

CRIANÇAS, MEDITAÇÃO E EMERGÊNCIA GLIMATICA

Tenho cada vez mais a impressão de que a meditação não é um extra opcional para as crianças que enfrentam o tipo de mundo que estamos deixando para elas. É uma habilidade vital absolutamente necessária. Laurence Freeman OSB

As crianças estão muito conscientes dos terríveis efeitos do aquecimento global. A meditação pode apoiá-las – e elas gostam de meditar. Através da prática regular, começam a experimentar a sua ligação com a terra e umas com as outras e a ver que todas podem fazer a sua parte para ajudar.

Meditando na escola ou em casa, as crianças e os adolescentes têm a oportunidade de estar com Deus em silêncio.



A meditação tira os nossos pensamentos de nós mesmos: começamos a ver um contexto mais amplo e o nosso lugar nele. Vemos que cada ser vivo no nosso planeta tem valor e propósito, o que nos leva a respeitá-lo. A prática regular muda o meditador, reduz a ansiedade e nos dá algo que sabemos que nos ajudará para podermos responder com mais calma e ponderação a situações desafiadoras.

www.wccm.org/outreach-areas/children-and-meditation



COMO MEDITAR

O professor pode começar lendo uma passagem ou poema apropriados, ou tocar alguma música calma para deixar claro que a classe se encontra agora num espaço diferente.

0 0 0 0 0

Sente-se. Sente-se quieto e com a coluna ereta. Feche os olhos levemente.

Sente-se de forma relaxada, mas alerta. Silenciosamente, interiormente, comece a dizer uma única palavra.

Recomendamos a palavra "Maranatha".

Recite-a como quatro sílabas de igual duração. Repita a palavra do princípio ao fim do período. Escute a palavra enquanto você a diz. Deixe de lado os seus pensamentos. Sempre que um pensamento surgir, volte a sua atenção à sua palavra.

00000

Para crianças pequenas, é possível começar meditando por apenas um minuto todos os dias durante uma semana e depois aumentar o tempo muito gradualmente. Sugere-se que as crianças de cinco anos estejam meditando durante cinco minutos por dia até ao final do ano letivo, as de seis anos, por seis minutos, e assim por diante. A regularidade é importante. As crianças também optam frequentemente por meditar em casa.

DEPOIMENTO DE UM ESTUDANTE: "PAI, ME ENSINAR A MEDITAR FOI UM DOS MAIORES PRESENTES QUE VOCÊ JÁ ME DEU."

Para mais informações sobre a meditação com crianças e cuidado com a terra, contate: meditatio@wccm.org

www.wccm.org/outreach-areas/children-and-meditation