

Educação e cursos para crianças

por Shanti Shah e Sabrina Katakam

Em termos ideais, a educação de uma criança deveria almejar o seu pleno desenvolvimento físico, emocional, mental e espiritual. Todavia, a educação de hoje em dia se concentra quase exclusivamente na formação acadêmica com uma ênfase adicional menor em esportes. Os aspectos emocionais e espirituais são quase completamente ignorados.

O sistema educacional gera uma tensão indevida para as crianças e seus pais e estes, por sua vez, exercem uma pressão ainda maior sobre os seus filhos. Não é incomum nos dias atuais ouvir falar que estudantes do 10º ou do 12º ano tenham tentado cometer suicídio devido ao medo quer de exames quer dos resultados de exames.

Educadores modernos parecem ter negligenciado o fato de que a educação tem dois aspectos: o aprendizado sobre o mundo exterior e o aprendizado sobre o mundo interior. A educação sobre o mundo exterior ajuda a criança a adquirir várias habilidades que, no futuro, irão ajudá-la a se sustentar. A educação sobre o mundo interior ajuda a criança no aprendizado de uma arte de viver por intermédio da qual se torna capaz de gerar felicidade

para si mesma e para os outros.

Uma criança pode ser bem treinada na conquista de várias habilidades a fim de tornar-se um ou uma profissional bem sucedido/a. Porém, quando o aprendizado sobre o mundo interior é negligenciado, surge uma sociedade que é atormentada pelo medo, pela insegurança, pela violência, pelo nervosismo e pela depressão.

Tanto pais quanto escolas têm consciência hoje em dia de que algo está faltando à educação, mas a maioria não sabe o que fazer a este respeito. Como a Índia é um estado secular, não é permitido às escolas ensinar qualquer religião em particular, de modo que não sabem como ajudar as crianças a crescer internamente. Não há quase escolas em qualquer lugar do mundo que tenham adotado com êxito um tratamento integrado e produzido resultados tangíveis e duradouros.

Educação interior através da meditação Ānāpāna

Há pouco que possamos fazer, como indivíduos, para mudar o sistema educacional atual. Mas podemos certamente melhorar a educação da criança introduzindo um sistema de aprendizado que estimule seu crescimento interior e que a ajude a se desenvolver e a se tornar um indivíduo maduro e equilibrado. Tal método ajudaria a criar uma inteligência que nasceria da autoconsciência e do autoconhecimento. Conhecimento a partir de livros é neste caso irrelevante. Este tipo de conhecimento tem de ocorrer em termos

experimentais.

Em termos ideais, este aprendizado estará impregnado de uma atitude científica e de um espírito religioso. Entenda-se que “religioso” significa aqui uma mente verdadeiramente religiosa, o que não significa pertencer a qualquer culto, grupo, religião ou crença organizada.

Ao organizarmos cursos para crianças, observamos que crianças experimentam um crescimento tangível no nível interno quando recebem ensinamentos num ambiente especializado, o que as ajuda a dar os primeiros passos em direção a seu mundo interior.

O foco de tais cursos é a meditação Ānāpāna. Em poucas palavras, esta técnica desenvolve uma habilidade para a vida no momento presente e, aos poucos, remove os complexos e as negatividades latentes nas mentes das crianças.

A meditação Ānāpāna é uma técnica simples. Uma vez que consiste simplesmente na consciência da respiração, crianças de qualquer parte do mundo, com qualquer antecedente, podem aprender a técnica com sucesso sem qualquer receio de conversão ou de gerar controvérsia. As crianças aprendem a observar o ar que inspiram e o ar que expiram ao focalizar a sua atenção na entrada de suas narinas. Elas simplesmente observam a sua respiração natural sem tentar mudar ou corrigir o fluxo da respiração. Deste modo, elas experimentam os passos iniciais da autoconsciência.

À medida que observam, aprendem a ficar no presente. Uma vez que iniciam esse aprendizado, ele não se encerra. A habilidade de viver no presente de modo equilibrado torna cada momento da vida um momento de crescimento

Organização de cursos para crianças

Crianças que vêm para cursos de Ānāpāna de um, dois ou três dias seguem uma programação de meditação entremeada com outras atividades. Não se espera, nem é recomendável, que elas sejam submetidas a uma programação com as exigências observadas pelos adultos, nem que adotem o silêncio ao longo de todo o curso. O objetivo é o de tornar a meditação uma atividade atraente, predispondo as crianças para “se formarem” em Vipāssana quando tiverem mais idade.

A comunicação é um meio de satisfazer a curiosidade natural delas. Pequenos grupos formados por dez ou doze crianças são monitorados por um conselheiro que seja um meditador Vipāssana. Uma interação constante com as crianças irá assegurar que elas capturem a essência da técnica. A programação é inteiramente organizada como suplemento da meditação.

Os períodos de meditação têm duração de meia hora. São intercalados por conversas em grupo, jogos e atividades criativas, todas buscando encorajar a expressão de originalidade em cada criança. Assim, ao longo da prática de meditação propriamente dita, as crianças

experimentam o seu valor prático enquanto participam de várias atividades.

Mediante o desenvolvimento de experiências diretas, de um espírito secular e uma atitude científica, uma criança aprende uma arte de desenvolvimento do domínio sobre a sua mente. Ele ou ela aprende que a respiração é uma ponte entre o corpo e a mente, e que o ritmo da respiração está intimamente relacionado ao estado da mente. Com o passar do tempo, a consciência da respiração natural, normal, ajuda a criança a sair de estados mentais desequilibrados, tais como nervosismo, o medo, a raiva, etc..

Ānāpāna - como qualquer outra técnica - aos poucos, com a prática diária, se torna uma parte da vida. A mente se torna positiva, alerta, pronta para enfrentar os desafios com que ele ou ela tem de se defrontar na vida cotidiana.

Os cursos para crianças como ministrados atualmente evoluíram nos sete a oito anos de experiência prática. Idealmente, são ministrados cursos de três dias nos centros de meditação para grupos de diferentes idades. A experiência demonstra que é difícil lidar com crianças de idade abaixo de oito anos nos centros em regime de tempo integral.

Assim sendo, idealizaram-se os seguintes grupos etários:

Grupo mais jovem: 8 a 11 anos

Grupo mais velho: 12 a 15 anos

Depois dos 15 anos considera-se que os jovens estão prontos para empreender o curso de 10 dias de Vipāssana.

São bem vindas para assistir cursos de Ānāpāna crianças de todas as origens. Dá-se preferência a crianças que tenham um meditador Vipāssana na família ou àquelas cujo currículo escolar inclua a meditação Ānāpāna. Isso se deve ao fato de que os benefícios da meditação são enormemente potencializados quando a prática passa a fazer parte da vida cotidiana da criança.

Enquanto são organizados cursos de três dias de Ānāpāna em centros de Vipāssana, há cursos intensivos de um ou dois dias organizados em escolas. Um importante pré-requisito para se oferecer um curso em uma dada escola é que a escola disponha de pelo menos um professor que tenha feito um curso de 10 dias de Vipāssana. Mais ainda, os administradores da escola devem estar dispostos a reservar de 10 a 15 minutos diários para a prática de meditação. Para prevenir quaisquer inconvenientes, os cursos devem ser ministrados durante o horário escolar, sendo que as crianças devem trazer as suas próprias refeições de casa.

Algumas experiências

Em uma escola diurna de Hyderabad, são ministrados regularmente cursos de Ānāpāna desde fevereiro de 1991. A cada ano as crianças da turma III (oito anos de idade) são

iniciadas em meditação, e atualmente as turmas III, IV e V meditam regularmente. As crianças meditam durante cinco minutos pela manhã, após a reunião da manhã, e cinco minutos antes de irem para casa ao anoitecer. Inicialmente, o diretor e alguns dos professores mostraram-se céticos de quão benéfico poderiam ser somente cinco minutos de meditação. No entanto, ficaram surpresos com a notável melhora verificada no comportamento das crianças.

Foram enviados questionários para pais e professores a fim de se fazer uma avaliação sobre as mudanças de comportamento das crianças e de seus resultados nos estudos. Pode-se concluir das respostas aos questionários que, primeiramente, as crianças melhoraram em seu comportamento social. Qualidades negativas tais como beligerância, uso de palavras grosseiras, cizânias em sala de aula e complexos diversos, diminuíram. Memória, concentração e notas também melhoraram.

Dhamma é o tesouro que podemos oferecer às crianças do mundo. É o desejo de nosso Professor, Goenkaji, que organizemos cada vez mais acampamentos deste tipo para que esta técnica benéfica se dissemine pelo mundo afora para as gerações mais jovens, ajudando assim a promover um futuro sadio e harmonioso.

© Vipassana Research Institute