é, na verdade, ficar sentado sem fazer nada!

Em outras palavras, trata-se de fazer o contrário do que nossa civilização industrial nos condicionou a fazer: viver fora, dirigir toda a nossa atividade para o mundo exterior e, por isso mesmo, reforçar a “fantasia da separatividade”.

A meditação, ao contrário, joga-nos para dentro. Trata-se de um retorno a si mesmo, de uma volta para nossa casa, para o próprio corpo. Essa aparente inatividade permite-nos uma observação cuidadosa e um espírito de abertura a tudo o que se passa.

Como chegar a esse estágio? Cada um desenvolve sua técnica: há os que se concentram sobre um pensamento ou uma imagem interior; outros preferem prestar atenção em sons ou objetos exteriores, como a luz de uma vela.

Quando se atinge tal condição, a fronteira entre o eu e o mundo se dissolve e, entre outros resultados, a paz interior se estabelece.

Numerosas críticas têm sido feitas ao método por pessoas que tiveram um contato superficial com o assunto ou foram mal orientadas. A principal objeção baseia-se na afirmação de que a meditação é alienante e leva à separação do mundo da produção.

É exatamente o contrário que ocorre. As pesquisas sobre esse assunto mostram que a meditação tem uma ação direta que melhora o nível mental nas seguintes funções: atenção, memória, equilíbrio emocional, sincronização das ondas cerebrais nos dois hemisférios e rendimento nas tarefas. Como ela desperta nossa plena consciência, é o antídoto da alienação.

Penetrar em si mesmo durante cerca de vinte minutos a cada manhã e à noite não significa que a pessoa se isola do mundo exterior, mas que se esforça para estar mais aberta, mais consciente e menos mecânica que antes. Ou seja, menos alienada.

Os defensores da meditação insistem em não apresentá-la como uma fórmula mágica para acabar com os conflitos. Esclarecem que os problemas continuam a ocorrer como antes, mas podem, com meditação, ser resolvidos de maneira pacífica, amorosa e sábia.

Um espírito sereno, diante de um problema, tem instrumentos para resolvê-lo pacificamente. Almas conturbadas, ao contrário, farão o conflito degenerar em violências e agressões.

A dança, em suas formas meditativas, como é o caso do tai chi chuan, pode ter efeitos benéficos semelhantes. Proveniente do taoísmo, ele continua, na China atual, a ser praticado por milhões de homens e mulheres.

Na África, na Ásia, na América Latina e no Oriente Médio, inúmeras danças rituais que levam ao transe consciente conseguem efeitos idênticos.



Par a concluir, as práticas meditativas levam ao que Abraham Maslow denominou de “experiências e estados culminantes”, que desbloqueiam e despertam os grandes valores humanos e espirituais<sup>5</sup> (ver quadro 8 na página seguinte).

Aparentemente maniqueísta, nossa classificação dos valores em comportamentos construtivos e destrutivos não é de maneira alguma uma avaliação absoluta. Sabemos que o novo se constrói a partir da destruição do velho edifício. Em outras palavras, sabemos que há formas destrutivas necessárias à construção da paz e dos estados de harmonia.

**Quadro 8**  
OS VALORES E O COMPORTAMENTO

CENTRO ENERGÉTICO	VALORES	COMPORTAMENTO	
		DESTRUTIVO	POSITIVO
transpessoal	respeito, boa vontade, união, lealdade	fechamento, divisão, julgamento, desconfiança	harmonia, solidariedade, sinceridade, confiança
conhecimento	saber, clareza, verdade, beleza	ignorância, mentira, dissimulação	meditação, reflexão, autodescoberta
inspiração	criatividade	imitação	imaginação, intuição, criação
amor	altruísmo, harmonia, ternura	agressão, egoísmo	compreensão, empatia, ajuda
poder	equanimidade, responsabilidade	dominação, dependência	cooperação, liberdade
sensualidade	prazer	possessividade, apego	compartilhar
segurança	defesa do corpo, saúde, conforto	violência, agressão, ferir, matar	não-violência, coragem, paz

### 3.11 Metodologia Pedagógica

Sugerimos o seguinte desenvolvimento do conteúdo desta parte do Módulo 3:

#### Curto prazo

1. Motivação inicial dos participantes e criação de um clima caloroso e alegre (dança e perguntas).
2. Passado, presente e futuro da humanidade: emprego do método “chuva de idéias” (*brainstorming*), para fazer um balanço do passado e do presente, comparando-os aos desejos para o futuro. O propósito é que os aprendizes tomem consciência da distância enorme que separa os ideais de paz da humanidade e a realidade atual e passada.
3. Os obstáculos à paz: breve resumo da teoria fundamental do processo de destruição da paz.
4. Ecologia interior:
  - A gênese da “neurose do paraíso perdido”. Demonstração teórica e dramatização (ver quadro 7 na página 71).
  - *A paz do corpo*. Relaxamento e conselhos alimentares.
  - *A paz do coração*. Conscientização das emoções destrutivas. Visualização de um novo programa construtivo. As psicoterapias. As qualidades do coração e seu despertar.

<sup>5</sup>MASLOW, A. *Vers une psychologie de l'òtre*. Paris: Fayard, 1972.

- *A paz de espírito*. Como sair da fragmentação? A dança da vida. A meditação. As experiências culminantes.

### Médio e longo prazos

O plano acima pode ser retomado em detalhes com a colaboração de bons profissionais ou mestres das diferentes disciplinas mencionadas no texto: relaxamento, ioga, meditação, tai chi chuan, médicos e terapeutas de diferentes escolas.

Além das psicoterapias, um programa a longo prazo pode ser uma excelente ocasião para fazer uma introdução às tradições espirituais a que se referem a Declaração de Veneza e a Declaração de Vancouver.

## 3.12 A Arte de Viver em Paz com os Outros

Já vimos como o homem em desarmonia cria uma sociedade violenta, doente e destrutiva. Em busca de culpados para a situação, questionamos: quem começou tudo isso, o homem, ao agredir seus semelhantes, ou a sociedade, que castiga sem piedade até mesmo os inocentes?

Pode-se dizer que uma grande parte das atitudes, das opiniões e dos comportamentos aprovados socialmente resulta de consensos paradoxais e geradores da violência.

Entre essas aberrações está o conceito de “guerra justa”, que tem até mesmo um sólido apoio legal. Assim, é “normal” que um exército mate todos os seus inimigos, uma vez declarada a guerra. Mais do que isso: matar torna-se um “direito”! Como consequência, os jovens de todo o mundo aprendem a manusear armas e a assassinar sem piedade.

Consenso análogo reinava em outros tempos a respeito do duelo para “lavar a honra ferida”. Todos concordavam com uma prática hoje considerada cruel, fora de moda e até um tanto ridícula. A lei acompanhou essa evolução e banuiu o costume, tornando-o ilegal.

Os dois exemplos provocam questionamentos em relação à guerra, uma espécie de duelo coletivo. Quando ela também será proscrita? Podemos esperar que o mundo evolua a ponto de banir a violência dos campos de batalha?

É com esse objetivo que trabalhamos. Para tanto, é necessário ajudar a humanidade a sair de sua cômoda “normose”. Só o desenvolvimento da plena consciência impedirá que homens e mulheres se adaptem a normas injustas, violentas e cruéis.

Isso implica um esforço voltado tanto para o plano social quanto para o espírito humano. Se possível, isso deve ser feito simultaneamente.

## 3.13 As Três Manifestações Sociais da Energia

No terreno das ciências sociais, temos uma enorme quantidade de trabalhos de pesquisa e projetos de ação referentes à guerra, à violência e à paz<sup>6</sup>. Vamos classificá-los em função do modelo não fragmentado de energia.

Da mesma forma que nos casos anteriores, ressaltamos que as distinções que faremos aqui entre as três formas sociais de energia servem apenas ao propósito didático. Na verdade, elas são integradas e interdependentes.

---

<sup>6</sup>UNESCO. *Éducation for international cooperation and peace at the primary school level*. Paris: Unesco, 1983. CHRISTOPH, W., et coll. *Handbook on peace education*. Frankfurt: Ipra, 1974. BOULDING, E. *The child and non-violent social change*.

1) *A cultura*: corresponde, no plano social, à inteligência humana. Constitui um conjunto de consensos, opiniões, atitudes, hábitos, sentimentos, pontos de vista, conceitos, estereótipos, preconceitos, comportamentos e leis de determinada sociedade.

Expressa-se por meio da arte em todas as suas formas, do conhecimento científico, da filosofia, dos valores espirituais e religiosos. Transmite-se por instituições sociais, como as mencionadas acima.

2) *Os vínculos associativos*: correspondem, no plano social, à vida para o ser humano. Constituem o conjunto de relações, interações e comunicações entre pessoas, grupos e instituições. Materializam-se em instituições sociais, como a família, a escola, o Estado, a igreja, a empresa, o clube etc.

3) *A economia de bens materiais*: corresponde, no plano social, ao corpo humano. Trata-se da produção, distribuição, consumo, alimentação e circulação de riquezas, entre outros itens. Realiza-se por intermédio do trabalhador isolado ou organizado em empresas privadas e públicas.

A cada forma social de energia correspondem métodos diferentes de educação para a paz. Descreveremos os mais importantes e eficientes, elaborados no curso dos últimos quarenta anos de acelerado desenvolvimento científico e tecnológico.

Podemos distinguir três modalidades de educação social para a paz:

1. A educação cultural para a paz.
2. A educação social para a paz.
3. A educação econômica para a paz.

Seguem alguns comentários essenciais sobre cada uma.

### 3.13.1 A educação cultural para a paz

Como o demonstra Johan Galtung<sup>7</sup>, trata-se de transformar valores. Não é uma tarefa simples, porque conceitos, opiniões e sentimentos são gravados profundamente em nossa consciência desde a primeira infância.

Assinalemos, então, as principais ações pedagógicas em curso ou recomendadas atualmente:

1) *O ensino e a difusão da Carta Internacional dos Direitos do Homem*<sup>8</sup>: a Organização das Nações Unidas vem fazendo um enorme esforço pedagógico para difundir os valores relativos aos direitos humanos em todos os países do mundo.

Incluída nesse esforço, a Unesco publicou em 1986 um guia para o ensino dos direitos do homem em todos os níveis e em todas as formas de educação.

No editorial da publicação<sup>9</sup>, G.B. Kutukdjian nos dá um apanhado geral das “grandes lições a serem tiradas dos trabalhos pedagógicos dos últimos anos” e afirma que “talvez os direitos do homem devam ser uma disciplina suplementar a acrescentar aos currículos escolares”. Segundo ele, essa nova disciplina seria formada por verdadeiras “aulas de liberdade e democracia”.

2) *A educação pela paz na mídia*: a imprensa (jornais, revistas, rádio, TV) e a publicidade são veículos de grande força para a difusão dos valores da paz. No entanto, os meios de comunicação vêm sendo usados de forma totalmente diferente.

<sup>7</sup>GALTUNG, J. *On peace education in handbook of peace education*. Frankfurt-Oslo: IPRA, 1974.

<sup>8</sup>Droits de L'Homme - La Charte Internationale des Droits de L'Homme. Nova York: ONU, 1988.

<sup>9</sup>*Enseignement des droits de l'homme*. Paris: Unesco, 1986. Kutukdjian, G.B. “Editorial”, pp. 1-2.

Vários especialistas acreditam que a veiculação de mensagens violentas contribui para tornar o mundo mais feroz. Apesar disso, há educadores pesquisando seriamente formas pelas quais a mídia poderia se transformar num instrumento de paz.

Numerosos estudos já foram feitos sobre o papel educativo que TV, jornais e publicidade deveriam assumir. Todos eles partem do princípio de que a mídia tem um poder de convencimento extraordinário que deve ser trabalhado para fortalecer as energias positivas. Uma síntese desses dados pode ser encontrada na publicação da Unesco *A educação nas mídias*<sup>10</sup>.

Na sua introdução a uma publicação da Unesco, George Gerner declara: “A violência e o terror na mídia dão às relações sociais uma imagem conflitiva. Mostram como a força pode ser empregada para dirigir, isolar, dominar, provocar ou destruir. Algumas pesquisas citadas demonstram que a porcentagem do conteúdo de violência aumentou consideravelmente nas cenas de TV, atingindo mais da metade dos programas”<sup>11</sup>.

É possível reaproximar a educação dos meios de comunicação<sup>12</sup>. Tudo indica que isso esteja ocorrendo em inúmeros países. Ao menos é o que se deseja.

**3) Outras propostas pedagógicas:** o assunto da educação para a paz é vastíssimo, e as perspectivas, inúmeras. Para o objetivo desta obra, vamos nos contentar, por ora, em citar as mais importantes experiências.

- Formação e fomento de bibliotecas dedicadas ao tema da paz e introdução do assunto nos acervos já existentes.
- Inclusão da educação jurídica para a paz nas faculdades de Direito.
- Estudo e difusão de uma história mundial da paz, de modo a equilibrar a tendência dos manuais escolares, que privilegiam os relatos de batalhas, massacres, vitórias e derrotas.
- Desenvolvimento de uma cultura holística nas empresas e organizações governamentais e não-governamentais, a começar pelos órgãos da ONU. Essa cultura deverá levar igualmente em consideração o ser humano, a produção e o meio ambiente, indispensáveis à paz.
- Educação dos militares para a paz com a introdução, nas academias militares, de disciplinas ligadas ao papel dos exércitos na preservação da paz<sup>13</sup>.
- Educação para o desarmamento, uma outra face da questão precedente. Torna-se importante que os estudantes desenvolvam um senso crítico em relação à violência. A meta é que eles questionem os arsenais existentes e a própria instituição da guerra.

### 3.13.2 A educação social para a paz

A instauração de uma vida social pacífica depende, como já vimos, da educação individual para a paz. Mas isso não basta. É necessária uma ação direta sobre as relações humanas interpessoais, inter e intragrúpicas e internacionais.

Inúmeros métodos foram elaborados a esse respeito, sobretudo após a Segunda Guerra Mundial. Citemos alguns:

---

<sup>10</sup>GERNER, G. *Violence et terreur dans les médias*. Paris: Unesco, 1989.

<sup>11</sup>UNESCO. *L'éducation aux médias*. Paris: Unesco, 1984.

<sup>12</sup>OUCHON, M. “Éducation et médias de masse: contradictions et convergences”. *Rivista Perspectives*, número 52, jan.-mar., 1982.

<sup>13</sup>Conclusão do Seminário “Militares pela Paz”, realizado em abril de 1990, na Fundação Cidade da Paz/Universidade Holística Internacional de Brasília.

- *A dinâmica de grupo sob suas diferentes formas*: T-Group, laboratórios de sensibilização das relações interpessoais, laboratórios intergrupais, liderança de reuniões, treinamento de liderança. Seu principal objetivo é identificar e tratar os obstáculos à comunicação e as causas do conflito.
- *Psicodrama, Sociodrama, Dramatização e Sociometria*: métodos criados por J.L. Moreno cujas aplicações para a educação social da paz são apreciáveis.
- *Jogos de estratégias da paz*: atividades não-competitivas que estimulam a cooperação. Baseiam-se na elaboração de estratégias internacionais que permitem alcançar a paz e prever, em certa medida, as reações dos adversários.
- *Artes marciais, aikido e judô do Japão*: desenvolvem o espírito pacífico e o respeito para com o adversário, assim como a sensibilidade energética intra e interpessoal.
- *Estudos interpartidários*: são ações que podem desenvolver-se à base de simpósios e reuniões. Nelas, os políticos estudariam juntos os valores que poderiam ajudá-los a se unir, além das diferenças ideológicas.
- *Reuniões, conferências e seminários inter-religiosos*: vêm acontecendo com mais frequência nos últimos trinta anos. Aproximam e estimulam a compreensão entre os representantes das diversas tradições espirituais.

### 3.13.3 A educação econômica para a paz

Enquanto reinarem a miséria, a fome, a doença, a mortalidade infantil, a superpopulação e o abandono de milhões de crianças nas ruas, não poderá haver paz. Nem em nossa consciência, nem nas relações nacionais e internacionais.

De fato, por razões que não nos cabe avaliar aqui, mas que encontram sua origem na “fantasia da separatividade” e na possessividade, os regimes econômicos atuais resolveram apenas parcialmente essa questão essencial.

Para que haja possibilidade de educação econômica para a paz, é necessário elaborar uma teoria econômica para a paz, que leve em consideração, simultaneamente, os fatores individuais, sociais e ecológicos. Em suma, precisa-se de uma nova economia holística, que integre e ultrapasse as contribuições positivas dos sistemas econômicos atuais.

Equipes interdisciplinares deveriam reunir-se para fazer recomendações aos diferentes países do mundo. Tais propostas seriam baseadas nos cinco “e” preconizados por Pierre Dansereau: ecologia (meio ambiente), etologia (hábitos e costumes), economia (produção e ampliação da riqueza), etnologia (diversidade cultural entre os povos) e ética (busca do bem)<sup>14</sup>.

Por enquanto, limitamo-nos, neste tópico, às seguintes atitudes:

- Continuar a criticar os aspectos violentos e cruéis dos sistemas econômicos atuais. Praticamente todos os métodos pedagógicos podem ser empregados nesse sentido. Johan Galtung, por exemplo, propõe o emprego da dramatização para viver os efeitos dos diferentes sistemas socioeconômicos.
- Difundir e encorajar os movimentos e atitudes para corrigir a situação atual. Entre eles, podemos citar:

---

<sup>14</sup>DANSEREAU, P. *La terre des hommes et le paysage intérieur*. Quebec: Lemeac, 1973.

1. *A simplicidade voluntária*: movimento iniciado por Schumacher em seu livro *Small is Beautiful*<sup>15</sup> e ampliado sob esse título por Duane Elgin<sup>16</sup>. O autor do termo, Richard Gregg, definiu-o da seguinte maneira: “Simplicidade voluntária significa pureza de intenções, sinceridade e honestidade interior. Visa pôr ordem na energia e nos desejos, para assegurar maior abundância de vida. Implica organizar deliberadamente a vida para fins significativos”.
2. *O conforto essencial*: não é simples definir o conforto essencial, porque ele depende do nível econômico de cada população. Um indiano terá necessidades básicas muito diferentes das de um europeu.

Sobre um ponto, no entanto, há acordo: é essencial garantir a sobrevivência do homem. Assim, todos os seres humanos precisam - no mínimo - de alimentos suficientes para manter a saúde, vestimentas e moradia para se proteger das intempéries.

Os países desenvolvidos podem ser educados para ajudar o Terceiro Mundo a atingir pelo menos esse mínimo. Ao mesmo tempo em que se suprem necessidades básicas, reforça-se a tese da simplicidade voluntária e se combatem a alienação e a indiferença, muito generalizadas no nosso tempo.

Só o futuro poderá responder se essas medidas contribuirão para um menor consumo nos países desenvolvidos, em benefício do aumento do conforto essencial no Terceiro Mundo. É esse, aliás, o espírito do Relatório Brundtland das Nações Unidas, que prega o desenvolvimento sustentável como única forma de salvar o planeta.

## 3.14 Metodologia Pedagógica

### Curto prazo

Nos itens a seguir, relacionados a consulta ao livro deverá ocorrer somente após as aulas expositivas e as experiências práticas propostas e visará ao aprofundamento do conteúdo vivenciado.

A recomendação visa garantir um maior impacto da abordagem holística sobre os aprendizes, porque os submeterá ao chamado “efeito surpresa”. Outra vantagem decorre do fato de algumas técnicas só surtirem efeito se aplicadas por grupos de educadores. O contato puramente intelectual com esses conteúdos, portanto, ou peca pela inutilidade ou, na pior das hipóteses, é francamente contra-indicado.

1. A paz com os outros: o que é? (Exposição e debate.)
2. Como acontece o processo de destruição da ecologia social? (Exposição e debate.)
3. Breve discussão sobre o processo de destruição da harmonia interior e suas repercussões sobre a harmonia social. Comenta-se a destruição da paz no plano da cultura, da sociedade e da economia.
4. Experiência de dinâmica de grupo sobre os conceitos e preconceitos culturais: o que divide e o que une o grupo.
5. A reconstrução da paz na sociedade (exposição e debate).

A partir deste tópico, indica-se a leitura prévia, seguida de discussão:

---

<sup>15</sup>SCHUMACHER, E. F. *Small is beautiful*. Paris: Seuil, 1963.

<sup>16</sup>ELGIN, D. *Voluntary simplicity*. Nova Jersey: William Morrow, 1988.

1. O conforto essencial.
2. A simplicidade voluntária.
3. A nova motivação profissional.
4. As causas da guerra e da paz.
5. A educação para a paz.
6. A interação espiritual (experiência de grupo).
7. A Carta Internacional dos Direitos do Homem.
8. Os valores universais.

### **Médio e longo prazos**

A colaboração de psicossociólogos, sociólogos, antropólogos e economistas será de grande utilidade ao desenvolvimento deste conteúdo.

Propomos a mesma programação indicada para o curto prazo, complementando-a com palestras dos profissionais anteriormente citados e com discussões sobre a seguinte bibliografia auxiliar:

1. M'BOW, Mamadou-Mahtar et coll. *Consensus and peace*. Paris.
2. DIVIER, Pierre-François. *Guide pratique de la paix mondiale*. Marval, 1985.
3. FERENGE, B.B.; KEYES Jr., Ken. *Planethood ou les citoyens du monde*. Prefácio de Robert Muller. Quebec: Knowlton, 1989.
4. MARQUIER, Dumont, A. *Le défi de l'humanité*. Quebec: Knowlton.
5. *Unesco yearbook on peace and conflict studies*. Paris: Unesco.

## **3.15 A Arte de Viver em Paz com a Natureza**

A natureza é uma expressão da energia universal. Como seres humanos, somos parte dela ao mesmo tempo em que ela é parte de nós. Em outras palavras, integramos a natureza ao mesmo tempo em que ela nos integra.

Isso parece muito simples. Mas não é! A “fantasia da separatividade” separou-nos do universo e nos transformou nos principais adversários da vida sobre o planeta.

A arte de viver em paz com o meio ambiente consiste, então, em tornar o ser humano consciente de que ele é parte indissociável da natureza. O objetivo é restabelecer uma visão holística cósmica (transpessoal e universal). Trata-se do último estágio de uma escalada evolutiva que começou pela consciência pessoal egoísta, passou pelo plano social e atingiu a dimensão planetária.

## **3.16 Por uma Pedagogia Ecológica**

A pedagogia ecológica pretende sensibilizar o homem para o fato de que não há fronteiras reais entre a sua natureza e a do universo. É a mesma energia em formas distintas, como já vimos antes.

Quando a humanidade se der conta desse fato, ela se empenhará na preservação do meio ambiente. Pois perceberá que, se não o fizer, estará matando os próprios descendentes, meninos e meninas que não suportarão a atmosfera poluída, os rios, lagos e oceanos mortos.

Fixada a meta essencial de uma pedagogia ecológica, vejamos como realizá-la.

Como já fizemos anteriormente, desenvolveremos esse conteúdo a partir das três grandes manifestações da energia no plano da natureza: a matéria, a vida e a informação.

Já sabemos que essas manifestações são indissociáveis, simples variações da mesma energia primordial. Assim, a vida abriga-se na matéria, que serve de suporte à informação.

Como exemplo desse tripé energético, tomemos o caso de uma árvore qualquer. A vida desse vegetal manifesta-se pelo fato de ela nascer, crescer, reproduzir-se e, mesmo, morrer.

Mas essa vida aloja-se em uma estrutura material, composta, nesse caso, de celulose, clorofila, sais minerais, cálcio, gordura e tantas outras coisas que compõem a raiz, o tronco, as folhas, os frutos e as flores.

O aspecto informacional se expressa pelo código genético que as sementes do vegetal carregam. É ele que “informa” às substâncias químicas como elas devem se agrupar para formar uma árvore nova.

Esse mesmo mecanismo ocorre também com o homem: a matéria (carne, ossos, sangue, cartilagens etc.) é, enquanto tal, inerte. A vida, ao se abrigar nesse conjunto de substâncias, torna-o capaz de crescer e se reproduzir.

Os filhos nascem, como se sabe, em decorrência do encontro de um óvulo com um espermatozóide, portadores das informações genéticas necessárias à formação de um novo ser. Nesse sentido, pode-se dizer que a comunicação - em si mesma - é um processo vital, que encontra sua expressão máxima no amor.

Como afirma David Bohm<sup>17</sup>, a informação é a expressão das leis da sabedoria, que dão ordem ao universo.

A forma mais direta de atingir a paz consiste em fazer com que cada ser humano constate a identidade existente entre suas estruturas psíquica, vital e física e os sistemas cibernéticos, vitais e materiais do universo.

Em suma, cabe propiciar a cada homem a possibilidade de ver que os mundos interior e exterior, o sujeito e o universo nada mais são que manifestações distintas da mesma energia.

Torna-se evidente que todo o trabalho começa por “educar o educador”. É preciso convencê-lo profundamente da necessidade de escapar da “fantasia da separatividade”, na qual a maioria da humanidade está submersa.

Vamos agora nos ocupar desses três aspectos da pedagogia ecológica:

1. *A pedagogia ecológica da matéria.*
2. *A pedagogia ecológica da vida.*
3. *A pedagogia ecológica da informação.*

Começaremos por analisar os ecossistemas, concebidos enquanto manifestações materiais do fluxo de energia num determinado meio ambiente.

Explicando melhor: os animais, as plantas, a atmosfera, o solo e o clima se relacionam todo o tempo. Uns crescem à custa dos outros. Uns se alimentam dos outros. E essa troca de energia

---

<sup>17</sup>BOHM, David. *La plénitude de l'univers*. Paris: Ed. du Rocher, 1987.



acontece dentro de parâmetros muito delicados, que garantem a preservação e a manutenção de todos os componentes originais.

Quebrar o equilíbrio energético de um ecossistema é, por isso, a melhor maneira de destruí-lo, como mostra Pierre Dansereau<sup>18</sup>.

Simplificadamente, o fluxo de energia ocorre da seguinte forma: as substâncias contidas no solo e na atmosfera são absorvidas pelas plantas. Estas, por sua vez, são consumidas pelos herbívoros. Animais carnívoros devoram os vegetarianos. Ao morrer e se decompor, plantas e animais devolvem ao solo o que deles tomaram para crescer. Para exemplificar a fragilidade desse equilíbrio, tome-se um caso de superpopulação.

Imagine que, no ecossistema citado, os animais carnívoros se multipliquem descontroladamente. A consequência imediata será a diminuição do número de animais herbívoros, que podem até se extinguir. Privados de seu alimento natural, os carnívoros também podem vir a desaparecer desse habitat.

Os primeiros beneficiários de tal situação serão as plantas, porque ficarão livres dos vegetarianos, que delas se alimentam. Mas elas começarão a se multiplicar descontroladamente. Esgotarão o solo e causarão mudanças climáticas na região.

Como se percebe, a mudança de uma peça no xadrez ecológico causa um sem-número de alterações, e a manutenção das condições do equilíbrio ambiental depende da preservação das relações energéticas entre as várias partes do ecossistema.

Não é difícil fazer com que os estudantes percebam que há vida neles e no universo, e que se trata da mesma vida. Uma análise comparativa da evolução do ser humano, das plantas e dos animais pode reforçar esse trabalho.

Relacionar a informação e a inteligência que regem os ecossistemas ao pensamento e à inteligência humana serve para demonstrar que há uma sabedoria imanente ao homem e à natureza.

Mas, no começo do trabalho de sensibilização, essa tese pode esbarrar em resistências teóricas ou mesmo ideológicas. Eis por que a demonstração deverá se realizar no plano da observação rigorosa dos fatos.

A cada estudante caberá fazer analogias e tirar conclusões a respeito. O mestre não deve tentar impor crenças por meio de sua força moral ou de coação. O máximo que ele pode pretender é orientar os passos do aprendiz.

Assim, é possível ao educador propor reflexões como: “Medite sobre a realidade de uma semente. Pense sobre como ela não passa de um programa para a construção de uma árvore que não existe ainda. Reflita sobre a semelhança desse processo com um programa de computador, que nada mais é que um conjunto de operações visando à construção de algo que não existe ainda. Agora veja se há analogia entre o programa da semente, ou o de um computador, e a informação contida em um óvulo ou espermatozóide. Vá além. Não seria possível pensar nas leis da física ou naturais como programas que regem a construção do próprio universo?”.

A “fantasia da separatividade”, no que diz respeito às relações homem-natureza, pode ser convertida em trabalho de reintegração holística, com a ajuda de uma pedagogia básica que incentive relações harmoniosas com o meio ambiente.

O programa MAB (Men and the Biosphere Programme), da Unesco, é uma fonte de informação para a elaboração desses currículos, além de fornecer métodos de educação e treinamento<sup>19</sup>.

Trata-se de provocar uma atitude de respeito profundo por este planeta, mostrando-o como um prolongamento de nós mesmos. Essa sensibilização pretende abrir aos seres humanos a idéia de que,

---

<sup>18</sup>DANSEREAU, P. *La terre des hommes et le paysage intérieur*. Quebec: Lemeac, 1973.

<sup>19</sup>UNESCO. *Man belongs to the earth*. Paris: Unesco, 1988.

entre eles e o cosmos (a Terra incluída), existe um cordão umbilical invisível e imprescindível.

A Declaração das Responsabilidades Humanas para a Paz e o Desenvolvimento Sustentável, da Universidade da Paz da ONU, é um documento que deveria obrigatoriamente fazer parte desse tipo de currículo. Ela fornece apoio teórico e ético a todas as principais idéias que desenvolvemos ao longo deste manual<sup>20</sup>.

Para encerrar esta obra, gostaríamos de ressaltar que muito do que aqui foi dito pode ser compreendido com o auxílio exclusivo do cérebro. Cuidado! A compreensão racional de nada valerá se os aprendizes não procurarem integrála às dimensões do espírito e do coração.

Se, enquanto estudantes, eles se omitirem em relação à necessária superação da “fantasia da separatividade”, continuarão a pensar uma coisa, sentir outra e sonhar com uma terceira. Permanecerão, portanto, imóveis. Paralisados pela contradição.

Acreditamos firmemente que a paz esteja ao alcance da mão, mas é preciso que cada um ache sua resposta para a questão: “O que posso e vou fazer a curto e médio prazos pela paz?”.

Se isso começar a ser feito já, um amanhã sem guerras estará garantido. Por tudo isso, ao trabalho!

### 3.17 Metodologia Pedagógica

Eis o plano e as técnicas que propomos para o bom desenvolvimento da arte de viver em paz com a natureza:

#### Curto prazo

1. O processo de destruição da natureza (exposição verbal).
2. O restabelecimento da harmonia com a natureza (exposição verbal).
3. A paz com a natureza (exposição verbal).
4. A matéria. Viagem pela matéria exterior e interior. Técnicas de visualização sobre os temas da terra, da água, do fogo, do ar e do espaço.
5. A vida exterior e interior. De onde viemos, onde estamos, aonde vamos? Uma experiência vivida na natureza, em grupos de duas pessoas.
6. A informação, a inteligência exterior e interior. Concentração e reflexão sobre uma semente e sobre o processo de pensamento e criatividade.
7. A dissolução da “fantasia da separatividade” (demonstração verbal).
8. O que fiz e o que faço atualmente para a paz e o meio ambiente? Cada um faz uma lista de ações passadas e presentes.
9. Projeto de contribuição pessoal à paz e ao meio ambiente. É importante que o curso termine com a firme resolução de contribuição à paz e à ecologia e que essa resolução seja reforçada por um projeto pessoal de ação visando a este fim.

#### Médio e longo prazos

Deve-se acrescentar ao que foi proposto no programa de curto prazo a seguinte relação de atividades:

---

<sup>20</sup> “Declaração das Responsabilidades Humanas para a Paz e o Desenvolvimento Sustentável”. Costa Rica: Universidade da Paz da ONU, 1989.

1. Exposição sobre o meio ambiente organizada pelos próprios estudantes.
2. Grupos de pesquisas.
3. Palestras de ecologistas.
4. Projeção de filmes e vídeos sobre a devastação ambiental e soluções efetivas para esse problema.
5. Excursões e viagens em grupo.