

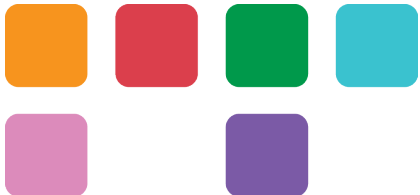


www.escolhaacalma.org.br

workshop sobre a compaixão



Os direitos autorais deste conteúdo são licenciados pela Creative Commons Brasil.



por você
pelo outro
pelo o mundo





*Compaixão...
como posso ter mais?*



COM
PAI
XÃO

Não sentir pena ou tomar tristeza. É olhar de maneira amorosa para si mesmo e para o outro, fazendo emergir qualidades que trarão conforto e estima. É amor incondicional, livre de preconceitos e julgamentos.



a energia da compaixão

- É entender e aceitar o estado emocional do outro.
- É cooperar com o outro, buscando aliviar o sofrimento.
- A maior compaixão de todas é transformar-se em alguém melhor.
- Ser compassivo vai além de perdoar, é um estado ativo de ajuda.



reflexão

Pense a respeito das seguintes questões:

- Considerando que a compaixão é como uma forma de caridade (cuidado), qual seria a maior caridade que podemos ter por outros?
- É mais fácil ter compaixão por alguém que precisa de algo de maneira evidente. O que é preciso para ter compaixão por todos, ainda que não pareçam precisar de algo? Existe algo, afinal, de que todos precisam?



benefícios da compaixão

- **Coração grande, problemas pequenos**
Ao sermos compassivos, a consciência de ser um benfeitor do mundo nos torna aqueles com um coração grande.
Com um coração grande, tornamos os problemas pequenos.
- **Realizar o propósito verdadeiro**
A compaixão, ao elevar a consciência, nos faz experimentar o verdadeiro propósito de viver: servir.
- **Dar bênçãos, receber bênçãos**
Aquele que é compassivo, sempre se sente seguro e confortável.
Quem constantemente dá bênçãos recebe o retorno do mundo.

“Aquele que não consegue perdoar aos outros destrói a ponte por onde irá passar.” Francis Bacon



o que podemos aprender

- Que ao criar uma visão realista dos outros, nos liberamos dos pesos do passado.
- Que a positividade produzida por quem é compassivo torna-se um toldo de proteção para sua própria vida e daqueles com quem se relaciona.
- A ver o incógnito, por trás do aparente.
- Que caridade, de fato, começa em casa.



a compaixão na prática

- Alguém que já está sofrendo em perda, não precisa de um julgamento extra. Precisa de acolhimento, apoio.
- Quando os nossos sentimentos por nós mesmos são puros, a nossa verdadeira benevolência pode alcançar o outro e tocá-lo.





mensagens afirmativas 1

- Renuncio a todo tipo de mau sentimento ou pensamentos de perda.
- Visualizo-me como alguém que é um suporte para o mundo.
- Comovo-me com o sofrimento do outro, mas minha iniciativa é para que nos movamos para frente.
- Procuro sempre refletir sobre o quê, de fato, provoca o sofrimento do outro e minhas vibrações são para que haja a cura.



mensagens afirmativas 2

- Sempre terei uma visão elevada com relação aos outros.
- Experimento o poder espiritual em mim, o poder de transformar o negativo em positivo.
- Assim como do lixo surge o que fertiliza o alimento, procurarei fixar-me no benefício que há em cada coisa.



uma pausa para meditação

Clique na meditação que desejar e ouça:

- Inspire-se nas suas virtudes
- Seja feliz, ilumine os outros
- Inspire-se no seu propósito
- Seja feliz, faça a sua parte
- Inspire-se em você mesmo
- Seja feliz, não desanime
- Inspire-se no silêncio
- Seja feliz, termine com o passado



**Parabéns por escolher a calma. Siga em frente.
Determinação é a base do sucesso.
Tenha sucesso a cada passo.**





escolhendo praticar valores

AMOR

CON
FIANÇA

FLEXI
BILI
DADE

HU
MIL
DADE

TOLE
RÂN
CIA

RES
PEITO

PACI
ÊNCIA

PER
DÃO

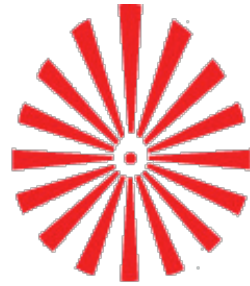
GEN
TI
LEZA

COM
PAI
XÃO

HUMOR

CO
OPER
AÇÃO

idealizadora da campanha



BRAHMA KUMARIS

www.brahmakumaris.org/brasil



escolha a
calma

www.escolhaacalma.org.br
