

# **Meditação Ānāpāna para Crianças**

por S. Adaviyappa

Nenhum ser humano consegue ficar intocado pelas tensões e pelos conflitos na sociedade, pelo sofrimento que é tão palpável, tão intenso. Cada dia que passa parece trazer cada vez mais problemas, problemas que perpassam todos os limites étnicos, sociais e do Estado. A Índia, país do Iluminado, perdeu a paz. Há tensões por toda a parte. Alguns podem culpar a pobreza por esta triste situação. E, de fato, qualquer país, qualquer sociedade, tem de ter níveis razoáveis de conforto em termos materiais e financeiros, para ser feliz, pacífico e satisfatório, um Estado de bem-estar, uma sociedade de bem-estar.

Se, no entanto, olharmos para os nossos países irmãos em todo o mundo que não têm problemas financeiros, que desfrutam de conforto material, constataremos que são igualmente infelizes. Não importa se um país é rico ou pobre, oriental ou ocidental.

Se olharmos para o nosso passado, constataremos que a Índia foi líder mundial não apenas em termos materiais, mas também espirituais. Foi um país onde riquezas e confortos estavam por toda a parte juntamente com uma paz e uma não violência generalizadas. Quando olhamos mais de perto as moléstias da sociedade atual, uma coisa se torna bem

clara: o sistema educacional dos dias de hoje falhou fragorosamente em desenvolver seres humanos saudáveis e felizes, cidadãos responsáveis. Tudo que as crianças recebem nas escolas são informações a respeito de alguns assuntos para ajudá-las ou não a proverem o seu sustento. Não se tornam nem confiantes nem responsáveis nem felizes nem saudáveis com essa carga de informações. Não existe uma educação na verdadeira acepção da palavra. As mais fundamentais questões da vida não lhes são jamais dirigidas.

### **Como transmitir uma educação moral?**

Pode se fazer um sincero esforço para que as escolas imprimam qualidades positivas nas crianças, mas ensinar moralidade sem ser dogmático e pedante é muito difícil, a não ser que esteja disponível um método apropriado, uma técnica eficaz, para ensinar um controle da mente. Da mesma forma, ser pedante tende a ser contraproducente, senão mesmo perigoso. Todos concordarão que há necessidade de transmitir valores básicos às crianças e que a moralidade faz parte da vida e que leva à nossa própria felicidade e à felicidade dos outros. Todos concordarão que o domínio da mente é essencial a toda atividade humana; que a purificação da mente é essencial à verdadeira paz e felicidade, mas a mera pregação é inútil.

Tem de haver um meio pelo qual o ensinamento espiritual se torne parte integrante da educação escolar. Uma vez que, felizmente, crianças que pertencem a diferentes seitas e

castas estudam nas mesmas escolas, este ensino tem de ser não sectário. Visto que o problema é universal, o remédio tem de ser universal. Um hinduísta deverá ser capaz de aprender isto, assim como um muçulmano, um jainista, um síque, um parse, um judeu – todos deverão ser capazes de aprender isto. Ninguém deverá se opor a isto. Isto deverá ser aceito por todos. Deverá ser simples e atraente para todos. Mais do que tudo isto, deverá ser eficaz, deverá fazer com que uma criança se fortaleça mentalmente.

Dispomos de tal técnica em Vipāssana. Crianças podem aprender o primeiro passo de Vipāssana – a técnica de Ānāpāna – em uma idade bem jovem. As crianças encontrarão em Ānāpāna uma técnica que é simples, fácil de aprender, sempre disponível, objetiva e científica. Crianças são naturalmente ativas e entusiasmadas, ávidas por conhecer, por explorar. Nesta idade é por demais apropriado oferecer-lhes uma oportunidade para explorar a si mesmas e as suas mentes com todas as suas faculdades ocultas, habilidades latentes e complexidades sutis.

Quando tanto é oferecido pela sociedade tendo por base o materialismo e a busca por gratificação imediata, Ānāpāna proporciona um método tão necessário para fazer contato com o seu eu interior e uma maneira de lidar com os medos e as ansiedades inerentes à infância e à adolescência.

As crianças enfrentam com naturalidade um tal desafio; elas entendem com facilidade a

natureza científica e universal da técnica.

### **Curso de meditação Ānāpāna**

“Ānāpāna” significa a observação objetiva da nossa própria respiração. A respiração natural é um objeto de meditação, de concentração; é algo aceitável para todos, independentemente de sua casta ou credo. Este objeto maravilhoso foi-nos dado por Gótama, o Buda, o Iluminado. É a única função corporal que é tanto consciente quanto inconsciente; tanto intencional quanto não intencional; tanto voluntária quanto involuntária; que é constante; e que é tão intimamente ligada à nossa mente, ao nosso estado mental. É verdadeiramente um objeto sublime.

Cursos orientados exclusivamente para crianças são uma oportunidade maravilhosa para oferecer os múltiplos benefícios da técnica Ānāpāna. Tais cursos são ministrados em instituições de ensino tanto quanto em centros de Vipāssana. Sua duração é de um a três dias. A programação foi desenvolvida após um considerável processo de experimentação. Os cursos são especificamente concebidos com vistas a atender os interesses e as capacidades das crianças, e são conduzidos por professores assistentes juniores e professores assistentes de Vipāssana, que foram especialmente designados para implementá-los.

Os cursos essencialmente transmitem uma prática mental, com o cuidado não permitir que

a meditação seja uma sobrecarga para a criança. O foco é a prática da meditação Ānāpāna, a observação da respiração natural – uma mera observação objetiva – para tornar a mente concentrada e tranquila. Os cursos incluem atividades adequadas para crianças, tais como histórias, jogos, atividades criativas e manutenção de um diário. As crianças, cujas idades variam de oito a quinze anos, são orientadas por um conselheiro e se dividem em pequenos grupos. Os conselheiros monitoram a programação e auxiliam as crianças a melhor compreender o ensinamento e a prática, e as auxiliam a integrar a experiência às suas próprias vidas. Nestes grupos, as crianças aprendem interativamente.

A mensagem é simples, direta e lógica. Uma criança boa é aquela que não faz mal aos outros por ações mentais, orais ou físicas; que ajuda os outros; que possui controle sobre a sua mente e que purifica a sua mente. Se um hinduísta possui essas qualidades, ele ou ela será uma boa pessoa. Um muçulmano que possui essas qualidades será uma boa pessoa. Um síque, um jainista, um budista, um judeu, um indiano, um americano, um japonês, alguém desta ou daquela cor – quem quer possua essas qualidades será uma boa pessoa. Crianças realmente gostam desta definição universal de bondade.

Ira, ódio, inveja, medo, paixão, desejo, etc. são as impurezas que poluem a mente, tornando-nos infelizes. O curso começa com as crianças tomando os cinco preceitos. Para o seu próprio bem-estar as crianças tomam os preceitos de não matar, não roubar, não mentir, não usar intoxicantes, e de viver uma vida de celibato até se casarem. Em seguida,

lhes é dito que o mero conhecimento desses preceitos não irá ajudá-los – eles terão de colocar estes preceitos em prática para poder obter algum benefício.

As crianças são ensinadas a colocar estes preceitos em prática. Além de histórias sobre o Buda, são contadas outras histórias a respeito de pessoas santas como Bhagwan Mahavira, Guru Nanak, Kabir, o profeta Maomé e Jesus Cristo. São realçados o respeito e a gratidão aos pais, aos professores e aos mais velhos, além do valor de buscar a companhia de pessoas saudáveis. As crianças assimilam tudo isso muito bem porque estão ao mesmo tempo meditando.

As crianças aprendem a olhar para as suas próprias mentes. Aprendem por conta própria como funciona a mente, como ela não é apenas dirigida de fora para dentro e como elas podem dirigir suas mentes através do esforço. Observam o padrão de comportamento da mente – como vagueia entre o passado e o futuro. Elas praticam e tentam manter a mente concentrada no presente com a ajuda da respiração natural. A íntima relação entre a respiração e a mente se torna evidente para elas. Compartilham as suas experiências mentais nos grupos de aconselhamento e buscam esclarecimentos para todas as dúvidas e dificuldades que possam ter.

### **Os benefícios de Ānāpāna**

A quantidade de cursos realizados na Índia e em outros lugares do mundo cresce

rapidamente. Somente no último ano, mais de 5.000 crianças participaram de mais de cinquenta cursos para crianças, principalmente na Índia. Os cursos começam a ser introduzidos no Ocidente. A resposta a esses cursos tem sido positiva. Os benefícios imediatos e de longo prazo são nitidamente significativos na ajuda às crianças a se estabelecerem desde cedo em uma vida de ação positiva com fortes fundamentos morais. O desempenho escolar dessas crianças que continuam a meditar em casa ou na escola melhora porque a meditação aprimora a sua concentração, a sua memória e o seu autocontrole.

Os estudos de acompanhamento que avaliaram os vários comportamentos demonstram:

1. Aumento das qualidades como disciplina, honestidade, espírito de cooperação, atenção, asseio e concentração.
2. Diminuição da irritabilidade, da disposição para discussão, do uso de linguagem imprópria e dos sentimentos de inferioridade.

Os estudos foram realizados mediante a aplicação de questionários enviados a pais e a professores. Torna-se evidente que os cursos causam grande impacto sobre as crianças, facilitando, deste modo, reformas básicas no âmbito social e cultural.

Os professores das escolas são convidados a participar do curso juntamente com os alunos. Isto não apenas atribui aos professores a responsabilidade de liderar, servindo de exemplo, como também os motiva a se tornarem parceiros e colaboradores nesta atividade construtiva. Ocorrem resultados positivos mais prontamente quando as crianças têm oportunidade de continuar a meditação com regularidade em casa ou na escola.

É essencial que pais ou professores meditem com as crianças. Este aspecto é crucial. Crianças desconfiam de pregações; não gostam de sermões, mas ao verem seus professores empenhados na mesma tarefa que ele ou ela pede que realizem, respondem facilmente e com empolgação. Esta natureza não dogmática e não pedante dos cursos de Ānāpāna é especialmente atraente. Mais esforços estão, portanto, sendo feitos para organizar cursos em escolas onde haja um firme compromisso da instituição de propiciar uma oportunidade para que as crianças continuem a praticar meditação. Na maioria das instituições, isto é feito mediante a programação de de aproximadamente 10 a 15 minutos para meditação dentro do horário de aulas.

Eis a seguir alguns dos comentários mais representativos que partiram de crianças que fizeram o curso de Ānāpāna:

“Depois de ter feito este curso acho que todo mundo deveria fazer um.”

“No início, é desafiante e penoso, mas mais tarde é prazeroso. É bom olhar para si



mesmo.”

“Foi muito proveitoso, conquistei um bocado de calma a partir deste curso.”

“É difícil, mas essencial; com certeza irá me ajudar nos estudos.”

“Nem sei dizer como é maravilhoso estar aqui. Gostaria que minha irmã mais velha pudesse ter vindo”

“Aprendi que minha mente é como um macaco, sempre vagueando. E eu aprendi a controlá-la.”

“Fiz este curso no ano passado e isso me ajudou muito nos meus estudos. Agora voltei.”

“Gostei da atmosfera serena, pacífica daqui e embora a meditação seja às vezes difícil, ela traz muitos benefícios.”

“Espero que fazendo Ānāpāna eu me torne uma pessoa melhor.”

“Eu fico zangado com muita facilidade, mas com Ānāpāna posso controlar minha raiva.”

As reações de pais e de professores são igualmente encorajadoras. Um professor que costumava meditar com os alunos antes de começar as aulas foi perguntado por seus colegas sobre qual seria o segredo por trás do excepcional clima de paz na sua sala de aula. Uma outra professora descobriu que sua interação com os alunos se tornara mais

harmoniosa. Uma mãe relatou que antes do curso havia tensão entre ela e seu filho; e que após Ānāpāna passou a haver um melhor entendimento entre eles; que estavam agora mais próximos do que jamais estiveram.

#### Observações finais

Há uma percepção equivocada muito comum na Índia de que meditação é coisa para gente velha ou para aposentados. Esta incompreensão se baseia na falta de conhecimento experimental, e é reforçada por várias coisas que são ensinadas sob a denominação de “meditação”. Este mito é abalado quando observamos crianças egressas de diversas classes e grupos socioeconômicos, de diversas seitas e castas. Todas elas praticam Ānāpāna, compreendendo sua natureza científica e universal.

É, de fato, nossa séria responsabilidade transmitir esta técnica maravilhosa, o puro Dhamma, às gerações mais jovens – para o seu próprio bem, para o bem de toda a sociedade, para um amanhã melhor e mais pacífico. Espero que todos nós façamos o máximo esforço para corresponder a esta responsabilidade

Termino aqui com uma estrofe que as crianças cantam durante os cursos Ānāpāna:

Dharma na Hindu Bauddha hai

Sikh na Muslim Jain.  
Dharma citta ki shhuddhata,  
Dharma shhanti sukha caina.

Dhamma não é nem hinduísta nem  
budista,  
Sique, muçulmano ou jainista.  
Dhamma é pureza do coração,  
paz, felicidade, serenidade

Que cada vez mais crianças caminhem nesta trilha sublime, incomparável do Dhamma, a  
trilha da purificação.