



MEDITAÇÃO NA ESCOLA: PERCEPÇÕES INICIAIS

Priscila Mirapalheta Conceição*

Camila Borges Ribeiro**

RESUMO

O presente estudo objetivou analisar as publicações científicas acerca da meditação na escola. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica que abarcou a contextualização da história da meditação desde as tradições filosófico-religiosas orientais até as versões ocidentais, bem como a disseminação das práticas meditativas no campo escolar. Constatou-se que essas práticas podem contribuir para a construção de significados que ultrapassem os conhecimentos práticos do cotidiano, objetivando o desenvolvimento das dimensões cognitiva, afetiva e psicológica. O *Mindfulness* é considerado também uma prática meditativa, se tratando de um estado de consciência que se cria quando a pessoa presta atenção e está totalmente focada no momento presente, tendo como reflexos a redução do estresse, prevenir depressão, uma vez que parte da educação dos sentidos e da utilização da atenção plena no cotidiano na busca por enxergar a vida sob um novo ponto de vista para desfrutar de tudo que ela pode oferecer. Na escola, estudos indicam ter desenvolvido uma prática, cujo nome denomina-se meditação laica educacional com crianças e adolescentes e embora não especifique se tratar do *Mindfulness*, se refere ao foco na atenção e enfatiza o desvínculo com a esfera religiosa, tendo como resultados: o relaxamento, a melhora na concentração, a promoção do autoconhecimento, a repercussão da nova disciplina e a partilha dessas experiências junto aos pais e a possibilidade de abrangência social. Concluiu-se que a meditação é um caminho viável de aplicabilidade no campo escolar com vistas a uma formação humana e holística.

Palavras-chave: Meditação; *Mindfulness*; Escola.

MEDITATION AT SCHOOL: INITIAL PERCEPTIONS

ABSTRACT

This study aimed to analyze scientific publications about meditation at school. Bibliographical research was carried out which included the contextualization of the history of meditation from Eastern philosophical-religious traditions to Western, as well as the dissemination of meditative practices in the school field. It was found that contemplative practices can contribute to the construction of meanings that go beyond practical everyday knowledge, aiming at the development of cognitive, affective and psychological dimensions. Mindfulness is one of the meditation modalities and it's a state of consciousness that is created when the person pays attention and is totally focused in the present moment, having as reflexes the reduction of stress, prevention of depressive relapses, as it starts from the education of the senses and the use of mindfulness in everyday life, seeking to see life from a new point of view in order to enjoy everything it can offer. At school, Claudiah Rato developed educational lay meditation with children

* Mestranda do Programa de Pós Graduação em Educação – PPGEDU/FURG, Licenciada em Pedagogia na Universidade Federal do Rio Grande, FURG, cidade do Rio Grande. E-mail: priscilamirapalheta@yahoo.com.br

** Doutora em Ciências da Motricidade/UNESP, Rio Claro. Professora do Departamento de Educação Física e Desportos da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, DEFD/UFRRJ. E-mail: caborgesribeiro@ufrj.br

and adolescents and although she does not specify that it's Mindfulness, she refers to the focus on attention and emphasizes the disconnection with the religious sphere, with the results: relaxation, improvement in concentration, the promotion of self-knowledge, the repercussion of the new discipline and the sharing of these experiences with parents and the possibility of social outreach. It was concluded that meditation is a viable way of applicability in the school field with a view to human and holistic training.

Keywords: Meditation; Mindfulness; School.

MEDITACIÓN EN LA ESCUELA: PERCEPCIONES INICIALES

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar las publicaciones científicas sobre la meditación en la escuela. Se realizó una investigación bibliográfica que incluyó la contextualización de su historia desde las tradiciones filosófico-religiosas orientales, occidentales y la difusión de prácticas meditativas en el ámbito escolar. Se encontró que las prácticas contemplativas pueden contribuir a la construcción de significados que van más allá del conocimiento práctico cotidiano, apuntando al desarrollo de las dimensiones cognitiva, afectiva y psicológica. Mindfulness es una de las modalidades de meditación y es un estado de conciencia que se crea cuando la persona enfoca su atención totalmente en el momento presente, teniendo como reflejos la reducción del estrés, prevención de recaídas depresivas, ya que se parte de la educación de los sentidos y el uso del mindfulness en la vida cotidiana, buscando ver la vida desde un nuevo punto de vista para disfrutar de todo lo que puede ofrecer. En el colegio, Claudiah Rato desarrolló la meditación laica educativa con niños y adolescentes y aunque no especifica que es Mindfulness, se refiere al enfoque en la atención y enfatiza la desconexión con la esfera religiosa, con los resultados: relajación, mejora en la concentración, la promoción del autoconocimiento, la repercusión de la nueva disciplina y el intercambio de estas experiencias con los padres y la posibilidad de proyección social. Se concluyó que la meditación es una vía viable de aplicabilidad en el ámbito escolar con miras a la formación humana y holística.

Palabras clave: Meditación; Consciencia; Colegio.

INTRODUÇÃO

Experiências pessoais¹ levaram ao acesso da meditação para o autoconhecimento e melhoria da qualidade de vida. Associado a isso, a oportunidade de uma das pesquisadoras estagiar numa escola de educação infantil possibilitou construir aprendizagens significativas para sua formação docente. As leituras e discussões realizadas na universidade ampliaram nosso olhar e ressignificaram concepções acerca da meditação.

No estágio não obrigatório, algumas práticas de meditação foram utilizadas com as crianças da escola em questão, principalmente na hora do sono, momento esse que faz parte da rotina na educação infantil. Considerando que essas crianças ficavam na escola quase doze horas, necessitando dessa maneira de um momento de descanso, as meditações eram vivenciadas através de histórias lúdicas e transformando em um hábito. Os relatos das crianças era de que gostavam

¹ O curso de Pedagogia, o estágio não obrigatório, a maternidade e as experimentações na docência trouxeram à tona a percepção de paradigmas que foram ressignificados a partir da meditação e que auxiliaram no entendimento e controle das emoções de uma das pesquisadoras e autoras desse estudo.

e que ensinavam os pais ao chegar em casa. As percepções dos pares na escola era de que essas vivências proporcionavam às crianças foco no momento presente, motivando ao aprofundamento dos estudos nessa temática que se efetivou na realização do trabalho de conclusão apresentado ao Curso Pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande (FURG).

Diante desse contexto, questões surgiram, como por exemplo: como a meditação age no comportamento das crianças? Quais as implicações da meditação para crianças em contexto escolar? Ao realizar a revisão de literatura foi possível identificar apenas três pesquisas que se referem à meditação no contexto escolar (FÁBRICA, 2019; PRUDENTE, 2014; ROCHA, 2014). Nesse sentido, outros questionamentos surgiram: Quais são os benefícios de sua aplicação no ambiente escolar? Como utilizar os exercícios de meditação com crianças?

Assim, a presente pesquisa objetivou analisar as publicações científicas acerca da meditação na escola. Para tanto, optamos por realizar uma pesquisa bibliográfica que contempla o levantamento e revisão do material publicado na literatura.

Conforme Severino (2007) esse tipo de pesquisa refere-se à leitura de registros disponíveis sobre teses, artigos, livros e dissertações publicadas, documentos que envolvam a temática a ser pesquisada de modo a propiciar ao pesquisador a familiarização com o universo da investigação, com a finalidade de fundamentar a revisão literária e contexto teórico, dialogando assim com os autores que vem estudando o assunto.

O levantamento foi realizado no ano de 2020 nas seguintes bases de dados: Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Acadêmico e na Biblioteca Brasileira de Teses e Dissertações (BBTD), foram utilizadas as palavras-chave: educação, meditação, *Mindfulness* e escola de forma individual e combinada, ou seja, educação AND meditação, educação AND *Mindfulness* e meditação AND Escola. A partir dessa busca foram encontrados oito artigos, cinco teses e seis dissertações, tendo como critério de exclusão trabalhos publicados em língua estrangeira. Sendo importante ressaltar que foram utilizados apenas os artigos que possuíam relação próxima com o estudo, totalizando dezenove estudos encontrados. Além desses artigos, outros estudos no formato de livros que exploram a temática foram utilizados para o aprofundamento da pesquisa.

Dessa forma, a discussão foi estruturada a partir de uma breve contextualização histórica da meditação, sua origem e a sua difusão do oriente para o ocidente, além de sua aplicabilidade na escola e de suas contribuições na formação dos alunos.

MEDITAÇÃO: ORIGENS E CONCEITO

A meditação é considerada uma das mais antigas práticas milenares orientais, permitindo contemplar a promoção de autoconhecimento e demonstrando possuir várias significâncias cognitivas, emocionais e corporais (ROCHA, 2014). Apesar de estar associada ao hinduísmo e ao budismo, nem todos os sujeitos que a praticam lhe atribuem um caráter religioso, sendo, uma prática perene, que está disponível a todas as pessoas, em qualquer espaço e tempo (FÁBRICA, 2019).

Entendemos que seja pertinente contextualizar a meditação contando um pouco de sua história que nasceu na Índia a cerca de 1.500 anos antes do início do calendário cristão e depois se expandiu para a China (PRUDENTE, 2014). Segundo Aranha (2006) a Índia se organizou tendo duas religiões como referência: o hinduísmo e o budismo.

Conforme Rodrigues (2018) o budismo originou-se nos fins do período bramânico na Índia e é organizado sob um conjunto de regras para a vida monástica e ensinamentos de filosofia, além de acreditar em um caminho de libertação e salvação, ignorava o regime de castas. Essa religião acredita na reencarnação e considera o rompimento do ciclo da vida como o Nirvana. Para os budistas, o Nirvana não representaria o paraíso depois da morte, mas a libertação da alma de todo o egoísmo ou do absurdo do individualismo gerador dos males do mundo. Os seus princípios baseiam-se nos ensinamentos de Siddhārtha Gautama, conhecido como Buda, nos quais não adoram um deus ou deuses, nem possuem uma rígida hierarquia religiosa, sendo muito mais uma busca individual e pessoal, quando comparadas às religiões monoteístas ocidentais (RODRIGUES, 2018).

Conforme Stoddart (2004) o hinduísmo foi visto através do caminho escolhido pelos indianos para a liberdade no século XIX, quando Mahatma Gandhi conduziu-os, pela via pacífica, à independência política. A palavra “*hinduísmo*” tem origem persa para denominar o fluxo do rio “Hindu” e faz referência a todos os povos que viviam no subcontinente indiano, é considerada uma das religiões mais antigas da humanidade, tem sua origem na pré-história e remonta à Índia Antiga.

No sistema hindu, existem diferentes crenças e costumes, assim como muitos deuses e muitas seitas com características diferentes. O hinduísmo considera o “Dharma” como o modo de vida correto do viver e seus ritos são realizados em templos e congregações quanto podem ser domésticos. O código sagrado do hinduísmo é chamado de Vedas e consiste em escrituras, incluindo canções, hinos e ensinamentos (STODDART, 2004).

De acordo com Aranha (2006) na antiguidade oriental as civilizações chinesas e indianas desenvolveram conhecimentos em várias áreas. Na China, a educação possuía um caráter tradicionalista e conservador – mantido até os dias atuais – e era dividida em elementar e superior visando à formação de mandarins. Enquanto na Índia, a educação privilegiava os brâmanes e possuía um caráter espiritualista, na qual valorizava a relação entre mestres e discípulos.

A educação era privilégio de poucos nessas civilizações e estava atrelada a divisão de classes, representada por figuras e objetos. A China foi marcada por um governo despótico e teocrático, com fundamento baseado nos valores, na tradição e na não violência (ARANHA, 2006).

Na Índia a população era dividida em castas: Brâmanes (sacerdotes), Xátrias (guerreiros e magistrados), Vaicias (agricultores e mercadores), Sudras (artesãos) e Párias (servos dedicados aos serviços mais humildes) e a educação discriminadora privilegiava os Brâmanes, pois o povo acreditava que estes teriam saído da cabeça de seu deus e que, por isso, deveriam aprender os textos sagrados. Contrapondo a isto, estão os Párias que eram considerados sem origem divina, portanto, não seriam dignos de receber conhecimentos (ARANHA, 2006).

De acordo com Aranha (2006) as aulas, geralmente ao ar livre sob árvores, dependiam da iniciativa privada, tinham natureza religiosa e moral e eram ministradas através da leitura em voz alta. Com o tempo, a educação superior, na qual só os brâmanes tinham acesso, estendeu-se às outras castas exceto aos sudras e os párias. A educação influenciada pelo budismo tinha um caráter mais espiritualizado, valorizando a relação entre o mestre e o discípulo.

Ao falar sobre meditação comumente são lembradas as culturas orientais, visto que os povos hindus e chineses foram os que melhor evidenciaram as práticas meditativas ao longo da história da sociedade. Em relação a essas antigas civilizações orientais e aos dias atuais, foi possível perceber que ocorreram mudanças significativas no modo de viver, trabalhar e na escrita, conseqüentemente na educação, que passou a ser diferenciada pelo dualismo escolar, na qual parte do ensino era destinado ao povo e outra parte aos nobres e altos funcionários, baseando-se no caráter religioso (ARANHA, 2006).

Em sua pesquisa sobre meditação, Johnson (1990) descobriu que na China antiga, por volta de 300 a.C., a literatura taoísta praticava sistematicamente a meditação junto com os mestres Laozi e Zhuangzi. Entre 1.500 e 1.000 a.C. técnicas de meditação também foram relatadas na misteriosa literatura do norte da Índia.

Segundo esse mesmo autor, ao pesquisar a história da meditação, constatou que os primeiros estados de meditação se deram provavelmente por indução espontânea, através

da descoberta do fogo, o exercício da caça e a experiência sexual. Pressupunha através de suas investigações que poderiam ter sido estes os fatores que primeiramente conduziram ao estado meditativo espontâneo, provocando experiências naturais de estados alterados de consciência, o que poderia ter acontecido há cerca de oitocentos mil anos. A lógica decorreu, por relacionar que nas situações acima relatadas a mente encontra-se em estado de “êxtase” (JOHNSON, 1990).

Ainda Johnson (1990) escreveu que ao observar o movimento das chamas por algum tempo a mente pode ser esvaziada e acalmada, diminuindo a ansiedade, esses são os chamados estados meditativos espontâneos. O ato sexual, por exemplo, é descrito pelo autor como um estado alterado de consciência, uma vez que, no momento do orgasmo, os seres humanos se tornam extáticos, encontrando-se “fora de si” por alguns segundos. O mesmo acontecia com os caçadores no período da pré-história, ao focar sua atenção diretamente no exercício da caça, desligavam-se totalmente de tudo ao seu redor, varrendo de sua mente quaisquer pensamentos, focando sua atenção na atividade e no momento presente. Desse modo, segundo Johnson (1990) a meditação não teria sido descoberta por um indivíduo, religião ou momento específico e sim ensinada através dos tempos, povos e culturas.

De acordo com Rato (2011) a palavra “meditação” vem do latim *meditatum*, que significa ponderar, ou ainda podemos encontrar *meditare* que significa estar em seu centro, voltar-se para o centro. Conforme a autora durante um longo período, a meditação ficou restrita a países orientais e apresentava um viés religioso. No entanto, com o tempo, passou a interessar estudiosos em alguns campos específicos, como: psicologia, saúde e educação.

Prudente (2014), em sua pesquisa intitulada “História da meditação: das tradições do antigo oriente à ciência do século XXI”, identificou que nas tradições orientais a meditação é uma das práticas espirituais mais importantes, pois através dela é possível alcançar estágios de êxtase mental e corporal, um exemplo conhecido de um ser que de acordo com a tradição alcançou a iluminação pelo ato de meditar foi o já citado Siddhartha Gautama ou Buda, cujo significado é “desperto”. Conta a história que Gautama por volta de seus 35 anos de idade alcançou a iluminação após meditar durante 49 dias debaixo de uma árvore² (PRUDENTE, 2014).

No ocidente a meditação chegou em meados do século XX e foi popularizada nos Estados Unidos por Paramahansa Yogananda, guru indiano que definiu como propósito de vida difundir essa prática no ocidente. A princípio houve uma grande resistência, primeiro pela relação

² Cabe esclarecer que conforme Osho (2002) Buda permanecia uma hora meditando de baixo da árvore bodhi e caminhava mais uma hora, intercalava a posição sentada com a caminhada por conta da sonolência.

que era feita com religiões, nas quais no ocidente não eram praticadas e segundo por acreditarem que para meditar o praticante deveria isolar-se do mundo como os monges budistas. (SILVA, 2018).

O segundo momento na história da meditação no ocidente foi caracterizado pela popularização dos ensinamentos vindos de sociedades orientais, abraçados por uma juventude sedenta de novas ideias e práticas alternativas aos modos de vida cultivados na América do Norte e Europa, incluindo os de espiritualidade (WATTS, 2002). No Brasil esse movimento teve início em meio à fase mais crítica da ditadura militar, o que contribuiu para a fragmentação dessas ideologias em campos apartados pelo regime opressor e, foram frequentemente associadas de forma desdenhosa aos *hippies*³ (ALBUQUERQUE, 2009).

Segundo Albuquerque (2009) o ideário da Contracultura foi apresentado, sobretudo, no filme “*Hair. Paz e Amor!*”, na qual o enredo gira em torno de um grupo de jovens com comportamento libertário. O filme, pertencente ao gênero musical, reproduz através de algumas letras das músicas o enfrentamento das principais instituições do ocidente moderno: a segregação racial, a polícia, os militares, a propriedade privada e a família tradicional burguesa (ALBUQUERQUE, 2009).

Neste contexto histórico era crescente o uso de substâncias como o LSD, sintetizado acidentalmente em laboratório, e a mescalina, encontrada no *cactus* mexicano ritualisticamente utilizada por tradições Xamânicas. Essas substâncias permitiam que os caminhos de expansão de consciência fossem alcançados com mais fugacidade, mas os resultados obtidos eram menos duradouros e estáveis, pois havia o perigo dos efeitos colaterais ocasionados pelas drogas (PRUDENTE, 2014).

No mundo líquido, cujas mudanças são constantes e as formas de vida contemporânea se assemelham pela vulnerabilidade e fluidez reforçando um estado temporário e frágil das relações sociais e dos laços humanos (BAUMAN, 2001), a meditação tem ganhado evidência, pois é considerada uma das formas de encontrarmos o equilíbrio em um mundo cada vez mais agitado e repleto de estímulos, propiciando a concentração no momento presente.

A fim de compreender esses efeitos, é preciso saber primeiro o que é atenção plena e como ela atua, gerando tantas consequências desejáveis aos sujeitos que a praticam na visão de autores como: Vanda Perestrelo, Llios Kotsou, Tomás Mello Breyner e Manuela Queirós.

Segundo Perestrelo (2018) o *Mindfulness* refere-se à capacidade de estar no momento presente, consciente da nossa vida e da experiência em cada momento. É uma técnica que visa

³ De acordo com Albuquerque (2009) os *hippies* são sujeitos nos quais apresentavam propostas pacifistas, consideravam o amor livre de compromissos, se utilizavam de alucinógenos, cabelos longos e desarrumados.

cultivar a calma e a atenção quanto à respiração, sons, sensações do corpo e pensamentos, sem julgamento. É estar consciente e ciente de que vivemos o agora e que experienciamos no nosso corpo, nos nossos pensamentos, nas nossas emoções e no mundo à nossa volta.

De acordo com Kotsou (2015), o *Mindfulness* é compreendido como uma forma de meditação plena que se refere ao estado de consciência que se cria quando a pessoa presta atenção no momento presente. É uma maneira de ter a mente aberta para a vida, do jeito que ela se apresenta a nós, às nossas emoções, ao nosso corpo, de instante em instante.

Essa prática apresenta múltiplas virtudes, dentre os benefícios dela estão: reduzir e lidar com o estresse, prevenir depressões e aprender a se reconectar com todos os seus sentidos, utilizar a atenção plena no cotidiano buscando enxergar a vida com um olhar novo para desfrutar de toda a riqueza dela (KOTSOU, 2015).

Segundo Breyner (2016) a demasia de informação, eletrônicos e atividades extracurriculares sobrecarregam as crianças. Em seu livro “O pequeno Buda”, o autor distingue a importância de trabalhar com exercícios bastante simples de meditação no contexto escolar, principalmente com alunos que se encontram nos primeiros ciclos. As técnicas propostas tornam as crianças mais calmas, atentas e com melhores resultados cognitivos, emocionais e sociais.

Queirós (2014) percebe a meditação como o simples ato de exercitar a mente em pleno repouso, de forma a libertar o indivíduo para se abrir aos pensamentos, aos sentimentos e às emoções, defendendo a ideia de que basta ao indivíduo prestar atenção e tomar consciência de algo que lhe está a acontecer, através da técnica de focalizar a mente e direcioná-la para que se acalme, onde os pensamentos apareçam com menos frequência.

O que autores como Vanda Perestrelo, Llios Kotsou, Breyner e Queirós defendem encontra-se com outras definições as quais afirmam que a base da meditação é focar a mente em um só propósito.

Mindfulness é uma palavra em inglês e não existe um equivalente exato em português. O adjetivo *mindful* se refere a estar ciente de algo, estar atento. Assim, a atenção plena seria um estado de consciência (SOPEZKI, 2021). Atualmente, a palavra “atenção plena” tem sido muito verbalizada como uma nova maneira de se meditar ou estar atento ao momento presente, mas de fato não é novidade, conforme cita Breyner (2016, p. 85): “A atitude de estar apenas a observar e a sentir o presente é estar no processo *Mindfulness*, ou, traduzido para português: atenção plena”.

De acordo com Silva (2018) atualmente a meditação é uma alternativa real dentro de vários campos de estudos, assim como: hospitais, clínicas e ambientes corporativos. O ambiente

escolar aos poucos também tem dado atenção a essa prática milenar tendo em vista a comprovação efetiva dos seus benefícios, que será discutida no próximo tópico.

MEDITAÇÃO NA ESCOLA

A educação tradicional pautada no modelo educacional intelectualista, autoritário e conservador, em dissonância com o espírito científico do momento, indicavam a necessidade de uma nova escola, que contribuísse para a prática das mudanças necessárias (SILVA, 2010). Dessa forma, novas propostas educacionais foram sendo experimentadas deslocando o processo ensino-aprendizagem do professor para o aluno, a essa corrente denominou-se escola nova. Além desta, a corrente tecnicista trouxe recursos tecnológicos para sala de aula além do seu enfoque no saber fazer, enquanto a progressista aproximou professor-aluno por meio da relação dialógica estabelecida nesse processo, enfatizando ainda a necessidade de se promover uma educação crítica (ARANHA, 2006; BORGES *et al.*, 2009).

Apesar dessas transformações, a educação e, em especial, o ensino conteudista impera na percepção de que esse é um caminho valoroso na formação do indivíduo, fato que legitima a presença de uma educação tradicional em detrimento de outras possibilidades. Por outro viés, temos a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional no. 9.394/96 (BRASIL, 1996) que traz em seu bojo o direito de aprender tudo o que é fundamental para viver. Dessa forma, entende-se que é no espaço da escola que, na maioria das vezes, os indivíduos têm a possibilidade de apreender por meio de inúmeros repertórios para além do espaço familiar, com a finalidade de se tornarem atuantes e protagonistas do meio em que estão inseridos, estando atentos e ativos, capazes de fazer escolhas, criar, inventar e agir sobre e no mundo.

Nessa perspectiva Craft (2010) coloca que o desenvolvimento social e emocional envolve compreender a maneira de comportar-se diante das situações e perante as pessoas em sociedade de maneira positiva, agindo com empatia, autocontrole, respeito, desenvolvendo assim autoconfiança e autoestima. A/ao docente é exigido no seu planejamento diário não só conteúdos teóricos, mas também dimensões do cotidiano do como viver e como lidar com os sentimentos.

De acordo com Silva (2018) o ato de meditar pode ser utilizado como importante estratégia de intervenção no desenvolvimento socioemocional, proporcionando um estado de relaxamento físico e mental, a fim de desenvolver a consciência do indivíduo, para que deste modo, seja facilitada a percepção diante de suas ações, promovendo um ambiente favorável ao processo de aprendizagem.

Para Rato (2011) o propósito do preparo para o exercício da cidadania, considerando a LDB (BRASIL, 1996), torna-se seriamente prejudicado por não estar claro nesse documento a dimensão emocional. A autora destaca que nós seres humanos, nos primeiros anos de vida, necessitamos de cuidados físicos. E esse amparo é constituído pela família ou responsáveis que garantem o crescimento e desenvolvimento corporal.

Após alguns anos, ingressamos na escola, local onde adquirimos conhecimentos necessários mediados pelos profissionais da educação os quais auxiliam no desenvolvimento cognitivo e intelectual, mas pouco se atenta ao desenvolvimento emocional (RATO, 2011).

Dessa forma Rato (2011) desenvolveu uma metodologia a ser aplicada na escola denominada “Meditação Laica Educacional” e que tem como objetivo a formação integral do indivíduo, enfatizando a educação emocional e o seu equilíbrio. A meditação, historicamente, ainda é associada às crenças religiosas, entretanto, a autora destaca que sua proposta não tem vínculo religioso ao afirmar que “Este termo ou conceito visa garantir a prática da meditação na escola como técnica de desenvolvimento de uma habilidade humana que em nada se restrinja a esta ou aquela linha de pensamento, cultura, filosofia ou crença” (RATO, 2011, p. 24). A autora ainda reitera que uma das consequências da disseminação da meditação se deve a desvinculação religiosa. A adaptação é inédita, pois ainda que não raro as tradições assumam uma significação mais filosófica do que propriamente religiosa, a meditação se trata de uma prática mais psicológica do que ritualística.

O interesse em utilizar meditação no ambiente escolar tem se tornado cada dia mais frequente. Rato (2011) relata que ao aplicar exercícios meditativos que envolvam a atenção plena, os estudantes respondem melhor a atenção em classe, controlam melhor suas emoções e ainda se percebe uma maior habilidade nas inter-relações sociais.

Ao introduzir a meditação, a autora cita que é fundamental explicar para a criança o significado do que irá acontecer, para que, pautadas em seus conhecimentos prévios e no que foi explanado, tenham referências de como se portar para fruir da prática. Dessa forma, uma possibilidade é dizer-lhes que a meditação vai requerer a imaginação igualmente às histórias que são contadas, sendo necessário apenas deixar-se levar pela voz (RATO, 2011).

Fábrika (2019) explica que “o pote da calma” pode ser uma maneira de fácil compreensão do que se trata a meditação. Ao construí-lo juntamente com a criança – na qual colocam purpurinas dentro de um frasco com água que é vedado posteriormente – a explicação é dada analogamente a composição corporal. A autora descreve que as purpurinas vão se movimentar ora agitadas ora mais lentas, conforme o movimento que é feito com o pote. E quando esse pote estiver

parado, as purpurinas irão se alocar ao fundo. Dessa forma, é possível explicar para criança que quando estamos agitados, chateados, nervosos e ansiosos o nosso corpo está como as purpurinas agitadas, mas ao respirar calmamente, ficamos mais calmos, tranquilos e serenos e as purpurinas vão se organizar no fundo.

Snel (2016) investiu esforços nessa temática ao buscar uma solução para a problemática da filha de cinco anos na qual possuía dificuldades para dormir. Segundo a autora a menina questionava dizendo “quando seu corpo quer dormir, mas a sua cabeça não, como se faz para ter sono?” (SNEL, 2016, p. 19). Dessa forma, a autora percebia que muitos pensamentos rondavam a mente da criança conforme os relatos da menina, que por fim, após uma ordem irritada da mãe acabava adormecendo.

Ao pesquisar algo que pudesse ajudar nesse sentido a autora descobriu o *Mindfulness*, e as duas passaram a fazer exercícios antes de dormir. Em um deles a mesma entregava um urso de pelúcia a filha e colocava em cima de sua barriga, ao observar o movimento de expansão e retração, lentamente a criança adormecia. Segundo essa autora, hoje sua filha possui 21 anos e pratica o exercício deslocando sua atenção da cabeça para a barriga, prestando atenção no movimento do seu corpo através do ato de respirar (SNEL, 2016).

Snel (2016) destaca que estar consciente sobre o ato de respirar é uma habilidade poderosa. No livro “Quietinho feito um sapo”, relata uma possibilidade de adormecer rapidamente apenas percebendo o movimento que a barriga faz ao respirar. Conforme a autora, ao direcionar a atenção para a respiração é possível estar consciente integralmente no momento presente. Ainda nesse mesmo livro traz um exemplo de Jon Kombat-Zinn complementando essa análise com o “aprender a surfar” e afirma que: “Você não pode controlar o mar. Você não pode parar as ondas, mas pode aprender a surfar” (SNEL, 2016, p. 30). Considera esta a ideia central na prática do *Mindfulness*. Para ela, ao perceber as “ondas” é possível fazer escolhas melhores e fugir a tendência a reagir automaticamente diante aos acontecimentos.

Calazans (2018) traz outra possibilidade de aplicação a partir da utilização de um jogo de cartas denominado “Brincando de *Mindfulness*” que, conforme a autora, pode ser utilizada por pais, educadores/as, tutores/as e professores/as em momentos de estresse e ansiedade. Esse jogo é composto por cinquenta cartas e dispõe de diversas atividades. Dentre elas, sugerir a criança que massageie o couro cabeludo com a ponta dos dedos de preferência utilizando as duas mãos para a execução da ação, instruindo que sejam movimentos leves, advindo pela parte superior da testa até a nuca e que podem bagunçar os cabelos.

Conforme Calazans (2018) outra possibilidade de fazer a criança perceber o seu próprio corpo é através de uma ação simples como se espreguiçar. A partir do momento que a criança sente o que acontece no corpo e na respiração, passa a sentir-se mais relaxada. Outro movimento que pode ser feito é deitar-se ao chão para observar o céu e os diversos formatos que as nuvens apresentam. Nessa cinesia a autora salienta que é importante não influenciar a criança a associar as formas a imagens ou pensamentos, deixando que ela observe e faça suas próprias associações.

Como apontamos anteriormente a modernidade nos trouxe um modo de vida acelerado, a qual Snell (2016, p. 23) afirma que a geração atual “parece estar ligada na tomada o tempo todo” e questiona “onde ficaria o botão de pausa?” Tal comportamento pode estar associado a uma hiperestimulação desnecessária e nociva. Segundo a autora o cérebro das crianças não tem maturidade suficiente para lidar com esses excessos, uma vez que elas crescem rapidamente e destaca que “muitas crianças têm coisas demais para fazer e tempo de menos para apenas “ser””(SNEL, 2016, p. 23). Ainda conforme a autora, ao praticar a concentração com foco no presente as crianças aprendem a fazer uma breve pausa, tomar fôlego, percebendo assim o que necessitam no instante, buscando entendimento do seu mundo interior, assim como o dos outros que as cercam.

Snell (2016) vinculou o aprendizado à meditação e aplicou-o na vida fazendo uma analogia com a música, de modo que orquestras e músicos dedicam tempo para afinar os seus instrumentos e sintonizá-los com os demais. Dessa forma questiona:

Por que nós não deveríamos afinar nossos instrumentos antes de aprender a tocá-los? Por que não os afinar antes e durante o período escolar, todos os dias? O que poderia ser mais importante e básico do que isso? O que poderia ser mais importante do que aprender e praticar a atenção plena, como estar em paz consigo mesmo, com os seus pensamentos, emoções e corpo? O que poderia ser mais importante do que aprender e exercitar a bondade consigo mesmo e os outros? (SNEL, 2016, p. 16).

Para a autora, os questionamentos se embrenham na indagação de que o que pode ser mais importante do que aprender e praticar atenção plena, desenvolvendo uma capacidade de estar em paz consigo mesmo, pensamentos, emoções, corpo e com os nossos semelhantes.

Em síntese, percebemos que a prática da meditação, quando estimulada, pode trazer contribuições significativas, principalmente num cotidiano tão conectado. Uma pequena pausa regada na tranquilidade e na organização pode ser suficiente para melhorar o desempenho das crianças em sala de aula e fora dela. Isso pode auxiliar no controle a ansiedade, aumento

da concentração, percepção das próprias emoções, além de propiciar o desenvolvimento de uma sociabilidade harmoniosa com colegas, professores/as e familiares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreendemos que a história da meditação trouxe elementos que nos fez perceber sua constituição histórica, suas origens, as sociedades que usufruíram dessa prática corporal, bem como sua difusão do oriente para o ocidente. Constatamos também que a meditação pode contribuir para a construção de significados que ultrapassem os conhecimentos práticos do cotidiano, objetivando o desenvolvimento das dimensões cognitiva, afetiva e psicológica. No campo escolar pudemos identificar a aplicabilidade da meditação na escola e suas contribuições no desenvolvimento das diferentes dimensões, inclusive na afetiva, com vistas a uma formação integral do aluno.

Entendemos que essa pesquisa possa ser um estímulo para que professores/as tenham a possibilidade de agregar a meditação em suas rotinas e/propostas, bem como para si. Apesar de ser um estudo inicial, apresenta caminhos viáveis de aplicação e potencializa pesquisas posteriores no campo da educação, considerando a formação e a atuação docente, bem como para a transformação pessoal e de suas práticas pedagógicas.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Leila Marrach Basto de Albuquerque. HAIR: “Paz e Amor!”. **Revista Nures**. São Paulo, ano 5, n. 12, maio/ago, 2009. Disponível em: http://www.pucsp.br/nures/Revista12/nures12_Leila.pdf Acesso em: 20/04/2021.
- ARANHA, Maria Lúcia de Arruda. **História da educação e da pedagogia: geral e Brasil**. 3ed. São Paulo: Moderna, 2006.
- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001. BORGES, Camila; HUNGER, Dagmar Aparecida Cynthia França; SOUZA NETO, Samuel de. Conceitos de didática: depoimentos de docentes universitários da área de Educação Física. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 15, n. 2, p. 228-235, abr./jun., 2009.
- BRASIL, **Lei de Diretrizes e Bases nº 9.394/96**, de 20 de dezembro de 1996. BREYNER, Tomás Mello. **O pequeno Buda**. Lisboa: Arena, 2016.
- CALAZANS, Patrícia. **Brincando de mindfulness**. 1. Ed. São Paulo: Matrix, 2018
- CRAFT, Anna; SMITH, Alice Paige. **O desenvolvimento da prática reflexiva na educação infantil**. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- FÁBRICA, Joana. **Prática de meditação nas escolas**. Relatório final de prática de ensino supervisionada apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico (2º ciclo de estudos). Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/30676>. Acesso em: 25 mai. 2020.

- JOHNSON, Willard. **Do xamanismo à ciência: uma história da meditação.** São Paulo: Editora Cultrix, 1982.
- KOTSOU, Ilios. **Caderno de exercícios de atenção plena.** Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2015.
- OSHO. **Aprendendo a silenciar a mente.** Rio de Janeiro: Sextante, 2002. PERESTRELO, Vanda. **Mindfulness na educação.** 2ª ed. Paço de Arcos: Edições Mahatma, 2018.
- PRUDENTE, Bruno. **História da meditação: das tradições do antigo oriente à ciência do século XXI.** Rio de Janeiro: EICOS/IP/UFRJ, 2014. QUEIRÓS, Manuela. **Inteligência emocional – aprenda a ser feliz.** Porto: Porto Editora, 2014.
- RATO, Claudiah. **Meditação laica educacional: para uma educação emocional.** Jundiaí, SP: Paco Editorial, 2011.
- ROCHA, Mariana Duarte. **Meditando e brincando: práticas de meditação na educação infantil.** Monografia. Rio Grande do Sul: UFRGS. Curso de Licenciatura em Pedagogia, Faculdade de Educação. Porto Alegre, 2014.
- RODRIGUES, Rômulo B. **Os ensinamentos de Siddartha Gautana, o Buda.** 2ª ed. São Paulo: Amazon, 2018.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico.** 23. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2007.
- SILVA, Edileuza Fernandes. A aula no contexto histórico. In: VEIGA, I. P. A (Org.). **Aula: gênese, dimensões, princípios e práticas.** Campinas, SP: Papirus, 2010.
- SILVA, Renata Tatianne de Lima. **Espiritualidade não religiosa na escola: práticas meditativas no ambiente escolar.** Trabalho de Conclusão de Curso como requisito complementar para obtenção do título de Bacharelado em Ciências das Religiões. Paraíba: UFPB. Curso de Graduação em Ciências das Religiões. João Pessoa, 2018.
- SOPEZKI, Daniela; TATTON, Tiago; BARROS, Viviam. **Mindfulness: Um guia para o autoconhecimento.** Alta Books, 2021.
- SNEL, Eline. **Quietinho feito um sapo exercícios de meditação para crianças (e seus pais).** Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.
- STODDART, William. **O hinduísmo.** São Paulo: IBRASA, 2004.
- WATTS, Allan. **Filosofias da Ásia: transcritos editados por Allan Watts.** Rio de Janeiro: Ed. Fissus, 2002.