

Trabalho Espiritual com Crianças

**Edição Russa de
Vladimir Antonov
Doutorado em Biologia**

**Tradução por
Sandra Cardão**

Este livro é composto por artigos de diversos autores, que trabalharam na Escola¹ Científico-Espiritual de Vladimir Antonov. A principal vantagem metodológica desta Escola é a do desenvolvimento dos seus alunos como corações espirituais, o que lhes permite trilhar o Caminho Direto para a realização dos preceitos de Deus, para a Perfeição espiritual. Os métodos da Escola são apresentados em etapas sucessivas: do mais simples, o básico, ao mais complexo, o avançado.

Neste livro, os autores fornecem recomendações metodológicas e modificações dos métodos básicos adaptados para crianças e adolescentes. As principais prioridades deste programa são as seguintes: lançar as bases de uma atitude espiritual (baseada no amor) para com as outras pessoas e todos os seres vivos, desenvolver as competências necessárias para uma vida saudável, alargar os horizontes e aprender ideias básicas sobre o significado das nossas vidas na Terra.

Este livro é destinado a professores que trabalham com crianças de diferentes idades. Pode ser igualmente útil para os pais.

¹ A palavra Escola, neste caso, denota não um prédio escolar ou instituição, mas uma associação de pessoas em torno de uma ideia científica comum. No nosso caso, isto refere-se a uma nova direção na ciência moderna: a metodologia do desenvolvimento espiritual. Atualmente, nem o autor nem os seus atuais colegas ministram as aulas descritas neste livro; assim, simplesmente compartilhamos a nossa experiência e conhecimento para que possam ser usados por outros (nota de V. Antonov).

Índice

Prefácio.....	5
Porque as Crianças são Diferentes?.....	6
Princípios Fundamentais do Ensino da Autoregulação Psíquica a Crianças e Adolescentes	14
Conselhos Básicos de Higiene.....	17
Meditação Introdutória	18
Exercícios Básicos de Relaxamento.....	19
Exercícios Psicofísicos	21
Experiência de Trabalho de Autoregulação Psíquica com Crianças e Pais na cidade de Brno (República Checa)	24
Aulas de Autoregulação psíquica e pintura com crianças	35
Autoregulação Psíquica para Crianças de 11-13 anos	47
Acerca da Metodologia de ensino de artes marciais a crianças	56
O Novo Testamento e o Trabalho Espiritual com Crianças.....	62
O Desenvolvimento da Criatividade nas Crianças (Experiência do Clube Harmonia).....	81
Meios Estéticos para a Auto-Regulação Psíquica ...	96
Autorregulação Psíquica no Trabalho dos Professores Escolares	114
Nutrição Livre de Matança e as Crianças	122
Os meus erros ao criar o meu filho.....	125

Os erros podem corrigir-se.....	130
Duas Revelações	134
Com o que sonham as nossas crianças?.....	136
De Deus:	137
Rada.....	137
Anastasia.....	140
Vasilyok	144
Anastasia, Lada, Rada.....	148
Lao	151

Prefácio

V.V. Antonov

A realidade russa é caracterizada pela falta de compreensão, por parte das pessoas, sobre o significado das suas vidas. Nem o ateísmo, que prevaleceu por várias décadas no nosso país, nem as crenças religiosas distorcidas podem explicar razoavelmente — do ponto de vista filosófico — porque estamos aqui e o que estamos aqui a fazer. É por isso que pessoas não espirituais, incluindo crianças, se envolvem irrevogavelmente no alcoolismo e noutros tipos de dependências, no crime, que se tornam um modo de vida habitual para elas. A experiência prova que o apelo ao “estilo de vida saudável” não pode-se tornar uma alternativa estável para as massas se não houver resposta para a principal questão filosófica — a questão do significado das nossas vidas na Terra.

Já discutimos isto em muitas publicações [3,5-16,26,28,41], mas para crianças, é claro, deve ser apresentado de uma forma simplificada, usando uma linguagem que corresponda ao seu nível de compreensão. Deve fazer-se modestamente, sem coerção², simplesmente informando-os — para que, tendo crescido, eles possam recordar-se e usar isso como uma base para a sua visão de mundo e para

² Qualquer violência, incluindo a que se dá em modo de intromissão e que só conduz a resultados negativos.

uma compreensão do seu lugar e papel tanto nas vastas extensões do Absoluto multidimensional, como entre outras pessoas na Terra.

Aqueles que lêem este livro podem aplicar diretamente as técnicas descritas aqui ou criar as suas próprias modificações nesta base, mas devem incluir o ensino do tema principal, o tema do amor espiritual: a reverência a Deus, o tema da bondade, compaixão, o serviço a todos em tudo de bom, o cuidar de todas as criaturas, incluindo pessoas, animais e plantas. Afinal, nós próprios somos consciências encarnadas em corpos físicos; nós habitamos no infinito Oceano universal da Consciência de Deus que Tudo Vê e Que Tudo Ouve, Que é Amor, Que nos aceitará para sempre na Sua Morada se nos tornarmos o Amor que Ele é. As histórias sobre Instrutores Divinos e sobre as realizações dos adeptos espirituais também permanecerão para sempre na memória das crianças para serem usadas como exemplos a seguir [24-25,27 e outros].

Porque as Crianças são Diferentes?

V.V. Antonov

Duas crianças vêm-me à mente.

Uma vez fui convidado para uma festa. Havia muita gente, inclusive famílias com crianças: ia haver uma celebração.

Estava sentado no sofá. Um bebé subiu para o

sofá, gatinhou até mim e deu-me um beijo na bochecha — tão sinceramente, fortemente! Ele derramou o seu amor em mim! Ele dera-me esse beijo com um amor tão cordial! Se não conhecesse a sua biografia, pensaria que era aluno da nossa Escola, porque nunca tinha visto crianças assim fora da nossa Escola!

E conheci uma outra criança. Encontrei-o várias vezes nas ruas de São Petersburgo. Provavelmente teria uns cinco anos. Os seus olhos tinham uma expressão de ódio — uma aparência assustadora e penetrante de ódio por tudo e por todos. Além do mais, esse olhar e esse estado demoníaco eram-lhe inerentes.

Conheci-o pela primeira vez quando estava a roubar o chapéu de um dos seus colegas. O nosso olhar encontrou-se; ele inundou-me com o seu ódio e fugiu.

Na segunda vez vi-o a riscar o carro de alguém com a sua faca. Os nossos olhos encontraram-se novamente, e de novo o mesmo ódio — e nova fuga.

Estes são dois extremos.

Ouvi a ideia de que as crianças são pequenos anjos, que devemos tornar-nos como elas, e assim por diante. Mas em que crianças?

Quando Jesus disse “tornem-se como crianças”, Ele referia-se à qualidade muito específica das melhores crianças — a “abertura da alma”; isso fica claro tanto no contexto dos Evangelhos do Novo Testamento (Mateus 18: 3, Marcos 10:15; Lucas 18:17), como nos Evangelhos apócrifos. Ele convidou os Seus ouvintes “a abrirem-se”, “a despirem-se” como almas, uns diante dos outros e diante de Deus — em amor emocional!

Jesus referia-se a crianças boas, gentis e sinceras. Algumas crianças, no entanto, são maliciosas, rudes, extremamente egoístas, enganosas, olhando para as outras pessoas como o fazem as feras selvagens enjauladas.

Porque as crianças são tão diferentes?

A ciência materialista estuda esta questão há décadas. Diferentes cientistas, segundo o perfil do seu trabalho, colocam ênfase em fatores diversos de influência no desenvolvimento psíquico infantil.

Os geneticistas mencionam o papel dos genes, que os traços de caráter são supostamente transmitidos pelos genes, da mesma forma que a cor dos olhos e do cabelo, ou outras características do corpo.

Embriologistas, obstetras e perinatólogos investigam a causa de como a formação das estruturas cerebrais do feto foi influenciada por hormonas, stress materno, hipóxia, traumas de nascimento e diversas intoxicações.

Psicólogos e psiquiatras abordam vários fatores sociais, principalmente o caráter do contato da criança com a mãe em certos estágios "críticos" do seu desenvolvimento. Por exemplo, foi claramente demonstrado em estudos com crianças, bem como em experiências com animais, que a falta de harmonia nas relações com a mãe, numa certa idade, leva a uma agressividade excessiva nos anos posteriores. Além disso, os distúrbios sociais podem ser causados pela falta de contato adequado com os pares durante a infância [6].

Comentando estes aspetos, quero observar que todos esses fatores, de facto, desempenham um certo papel.

As influências genéticas podem ocorrer — por meio de características geneticamente determinadas do desenvolvimento e funcionamento do sistema hipotálamo-hipófise-adrenal. Se este sistema pode produzir e libertar mais adrenalina e noradrenalina no sangue, esses organismos tornam-se mais ativos em condições normais e extremas. Também pode criar uma certa predisposição (não predeterminação) para traços de caráter excessivamente agressivos.

E, claro, os diferentes fatores que causam danos ao feto podem conduzir a distorções no desenvolvimento de diferentes áreas do cérebro e das glândulas endócrinas, afetando assim, de diversos modos, as características emocionais de uma pessoa na sua idade adulta.

Diferentes estruturas cerebrais, responsáveis por diferentes funções, formam-se em momentos diferentes da embriogénese, e cada uma delas é muito vulnerável a fatores prejudiciais durante esse momento crítico da sua formação. Por esse motivo, o mesmo fator prejudicial ao feto, em diferentes momentos do seu desenvolvimento, leva à formação de diferentes distorções, que às vezes só se manifestam na idade adulta [5-6].

O fator social também tem grande importância nas idades mais jovens. Por exemplo, se a criança sofre tensões emocionais negativas devido à separação da mãe, ou da pessoa que a substitui, na idade de 6-7 meses a 3 anos — então, na idade adulta, essa pessoa manifesta traços psicopáticos, incluindo agressividade excessiva. Problemas emocionais e comportamentais significativos também ocorrem devido à ausência de contato adequado (isto é, natural) com os pares, na infância

[6].

No entanto, a razão mais importante para a diferença entre as crianças não é conhecida pela ciência materialista moderna. Consiste no facto de que não só os corpos são diferentes, mas também o são as almas incorporadas. Afinal, as almas encarnadas em corpos de crianças já foram “adultas” antes; a maioria delas, muitas vezes. Elas vêm com traços de carácter e outras características desenvolvidas na sua história passada.

Isso aplica-se não só aos seres humanos, mas também aos animais. E isso explica por que nas experiências com animais, assim como nos estudos humanos, a mesma influência prejudicial não leva ao mesmo resultado em espécies diferentes.

Imagine, por exemplo, duas pessoas. Uma já era santa na vida passada, e a outra era diabólica. O mesmo nível elevado de hormonas adrenais, nos corpos atuais, terá o efeito oposto sobre elas. A primeira pessoa dedicar-se-á mais intensamente ao serviço espiritual; a outra, cometerá roubo e assassinato com o mesmo vigor.

Além disso, devemos lembrar que a encarnação, em corpos de diferentes qualidades físicas, é determinada por Deus. Deste modo, não existe “azar”, já que Deus planeia e faz tudo por forma a que a alma encarnada tenha as melhores oportunidades para o seu futuro aperfeiçoamento.

Pode-se perguntar: podem corpos mutilados e feios ajudar alguém no autodesenvolvimento? A resposta é sim. Por exemplo, se alguém que na vida passada se deleitou com o poder, foi cruel com os outros e mutilou os seus corpos — será apropriado que tal pessoa sofra, a fim de perceber o que é dor e

sofrimento e, por meio disso, aprender a ter compaixão para com os outros.

No que diz respeito às encarnações dos ímpios — os vilões são necessários para garantir a diversidade das situações de vida, para que possamos compreender melhor a psicologia de uns e outros. O seu destino é uma degradação ainda mais profunda, até que alguns deles mudem e lá, no fundo, no seu sofrimento, comecem a procurar a saída para a Luz.

Agora, consideremos outro fator que afeta o desenvolvimento das crianças: a sua educação. É o fator mais relevante a analisar, nas escolas espirituais que trabalham com crianças.

Lembro-me que um dia observei a seguinte cena: um pai de uns 50 anos, homem bem vestido, arrogantemente seguro de si, de constituição atlética, estava a dar “lições de vida” à sua filha de 10 anos. Eles pararam num parque, e o pai, apontando para as pessoas que passavam, “explicou” à filha sobre cada um delas: este é um canalha, aquele é um vadio. A pobre menina ouviu-o com atenção e, provavelmente, por muitos anos aprendeu as “lições” de ódio do pai. Só por volta dos 20 anos de idade, muitas pessoas (não todas) manifestam a capacidade de reavaliar, seriamente, tudo o que os adultos lhes ensinaram anteriormente.

A educação dedicada pode ser muito prejudicial ou muito útil para as crianças. Estas podem ser ensinadas, por exemplo, ao desprezo e ódio por tudo ou, pelo contrário, a amar tudo o que vive, que o amor e a harmonia são bons e que Deus quer que nos tornemos assim, etc.

A educação correta das crianças é o fator mais

importante da ajuda espiritual às pessoas, o tipo de serviço espiritual mais digno e interessante.

Essa também é uma forma de autodesenvolvimento no amor ativo e na criatividade intelectual.

*** * ***

Vejamos, uma vez mais, os princípios básicos da educação espiritual das crianças.

O primeiro princípio é o cultivo ativo das ideias de amor (pois esta é a principal coisa que Deus quer de nós!), seguido pelo princípio de ampliar os horizontes das crianças. Devemos introduzir na memória das crianças diferentes programas sobre as maneiras como podem viver depois de crescidas. Temos de mostrar-lhes que existe o xadrez, templos de diferentes religiões, a natureza que podemos e devemos amar, que existem métodos para temperar o corpo, que há a possibilidade de se expressarem através da pintura, música, dança, fotografia, dos diversos desportos; e formas muito interessantes e diferentes de obter educação, e que tudo isso pode usar-se para servir outras pessoas, e como forma de lhes oferecer o nosso amor.

A educação também pode ser dada mediante exemplo de comportamentos adultos, quando as crianças, num ambiente descontraído, testemunham os acontecimentos numa escola espiritual onde os seus pais estudam. Alternativamente, isso pode ser conseguido organizando aulas e lições especiais para crianças de diferentes idades.

Ao mesmo tempo, é preciso lembrar que existem problemas inacessíveis ao pensamento das crianças. Por exemplo, a informação sobre a

existência de formas de vida incorpóreas deve ser-lhes apresentada de tal forma, e num caudal, que não conduza à formação do medo místico. O medo místico pode tornar-se base para o desenvolvimento de psicopatologias graves, que impedem o desenvolvimento de uma dada criança.

Além disso, não se lhes deve ensinar técnicas meditativas profundas, pois, as crianças podem “perder-se”, perder o contato adequado com o plano material. Precisamos lembrar que, primeiramente, todos se devem desenvolver no mundo material, e só depois terão a capacidade para percorrer o Caminho religioso sério, com sucesso e segurança.

Também é necessário proteger as crianças, de todas as maneiras possíveis, contra as tentativas de diferentes místicos ignorantes de envolvê-las em contatos com seres do plano astral, sob o pretexto de espiritualismo, num diálogo com “extraterrestres” e assim por diante; assim como contra tentativas de envolver as crianças em experiências mágicas e ocultas. A participação de crianças e adultos em tais ações é uma via direta ao desenvolvimento de patologias mentais graves.

Também é muito importante ensinar as crianças a pensar, incitando-as a fazê-lo, por exemplo, em situações tais como resolver o problema de atravessar um riacho no bosque, como acender uma fogueira para que não cause muitos danos aos seres vivos, etc.

Ou podem-se fazer perguntas como: “porquê?” — para que as crianças aprendam a encontrar as respostas por si mesmas, em vez de recebê-las dos adultos, e assim por diante.

Durante a comunicação no grupo de crianças,

entre si, o instrutor deve bondosa, mas firmemente, interromper todas as manifestações de tendências perversas, como agressividade, propensão para tirar as coisas de outra pessoa, mesmo as mais insignificantes. As crianças podem recordar-se bem, por exemplo, de fórmulas como: “Jesus Cristo ensinou que não debes fazer a ninguém o que não queres que façam a ti mesmo!”, Ou “Aquele que tira sem licença tudo o que pertence a outra pessoa é um ladrão. E ladrão é uma pessoa muito má!”, Ou “No excelente livro, chamado o Novo Testamento, está escrito: Amem-se ternamente uns aos outros com amor fraternal! E o que fizeste parece ternura?”

Alguns exercícios simples de meditação podem ser de grande valor educativo. Por exemplo, todas as crianças podem imaginar um pequeno sol no peito e então movimentarem-se, e brilhar umas para as outras usando a visualização da luz do sol.

Princípios Fundamentais do Ensino da Autoregulação Psíquica a Crianças e Adolescentes

V.V.Antonov

A experiência que acumulamos com os vários métodos de ensino da autoregulação psíquica, a crianças e adolescentes, permite-nos formular as seguintes recomendações:

1. O trabalho ético dedicado, por parte do

instrutor, nos bastidores do ensino da autoregulação psíquica, deve alicerçar as bases da ética nos estudantes.

2. Os grupos podem ser formados só com crianças ou também incluindo adultos. Neste caso, o programa estará dirigido aos menores, mas os pais poderão ter o prazer de participar nessas classes. A vantagem desta última opção é a de criar interesses comuns na família, e de ajudar a transpor a separação entre pais e filhos.

3. Sem indicações médicas especiais, não se devem ensinar aos menores os exercícios de trabalho com as zonas reflexogénicas da esfera emocional-volitiva³ (com excepção de exercícios simples com o *anahata*). A razão prende-se com a regra de que estes exercícios são incompatíveis com um eventual consumo de álcool por parte das crianças e adolescentes, durante ou depois do curso, e mesmo em anos posteriores ao curso.

4. A ênfase deste trabalho não deve focar-se na obtenção de resultados elevados, mas principalmente no alargamento dos horizontes dos alunos, em informar os alunos por forma a ajudá-los a escolher o seu modo de vida quando crescerem. As aulas podem tornar-se mais ricas com a estética e os desportos, podendo completar-se com a dança, a música, pintura, fotografia, ecologia, filosofia, etc., dependendo dos conhecimentos do instrutor.

As aulas também poderão ser enriquecidas com o ensino especializado dos elementos da autoregulação psíquica.

5. A prática de *shavasana* não deve ser ensinada a crianças menores de 12 anos, pela

³ Os chakras (vide [9]).

dificuldade que apresentam em sair do relaxamento profundo. Só se houver alguma indicação médica especial. Neste caso, as sessões devem ser realizadas por um médico certificado.

6. Médicos devidamente treinados podem usar os exercícios com os chakras e meridianos, para tratar algumas doenças neurológicas e mentais, em crianças. Essas técnicas são especialmente eficazes contra os distúrbios da socialização.

7. A aprendizagem mediante visualizações, ou imagens mentais, torna-se mais fácil para crianças e adolescentes. Por outro lado, aprender a focar a atenção geralmente custa-lhes muito mais. No entanto, o treino da concentração é-lhes especialmente importante no progresso escolar. Ainda sobre este aspeto, é fundamental que se excluam da dieta alimentar infantil as comidas “mortas” (ou seja, o consumo de carne animal), e se aumente o consumo de proteínas encontradas nos ovos e no leite. A mesma recomendação torna-se válida para todas as pessoas sem exceção.

8. Pode-se alcançar um efeito positivo e interessante se as crianças participarem (mas não com direitos iguais) em turmas fora da cidade, onde os seus pais estudam. Se não houver uma atitude intrusiva em relação a elas, as crianças ativam um importante mecanismo de aprendizagem: a imitação. Assim, aprendem a: desenvolver uma atitude cuidadosa para com a natureza e todas as suas manifestações de vida; gerir habilidades de vida numa tenda; acender uma fogueira e preparar comida nela; disciplina (como acordar de manhã cedo, exercícios matinais, banhos matinais, etc.); observar a beleza da natureza e a sintonizar-se com

ela; dominar facilmente os exercícios para temperar o corpo, por exemplo, insistindo na participação da natação de inverno, junto com os adultos [6,9].

Em relação à prática da natação de inverno para crianças, deixe-me observar o seguinte: este método ajuda a aumentar a faixa de temperaturas confortáveis para o corpo, por toda a vida; esta prática “tempera” o corpo. Porém, deve ser usada quando se observam as seguintes condições:

a) atitude totalmente voluntária da criança, sem persuasão dos adultos: as próprias crianças sabem melhor do que ninguém quando estão prontas para isso;

b) estado emocional favorável de todos os adultos presentes;

c) ausência de qualquer tentativa de tratar, com a natação de inverno (ou outros tratamentos com água fria), crianças debilitadas por doenças prolongadas. A natação de inverno, ou banho com água gelada, é um procedimento médico eficaz no tratamento de alguns processos de doença localizados, em crianças que geralmente apresentam boa saúde. Neste caso, o mecanismo de cura dá-se mediante stress bioenergético, como resposta ao “impacto do frio”. Mas se o corpo está enfraquecido por uma doença prolongada, então não há energia que possa ativar o processo necessário. Nesses casos, o oposto é eficaz: por exemplo, banhos quentes ou saunas.

Conselhos Básicos de Higiene

V.V.Antonov

A partir das recomendações de higiene mais gerais, podemos sugerir (para todas as idades!) o seguinte:

1. Lavar, sempre que possível, todo o corpo diariamente com sabonete, o melhor de tudo pela manhã.

2. É melhor acordar cedo e ir para a cama cedo.

3. Evitar o uso de roupa com tecidos sintéticos em contato direto com a pele.

4. É muito bom irradiar a pele de todo o corpo com a luz solar: dá-nos saúde. No inverno, pode-se tomar sol regularmente à luz de uma lâmpada de quartzo, principalmente em caso de indisposições, principalmente resfriados.

5. Usar alimentos "mortos" o menos possível, ou excluí-los de todo [9]: isto pode melhorar significativamente a nossa saúde; suprir uma maior sensibilidade às manifestações sutis do mundo que nos rodeia; e que nos torna melhores pessoas aos olhos de Deus — que nos deu o preceito “não matarás!”. No entanto, nenhuma coerção deve ser usada nesta questão em relação às crianças: qualquer coerção em tais questões só conduz ao efeito oposto. A melhor maneira de educar as crianças é mediante o nosso próprio exemplo.

Meditação Introdutória

V.V.Antonov

É bom iniciar cada sessão de prática com a sintonização emocional e a purificação da energia do

espaço circundante. Para este propósito, existe um método excelente chamado meditação introdutória. É realizado desta forma:

Adotando a chamada postura do aluno, ou seja, sentamo-nos nos calcanhares, mantendo a coluna ereta, os dedos dos pés voltados para trás, as palmas das mãos apoiadas nas coxas. Começamos por enviar ondas de benignidade e amor, a partir do tórax, para o espaço em frente com a seguinte fórmula:

"Que todos os seres tenham paz! Que todos os seres fiquem calmos! Que todos os seres sintam a bem-aventurança! "

Primeiro criamos cada um destes estados dentro de nós, no tórax, e depois irradiamo-los para a frente. Em seguida, repetimos o procedimento irradiando para a direita, para trás, para a esquerda, para cima e para baixo. Este é um método poderoso de harmonização de si mesmo e da energia do espaço circundante com todos os seres que nele vivem; também estabelece a base para o desenvolvimento do coração espiritual.

Exercícios Básicos de Relaxamento

V.V.Antonov

O domínio do relaxamento (a paz do corpo e da mente) é necessário para um descanso rápido, para o controle das emoções (permite afastar, facilmente, as emoções negativas e o stress) e, em geral, pode-

se fazer tudo com muito mais sucesso, num estado de paz interior!

Lembrando o famoso ditado do sábio chinês Lao Tse: “A calma é a coisa mais importante no movimento” [8,12].

Há algumas posturas, ou *asanas*, que facilitam a aprendizagem da calma interior.

A primeira delas é a chamada *postura da meia tartaruga*.

Sentamo-nos sobre os calcanhares com os dedos do pé voltados para trás e afastamos os joelhos. Colocamos a testa e os braços estendidos no chão com as palmas das mãos pressionadas uma contra a outra. Relaxamos completamente corpo e mente. Observamos o estômago afundando-se, mais e mais, à medida que o relaxamento se torna mais profundo. Este é um exercício maravilhoso que permite livrar-nos do cansaço físico e mental. Deve ser executado por cerca de dez minutos.

A segunda *asana* chama-se *postura do crocodilo*. Há duas formas de executá-la.

Deitamo-nos de bruços, projetando os cotovelos para a frente o máximo possível, com o queixo apoiado nas palmas das mãos.

A segunda opção: colocamos os cotovelos para a frente e colocamos um antebraço no chão sobre o outro, segurando a cabeça e a parte superior do corpo para cima, tensionando os músculos das costas.

Em ambos os casos, sentimo-nos como pequenos crocodilos felizes, que correram para uma praia de areia para tomar banhos de sol! O sol aquece as nossas costas, e derretemo-nos de prazer sob seu terno calor quente, permeando todo o nosso

corpo.

Exercícios Psicofísicos

V.V.Antonov

Os exercícios psicofísicos são assim chamados porque o seu componente psíquico combina-se com a realização simultânea de movimentos físicos, com os últimos contribuindo para o domínio do primeiro. A ideia do desenvolvimento de tais exercícios foi lançada no início do século 20, por Peter Dânov; o seu desenvolvimento continuou com Omraam Mikhael Aivanhov, e depois conosco.

O primeiro exercício desta série chama-se *Despertar*. Despertamos de um longo sono de isolamento da harmonia, beleza e amor ao mundo. (Em pé, levantamos as mãos e alongamo-nos como fazemos depois de dormir). Deixamos que toda a pureza, luz e vitalidade do exterior venha para dentro de nós. Sentimos uma cascata de sensações surpreendentemente puras, transparentes e sutis e a frescura matinal fluindo de cima. Enchemo-nos desta frescura matinal, destas ondas frescas, transbordamo-las! (As mãos descem para os ombros, ajudando neste processo, depois sobem novamente; repetimos estes movimentos várias vezes). Tentamos alcançar um estado emocional tão elevado e sutil quanto possível.

O segundo exercício chama-se *Doar* ou *Oferecer*. Colocamos as mãos no peito e, em seguida, fazemos um gesto amplo movendo-as para a frente e para longe: o que recebemos, devemos

oferecer a outras pessoas — o nosso nível de avanço espiritual é medido pela nossa capacidade de doar. Além disso, para encher um recipiente com água doce é preciso que primeiro o esvaziemos. Quem não se esvazia, dando o que tem, não se renova, não cresce. Repetimos este exercício uma e outra vez, derramando, oferecendo todo o bem que acumulamos — generosamente, sem o desejo de recompensa. Enviamos as mais sutis e intensas ondas do fluxo de amor puro e fresco para a frente. Sentimos como o peito expande com a energia do amor que vem crescendo por trás. Uma flor, exalando uma doce fragrância, começa a desabrochar no meio do peito. Envie essas vibrações sutis para a frente. Esta é a fragrância do próprio amor!

O terceiro exercício é a *Reconciliação*. Erguemos a mão direita acima da cabeça e concentramo-nos na palma e no espaço que imediatamente a circunda. Depois, lentamente, baixamos a mão desenhando com ela uma onda sinusoidal com meio período de cerca de trinta centímetros. A borda da palma deve estar voltada para a direção do movimento da mão. Enquanto fazemos isto, tentamos sentir o espaço em que a mão se move, como algum campo de energia ao qual atribuímos um novo caráter, a cada vez: primeiro a paz, depois a harmonia e depois a calma. Podemos “estender” a mão. (Podemos imaginar várias maneiras de realizar movimentos de dança: espasmódicos e rápidos versus suaves, suaves e elegantes. Cada uma dessas maneiras dispõe tanto o artista quanto o público em estados emocionais correspondentes). E este simples, mas poderoso

gesto ondulante, que simboliza a harmonia, estará a ajudar a todos, em todas as situações, à medida que dominam este exercício (deve ser profundamente sentido!), mesmo se feito sem os movimentos do corpo.

O quarto exercício chama-se *Subida*. Levantamos as mãos para cima com as palmas voltadas para os lados e depois baixamo-las lateralmente, fazendo varreduras. Repita este movimento várias vezes; a cada varredura, eclodimos, por assim dizer, de mais um envelope grosseiro e tornamo-nos mais leves, mais puros; subimos em direção à fonte de luz acima de nós, em direção ao sol... Encontra-se muito perto de nós; mais algum balanço e alcançamo-lo... Fluímos para o espaço da luz mais pura e sutil, e desfrutamos aí ficar... Depois, aos poucos, descemos à terra sentindo o sol no nosso peito. Permanecemos em pé e iluminamos as pessoas, e todos os seres vivos, com a luz solar que emana do peito!

* * *

Estes exercícios podem realizar-se exatamente como são aqui descritos, podendo trazer muitos benefícios, incluindo a purificação das estruturas de bioenergia do corpo e a eliminação de doenças.

Podemos adicionar um componente religioso a estes exercícios, e então, em pouco tempo, eles ajudar-nos-ão a entender que a Luz com a qual trabalhamos, nesses exercícios, é a Luz do Espírito Santo. Todos os alunos beneméritos começam a percebê-Lo no processo da sua purificação ética e bioenergética. Assim, conhecemos Deus numa das Suas Manifestações, tornando-se Ele o nosso

constante Companheiro e Professor Vivo, por toda a nossa vida.

Para algumas pessoas, estes exercícios elementares podem tornar-se o ponto de partida para uma vida religiosa profunda e séria.

Esta é apenas a base para o começo. Nas aulas práticas, podem-se fazer diferentes modificações nestes métodos, dependendo das qualidades individuais das crianças e dos instrutores.

Experiência de Trabalho de Autoregulação Psíquica com Crianças e Pais na cidade de Brno (República Checa)

T.Matyatkova

As publicações do Dr. Antonov foram o material original usado para desenvolver o programa das nossas classes. Também confiámos na nossa experiência de ensino, assente no sistema de autoregulação psíquica, desenvolvido pelo Dr. V. Antonov; assim como na experiência do ensino pré-escolar, e no amor pela dança e a poesia. Além disso fizemos uso das obras mencionadas na bibliografia [46-56].

O programa de aulas, abaixo delineado, foi planeado para três meses de trabalho. O grupo é composto de crianças de 5-10 anos (12 a 15 pessoas), de suas mães e jovens avós e de

assistentes — raparigas de 12 a 15 anos. As aulas decorrem uma vez por semana no ginásio escolar. Cada aula dura, pelo menos, 2 horas.

O programa das classes é o seguinte:

1. Introdução (meditação introdutória);

2. Parte Principal:

a) aquecimento;

b) exercícios psicofísicos;

c) dança espontânea;

d) jogos meditativos;

e) exercícios físicos (*asanas* de Hatha Yoga);

f) jogos dinâmicos (no ginásio ou num parque);

g) relaxamento.

3. Parte final:

a) apresentação de diapositivos com música;

b) escuta de música;

c) contos de fadas;

d) pintura;

e) role-play (jogando contos de fadas, situações); jogos dinâmicos.

f) conversas com os pais, meditações finais, etc.

Cada aula, em si, não inclui todos os pontos do programa.

O principal objetivo das aulas é desenvolver nas crianças o amor pelos pais, pelos amigos, pela natureza e por tudo o que vive. As conversas com os pais também têm este objetivo.

Meditação Introdutória. Este é um exercício em que as crianças desejam alegria e amor a tudo o que vive. Visualizam um sol dentro do peito e começam a acariciar tudo com suas mãos-raios. Enriquecemos a meditação com outro exercício chamado “esvaziando o pote”. Realiza-se da seguinte forma:

todos se sentam sobre os calcanhares, lentamente inclinam a cabeça para o chão e “despejam” tudo o que não deveria estar ali (incluindo, no caso dos adultos, pensamentos sobre o trabalho e a casa). Tanto crianças, como adultos apreciam esta analogia: as suas cabeças como potes com pegas, lindamente pintados, que precisam de esvaziar a água suja a fim de se encherem com água fresca e pura.

Esta introdução harmoniza o grupo. Algumas crianças e adultos começaram a usá-la em casa para uma sintonização emocional positiva.

Enviar raios ensolarados de amor aos membros ausentes do grupo tornou-se uma tradição nas nossas aulas.

A parte principal do programa inclui a alternância frequente entre movimento e descanso. É o mais adequado como forma de trabalho com crianças. Inclui breves relaxamentos, durante os quais todos os participantes “respiram com a barriga” como gatinhos que se enrolam em bolas que ronronam, ou como coelhos tentando recuperar o fôlego depois de correr. Normalmente, quase todas as crianças e adultos participam ativamente desse jogo, acostumando-se aos papéis dos animais. Se algumas crianças hiperativas tentam fugir para os aparelhos de ginástica (que tanto as atraem), resolvemos esse problema atribuindo-lhes papéis de liderança nos jogos.

Durante o relaxamento, nunca forçamos as crianças a permanecerem em posturas estáticas, ou com os olhos fechados, por muito tempo. É importante ressaltar que durante tais exercícios, a maioria das crianças senta-se junto da mãe, avó ou

da sua ajudante, o que facilita significativamente a execução dos exercícios. O contato com uma pessoa idosa próxima é um fator emocional importante para as crianças, o que lhes falta em muitos casos.

Se quisermos consolar as crianças em caso de queda, contusão ou colisão, abraçamo-las e damos-lhes festas. Este exercício torna-se num dos preferidos. Desenvolve nas crianças a bondade, a compaixão, a ternura, a atitude de cuidado uns com os outros. É um excelente meio para o desenvolvimento ético e emocional, e uma forma de socialização.

Aquecimento. Para o aquecimento usamos jogos meditativos, o correr e exercícios dinâmicos de Hatha Yoga.

Exercícios Psicofísicos. Consistem na combinação de movimentos físicos com a auto-sugestão. Para o nosso trabalho com crianças modificamo-los, juntando, por exemplo, os seguintes textos:

“A semente germina, a planta jovem cresce, o botão da flor abre-se, a flor cresce em direção ao sol...”

Ou: “O pintainho liberta-se da sua concha, estica as suas asinhas e vê-se debaixo da luz do sol!...”

Ou: «Somos flores; tomamos banhos de sol e enchemo-nos com a sua luz, para depois poder dá-la como fragrância e néctar às abelhas e borboletas”.

Dança espontânea. Os exercícios psicofísicos podem transformar-se, naturalmente, numa dança espontânea: movimentos livres e harmoniosos do corpo (ou lúdicos, no caso das crianças) definidos pela música ou visualização. A dança espontânea

ajuda a melhorar os estados emocionais e físicos, elimina o isolamento e a fadiga de crianças e adultos. Para esta dança as crianças gostam de usar as seguintes meditações: sentirem-se como borboletas esvoaçando sobre prados, como suaves nuvens, flores que emitem fragrância, algas ondulantes, folhas de outono brilhantes, ou como flocos de neve que dançam pelo ar.

Jogos meditativos. As crianças desenvolvem, em primeiro lugar, a capacidade de pensar figurativamente. Com a sua ajuda, a formação ética e estética realiza-se com naturalidade, sem violência, como um jogo. As crianças imaginam-se a si mesmas nalgum papel (geralmente o de um animal, ou uma flor, etc.), familiarizam-se com ele, e expressam livremente as suas emoções por meio do movimento.

Os temas para os jogos meditativos podem originar-se da vida quotidiana das crianças, dos contos de fadas, ou podem ser inventados de acordo com as suas idades. Podem ser, por exemplo, prados vivos com flores, ou brinquedos no quarto das crianças. Temas para jogos meditativos podem ser assim: “como o sol foi nascendo” [51], “como uma menina andou pela floresta, colheu frutas e conheceu diferentes animais”, “como plantei uma semente, cuidei da planta, e ela se tornou uma flor, “como um cachorrinho cresceu, o que aprendeu, o que sabe e o que pode fazer, “o que aconteceu aos macacos que fugiram do zoológico para a floresta”, e assim por diante.

As asanas do Hatha Yoga incluem-se no programa como componente do aquecimento, dos jogos meditativos e de exterior, sobretudo na sua

variante dinâmica, ou seja, as crianças mantêm-se nas posturas por um curto período de tempo. As posturas estáticas são difíceis para as crianças pequenas.

Jogos dinâmicos. Implicam a cooperação ativa de todos os participantes, cada um desempenhando o seu próprio papel. Ao contrário dos jogos meditativos, estes centram-se no movimento ativo, no treino da reação, atenção e velocidade das crianças e desenvolvimento da coordenação de movimentos. Estes podem incluir o jogo da apanhada e outros. As crianças adoram jogos que incluam corrida.

Estes são alguns jogos dinâmicos: o avião (arrancar, subir, voar rapidamente nas nuvens, pousar); um jogo semelhante chamado comboio (o comboio parte, acelera, passa por um túnel, chega a uma estação, etc.) [48, 54,56]. Estes são alguns jogos de corrida: o vento vem e leva-nos, começa a chover; os cavalos correm — livres ou com carruagem, ou com obstáculos; carrossel — crie um círculo segurando uma corda grossa, gire o “carrossel” devagar ou mais rápido, pare, mude de direção. As crianças gostam muito de jogos com movimento e de correr. Precisam deles como meio de relaxamento.

Um outro jogo preferido das crianças é a imitação de poses e movimentos de animais [49,51], como o gato, o tigre, o leão (estirar as patas, arquear as costas, ou por exemplo o “gato que bebe leite”, “gato olha para a sua cauda”, “o gato observa uma mosca”, etc.).

Também se pode caminhar com os joelhos fletidos, como que imitando um pato ou um ganso.

Ou ainda: o pardal saltitante, o andar orgulhoso

do galo ou o andar lento, com dignidade, da cegonha; bezerras, potros saltitando nas suas quatro patas, sapos saltitantes, coelhos, borboletas a voar (os braços representam as asas).

Mais ideias: um pequeno verme, serpente, crocodilo — rastejamos no chão, levantamos a cabeça e viramo-la de um lado para o outro. Os jogos de movimento podem combinar-se com exercícios respiratórios. Por exemplo: “somos uma brisa, um vento, um redemoinho” — e sopramos ruidosamente como o vento, ou enchemos uma bola. Ou, depois de correr, em relaxamento — inspirar ruidosamente o ar com a barriga, como filhotes tentando recuperar o fôlego na toca da sua mãe. Ou ainda, imitar em voz alta vozes dos animais: miados, latidos, rugidos do tigre, mugidos, balidos, assim como o ronronar, coaxar, arrulhar, assobiar, cantarolar, grasnar, e assim por diante. Outra ideia: “Eu sou uma flauta”, pressionando as teclas (diferentes partes do corpo) e produzindo sons diferentes, na barriga — *haaa*, no coração — *yaaa*, garganta — *baa*, testa — *eee*, e assim por diante. De início as crianças têm medo de pronunciar sons em voz alta, mas depois domina-os e brinca com grande prazer; gostam especialmente do “som do coração”.

Relaxamento de corpo e mente. Usamos o relaxamento para descansar, depois dos exercícios dinâmicos, e para treinar a capacidade das crianças de relaxarem. No caso de crianças pequenas, é melhor treinar o relaxamento em pares [57]. Uma criança representa, por exemplo, uma boneca de pano, e outra levanta e abaixa os braços e pernas da boneca, move a cabeça da boneca. Outra variante é o Jogo do Carro: uma criança deita-se com as costas

no chão limpo e outra agarra as suas pernas e movimenta-a pela sala. As crianças também podem fazer o *Relaxamento de um tigre* [49], o *Descanso de um crocodilo*, etc.

Durante o relaxamento final, usamos elementos do treino autógeno do Dr. Schultz (“pernas pesadas, quentes...”, etc.). No entanto, isto é mais adequado a alunos mais velhos. Na maioria dos casos, o relaxamento final é acompanhado de música ou visualização de imagens da natureza pelas crianças. Também se pode usar poesia e contos de fadas relaxantes (*Contos do gato* ou *Como a boneca adormeceu*; ver [51]).

Contos de fadas com orientação ética, lidos pelo instrutor, ou por uma auxiliar enquanto o instrutor fala com os pais.

Pintura. Temas para pintar podem ser de cenas de contos de fadas, da expressão livre de impressões que tenham da aula, etc. As crianças também podem pintar juntas, um quadro comum, numa grande folha de papel. Por exemplo, podem pintar pequenos peixes ao redor de uma grande mãe-peixe.

Festas. Nos dias festivos organizamos uma festa no fim da sessão. Arranjamos uma “mesa mágica” com diversos pratos da dieta ovo-lacto-vegetariana: nozes, frutas frescas e secas, etc. No início, todos agradecem a quem cultivou esses frutos, e cozinhou os pratos. Só depois começamos a comer.

A nossa experiência mostra-nos que primeiro as crianças lançam-se sobre a comida, e só depois se lembram de oferecê-la às mães e a outros. Isso mostra que é muito necessário desenvolver nas

crianças uma atitude cuidadosa e desinteressada para com as pessoas ao seu redor, por exemplo, durante estas festas.

Jogos de papéis ajudam a formar corretamente a individualidade da criança; a desenvolver relações sociais saudáveis aprendendo papéis sociais através do jogo. No nosso trabalho específico com crianças as ligações sociais incluem o relacionamento com os pares, assim como com os adultos e os pais.

Um dos jogos favoritos das nossas crianças é Guiar o Cego: o jogo é feito aos pares, uma criança é vendada e guiada pela outra. Vários pares jogam este jogo ao mesmo tempo. Elas movem-se, contornando obstáculos e tentando não colidir. Este jogo desenvolve a confiança mútua, a simpatia, responsabilidade e a capacidade de compreender uns e outros.

Para desenvolver o altruísmo, e a perspicácia na observação, usamos o jogo “Apanha as Folhas que Caem”. Fazemos folhas de papel e atiramo-las ao ar. As crianças devem apanhá-las ainda no ar. De início as crianças ainda mostrarão o seu egoísmo, pois raramente quererão dar as suas “folhas” a outros que apanham menos.

O jogo pré-escolar o *Melro* é um dos jogos prediletos. Neste jogo, as crianças, em pares, dizem um texto simples e tocam-se, abraçando-se no final. “Eu sou um melro, tu és um melro; eu tenho um nariz, tu tens um nariz (todos apontam primeiro para o seu próprio nariz e depois para o nariz do parceiro); as minhas são suaves, as tuas são suaves (apontam para as bochechas); os meus são doces, os teus são doces (lábios); eu sou teu amigo, tu és meu amigo. Nós amamo-nos!” Ao dizerem estas

palavras, abraçam-se. Em seguida, as crianças repetem o jogo em pares diferentes.

* * *

Conversas com os pais também são uma parte importante do programa. Enquanto se conversa com eles, as auxiliares distribuem as crianças por grupos pequenos, e lêem-lhes contos de fadas, desenham, fazem exercícios em aparelhos de ginástica, jogam com uma bola, veem fotografias...

Nestas conversas com as mães e avós damos-lhes a conhecer os fundamentos da Escola espiritual do Dr. Antonov; falamos-lhes do Caminho até Deus através do amor, a sabedoria e o poder. Também podemos falar-lhes sobre os princípios *yama* e *nyama* [9], sobre o desenvolvimento infantil com ajuda do movimento, do canto, sobre a educação com o exemplo dos pais, sobre a nutrição “livre de matança” como uma parte da ética e como base para o próprio desenvolvimento físico e espiritual. Nestas conversas recebemos muito *feedback* dos pais.

As crianças e as suas mães geralmente não gostam de ir-se embora logo a seguir à aula, pelo que esta acaba por se estender.

Com o *feedback* dos pais, aprendemos, entre outras coisas, o seguinte: as crianças vão de boa vontade para as aulas e algumas delas até tentam “partilhar a sua experiência” com outros membros da família. As crianças lembram as mães e avós que em casa cozinham somente comida “livre de matança”.

Nestes grupos, onde quase todas as crianças têm os 'seus' adultos, não é desejável que algumas assistam sem a mãe, ou uma pessoa mais velha por

perto. Para as crianças essa é uma situação muito difícil de enfrentar. Algumas delas até têm dificuldade de contato com o resto do grupo.

Como resultado da frequência das aulas, os relacionamentos familiares tornam-se melhores.

Com o tempo, mães e avós integram-se totalmente no trabalho do grupo e desfrutam da participação em todas as brincadeiras. Duas delas, professoras de uma instituição pré-escolar, começaram a usar algumas formas dos nossos exercícios no seu trabalho.

Depois de assistir a essas aulas, uma das avós começou a dormir melhor.

As meninas que nos ajudaram (todas vieram voluntariamente para este grupo; uma delas, a minha filha), também receberam muita ajuda dessas aulas: desenvolveram uma atitude emocional adequada para com os filhos pequenos, o que é muito importante para as futuras mães. Além disso, adquiriram experiência em gestão de grupos, e desenvolveram a criatividade no trabalho em sala.

Também quero assinalar que as aulas com crianças têm mais êxito quando os instrutores se entregam totalmente aos jogos e meditações, quando eles mesmos experimentam tudo o que dão às crianças. Se o instrutor “se retrai” mesmo que um pouco, as crianças sentem imediatamente, e a classe “desaba”; as crianças param de reagir às palavras do instrutor.

Eu, pessoalmente, recebi muito deste trabalho. Expandiu os limites do meu amor, ensinou-me a sentir melhor as pessoas, a simpatizar com elas, a sentir alegria juntamente com elas. Eu mesma senti-me uma criança e uma condutora da Luz do Amor

Divino. Este amor ajudou-me a trabalhar em mim mesma; abriu o Caminho para o meu desenvolvimento.

Aulas de Autoregulação psíquica e pintura com crianças

M.K.Khaschanskaya

Este artigo descreve a experiência prática de trabalho com crianças de 5 a 11 anos de idade. O trabalho teve como objetivo amenizar desarmonias internas — inerentes à maioria das crianças — com a ajuda da educação ética e ecológica, e com o auxílio do desenvolvimento das suas habilidades criativas, bem como da sua capacidade de concentração e relaxamento. Para este propósito pode usar-se, com sucesso, os métodos de autorregulação psíquica e as recomendações descritas no livro [9]. Os métodos descritos neste capítulo poderão complementar essas informações.

As aulas com um grupo mais velho (10-11 anos) decorreram no ginásio e na natureza. As aulas para crianças de 5 a 7 anos foram só realizadas no ginásio.

A duração das aulas apenas dependeu da idade das crianças. Crianças de 10-11 anos trabalharam três horas sem se sentirem cansadas. As crianças de 5 a 7 anos puderam trabalhar com sucesso por uma hora e meia. No meio da aula, geralmente fizemos uma pequena pausa.

Há um ponto a ter em consideração na seleção das crianças para as aulas. Sem dúvida, as aulas são úteis para todas as crianças; no entanto, é preciso decidir o que é mais importante: "atingir a média" de todas as crianças e, assim, desenvolvê-las lentamente, ou criar um grupo das crianças mais capazes, que podem avançar mais rapidamente e com sucesso. A experiência de trabalho com escolares de diferentes idades prova que a opção de "alcançar a média" impede o bom progresso das crianças mais dotadas. E o progresso alcançado por crianças menos capazes em tais aulas é quase insignificante, comparado às suas manifestações negativas. Claro, isto não quer dizer que não se deva trabalhar com estes últimos. Mas é preciso formar grupos levando em conta esse fator e usar métodos diferentes de trabalho, em grupos diferentes.

Os grupos não devem ser grandes. O melhor número de crianças por turma é de 5 a 16, pois é muito importante ter uma abordagem individualizada com cada uma delas.

Este é um exemplo de programa para a turma:

Grupos de crianças de 5 — 7 anos de idade:

1. Meditação Introdutória.
2. Jogos que incluam exercícios físicos e psicofísicos.
3. Relaxamento.
4. Pintura.

Grupo de crianças de 10 — 11 anos de idade:

1. Meditação introdutória.
2. Exercícios psicofísicos e aquecimento físico.
3. Relaxamento.

4. Pintura.
5. Relaxamento.
6. Hora do chá.

* * *

A meditação introdutória é essencial detendo um forte efeito na formação da ética e do desenvolvimento do amor emocional para com todas as manifestações de vida; também ajuda ao desenvolvimento das capacidades de concentração e atenção.

Para as crianças de 10 — 11 anos de idade, a meditação introdutória é realizada de forma semelhante à dos grupos de adultos. Todas as crianças gostam da postura para fazer esta meditação — a chamada postura do aluno. Nessa postura, elas acalmam-se rapidamente, o que as ajuda a receber informações do instrutor.

Para crianças de 5 a 7 anos de idade, pode-se fazer a meditação introdutória na forma do exercício O Sol. As crianças formam um círculo, como se estivessem à volta de um lago. Elas imaginam-se como árvores, relvado, flores que estendem os seus braços-galhos em direção ao sol; elas seguram o sol nas mãos, trazem-no para mais perto, abraçam essa bola gigante, quente e brilhante, e o sol entra no peito e acende o amor nos nossos corações. Cada um de nós transforma-se no sol; os nossos braços tornam-se os seus raios. As crianças giram de um lado para o outro, rodopiam ao som de uma música suave, fazem movimentos ondulatórios com os braços, brilham com luz. Elas iluminam, com o sol que vem do peito — as outras crianças, os animais e pássaros, os peixes na água, as árvores e o relvado.

As próprias crianças sugerem a quem mais desejam enviar o seu amor-luz.

Podem usar-se outras formas de fazer a meditação introdutória.

É muito importante sentir quando é altura de terminar este exercício. É importante que as crianças gostem da luz que emana delas, mas, por outro lado, o seu estado sutil pode transformar-se em agitação excessiva e as crianças tornarem-se difíceis de controlar.

Em seguida, pode-se realizar o aquecimento ou os exercícios psicofísicos. Não é preciso seguir o programa de forma muito estrita; é mais importante sentir o processo de condução da aula, sentir o que é necessário naquele momento. Durante as primeiras aulas, os exercícios psicofísicos, que se seguem à meditação introdutória, são difíceis para as crianças realizarem porque precisam mudar de atividade depois da concentração. No entanto, depois de um ou dois meses de trabalho, já passam facilmente da meditação introdutória para os exercícios psicofísicos.

Durante o aquecimento, podem-se alternar exercícios dinâmicos, com asanas e pranayamas do Hatha Yoga. É melhor fazer os exercícios físicos na forma de um jogo, ou junto com a visualização. Isso torna o aquecimento interessante para as crianças. O instrutor deve dar asanas às crianças gradualmente, sem sobrecarregá-las.

Fazemos o aquecimento com música suave, pedimos-lhes que façam os exercícios com suavidade, harmonia, sem pressa — para que os seus movimentos sigam o ritmo da música. Também se pode sugerir o jogo Espelho (ver artigo de

E.B.Ragimova) em que o instrutor faz movimentos que as crianças imitam.

Abaixo encontram-se os exercícios que fazemos na aula, com mais frequência:

1. Levantamos as mãos e “inalamos” a luz do sol pelas palmas, depois baixamo-nos e “exalamos” tudo o que é escuro, grosseiro, desagradável, por forma a que dentro do corpo fique apenas a luz dourada do sol. Repetimos este exercício 3-6 vezes.

2. Ficamos de pé com os pés afastados à largura dos ombros, as mãos ligeiramente voltadas para trás e as palmas voltadas para a frente. Com a inspiração, erguemo-nos na ponta dos pés, movimentamos as mãos para a frente e para cima como que acompanhando a curva duma onda; na expiração descemos as mãos e os pés voltam a tocar o chão. Repetimos este exercício seis vezes.

3. Fazemos a postura da montanha (tadasana), colocando a atenção nos braços, apenas observando o seu movimento para cima, como que por si mesmos, sem qualquer esforço. Mais tarde, quando as crianças começarem a pintar, o instrutor pode lembrá-las desse sentimento fazendo a analogia entre o movimento espontâneo dos braços em tadasana e o movimento da mão segurando o pincel.

4. A seguir as crianças podem fazer a postura da árvore, na sua variação: a mão esquerda segura a parte dianteira do pé esquerdo dobrado para trás; a mão direita está relaxada e levantada ligeiramente acima da testa com a palma da mão voltada para a frente. O instrutor sugere que as crianças sintam a perna direita como o tronco de uma árvore com as raízes profundamente enterradas; a mão direita é um galho; a palma e dedos são folhas da árvore. Em

seguida, as crianças fazem a variação simétrica dessa postura. Neste asana, as crianças podem ficar de meio a dois minutos.

5. Depois, fazemos os seguintes exercícios ao som duma música suave:

- a postura do triângulo (utthitatrikonasana);
- a postura do ângulo lateral estendido (utthitaparsvakonasana);
- a postura do guerreiro (virabhadrasana) [18].

6. A seguir podem-se fazer vários exercícios de mian chuan (“água lenta”) ou de tai chi chuan. Por exemplo, “levantar a perna usando um fio inexistente”, ou “levantar o joelho usando um fio inexistente”, ou “agarrar e levantar uma parede inexistente em queda”, etc. Muitos destes exercícios encontram-se descritos em [37].

Estes exercícios podem complementar-se com pranayamas [9] e visualizações.

7. Nas primeiras aulas, os exercícios de autoregulação psíquica descritos em [9], podem ser bastante úteis.

As crianças fazem com prazer todos os exercícios que se parecem com jogos, e que se conjugam com a visualização.

8. O exercício Borboleta (para alongar os músculos das pernas; baseado na postura bhadrasana) é um dos preferidos das crianças. Sentamo-nos no chão em posição vertical, com as pernas dobradas e esticadas para fora, as solas dos pés pressionadas uma contra a outra, as mãos agarram os dedos dos pés e a parte anterior dos pés. As pernas dobradas fazem movimentos rítmicos e elásticos para baixo, alongando assim os músculos. Ao fazer este exercício, as crianças podem imaginar-

se como borboletas a voar sobre as flores. A borboleta escolhe uma flor, desce sobre ela e para de se mover. Em seguida, ela dobra as asas (as crianças movem os joelhos para cima), sorve o doce néctar, agradece à flor e voa para outras flores.

9. A seguir pode-se fazer a postura do peixe, a da serpente, a do arco, e a postura do barco [18].

10. As crianças de 10 — 11 anos de idade conseguem fazer bem as seguintes asanas: postura de meia vela (Viparitakarani), postura da vela (sarvangasana), postura do arado (halasana), postura do coelho (sasangasana) — postura de meia vela, de vela, e de meia vela.

11. Todas as crianças fazem o seguinte exercício com prazer: os pés ficam mais afastados que a largura dos ombros, inspiram e dobram-se para trás, expiram e dobram-se para a frente, pressionam as palmas das mãos no chão. “Andam” com as mãos um pouco para a frente, os pés não se movem, o corpo descai. Viram a cabeça e olham primeiro para o pé direito, depois para o pé esquerdo. Em seguida, voltam à posição original.

12. No fim, as crianças podem saltar por algum tempo. As crianças gostam de imaginar-se como uma boneca de pano e saltar suavemente, relaxando na posição final. Podem imitar saltos que se fazem com uma corda de saltar, saltar enquanto batem palmas, ou batem nas nádegas com as mãos, ou viram-se de um lado para o outro, etc.

Não é preciso incluir todos estes exercícios no aquecimento de todas as aulas. Quanto menor a idade da criança, menor deve ser o acúmulo sobre ela; este deve ser aumentado muito gradualmente, pelo instrutor, de aula para aula. É preciso ter em

mente que as crianças sempre querem algo novo. Portanto, o instrutor deve alterar as formas dos exercícios com freqüência. É especialmente importante para crianças mais novas.

Para ajudar as crianças a fazerem os exercícios psicofísicos com sucesso, o instrutor pode sugerir-lhes imagens. Por exemplo, as crianças podem-se imaginar como peixes, algas, árvores, nuvens, pássaros, ondas, vento, balões, flocos de neve, partículas de poeira, barcos à vela, etc. Depois das crianças se identificarem com uma imagem, podem facilmente preencher essa imagem com luz.

Com o tempo, as crianças fazem os exercícios psicofísicos com mais facilidade e com mais interesse. Todas sentirão a Luz que preenche os seus corpos e o espaço em seu redor — elas sentem isto como se fosse real.

A dança espontânea para crianças deve ser conjugada com a visualização, e ser introduzida nas primeiras aulas. As crianças movem-se e dançam facilmente; não sentem timidez diante dos outros, nunca se preocupam com a sua aparência exterior.

É muito interessante fazer o exercício do Lótus — como primeiro exercício psicofísico. As crianças sentam-se no chão, em círculo; esticam as suas pernas para a frente com os pés no centro do círculo. As crianças formam uma flor de lótus juntas; cada criança representa uma pétala desta flor. Elas podem segurar-se pelas mãos e curvarem-se para a frente, fechando o botão da flor, depois endireitarem-se, soltar as mãos e deitarem-se de costas no chão, enchendo-se com a luz do sol que flui de cima. A seguir, sentam-se. Uma das crianças levanta-se e começa a girar no centro, depois uma próxima

criança junta-se-lhe a esse girar e uma outra... As crianças formam um círculo interno e giram suavemente. Podem-se fazer outras variações deste exercício.

O relaxamento é um exercício muito importante. Todos sabem que para a gente atual é muito difícil relaxar. Aqueles que não conseguem relaxar acumulam muito cansaço já por volta dos 20 anos.

No relaxamento é muito importante e conveniente dar orientações éticas às crianças, desenvolver nelas as emoções do amor, refinar a sua percepção da natureza, dar-lhes uma educação ecológica. As conversas habituais com elas não têm esse efeito.

Durante todo o relaxamento o instrutor vai-lhes sugerindo imagens. A voz do instrutor orienta a criança e não deixa que ela vá para um estado de relaxamento que seria muito profundo [9]. Por exemplo, o instrutor pode contar um conto de fadas que corresponda ao assunto da aula. O relaxamento pode ser feito na postura de meia tartaruga, na postura do crocodilo, de costas, ou de lado. Normalmente o instrutor sugere uma postura específica; se as crianças preferirem uma outra o instrutor deve adoptá-la.

A forma de fazer o relaxamento com crianças varia consoante as idades. As crianças de 10-11 anos podem entrar no estado de relaxamento profundo ao som de música suave e a voz do instrutor, que vai-lhes sugerindo imagens. Para crianças de 5 a 7 anos de idade, podem-se usar com êxito os métodos descritos no livro [44].

A pintura também pode ser feita de diferentes maneiras, dependendo da idade das crianças.

Qualquer material pode ser usado para fazer fotos; nas nossas aulas, preferimos corantes. As crianças usam aquarelas, aquarelas com cal, guache. Para crianças em idade escolar, é melhor usar o guache; as aquarelas são mais eficientes em crianças mais velhas. As escovas devem ser largas e planas; para pintar detalhes finos, deve haver também pincéis finos. E é preciso um pano para limpar os pincéis.

Primeiro, é preciso ensinar as crianças a misturar tintas e a fazer matizes sutis e puros, em tonalidades diferentes. Isso faz-se com grandes manchas coloridas.

Todos os materiais devem preparar-se com antecedência, antes da aula. À medida que as crianças saem do estado de relaxamento, elas mesmas escolhem tudo o que é necessário e começam a pintar.

A sensação de harmonia de cores é inerente a muitas pessoas desde o nascimento. No entanto, muitas vezes elas não conhecem as suas habilidades e, portanto, precisam de ser ajudadas com isso. Se essa ajuda for feita na infância, a criança começa a desenvolver-se de forma mais harmoniosa.

Para crianças de 5 a 7 anos, há que sugerir-lhes o tema da pintura e demonstrar-lhes os métodos de trabalho, uma vez que carecem de conhecimentos básicos de pintura. Seria bom se o assunto tivesse um determinado estado incluído no seu título, como é costume na China e no Japão. As crianças pintam riachos fluindo sobre a neve derretida, nuvens mudando de forma com o vento, galhos de árvores no fundo de um céu puro ou sol nascente, o mundo subaquático, prados com flores e borboletas, o sol, o mar, etc. Podem pintar animais, pássaros, árvores,

flores; isso desenvolve nelas o amor por todas as criaturas.

No processo de pintura, as crianças aprendem a ver o mundo. Desta forma, pode-se ensinar as crianças a ver e sentir o mundo a partir das mais interessantes perspectivas.

No trabalho com crianças de 10 a 11 anos, a ênfase é colocada na espontaneidade. Nestas idades, basta encorajá-los um pouco e direcioná-los, e eles começam a expressar os seus estados de ânimo, e a usar métodos de trabalho que lhes são familiares. As crianças aprendem e aplicam novas técnicas com muita facilidade.

No processo de pintura, o instrutor não deve ser um estranho, pois ao pintar junto com as crianças tem de estabelecer o estado de espírito correto e ajudá-las. Também é necessário evitar que as crianças conversem durante a pintura, pois isso faz com que elas saiam de estados sutis. Não é tão fácil com crianças de 5 a 7 anos, porque elas vivenciam tudo o que pintam e falam em voz alta. No entanto, o instrutor deve prestar atenção a este assunto e evitar conversas excessivas.

Beber chá também é um componente importante da aula. Antes da refeição, o instrutor faz uma meditação que sintoniza as crianças com o sentimento de gratidão à Terra e às pessoas que as alimentam. Pode ser a primeira vez que as crianças começam a pensar neste assunto. Sob a orientação do instrutor, aprendem a ter uma atitude cuidadosa em relação a isso.

Se, no processo de beber chá, as crianças começam a falar sobre assuntos vãos, o instrutor deve tentar direcionar as suas conversas para

assuntos espirituais, mudando suavemente de assunto. Às vezes, as próprias crianças fazem essas observações umas às outras.

Uma importante forma pedagógica de trabalho com crianças é a ida ao campo. É preciso levar as crianças à natureza para dar-lhes exemplos da atitude correta e cuidadosa em relação a ela, o que é muito importante para a sua vida espiritual futura.

Nessas saídas, acontece que muitas crianças podem falar com plantas, insetos, animais, e pássaros e entendê-los bem.

Pode-se aprender muito com estas crianças.

Porém, outras crianças surpreendem-se com a atitude em relação às plantas e aos insetos como seres vivos, capazes de sentir dor e de amar. No princípio, essas crianças até riem, porque não entendem. No entanto, com o tempo, aceitam a mesma percepção dos objetos da natureza como seres vivos, porque também o aprendem nas aulas de meditação.

Essa atitude em relação à natureza é próxima das crianças; elas aceitam isso facilmente, e começam ver a natureza como o Templo da Vida.

Nas excursões à floresta, as crianças também aprendem a acender uma fogueira sem causar danos aos seres vivos, a não ter medo do mau tempo, a distinguir plantas comestíveis das não comestíveis, a distinguir o canto de diferentes pássaros e a desfrutar do seu cantar.

Também é útil mostrar-lhes diapositivos sobre os estados da natureza. No entanto, não se deve projetar muitos slides, porque as crianças cansam-se muito rapidamente.

Quando o grupo estiver bem preparado, pode-

se começar a trabalhar com o exercício Surya Namaskar — Saudação ao Sol [18]. Crianças de 10 a 11 anos fazem esta série de asanas com prazer. É muito bom fazê-lo na natureza.

Às vezes ocorrem conversas sobre assuntos religiosos; isso acontece com mais frequência na floresta, quando o grupo se senta ao redor de uma fogueira. É interessante que todas as crianças de 10-11 anos de idade, que frequentam as aulas há cinco meses, acreditam que Deus existe. A maioria deles imagina-O como Luz ou como o Espírito Onipotente, embora não tenhamos falado dessas idéias nas aulas. Essa percepção resulta da sua experiência pessoal, adquirida durante os exercícios psicofísicos e outros.

Nossa prática em ministrar este tipo de aulas mostra que, no início, há muito poucas crianças harmoniosas com as quais o instrutor possa trabalhar com facilidade e prazer. No entanto, o seu número cresce à medida que as aulas continuam. No fim do curso de cinco meses, cerca de 40% das crianças do grupo valorizam muito as aulas. Trabalhar com elas é um grande prazer e uma recompensa para o seu instrutor.

Autoregulação Psíquica para Crianças de 11-13 anos

S.V.Zavyalov

Nesta idade de 11-13 anos, as crianças acumulam ativamente conhecimentos básicos sobre

o mundo ao seu redor. Algumas delas começam a dominar a harmonia; isso relaciona-se com a formação das estruturas emocionais do organismo, e a busca da criança pela harmonia nas relações com as outras pessoas e com o mundo.

Tendo isto em consideração, o instrutor deve dar às crianças informações sobre todas as questões que lhes são importantes; ajudar a desenvolver as suas habilidades criativas; formar nelas uma atitude benevolente para com o mundo. É importante que os alunos aprendam sobre suas possibilidades na vida e tenham a oportunidade de experimentar diferentes tipos de atividades.

A idade da adolescência é a fase em que acontece o intenso desenvolvimento físico e psíquico da criança.

Especialmente significativas são as mudanças anátomo-fisiológicas relacionadas com a puberdade (esta é uma série complexa de mudanças anatômicas, fisiológicas e psicológicas). O processo de puberdade e o rápido crescimento do corpo aumentam, nos adolescentes, a sua vulnerabilidade psíquica e excitabilidade. No meio social, as exigências que lhes são feitas quando chegam à adolescência aumentam. Pode colocar-lhes dificuldades pela falta de experiência de vida. Nesse caso, os adolescentes podem apresentar comportamentos e emoções instáveis.

O instrutor deve ter atenção a todos estes problemas quando criar o programa de aulas.

Para desenvolver o nosso programa de trabalho usámos o programa de autoregulação psíquica para adultos [9] (na primeira parte, prévia ao trabalho com os chacras) e a experiência de trabalho com

crianças, acumulada na escola do Dr. Antonov.

As nossas aulas também incluem alguns métodos de Hatha Yoga e de luta-livre, conversas éticas, etc.

Geralmente as aulas seguiram o seguinte esquema de trabalho:

- 1. Meditação introdutória**
- 2. Exercícios psicofísicos, meditação Latihan e dança espontânea.**
- 3. A série de asanas Surya Namaskar.**
- 4. Jogos-meditações, exercícios para desenvolvimento da concentração, pranayamas.**
- 5. Jogos dinâmicos.**
- 6. Asanas de Hatha yoga.**
- 7. Elementos de luta-livre.**
- 8. Relaxamento.**
- 9. Conversação.**

A parte psicoenergética da aula é especialmente importante já que se desenvolve em torno da esfera emocional e da capacidade de visualização; o que permite que as crianças entendam melhor o mundo que os rodeia e conheçam novos estados emocionais sutis.

Devido ao carácter da percepção do adolescente a primeira tarefa do instrutor é a de interessar os estudantes pelos exercícios. Ou seja, o instrutor deve decidir como vai apresentar a informação aos estudantes.

Por exemplo, pode-se seguir a seguinte explicação:

“Agora vamos aprender como tornar-nos magos: para nos tornarmos como eles devemos mudar-nos a nós mesmos e aprendermos a preencher-nos de amor e bondade. As pessoas à

nossa volta sentirão isso. Se estivermos preenchidos pela bondade, então, todo o mundo à nossa volta muda porque o veremos a uma luz diferente; só nos podemos criar um mundo de amor e alegria, e há métodos especiais que podemos aprender para esta tarefa.”

Também se pode contar a história da criança cega desde nascença que recuperou a visão. Ela olhou para este maravilhoso mundo pela primeira vez e achou-o belo! A menina perguntou à sua mãe: “Porque não me disseste isto?”, e a mãe respondeu-lhe: “Disse-to muitas vezes, mas não me conseguias compreender!” Para todos os efeitos podemos aprender os métodos que nos permitem abrir os olhos espirituais e, então, poderemos ver que à nossa volta há...Amor! Porém, para conseguirmos este objectivo temos de nos esforçar.

Depois de uma introdução como esta, as crianças começam voluntariamente a fazer a *meditação introdutória*, os exercícios psicofísicos e outros.

Aperfeiçoar os exercícios psicofísicos pode tornar-se mais fácil se as crianças se sintonizarem com imagens da natureza: uma flor, uma alga marinha, o sol, etc.

Por exemplo, ao fazermos o exercício do *Acordar* as crianças podem usar a imagem do girassol: sente a primavera, acorda e estica-se em direcção ao sol. O girassol torna-se cada vez maior, as suas folhas crescem e então abre-se numa grande flor amarela. Esticamos os braços-pétalas para a luz solar e enchemos o nosso caule-corpo com ela! — e, gradualmente, ficamos feitos de raios dourados do sol.

Para o exercício *Reconciliação* podemos usar a imagem do oceano de luz doce; estamos no seu fundo e afagamos este oceano com as mãos, oferecendo-lhe a nossa doçura com esses toques.

No exercício *Ofertar*: dentro do meu peito floresce uma grande rosa branca; o peito preenche-se com esse perfume sutil e com as minhas mãos estendo essa fragância aos meus amigos.

Dança Espontânea: sou uma alga marinha no imenso volume da água morna.

É bom realizar a meditação Latihan usando a imagem de uma alegre chuva dourada.

Nas nossas aulas também usamos a *técnica do sorriso interior*. Isto implica que se aprenda a fazer do sorriso externo mais do que uma simples máscara para usar sempre que necessário, e que o sorriso venha do interior.

De novo, o instrutor deve encontrar formas de apresentar este exercício às crianças. Este método consiste na visualização da nossa própria cara sorridente, e em mudar a energia deste sorriso para dentro do coração espiritual, distribuindo-a a todo o organismo. Depois, o instrutor sugere que os estudantes sintam os lábios sorridentes e os olhos irradiando alegria a aparecerem por diferentes partes do corpo — e todo o organismo começa a brilhar num sorriso! É muito importante que o instrutor também faça este exercício com todo o empenho emocional, para que as crianças possam imitá-lo — a capacidade de imitar está normalmente bem desenvolvida nelas.

É importante ensinar a *concentração* às crianças para que a sua atenção não se disperse e se torne estável. Para este objectivo há que encontrar

uma abordagem que lhes seja atrativa. Por exemplo, durante a meditação introdutória imaginamos, primeiro, que estamos em pé sobre o planeta Terra, rodeados por uma série de seres vivos. O Sol brilha no alto e dá-nos vida. Escutamos como bate o nosso coração... Depois, imaginamos que na vez do coração encontramos um sol suave no peito e que o peito se preenche, inteiramente, com esta luz, e começamos a brilhar projetando esta luz.

Os seguintes exercícios são úteis para o desenvolvimento da capacidade de *visualizar*:

O *exercício da Libélula*: encontramos-nos em pé numa clareira da floresta, num dia de Verão; descalços, pisamos a relva verde e sentimos como é macia... Uma libélula voa perto e estico a minha mão até ela. A libelinha desce até à minha mão, aquece-se ao sol. Aqueçamos a libélula com o nosso amor, fluindo através da palma da mão...

Há um *exercício com uma laranja*: descascamos uma laranja imaginária, o seu sumo flui para as nossas palmas, trincamos um pedaço de laranja e engolimo-lo...

Nas nossas aulas também usamos os *pranayamas*. Podemos imaginar que nos transformamos em magos. Na palma de todos encontra-se uma bola de luz branca. Movemo-la para o braço, para o peito, para o outro braço e a bola surge na outra palma. No princípio as crianças podem fazer este exercício aos pares: uma delas move um dedo, acompanhando assim o trajecto em que se move a bola, para ajudar o seu par a fazer o *pranayama*.

As crianças depressa se fartam de exercitar a concentração, portanto é essencial terminar esse

exercício no tempo certo para que as crianças se mantenham num estado emocional ótimo.

Nas aulas também há exercícios de *identificação* do próprio indivíduo com alguma imagem (uma dinâmica, a melhor de todas). Por exemplo, entramos na imagem dum pássaro esvoaçante, ou identificamo-nos com um avião, ou com um trem, tornando-nos num dos vagões desse trem, passando por vários lugares e paisagens. Ou juntamo-nos para formar uma comprida serpente. Ou, convertemo-nos num cardume de golfinhos brincalhões e o mar é a nossa casa; viajamos pelo mundo subaquático, saltamos alto para fora da sua superfície e mergulhamos novamente. Estes exercícios alegram as crianças.

Para que os estados emocionais sutis se tornem estáveis e as crianças saudáveis e fortes, o instrutor deve ensinar os métodos básicos para o trabalho corporal. Um desses métodos é o das *asanas de hatha yoga*.

Nas aulas usamos, entre outras, as séries de asanas Surya Namaskar — Saudação ao Sol. Depois, seguem-se *asanas simples*: a pose do cuco, do sapo, do arco. Antes de fazerem as asanas as crianças devem começar pela *sintonização emocional*: dizem umas para as outras que irão fazer as asanas bem e com confiança. Também aprendem a ser mestres dos seus corpos e não o inverso.

Os *exercícios de luta-livre* são bastante úteis para o desenvolvimento harmonioso dos adolescentes. As crianças podem aprender métodos simples das artes marciais, como *sambo, aikido*. As aulas de luta-livre devem ser conduzidas como se fossem jogos. As crianças desenvolvem a força, a

estabilidade psicológica em situações difíceis, e a força de vontade. Juntamente com o Hatha Yoga, estes métodos ajudam a que as crianças consigam a mestria do seu corpo e se sintam melhor. Isto contribui para desenvolver a coragem, dando-lhes habilidades práticas.

Para o *relaxamento emocional* e para que as crianças se interessem mais pelas aulas, usamos uma série de jogos de movimento. Consistem em variações dos jogos da apanhada, corridas revezadas, etc. As crianças ficam muito agitadas nestes jogos, pelo que faz sentido ensinar-lhes a acalmarem-se depois, com posturas de relaxamento.

Para descansarem no fim da aula e, se necessário, durante a aula, usamos o *relaxamento* com a *postura do crocodilo*, a *postura da meia-tartaruga*, ou *deitados de costas*. No *relaxamento* usamos a visualização de nuvens a flutuar no céu, pássaros planando; as crianças podem identificar-se com estas imagens.

Uma das partes essenciais do programa é a *conversação final*, altura em que o instrutor realiza as etapas intelectuais e éticas do trabalho. As conversas com crianças baseiam-se, principalmente, em material do Novo Testamento (nomeadamente nas parábolas) junto com a discussão de temas como:

O significado da vida,

A vertente ecológica da existencia humana,

Como desenvolver a capacidade de amar em si mesmo,

Os princípios da evolução do universo,

Como viver sem causar dano a ninguém.

Desenvolvemos a conversação por 10-15

minutos, de forma adaptada às crianças. Muitas interessam-se por estas questões e começam a fazer perguntas, o que é bastante importante.

Os rapazes mostram muito mais interesse pela questão de *ahimsa* de *kshtrya*. *Ahimsa* é o principal princípio ético que diz: “*Não causes dano, quanto possível, a outros seres vivos, em atos, palavras e pensamentos*” [9]. Um *kshatriya* é um líder, um guerreiro. A *Ahimsa* de *Kshatrya* diz o seguinte: “*Para ser capaz de usar o poder sem ira, há que ser forte e amável!*” As crianças devem trabalhar este tema de modo prático com o auxílio dos métodos da luta-livre.

Será vantajoso se o instrutor puder dar aulas na natureza, no bosque. Aí, as crianças poderão aprender uma atitude cuidadosa para com a natureza viva. Por exemplo, como fazer fogo sem causar-lhe dano? Elas também poderão tentar encontrar as fronteiras bioenergéticas das árvores, o que as ajuda a compreender, na prática, que todos os seres vivos em redor são nossos companheiros no processo evolutivo.

* * *

Por altura do fim do programa de aulas, poder-se-ão notar mudanças nas crianças. Estas mudanças consistem em, primeiro que tudo: conhecimento e perspectivas mais amplos, habilidades e qualidades positivas, interesse activo pela renovação de si mesmo de acordo com a informação apresentada nas aulas, e um menor nível de desconfiança. Muitas crianças começam a estudar melhor na escola, tornam-se mais calmas, algumas corrigem a sua conduta de acordo com os princípios éticos que

aprenderam.

Os pais notam que as crianças ganharam aspiração pela criatividade (querem pintar, ir a aulas creativas), que desenvolveram auto-confiança e têm maior interesse pelas aulas da escola comum.

Acerca da Metodologia de ensino de artes marciais a crianças

Muitas vezes, o ensino das artes marciais conduz ao crescimento das qualidades mais desprezíveis em pessoas que já as possuíam. Também pode trazer uma certa vantagem àqueles que entram na via criminal. Claro que depende em muito de como é feito o ensino e que normas éticas são sugeridas pelo instrutor.

Por outro lado, o ensino das artes marciais pode ser uma parte essencial do trabalho de verdadeiras escolas espirituais, onde as ideias de amor a Deus e todas as coisas vivas, incluindo pessoas, plantas, e animais, se tornam a base da visão de mundo adquirida pelos estudantes.

Isto é especialmente relevante no ensino de crianças, pois as visões iniciais que se lhes oferecem no começo das suas vidas definem, em grande medida, o seu destino futuro.

O verdadeiro significado do domínio das artes marciais, no trabalho de escolas espirituais sólidas, não consiste em conseguir a capacidade de derrotar inimigos, mas sim de suplantar as fraquezas e defeitos próprios. O que implica um constante

desenvolvimento de si como pessoa activa, que realiza em vida os princípios éticos e espirituais, como a força, a atitude amável e cuidadosa para com os objectos do mundo, a bondade e o amor sincero combinados com a prontidão para o auto-sacrifício. Além disso, não há dúvida de que tais aulas, quando ministradas correctamente, podem melhorar significativamente a estabilidade social e psicológica dos estudantes.

O principal método de ensino das artes marciais é através de aulas realizadas com grupos de alunos. Isso permite que o instrutor ensine os alunos, entre outras formas, por meio da formação de verdadeiras relações espirituais dentro do próprio grupo. No processo de treino, as crianças aprendem a comunicar umas com as outras e com adultos. O instrutor, ao deter certas habilidades, quase sempre se torna num objeto de admiração e imitação dos alunos. Isto, por sua vez, exige muita responsabilidade dessa pessoa. O instrutor pode facilmente “acender o coração” dos alunos com o seu próprio ardor espiritual e tornar-se para eles um exemplo de ética superior, não apenas no ginásio, mas também na vida normal. Somente uma pessoa com o coração espiritual aberto é capaz de resolver esta tarefa. O instrutor também deve criar a atmosfera de benevolência e sinceridade, para libertar o potencial espiritual dos alunos, para formar neles uma atitude correta para com o mundo.

Para um aluno, a aprendizagem começa com o desenvolvimento da atitude correta em relação ao ginásio onde são dadas as aulas, pois é o lugar de desenvolvimento do aluno e, portanto, deve ser mantido limpo e arrumado. O aluno deve comportar-

se, aí, decentemente. Durante a aula, o aluno não deve fazer muito barulho, desviar a atenção de outras pessoas, nem fazer nada sem orientação do instrutor. Ao seguirem estas regras, as crianças aprendem a controlar as suas emoções e ações.

Os alunos começam o treino em pé, ou sentados na postura do aluno. Visto que as artes marciais desenvolvem a esfera motora e a força do organismo (um dos seus coordenadores é o dantian inferior), é necessário fazer este trabalho com base nas emoções sutis. Para tanto, o instrutor sugere que os alunos se concentrem na imagem do sol nascente, ajuda-os a livrarem-se da tensão emocional e muscular, a ativar o dantian médio, e entrar em estados emocionais positivos sutis.

A etapa seguinte da aula é o aquecimento. O aquecimento consiste em movimentos de tipo *tai chi*. Chamamos essa série de movimentos de “Cana que balanceia”. Ao entrar na imagem de uma cana balanceando ao vento, os alunos podem facilmente fazer movimentos básicos de aquecimento: balançar, dobrar, inclinar. Isto ajuda a deixar o corpo relaxado e flexível.

O instrutor sugere exercícios cada vez mais complexos, enfatizando a obtenção de plasticidade e elasticidade. Manter um estado interno agradável e confortável é condição essencial para o aumento seguro da carga. Só assim se podem evitar traumas, aprender a executar as formas (*katas*) com fluência, e dominar toda a técnica de modo adequado. Isso tem efeito positivo no corpo (graças à remoção de tensões antigas, restaurando e harmonizando todos os processos do corpo) e, em geral, harmoniza o estado psíquico.

Ensinar os alunos a assumir a posição correta do corpo é elemento importante das artes marciais. Essa é a base para domínio da técnica básica, pois desenvolve a estabilidade, essencial para as formas dinâmicas. Embora as crianças não gostem de ficar na mesma posição por muito tempo, esses exercícios são muito importantes por uma série de razões, não apenas para dominar o aspecto técnico da arte. Os exercícios ajudam a desenvolver, entre outras coisas, o porte correto, importante para a saúde.

Para dominar as posturas estáticas, usamos a imagem de uma árvore que estende as suas raízes no solo, e as suas folhas em direção ao sol. Ao trabalhar com esta imagem, os alunos aprendem facilmente a relaxar e reter o estado emocional positivo durante todo o exercício.

A forma dinâmica de dominar os elementos técnicos é muito mais interessante para as crianças e permite ao instrutor incluir vários exercícios no trabalho. Por exemplo, a corrida tem um efeito positivo nos sistemas circulatório e respiratório, a acrobacia desenvolve o aparelho vestibular, e os exercícios que envolvem grandes amplitudes fortalecem o sistema musculoesquelético. Uma parte especial da dinâmica dedicada às ações técnicas básicas, inclui movimentos, bloqueios e ataques.

Todos, em idade jovem, querem tornar-se fortes e confiantes em si mesmos. Mas, quando começam a aprender os exercícios dinâmicos, os alunos percebem imediatamente quanto tempo e esforço são necessários para dominar a técnica. Isto desenvolve neles diligência e persistência.

Quase todas as formas dinâmicas, nas artes

marciais orientais tradicionais, estão relacionadas com imagens de animais totêmicos, aos quais as pessoas atribuem virtudes superiores. A imitação é peculiar às crianças. Observando os alunos, o instrutor pode perceber, por exemplo, que um deles, ao entrar na imagem de um tigre, fica calmo e faz movimentos cheios de força suave. Outro aluno, sintoniza-se com a agressividade do tigre, com todas as consequências desse estado emocional; neste caso, o instrutor deve explicar a esse aluno que isso está errado.

Recomendamos que se trabalhe com muito cuidado com imagens de animais.

O mais seguro e correcto é trabalhar com imagens da natureza: sol, água, vento, etc. Isso sintoniza as crianças com emoções agradáveis, com a pureza e a harmonia da natureza. Por exemplo, ao sintonizarem-se com o fluxo suave de um riacho, os alunos começam a realizar movimentos com mais fluência, facilidade, retendo um estado emocional positivo.

Frequentemente, combinamos esses métodos meditativos com os *pranayamas*. Isso permite fazer uma limpeza eficaz dos meridianos do corpo e conseguir uma melhoria significativa da saúde dos alunos.

Os alunos podem fazer formas trabalhando sozinhos ou aos pares. Trabalhar aos pares faz com que usem todos os elementos aprendidos na fase preparatória. Nesse trabalho, o instrutor pode perceber os pontos fortes e fracos de cada aluno. Neste trabalho, uma das suas tarefas é aprender a perceber o parceiro não como um inimigo, mas como um amigo e assistente. Esses relacionamentos

desenvolvem a sinceridade e a confiança mútua, ajudam a superar o medo e a falta de autossuficiência e, assim, a evitar o desenvolvimento da agressividade. Essas qualidades serão úteis para as crianças não apenas durante as aulas, mas também na vida quotidiana.

A nossa experiência mostra-nos que é possível incluir em grupos todas as crianças suficientemente saudáveis. A todos os alunos recomendamos a mudança para uma alimentação “livre de matança”, além de outras normas éticas e higiénicas de vida”.

É natural que alguns alunos saiam do grupo, mais cedo ou mais tarde. Mas alguns alunos continuam a trabalhar por anos. Quando atingem cerca de 20 anos de idade, damos-lhes os métodos de trabalho com os chakras e meridianos, e depois os métodos do *buddhi yoga* [9-11]. É claro que estes métodos superiores apenas são dados aos alunos que aceitaram plenamente os principais princípios éticos e estão bem desenvolvidos intelectualmente.

O ensino das artes marciais não deve limitar-se apenas às aulas no ginásio. Também utilizamos outras formas de ensino, visitas a museus e locais historicamente importantes, aulas teóricas sobre história das artes marciais de diferentes nações, e acampamentos. Tudo isso desenvolve a perspectiva das crianças, o respeito pelo património cultural de diferentes nações, e cultiva nelas uma atitude cuidadosa para com a natureza. Assim, o ensino das artes marciais pode ajudar a resolver as tarefas para criar os filhos como indivíduos harmoniosos e totalmente desenvolvidos, para estabelecer neles os alicerces da ética, saúde e espiritualidade.

O Novo Testamento e o Trabalho Espiritual com Crianças

V. Kremenets

Um semeador saiu para semear as suas sementes. Enquanto semeava, algumas sementes caíram pelo caminho e foram pisadas. Vieram as aves e comeram-nas. Outras sementes caíram sobre pedra, cresceram e murcharam porque não havia humidade. Algumas caíram, ainda, entre espinhos. Os espinhos cresceram e sufocaram os rebentos. Porém, outras sementes caíram em solo fértil e quando cresceram deram uma colheita cem vezes maior do que aquela semeada” (Lucas 8:5 -8).

Jesus Cristo contou esta parábola aos Seus discípulos e explicou-a revelando o profundo significado das imagens da semente, do semeador e do solo. «A semente é a palavra de Deus; as sementes que caíram no caminho são daqueles a quem o diabo vem depois tirar a palavra dos seus corações, para que não creiam e não sejam salvos; as que caíram sobre a pedra, são dos que recebem a palavra com alegria quando a escutam, mas que não têm raiz, e que crêem por um tempo, porém, desistem na hora de provação. As sementes que caíram entre os espinhos são dos que escutam a palavra, mas que ao seguirem o seu caminho são sufocados pelas preocupações, pelas riquezas e prazeres deste mundo, sem produzirem fruto. A semente que caiu em bom solo é dos que, tendo

escutado a palavra, guardam-na num coração puro e generoso, e que com paciência, frutificarão” (Lucas 8: 11-15).

Qual será a vida futura das crianças com que contactamos? Serão capazes de escolher a verdade, com benefício para si mesmas, no fluxo de informações e eventos ao seu redor?

Se for preparado um bom solo, se na infância alguém receber informações versáteis e ricas sobre o mundo, se o fundamento da ética tiver sido lançado, então o Caminho espiritual será menos tortuoso. E se os adultos estiverem sinceramente interessados na felicidade da vida futura das crianças, não no sentido do sucesso financeiro, mas no sentido do progresso mais seguro no Caminho espiritual, predeterminado por Deus, então terão de construir relacionamentos com seus filhos de acordo com as regras Divinas, dadas à humanidade através de Krishna, Gautama Buda, Jesus Cristo, Babaji, Sathya Sai Baba e outros Mensageiros Divinos [8,10-12].

O trabalho com crianças, nos grupos de autoregulação psíquica, descrito nos artigos de E. B. Ragimova, T. Matyatkova e M. K. Khaschanskaya, pode ser enriquecido com temas do Novo Testamento. Esta abordagem também se alinha com os princípios delineados no artigo do Dr. Antonov: *Os Princípios Básicos no Ensino da Autoregulação Psíquica a Crianças e Adolescentes*.

Na própria vida de Jesus Cristo, nos Seus gestos, discursos, e parábolas, há respostas a muitas perguntas que podem surgir na vida de uma pessoa. Muitos aspectos dos relacionamentos humanos com o mundo material, com as outras

peessoas, e com Deus, encontram-se reflectidos nos Evangelhos. É essencial que o instrutor seja capaz de determinar o que é mais necessário à criança no momento presente, tendo em conta a sua idade e outras das suas circunstâncias, para transmitir-lhe a informação apropriada, e do modo que lhe seja mais adequado.

Usando o exemplo da vida de Jesus Cristo, pode-se perceber o princípio mencionado no artigo do Dr. Antonov: “O trabalho ético dedicado... deve estabelecer a base da ética nos alunos”.

E um outro princípio mencionado no mesmo artigo: “A ênfase neste trabalho tem de ser colocada... na expansão dos horizontes dos alunos, na formação dos alunos, para ajudá-los a escolher o seu modo de vida quando crescerem”.

Com o uso dos Evangelhos, o instrutor pode diversificar a informação dada às crianças.

A informação deve ser apresentada numa forma que corresponda à idade das crianças e, se possível, levando em consideração as peculiaridades individuais de cada criança — para bem do seu desenvolvimento mais intensivo, e harmonioso, nas três direções principais: intelectual, ético e psicoenergético [3,6-10,13-16,24-28,41].

No trabalho com crianças de qualquer idade, é necessário apresentar as informações de forma discreta. Se as crianças não compreenderem o que lhes é apresentado, deve-se tentar entender o motivo: talvez a informação tenha sido dada de forma muito complicada, ou as relações entre as crianças e o instrutor não permitem a comunicação no nível de abertura que é necessário para transmitir essas informações, etc.

Uma falha no trabalho com crianças deve ser interpretada como indicação de que o instrutor deve trabalhar mais no autodesenvolvimento para harmonizar os seus aspectos éticos, intelectuais e psicoenergéticos.

Examinemos os pontos importantes, percebidos por nós, no trabalho com grupos de crianças de idades diferentes.

Crianças de 4 a 6 anos de idade não se importam com a origem deste ou daquele princípio de vida. Apenas experimentam o fundo emocional à sua volta, comportando-se de acordo com o mesmo. Se é o amor que aceita como eles são, os filhos “absorvem” esse amor para dentro de si. Isso permite que o instrutor desenforme as capacidades das crianças de forma mais completa e acelere o seu desenvolvimento. Se as crianças não recebem amor e se, além disso, são-lhes dirigidas emoções negativas, então elas sofrem, tornam-se reservadas ou, ao contrário, começam a comportar-se de forma chamativa.

Por isso, no trabalho com crianças de 4 a 6 anos, deve-se criar, antes de mais, uma atmosfera de amor, uma atmosfera de atitude igual e serena para com todos os alunos do grupo, independentemente das suas boas, ou más, características.

Nesta idade, as crianças aceitam facilmente a ideia da sua união com o mundo, percebendo até os objetos inanimados como seres vivos, atribuindo-lhes personagens e hábitos. Portanto, os fundamentos da educação ecológica são percebidos por estas crianças como algo evidente: “dói quando uma árvore quebra os seus ramos”, “uma flor não quer ser colhida” — tudo isto é muito compreensível

para crianças pequenas; apenas é preciso enfatizá-lo.

As crianças de 4 a 6 anos também entendem muito bem que o Amor Divino está potencialmente presente em cada um de nós e que pode iluminar as nossas vidas e a vida de todos em nosso redor.

O significado do Amor Divino pode ser descrito às crianças com ajuda da imagem de um sol vivo, que reside dentro de cada um de nós. As crianças pequenas podem facilmente imaginar que dentro do seu peito há um sol que dá a sua luz terna a todos. As crianças gostam muito de brilhar e dar essa luz. Há variações muito diferentes para este exercício:

- Brilhar desde o peito;
- Derramar este amor e luz desde os olhos com ajuda do sorriso;
- Brilhar com as mãos e os dedos;
- Brilhar com todo o próprio ser.

Ao narrar contos de fadas e histórias às crianças, podem-se usar várias metáforas e expressões finas encontradas nos Evangelhos, por exemplo, uma comparação de pessoas boas com árvores que dão bons frutos.

Crianças de 7 a 10 anos de idade já adquiriram alguma experiência de vida. Nesta idade já têm estabelecidas certas relações com o mundo. Se cresceram numa atmosfera de amor e frequentaram estas aulas, estarão abertas e positivamente dispostas a aprender os princípios éticos que podem ser compreendidos entre os 7 e 10 anos de idade.

Se, por outro lado, as crianças cresceram num ambiente de emoções negativas, por volta desta idade, poderão ter construído uma “protecção” contra um mundo que não pode satisfazer-lhes a

necessidade de serem amadas.

Podem ser várias as manifestações desta “protecção.” São elas a apatia, perda de interesse no ambiente ao redor, comportamento desafiador (hiper-compensação do complexo de inferioridade), etc.

Estas crianças provocam frequentemente emoções negativas nos adultos. E isso prova às crianças de que são “más”, fazendo com que aumentem a sua “protecção” contra as pessoas à sua volta, que não querem ver a sua essência interna. Deste modo, ocorre o constante aumento de tensão nas relações entre crianças e adultos. Numas famílias isto manifesta-se mais e noutras, menos.

Nas aulas da autoregulação psíquica é importante que se quebre essa corrente: protecção — reacção dos adultos-protecção... Em cada criança temos de encontrar algo de bom, algo de especial, e ajudar a que isso se desvele por debaixo da “máscara” protectora.

Por vezes basta deixarmos que a criança expresse a sua opinião, dar atenção às suas palavras... e todos os constrangimentos acabam por cair, e a “máscara” é abandonada.

Se as crianças sentirem que têm possibilidade de mostrar o seu valor, de que o facto da sua própria existência é interessante para as outras pessoas, então acabam por interessar-se em obter novos conhecimentos do adulto. E para que se estabeleçam as fundações da ética nas crianças, podemos contar-lhes parábolas e histórias dos evangelhos, para que possam expandir as suas perspectivas.

A vida de um grupo de adolescentes desenvolve-se de acordo com certas leis. Muitas vezes, ocorrem conflitos entre as crianças. Se em

vez de suavizar essas situações se puder ajudá-las a examinar as suas relações com o uso de histórias e parábolas dos evangelhos, então poder-se-á mudar a sua “escala de valores”, torná-las mais éticas, generosas e honestas.

Entre os 11-14 anos de idade, os adolescentes têm perguntas para as quais ainda não encontraram resposta. Também já têm um conjunto de comportamentos; conhecem diversas nuances das relações humanas; a sua atitude perante si mesmos está formada; e surge o desejo de conhecer os princípios deste mundo. Tentam resolver os problemas que surgem com base no conhecimento que têm. O trabalho em aula poderá ajudá-los a ordenar o conhecimento acumulado, a adquirir nova informação, a distinguir o verdadeiro do falso.

O uso de temas do Novo Testamento pode ajudá-los a ordenar a aquisição de informação, a terem autocontrolo, e resiliência perante as dificuldades da vida, que inevitavelmente acontecem.

Nas aulas com adolescentes a comunicação deve desenvolver-se na forma de diálogo. É importante dar oportunidade de que cada criança expresse a sua opinião. Isto ajuda a que cada membro do grupo ganhe auto-confiança, e aprenda a respeitar as opiniões dos outros. É essencial ensinar as crianças que todos têm direito à sua opinião. E, deste modo, devemos dominar qualidades como a paciência e a tolerância.

O instrutor deve analisar todas as aulas depois de as terminar, a fim de compreender o estado das necessidades de todos os membros do grupo. Então, poderá dar o ensinamento seguinte de forma mais adequada, contendo o significado do que é mais

importante naquele momento.

Temas para discussões e meditações podem ser vários. Pode ser, por exemplo, o tema do amor: “Ama Deus com todo o teu coração, toda a tua alma e todo o teu entendimento” (Mateus 22:37), “Ama o teu próximo como a ti mesmo” (Mateus 22:39).

Também pode-se colocar perguntas, como por exemplo: “Porque devemos cumprir estes mandamentos?”; “Quem é o meu próximo?”

Contar a parábola de Jesus sobre o samaritano misericordioso também é útil: “Um homem viajava de Jerusalém para Jericó e caiu nas mãos de salteadores que o despojaram, espancaram, e retiraram-se, deixando-o meio morto. Por acaso, um sacerdote descia por aquele caminho, e quando viu o homem ferido passou ao largo. Também um Levita passara por ali, e ao vê-lo passou-se para o lado oposto. Porém, um Samaritano que ia de viagem chegou-se ao pé dele e, vendo-o, sentiu compaixão por ele. Acercou-se, atou-lhe as feridas, e deitou azeite e vinho sobre as mesmas. Depois, colocou o homem sobre o seu cavalo e partiu em direção a uma estalagem, onde pode cuidar dele. No dia seguinte, deu duas moedas de prata ao estalajadeiro, dizendo-lhe: “Cuide dele, e tudo o que mais gastar, eu pagarei quando aqui voltar.” (Lucas 10: 25-37). Então, o “próximo” não é aquele que, por exemplo, tem a mesma nacionalidade que tu, mas qualquer pessoa que é amável.

Disto, pode-se concluir que TODAS as pessoas são irmãos e irmãs porque Deus ama a TODAS, e todas têm a Luz Divina no seu interior — Atman, o Espírito de Deus, que habita em nós.

Neste ponto, o instrutor pode sugerir fazer uma

meditação de procura da fonte desta Luz Divina no peito, no *anahata*. O baú, a “casa” desta Luz, encontra-se inicialmente fechado, bloqueado pelos “montes” de insultos, pelas “pedras” da inveja, inundados do pesado, pegajoso, mau humor. Intentamos colocar de lado esses “montes”, limpar a passagem para a “casa”, e dar lugar à Luz Divina do amor. Sentimos como as janelas desta “casa” se abrem e como entra ar fresco; a luz interna vai brilhando mais; é-lhe difícil ser contida pelo espaço no baú e espalha-se para tudo em redor: para os nossos amigos, para as árvores, para as flores, para os pássaros, para o espaço ambiente, levando alegria e amor a todos.

Lembremo-nos de alguém que tenha sido desagradável connosco até este momento. Vamos ver que essa pessoa tem a mesma Luz no peito, mas está bloqueada. Compadecemos-nos por ela e enviamos-lhe um raio do nosso amor. Amamos essa pessoa como ela é, porque Deus dá a todos a possibilidade de se tornarem melhores, mais puros.

Antes desta meditação será oportuno recordar a pergunta que apóstolo Pedro fez a Jesus, e a resposta de Jesus: “Quantas vezes devo perdoar um irmão que peque contra mim? Sete vezes? — “Não sete vezes, mas setenta vezes sete” (Mateus 18:21–22).

O instrutor também pode introduzir a Regra de Ouro na vida do grupo: “o que desejas que os outros te façam a ti, assim também deves fazer a eles” (Mateus 7:12).

Esta regra pode ajudar a resolver situações de conflito, e a tomar decisões.

A *Regra de Ouro* pode ser tema de uma aula

especial.

Pode-se usar, como ilustração, a história do rei e seu servo, do Evangelho de Mateus. Um rei, que movido pela compaixão, perdoa a dívida do seu servo, mas este servo não perdoa a dívida do seu colega, enviando-o para a prisão, e esquecendo-se que ele próprio estivera na mesma situação.

Pode-se discutir esta história e dar diferentes exemplos da vida real. Pode-se fazer notar, também, que às vezes é muito difícil perdoar e compreender: a renovação pessoal requer esforço e trabalho, em vez da raiva, condenação e tentativas de melhorar os outros.

Somente por meio da auto-análise, por meio de esforços para nos transformarmos, ocorre o nosso desenvolvimento! Novas qualidades da alma podem ser adquiridas através do trabalho sobre si mesmo, o que não deve ser adiado, pois no futuro surgirão novas tarefas que também precisarão de ser resolvidas.

Nas discussões sobre assuntos espirituais, é útil dar exemplos da vida dos adolescentes. Para despertar o interesse dos adolescentes a contarem as suas próprias faltas, o instrutor deve explicar que todos os nossos problemas são lições para nós. Às vezes, não podemos perceber o que é bom e o que é mau até que o encaremos. E se compartilharmos as nossas faltas agora, sem medo de sermos condenados, então beneficiaremos dessa comunicação. Primeiro, ao falar sobre as nossas más ações, livramo-nos do seu “peso” por meio do arrependimento. Em segundo lugar, a experiência de vida por nós acumulada pode ajudar os nossos amigos a tomar decisões corretas, em situações

semelhantes.

Para que os adolescentes não sintam o desejo de condenar uns aos outros em tais discussões e outras circunstâncias, é útil primeiro discutir com eles a pergunta: “Temos o direito de condenar os outros?”

Todos nós, no nosso caminho de vida, caímos, tropeçamos, e fazemos coisas erradas. Como ilustração disso, pode-se lembrar uma história do Novo Testamento. Certa vez, as pessoas trouxeram uma mulher “pecadora” a Jesus e pediram que Ele a condenasse. Mas Jesus respondeu: “Aquele que não tiver nenhum pecado, atire-lhe a primeira pedra” (João 8: 7). O povo dispersou-se, e ninguém ficou perto de Jesus e da mulher. Nenhuma pedra foi atirada. Deste modo, antes de começar a condenar, pensemos primeiro se temos o direito a isso, se somos irrepreensíveis? Imaginemo-nos no lugar daquela pessoa que queremos atingir com uma palavra, ou mesmo com um pensamento. Gostaríamos que o mesmo fosse feito connosco? Normalmente é difícil pensar nisso, porque nesses momentos ficamos com raiva. A partir deste ponto, o instrutor pode voltar a discussão para o tema da essência da raiva e suas manifestações.

O mal nunca pode ser exterminado com o mal. O mal apenas origina maior mal. Só o amor pode purificar o homem do mal. Como exemplo, pode-se evocar a história de como Zaqueu, um dos principais cobradores de impostos, se voltou para uma vida justa.

Zaqueu, o cobrador de impostos, morava numa cidade chamada Jericó. Ele ofendera as pessoas roubando-as, tirando delas mais impostos do que os

prescritos pela lei. Quando Jesus chegou a esta cidade, Ele não condenou Zaqueu, mas decidiu ficar em sua casa. Esse comportamento incomum de Jesus mudou Zaqueu, instantaneamente. O amor de Jesus levou Zaqueu ao arrependimento (Lucas 19: 1-10).

O instrutor pode sugerir a seguinte meditação: recordemos uma situação em que condenamos alguém. Reavivemos essa situação mentalmente e imaginemos que Deus olha para a nossa raiva, para o nosso despeito e ri de nós por estarmos zangados — de fora parecemos tão desajeitados quanto aquela pessoa com quem estamos zangados. Intentamos compreender essa pessoa, enviamos-lhe raios do nosso amor, a partir dos nossos corações espirituais.

Ainda se pode discutir a natureza do mal. Normalmente fazemos coisas erradas porque percebemos incorretamente as coisas externas e acreditamos que realizamos essas ações por causa do bem. Pode-se narrar a história de Saulo que, devido às suas crenças religiosas, era o pior inimigo dos cristãos. Mas, tendo recuperado a visão, ele entendeu e aceitou os Ensinamentos de Jesus Cristo e com o mesmo vigor começou a pregar o Cristianismo (Atos 7:58, 8: 3, 9: 1-28).

Mais um tema: “É fácil amar pessoas que te amam”. O melhor exemplo de amor para com todos é o de Jesus nas últimas horas da sua vida na Terra. Jesus curou o servo do sumo sacerdote, cuja orelha fora cortada por um dos apóstolos durante a detenção de Jesus no Jardim de Getsêmani. Jesus amou e compadeceu-se das pessoas que crucificaram o seu corpo, porque “não sabem o que

fazem”.

Outro aspeto das relações humanas pode ser-nos revelado na parábola do Fariseu e o cobrador de impostos: “Deus, agradeço-Te porque não sou como os demais: ladrões, injustos, adúlteros, ou mesmo como este cobrador de impostos. Jejuo duas vezes por semana. Dou o dízimo de tudo o que recebo”, disse o Fariseu. Mas o cobrador nem mesmo levantara os olhos para o céu, mas batia no peito, dizendo: “Deus, tende piedade de mim, que sou pecador!” (Lucas 18:10-14). Qual destes dois foi mais honesto sobre as suas virtudes espirituais?

Pode-se discutir o seguinte tema: “Aquele que se exalta a si mesmo será humilhado, e todo aquele que se humilhar a si mesmo será exaltado” (Lucas 18:14). Ao falarmos sobre isto tentamos responder às seguintes questões: “Que significa ‘humilhar-se a si mesmo’?”; “De que forma poderia ser exaltada?”

Se os estudantes estiverem preparados para compreender verdades espirituais, o instrutor também poderá discutir o seguinte: “Que benefício tem aquele que ganha o mundo inteiro, mas que faz mal à própria alma?”

Os nossos corpos podem comparar-se a automóveis nos quais realizamos uma viagem chamada “vida”. A maneira como vivemos na Terra predetermina o nosso lugar, depois da morte do corpo. Lembremos a parábola do homem rico e Lázaro. O homem rico tinha todos os tipos de bênçãos materiais na sua vida terrena e gostava delas, mas não pensava nas coisas espirituais. Lázaro, por outro lado, era pobre, mas levava uma vida honrada. Quando eles deixaram os seus corpos físicos, o homem rico viu-se no inferno, mas Lázaro

foi levado para o paraíso. “Pai Abraão, tem misericórdia de mim e manda Lázaro, que molhe a ponta do dedo na água para refrescar-me a língua! Pois estou atormentado com esta chama.” Mas Abraão disse: “Filho, lembra-te que na tua vida, recebeste as suas coisas boas, e Lázaro, da mesma forma, as coisas más. Mas agora aqui ele é consolado, e tu atormentado” (Lucas 16: 19-31).

A partir desta parábola pode-se chegar de forma natural à discussão sobre o que é o inferno e o que é o paraíso, sobre a estrutura do universo multidimensional, e o lugar nele de Deus, o Criador.

Há uma outra parábola que também é apropriada a este tema, aquela sobre um tolo homem rico que passava todo o tempo a reunir e guardar riquezas materiais. Tendo acumulado riquezas materiais, antecipou uma longa vida para si, cheia de prazeres no uso dessas riquezas, mas Deus disse-lhe: “Seu tolo, esta noite a tua vida vai ser tomada. As coisas que preparaste, de quem serão?” (Lucas 12:20). “Cuidado! Guardai-vos da cobiça, porque a vida de um homem não consiste na abundância das coisas que possui” (Lucas 12,15). “Não acumuleis para vós tesouros na terra, onde a traça e a ferrugem consomem, e onde os ladrões arrombam para roubar” (Mateus 6:19). Nessa declaração, Jesus quis dizer que apenas os resultados do nosso trabalho espiritual são realmente nossos, que apenas esses resultados permanecem connosco para sempre. As posses materiais, em contraste, são temporárias. Pode-se ter coisas boas, estar bem vestido, desfrutar de vários benefícios materiais — tudo isso é bom e necessário para manter o corpo físico em boa forma, mas esse não deve ser o propósito da vida, não deve

tornar-se o nosso objetivo principal.

Dois bons temas para discussão encontram-se na história sobre Jesus e uma samaritana. Jesus pediu um pouco de água a uma mulher samaritana, uma mulher de outra nacionalidade. Esta mulher, surpreendera-se que Jesus, um judeu, não desdenhasse de a interpelar, ao contrário de outros judeus. Jesus não demonstrara, pelo Seu comportamento que ela era “inferior” a ele. Depois de beber um pouco da água, Ele disse: “Todo aquele que beber desta água tornará a ter sede, mas os que beberem da água que eu lhes darei nunca terão sede; mas a água que Eu lhes der tornar-se-á neles uma fonte de água que jorra para a vida eterna.” (João 4: 13-14).

Em primeiro lugar, aqui está um tema sobre a igualdade das pessoas perante Deus, sobre a inadmissibilidade da arrogância. Pode-se complementar este tema com a história sobre como o apóstolo Filipe converteu um nobre Etíope ao Cristianismo (Atos 8: 26-39).

O segundo tema, que decorre da história de Jesus e da mulher samaritana, é sobre o conhecimento Divino, que podemos beber nós mesmos e que podemos dar a beber aos outros. E o amor pelas pessoas, sobre o qual Jesus falou, é a pré-condição para a compreensão da Divindade.

“Cuide em não fazer as suas doações de caridade diante dos homens, para ser visto por eles, pois não terá a recompensa do seu Pai Celestial. Os hipócritas (...) já receberam a sua recompensa” (Mateus 6: 1; 5); “Quando fizeres um jantar ou uma ceia, não chames amigos, nem irmãos, parentes ou vizinhos ricos, pois poderão retribuir o convite. Em

vez disso. Sempre que fizeres um banquete, chama os pobres, os aleijados, os coxos ou os cegos; e serás abençoado, porque eles não têm recursos para retribuir-te!” (Lucas 14: 12-14).

Como devemos entender isto? Literalmente? Ou como uma ênfase grotesca do significado que deve ser atribuído às relações entre as pessoas? Uma boa ação, que se faz para que seja elogiada, não é verdadeiramente boa porque é motivada pela expectativa de recompensa. Isto pode-se ver, muito bem, com crianças pequenas: algumas delas recusam-se a atender um pedido com promessa de recompensa. Elas acham que o amor não precisa de ser recompensado materialmente. No entanto, muitas vezes ensinamos as crianças a fazer algo mediante uma recompensa material, formando nelas uma escala de valores errada.

Muitas vezes realizam-se ações que depois acabam por causar remorsos: traição, falsas evidências falsas, quebra de uma promessa. Em seguida, vem a dor do remorso, o arrependimento pelo que foi feito. Às vezes, nesses casos, a pessoa sabe que está errada, mas algo impede que faça o que é certo. Por exemplo, alguém afirma uma coisa, outro insiste noutra coisa e, depois a confiança na nossa legitimidade acaba por perder-se no fluxo das opiniões dos demais.

Devemos aprender a ser firmes nas nossas decisões, quer pequenas ou grandes. O “comportamento de rebanho” geralmente domina-nos. Na companhia de pessoas, muitas vezes fazemos o que nunca faríamos por nós mesmos. O exemplo mais notável desse fator de “comportamento de rebanho” foi a perseguição a

Jesus Cristo. “Crucifica, crucifica-O!” — gritou a multidão a Pilatos, exigindo o sangue d’Aquele que trouxera a essas pessoas o Seu Amor, e as curara...

O que pode ajudar-nos a fortalecer a confiança em nós mesmos, nas nossas capacidades? Aqui pode-se usar a história de Jesus caminhando sobre o mar. O Apóstolo Pedro disse então a Jesus: “Senhor, se És realmente Tu, manda-me ir ter contigo caminhando sobre a água.” Ele disse-lhe: “Vem!” Pedro saiu do barco e caminhou por cima das águas em direção a Jesus. Porém, ao olhar à sua volta de si, sentindo o vento forte, ficou apavorado e começou a afundar-se. “Senhor, salva-me!” Jesus estendeu-lhe imediatamente a mão e socorreu-o: “Homem de pouca fé, porque duvidaste?” (Mateus 14: 28-31).

Também se pode falar sobre o trabalho de aperfeiçoamento da alma, de como esse trabalho é árduo, mas digno de esforço: “Entra pela porta estreita; porque larga é a porta e amplo o caminho que conduz à destruição; e muitos são os que entram por ela. Mas estreita é a porta e estreito é o caminho que conduz à vida; poucos são os que o encontram.” (Mateus 7:13-14).

“Todos deram da sua abundância, mas ela, na sua pobreza, deu tudo o que tinha para viver.” (Marcos 12:44). Esta história, sobre duas pequenas moedas de uma viúva pobre, pode servir como ponto de partida para uma conversa sobre como encaramos os atos das outras pessoas. Muitas vezes perto de nós existem pessoas cuja contribuição para o trabalho ou para outra coisa é impercetível e pouco significativa, mas é feita com o seu último esforço e com total dedicação ao trabalho. Precisamos notar

esses impulsos nas pessoas, apreciá-los e considerá-los presentes preciosos.

E ainda outro tema importante: “Não há nada, fora de ti, que ao entrar em ti te contamine; mas as coisas que procedem de ti são as que te podem contaminar” (Marcos 7:15). Nenhum dos atos mais repugnantes de outras pessoas pode realmente contaminar-nos; apenas as nossas próprias más ações, e emoções, nos contaminam.

Em conclusão, quero dizer o seguinte: este artigo descreveu os princípios do uso de temas do Novo Testamento, para discussões e meditações no trabalho com crianças. Todos os que dão aulas a crianças podem selecionar o material do Novo Testamento necessário para casos particulares e ministrá-lo da forma mais adequada às crianças.

No entanto, é importante recordar que alguns dos princípios dados nos Evangelhos só são compreensíveis para pessoas com um nível de desenvolvimento espiritual suficientemente alto. E não se devem dar princípios muito complicados às crianças, pois podem prejudicar o seu crescimento.

Por exemplo, “... Se alguém te bater na face direita, oferece-lhe também a outra face” (Mateus 5:39). Mas "dar a outra face" pode ser um ato decorrente de força ou de fraqueza; apenas o primeiro está correto.⁴

⁴ Esta e outras recomendações semelhantes de Jesus são para aqueles que já percorrem o Caminho espiritual, para guerreiros espirituais que devem fortalecer a firmeza do seu amor, livrando-se, entre outras qualidades negativas, da ambição remanescente, que é uma manifestação do eu inferior, ou seja, do egocentrismo. Jesus disse aos Seus discípulos que qualquer dano causado ao corpo, propriedade, ou personalidade, não é nada em comparação com o

Os guerreiros devem possuir as qualidades sobre as quais falou João Batista: “Quem tem duas túnicas, dê uma aos pobres que não têm nenhuma. Aqueles que têm comida, que façam o mesmo. Não exijas mais do que te é designado. Não exturcas de ninguém pela força, nem acuses ninguém injustamente. Contenta-te com o teu salário.” (Lucas 3: 11-14).

Ou, por exemplo, a história de Marta e Maria: Maria sentou-se junto dos pés de Jesus, escutando atentamente cada uma das Suas palavras, e não ajudou a sua irmã com os preparativos. Quando Marta pediu a Jesus que enviasse Maria para ajudá-la, Jesus respondeu: “Marta, Marta, estás ocupada e preocupada com muitas coisas, mas só uma coisa é necessária. Maria escolheu a parte boa, que não lhe será tirada” (Lucas 10: 38-42). Mas, para se tornar como Maria, é preciso primeiro aprender a administrar a casa, a desenvolver em si mesmo as qualidades de um chefe de família. A pessoa pode ser como Maria, não por preguiça e incapacidade, mas porque conheceu o trabalho no plano material; porque deixou de ter medo de qualquer trabalho.

Trabalhando com crianças, familiarizando-as com o mundo, ampliando a sua visão, dando-lhes os fundamentos da ética, lançamos as bases sobre as quais elas construirão os seus próprios templos espirituais, quando amadurecerem.

conhecimento do Criador e a União com Ele. As tentativas para proteger essas coisas insignificantes, resultando na saída do estado de Amor, não devem desviar a atenção da Meta principal: da plena realização do sentido da vida. (Nota de V. Antonov).

Devemos desenvolver várias habilidades práticas nas crianças, ensiná-las a viver as suas vidas ativamente. Então, neste solo bem preparado, o bom fruto da Palavra Divina crescerá.

O Desenvolvimento da Criatividade nas Crianças (Experiência do Clube Harmonia)

E.B. Ragimova

O conceito da harmonia do homem inclui uma gama bastante ampla de questões, que não são abordadas pelo volume de conhecimentos e habilidades ministrados nas escolas. A harmonia da personalidade implica não apenas o desenvolvimento coerente das esferas física, intelectual e emocional, mas também o desenvolvimento ético e espiritual, que permite viver em harmonia com o mundo circundante, e dá a capacidade de valorizar o beleza e perfeição do mundo da natureza, e de habilmente interagir com ele.

Uma das principais tarefas da educação é ajudar as crianças a tornarem-se criadoras. As crianças precisam desenvolver o desejo de conhecerem-se a si mesmas, as suas capacidades e a realizá-las para o bem dos outros.

Conhecer-se e “criar-se” — esta é a arte mais difícil. Pois então, é preciso começar a resolver as

tarefas da educação desde os primeiros anos de vida de uma criança. É preciso encontrar e usar métodos para influenciar diretamente o potencial espiritual e criativo contido na esfera emocional-volitiva da criança. É preciso despertar na sua alma a aspiração ao Bem e ao Amor, que pode-se tornar a fonte da ética e da harmonia da pessoa [8-9,30-35,38-41].

Neste artigo, descrevemos a nossa experiência de trabalho com grupos de crianças e os métodos que usamos nesse trabalho. As nossas aulas incluíam exercícios para o desenvolvimento da imaginação, atenção, memória, treino físico, métodos de temperamento corporal, conversas sobre temas ético-psicológicos e estéticos. O desenvolvimento da atividade criativa foi estimulado por meio da pintura, dança e vários jogos. Também usamos elementos de autorregulação psíquica [9] para chamar a atenção das crianças para os problemas de autocontrole e autoeducação, necessários para o desenvolvimento de uma personalidade harmoniosa.

O trabalho de desenvolvimento de habilidades criativas só pode ser bem-sucedido se houver um ambiente emocional positivo durante a aula. As técnicas de autorregulação psíquica, do sistema mencionado acima, são muito úteis para esse propósito pois criam um ambiente acolhedor e benevolente, e estimulam as crianças a “abrirem-se” e a compartilhar o melhor com os outros. Essas técnicas também aguçam a percepção, melhoram a atividade mental e permitem que as crianças vejam o mundo de forma mais ampla. Ao ensinar os métodos de auto-sugestão, também se pode fazer a psicocorreção da personalidade dos alunos, o que é muito importante.

Vemos as principais tarefas do trabalho com crianças na lista seguinte:

a) Eliminar a desconfiança e a tensão emocional nos estudantes.

b) Dotá-los da capacidade de comunicarem de forma harmoniosa com os demais, baseados na benevolência.

c) Formar neles o pensamento ecológico incluindo a atitude cuidadosa para com a natureza.

d) Desenvolver a capacidade de concentrar a atenção.

e) Formar neles as necessidades estéticas.

f) Realizar o treino físico básico, incluindo exercícios para o desenvolvimento de um porte correto e controlo do corpo, junto com jogos dinâmicos, corrida e a regular o corpo.

Em cada aula escolhe-se um dos aspectos do trabalho como principal.

As aulas são ministradas duas vezes por semana num ginásio. A duração de cada aula é de cerca de três horas. Além disso, o fim de semana é usado para passeios fora da cidade, ou para excursões (por exemplo, a salas de exposições).

O número ideal de estudantes, por grupo, é de 12-16. O grupo compõe-se de crianças de 8 ou 12 anos, ou de 10 ou de 15 anos. Os pais podem participar nas aulas, o que cria um ambiente caloroso e familiar, resolve uma série de problemas dentro das famílias, e contribui para o desenvolvimento das capacidades de comunicação. É importante que os pais se interessem por esta forma de trabalho com as crianças. Se os pais compreenderem, a importância das tarefas do nosso trabalho, o progresso das crianças acelera-se. Então,

o aspeto do trabalho com os adultos é toda uma outra tarefa, a realizar-se por meio de conversas, palestras sobre nutrição, psicologia da comunicação com as crianças, junto com a literatura correspondente [8-9,29,31,33-34,38-39,41].

As crianças e os pais, que participam das aulas, devem vestir roupa desportiva e levar consigo umas esteiras nas quais se possam sentar, no ginásio. As roupas e esteiras devem ser de tecidos naturais, pois os tecidos sintéticos podem causar efeito adverso nos processos metabólicos do corpo. O ginásio não deve ser iluminado com lâmpadas fluorescentes.

* * *

A parte introdutória de cada aula inclui o exercício *O Desejo*, que sintoniza os participantes para o trabalho e cria um ambiente emocional positivo. Todos se sentam em círculo, na postura do aluno (ou seja, sentando-se eretos sobre os calcanhares, as mãos poisam sobre as coxas). O instrutor lembra a todos que devem relaxar os músculos do rosto, pescoço, barriga, braços, e então sugere que se escute a quietude da sala, depois a quietude interior ... A voz do instrutor deve ser alta o suficiente (que todos possam ouvir sem esforço), tranquila, com pausas para a realização dos exercícios sugeridos.

O instrutor vai guiando a meditação:

“Sentamos o calor no centro do peito...

“Há aí uma pequena porção de sol...

“Palpita, cresce, preenche todo o peito com o seu calor...

“Os seus raios querem expandir-se para o exterior...

“Enviamo-los para todas as pessoas, esticando-os como se fossem braços, em sinal de amizade...”

“Juntos com esses raios, enviamos desejos a todo o mundo:

“Que haja amizade!

“Que haja luz!

“Que haja alegria em todo o mundo!

“Agora, enviemos os nossos raios amigos para trás, para fora deste ginásio, para todas as pessoas conhecidas e desconhecidas, a todos os animais, a todas as plantas...!”

A seguir enviamos este Desejo para a direita, para a esquerda, depois para cima e para baixo.

Também podemos usar outras fórmulas, como por exemplo:

“Que todos os seres tenham paz!

“Que todos os seres tenham tranquilidade!

“Que todos os seres sintam felicidade!

A parte principal das aulas inclui o aquecimento, os exercícios de autorregulação psíquica, mais os exercícios psicofísicos, a dança espontânea na forma de jogo, jogos de meditação, exercícios físicos, e o relaxamento.

Os exercícios psicofísicos são uma combinação de movimentos físicos com auto-sugestão. Como esses exercícios podem ser difíceis para as crianças, treinamo-las começando com exercícios preparatórios, semelhantes aos jogos do aquecimento. Sugerimos que focalizem a atenção nos músculos e articulações em funcionamento e visualizem fluxos de luz solar ou pura água da chuva “fluindo” através deles. Em seguida, as crianças identificam-se com imagens, de uma flor de dente-de-leão, uma jovem árvore, uma folha de relva, etc.

Abaixo, fazemos a descrição de exercícios psicofísicos básicos, adequados às crianças. Esses exercícios realizam-se em pé.

Doar — um exercício que nos sintoniza com o desejo de partilhar com os outros o melhor de nós. Na posição inicial os braços estão dobrados; os cotovelos ficam ao nível do peito, e as mãos no peito. Depois, movemos as mãos para a frente e para os lados num gesto amplo. “Tudo o que recebemos temos de dar aos outros... Damos generosa e gratuitamente, todo o bem que acumulámos, sem o desejo de receber qualquer recompensa...” Repetimos este exercício várias vezes.

Reconciliação — exercício realizado com movimentos para baixo, com as mãos, como ondas que fluem. Este gesto simboliza a paz, harmonia, tranquilidade em nós e no espaço exterior. Inclusive, a visualização de uma pessoa a fazer este exercício, se o fizer de forma sentida, pode ter efeito estabilizador.

Despertar — como preparação para este exercício deve-se relaxar o corpo e deixar que a cabeça tombe um pouco para trás. Mergulhamos na pureza e frescura da manhã, que nos enche de vigor, poder e saúde. Sentimos alegria! Sentimos união com todo o mundo! Estiramos as mãos para cima e espreguiçamo-nos como o fazemos depois de dormir, e acordamos para ver a beleza e a harmonia do mundo... Deixamos que entre em nós o movimento da frescura da manhã, que vem de cima (as mãos movem-se em direção aos ombros como que ajudando este movimento a entrar nos nossos corpos) ... Banhamo-nos na luz do sol, vertendo-a em cada célula do corpo... Tornamo-nos folha de

erva, um verde rebento... A brisa da manhã flui ... Todo o corpo balança, dança como um fio de relva sob os raios do sol da manhã ... O exercício torna-se um jogo-dança espontânea.

A *dança espontânea* é feita em estado de relaxamento total do corpo. Os seus movimentos não são planeados, nem vêm da mente. O corpo deve entrar em harmonia com o espaço circundante; numa dança sozinha, cheia de êxtase Levantamo-nos na ponta dos pés, levantamos as mãos, rosto, sentimos o fluxo da luz dourada do sol ... Correntes solares percorrem os nossos corpos ... Formam um mar solar, e nele nos dissolvemos ... Transparentes corpos, como algas marinhas, dançam no mar solar ...

Pode haver diferentes variações de dança espontânea, por exemplo, uma dança de balões de ar multicoloridos no céu azul, ou um voo de pássaros brancos livres sob os raios do sol da manhã.

A dança ajuda a mudar o estado físico e psicológico dos participantes, eliminando a desconfiança, enchendo cada um de felicidade e alegria.

Por vezes pode ser acompanhada pela música. É bom usar melodias calmas e suaves do tipo oriental, para a sintonia com movimentos suaves e fluidos.

Todos os exercícios descritos acima usam um dos primeiros métodos da autorregulação psíquica: o trabalho com imagens (visualização). Desde os primeiros minutos de aula (começando com o exercício O Desejo) as crianças mergulham no mundo da imaginação. Tornam-se participantes do processo criativo, que se desenvolve com o auxílio

do instrutor e com o esforço comum de todos os participantes. À medida que as habilidades das crianças aumentam, o instrutor pode incluir jogos de meditação — um método amplamente utilizado na terapia estética para adultos. No nosso caso, ele é modificado para a idade das crianças.

Jogos de meditação implicam o desenvolvimento de um determinado tema estético por meio da visualização. O instrutor sugere um tema, atribui papéis aos participantes e, em seguida, “desenha”, apela, na sua imaginação, ao desenvolvimento do assunto por meio de imagens estéticas vívidas. Os alunos devem “entrar nas imagens”, identificar-se com elas, sentir o desenvolvimento de uma conexão harmoniosa com os demais participantes e expressar essas relações por meio de movimentos. Nesse caso, a suavidade e harmonia dos movimentos manifestam os estados emocionais que ocorrem no processo da experiência meditativa.

As seguintes versões de jogos de meditação foram usadas:

Viagem no fundo do oceano: movemo-nos em águas mornas e transparentes, entre algas que balançam suavemente, pedras multicoloridas, peixes brincando e manchas de luz solar.

A vida das flores: todos os participantes identificam-se com as suas flores preferidas. É de manhã cedo... Os primeiros raios de sol acordam a flor. Ela endireita as suas pétalas, decoradas com gotas de orvalho, e sorri para o sol. A flor, feliz, dá o seu doce néctar a uma abelha, que voa, a uma lagarta peluda, e a outros amigos seus.

Voo de pássaros nas nuvens: nuvens brancas e

rosa no céu azul, pássaros brancos velozes, raios suaves do sol ... Neste jogo, experimentamos a interação de todos estes elementos.

As estações: todos os participantes identificam-se com a árvore no bosque, com uma gota de chuva, com um pássaro do bosque e vivem as suas vidas nas diferentes estações.

Pode-se usar a música como complementar destes jogos. Pode ser, por exemplo, a antiga música taoista da China, ou a música que hoje se toca em sintetizadores, que reproduzem sons e imagens da natureza.

O sucesso deste trabalho é garantido pela habilidade do instrutor em fazer com que os alunos vivenciem as imagens apropriadas da forma mais vívida, possível. O instrutor deve ser capaz não só de encontrar palavras expressivas adequadas, mas também de levar aos alunos à experiência contida nessas palavras.

Os exercícios físicos são um componente necessário de cada aula. A saúde do corpo é essencial para uma visão alegre do mundo. Assim, uma das tarefas do trabalho com crianças é ensiná-las a ter um estilo de vida saudável. Em particular, durante a aula, as crianças devem sentir a alegria que o movimento ativo lhes proporciona.

A série de exercícios físicos, dominados pelos alunos em sala de aula, também deve ser usada em casa.

Os exercícios físicos de movimento têm como objetivo o desenvolvimento da elasticidade da coluna vertebral e das articulações, e o treino de grupos de músculos que garantem uma postura correta.

A série de *exercícios estáticos* (asanas) de Hatha Yoga, complementam-se com a explicação dos seus efeitos no organismo e no estado psíquico [6,9,21].

Também ensinamos os métodos da ginástica respiratória [21], *pranayamas* simples [9] e certos exercícios da ginástica chinesa *tai chi*.

Outro elemento desta parte das aulas são os jogos de movimento e a corrida ao ar livre. Damos às crianças as habilidades da *corrida meditativa*, entre outras [9]. O uso da corrida meditativa permite-nos transformar a corrida monótona, comum, num jogo agradável que enriquece a esfera emocional.

Os participantes também se familiarizam com os fundamentos da temperança [9,29,42], incluindo o andar descalço em qualquer estação do ano. As crianças mais preparadas praticam (junto com os pais) o banho em mar aberto durante todo o ano.

Notemos que os métodos para temperar o corpo não só desenvolvem hábitos saudáveis, mas também treinam a força de vontade. A força de vontade é necessária para a formação da personalidade da criança, na adolescência.

Para a prática de relaxamento, utilizamos o exercício *Descanso*. Consiste no relaxamento sequencial de todos os músculos, começando pelos dedos dos pés até à cabeça, quando se deita de costas com os olhos fechados. O estado de relaxamento continua por vários minutos. Este exercício pode ser executado com música de fundo. Usamos música para alaúde de compositores antigos, música de G. Gurdjieff, e música coral Russa antiga. O instrutor pode sugerir imagens durante o relaxamento, por exemplo, para descrever

as ondas quentes do mar, a areia da praia aquecida pelo sol, uma nuvem fofa que envolve o corpo, e assim por diante.

Além do exercício *Descanso*, os alunos das nossas aulas aprendem outras técnicas de relaxamento, como a postura do crocodilo, postura da meia tartaruga [9] e outras.

Durante o relaxamento, podem reduzir-se as luzes brilhantes do ginásio.

A parte final da aula inclui conversas, jogos e outras atividades, que continuam a treinar o gosto estético das crianças, a desenvolver manifestações criativas e formar o pensamento ecológico. É importante falar aos alunos sobre a potencialidade do organismo humano, interessá-los pelo problema da autorrealização.

O problema da atitude para com a natureza é explicado com recurso a slides, reprodução de pinturas e música. Pode-se fazer, por exemplo, as seguintes apresentações de slides: A Vida da Água, Nas Montanhas, Primavera na Natureza e assim por diante. Pode-se usar reproduções de pinturas de N. Roerich, G. Kurnin, B. Smirnoff-Rusetsky. O tema da natureza na música está bem representado nas peças de Paul Winter (Ecological Jazz) e outros. As crianças podem ouvir música durante a demonstração de slides, ou a qualquer momento, com uma luz fraca na sala (iluminada por uma vela).

Podem-se despertar as forças criativas das crianças com a ajuda de aulas de pintura. Nesse caso, pode-se propor que expressem em fotos os estados de que mais gostaram durante a aula. As crianças podem representar a felicidade — as flores erguem a cabeça para o sol e desfrutam de seus

raios carinhosos; cosmos — planetas onde só existem amizades e onde nunca acontecem guerras; chuva dourada, grandes camomilas brancas sob a chuva dourada dos raios do sol.

Às vezes organizamos noites de contos de fadas e poesia: à luz de apenas um abajur de mesa, lemos contos de fadas e poesia russa, oriental e outros. As crianças podem refletir sobre os contos de fadas de L. Tolstoy [43], a Lenda de Rama e Sita, a lenda de Sur Das Sur Sagar, e assim por diante. Um bom conto de fadas é uma lição de psicologia, expressa numa linguagem compreensível para crianças. Um conto de fadas permite despertar nas crianças as boas qualidades, e fazê-las refletir sobre questões éticas [30,40].

Junto com contos de fadas e poesia, lemos histórias sobre coragem e honra encontradas em livros, jornais, revistas, com o propósito de formar ideais éticos.

A parte final da aula pode incluir jogos. Os psicólogos destacam que os jogos são um dos meios mais importantes de educação, e que sem jogos, sem imaginação, o “fluxo de criatividade” da criança acaba. Portanto, os jogos são essenciais para estimular a iniciativa criativa e para a formação da individualidade psicológica de cada participante da aula. Além disso, os jogos contribuem para estabelecer bons contatos e confiança entre crianças e adultos.

Estes são alguns dos jogos que utilizamos:

Espelho — uma criança segue a outra e repete todos os movimentos do corpo e expressões faciais do colega.

Tele-olho — um olho imaginário, como se se

movesse dentro do corpo e examinasse as suas diferentes áreas.

Flautas: percebemos o corpo como se fosse uma flauta oca e cantamos vogais ou sílabas curtas, que soam como se saíssem das suas diferentes partes. Com isso, movemos a concentração da consciência para essas partes, uma após a outra: para o centro do peito, para o centro do abdômen, para o pescoço, para a cabeça.

Fazemos um filme: os participantes fazem “cenas” verbais sobre um dado tema. A tarefa é fazer com que essas “cenas” se tornem visíveis para os outros.

Vejamos que nesta parte, assim como na aula como um todo, os principais critérios de seleção do material são o bem e a beleza. Ao encher o "cálice da alma" da criança com essas qualidades, nós protegemo-las de muitos erros, tristezas e doenças.

Refeição conjunta: um “ritual”, que conclui a aula, obrigatório e favorito para todos. Todos os participantes sentam-se ao redor de uma mesa comum, onde colocamos a comida que todos trouxeram. (Deixe-me enfatizar que recomendamos aos alunos que mantenham a dieta ovo-lacto-vegetariana livre de matança). Todos se acalmam e ficam em silêncio. O instrutor diz as palavras de sintonização de meditação:

“Vamos sentir o sol no nosso peito...”

“Vamos enviar, do nosso peito, raios de agradecimento em direção à comida...”

“A comida dá-nos vida, força, a capacidade de nos ajudarmos uns aos outros...”

“Vamos enviar os nossos raios de gratidão a todos que cultivaram e cozinham esta comida para

nós...

“Vamos enviar os nossos desejos de alegria a tudo que vive à nossa volta...

“Que haja amizade! Que haja luz! Que haja alegria no mundo inteiro!

“Bom apetite a todos!”

Todo mundo começa a comer, sem esquecer de compartilhar, com gosto, tudo de bom uns com os outros.

Durante a refeição, podemos falar sobre receitas ou simplesmente falar sobre algo interessante.

*** * ***

Além das aulas no ginásio, organizamos passeios fora da cidade aos fins-de-semana. Por exemplo, o grupo pode ir a um lago na floresta, onde todos podem nadar e sentar-se ao redor de uma fogueira. As crianças voltam dessas viagens cheias de impressões e força. Estas viagens não são apenas para diversão e lazer: as crianças conhecem a natureza e aprendem a comungar com ela. Por exemplo, aprendem certos “tabus”: não temos o direito de causar danos à natureza em todas as suas manifestações, seja a uma folha, a um fio de relva, a um inseto.

A natureza é a nossa enorme e maravilhosa casa! A comunicação com ela pode ser fonte de grande alegria para nós!

*** * ***

Pode-se ajuizar a eficácia da metodologia apresentada a partir de conversas com os pais,

questionários, e até mesmo da observação das mudanças que acontecem com os filhos.

Aqui está uma lista das mudanças observadas nas crianças após 7 meses de aulas:

Depois de cada aula, sentem um aumento de vigor e vivacidade. A sua condição física e saúde melhoraram.

Os métodos deste trabalho aceleram o "desenvolvimento" das habilidades das crianças. As crianças mostram interesse na pintura, no treino físico; algumas começam a escrever poesia, o que não podiam fazer antes. As crianças gostam de ouvir música, procuram aulas mais avançadas de música e dança. Têm uma abordagem mais consciente da literatura e de outros tipos de informação que lhes chega. A necessidade de autoexpressão criativa desenvolve-se; o seu gosto estético cresce; os seus horizontes ampliam-se. Apesar de tudo isto, o principal efeito é o crescimento da bondade nas crianças.

Esses resultados são mais óbvios nas crianças cujos pais participaram das aulas ou de grupos onde dominaram o sistema de autorregulação psíquica [9]. Nesse caso, crianças e adultos estão unidos não apenas por interesses comuns, mas também por uma perceção semelhante do mundo, e pela mesma abordagem para resolver os problemas da vida.

Em conclusão, faz sentido mencionar brevemente as qualidades que devem estar presentes naquele que deseja ministrar tais aulas.

Obviamente, podemos ensinar aos outros o que apenas nós mesmos podemos fazer. Por isso é importante que o instrutor faça o curso completo (para adultos) do sistema de autorregulação

psíquica, do qual derivam as ideias e os princípios básicos desta metodologia. Os conhecimentos e competências adquiridos nesta unidade curricular ajudam a estabelecer um bom contacto emocional com os alunos, sem comportamento autoritário e ditaduras. Relacionamentos baseados na colaboração e no trabalho criativo comum tornam-se naturais para as crianças. O espectro de possibilidades do instrutor é enriquecido com diversas e sutis "ferramentas" para influenciar a esfera emocional-volitiva da criança. A busca do instrutor por maneiras de "viver de acordo com o coração" (ou seja, por amor, bondade) leva a uma compreensão mais compreensiva da alma das crianças e à capacidade de encontrar o princípio de interação mais ideal com elas em cada situação específica.

A partir da nossa experiência, podemos recomendar esta metodologia para uso em trabalhos facultativos em escolas e em outras instituições infantis.

Meios Estéticos para a Auto-Regulação Psíquica

E.I.Dubinskaya

Uma das tarefas nas aulas para crianças, com base no sistema de autorregulação psíquica desenvolvido pela Escola do Dr.Antonov, é ajudar as crianças a perceberem o mundo como belo, multifacetado, milagroso e gentil.

Nesta nossa época, em que as relações entre as pessoas são cheias de tensões e dificuldades, é muito importante ensinar as crianças a viver com calma e alegria, a ter confiança em si mesmas e a saber o que fazer em diferentes situações.

Os meios estéticos, baseados na atividade artística criativa (contos de fadas, poesia, canto, música, mímica, danças, jogos, pintura), podem ser muito úteis no trabalho com crianças. Contêm simbolismos, vivacidade e elementos criativos, e permitem que as crianças aprendam mais sobre si mesmas, ou seja, dão às crianças a possibilidade de conhecer sobre os seus próprios estados internos, emoções e valores; conhecer as relações existentes na sociedade; para se tornarem mais próximas da natureza.

A nossa experiência de trabalho com crianças menores de 10 anos demonstrou que as aulas têm maior sucesso se forem conduzidas na forma de um conto de fadas, que inclua elementos de meditação e exercícios psicofísicos. As crianças assumem facilmente as imagens de heróis de contos de fadas e executam de boa vontade as instruções do instrutor. Além disso, um conto de fadas pode converter-se numa poderosa lição emocional e ética para eles.

Por exemplo, ao contar o conto de fadas O Pai Frost, onde uma garota trabalha para o Pai Frost (amassa a massa, amacia a sua cama de penas, corta a lenha, lava as suas roupas); o instrutor pode sugerir que as crianças mostrem como ela fez esse trabalho — e isso torna-se uma ginástica para as articulações. Se incluirmos neste exercício o trabalho com a luz (massa dourada escorrendo das

palmas das mãos, forro de penas cheio de flocos de neve prateados que cobrem as mãos como pó cintilante, penetram nas mãos, derretem e descem como puros fluxos de água), então isso limpa os canais de energia das mãos.

Também se pode contar a história de como uma cria de elefante abriu caminho para um riacho bloqueado com pedras e regou flores e árvores que sofriam com a seca. Isso pode ser usado para realizar *pranayamas* para os meridianos dos braços. Neste exercício, os braços (um depois do outro) desempenham o papel da tromba do elefante, etc.

Outro elemento interessante no trabalho com crianças são os versos. Por exemplo, podem usar-se versos na *meditação introdutória*⁵:

Hoje, um mágico nascer do sol vamos fazer
Subimos encosta acima até ao céu
E apanhamos uma mão cheia de raios
brilhantes.

A estes raios amarelos juntamos
Uma mão cheia de ramos verdejantes
Um pedaço de céu, a água do rio ressoando
E pequenos pássaros com cores diferentes
Juntamos um pouco de brisas quentes
Das flores, a sua essência
da erva, a sua melodia,
E um pouco de água azul.
Vamos misturar tudo!
Vamos fechar os olhos —
E transformar-nos numa madrugada mágica,
Só temos que desejar a todos, ao nosso redor:

⁵Todos os versos deste livro são apresentados numa tradução literal do russo, sem rima.

**Que todos tenham paz, alegria e tranquilidade!
Que todos sejam amados, graciosos e gentis!**

As crianças que falam uma linguagem boa e rica são capazes de pensar melhor, descrever corretamente os seus estados psíquicos, compreender melhor a si mesmas e a outras pessoas, e compreender a sua própria experiência, assim como a experiência dos outros; as suas emoções são mais diferenciadas.

Para treinar essa habilidade nas crianças, o instrutor pode sugerir que elas criem histórias, contos de fadas. O instrutor começa a falar sobre determinado assunto e pede às crianças que continuem a história.

Outra variante deste exercício é voltar a contar a história do fim para o princípio.

Contar uma história com imagens, contar uma história sobre bonecas que se tiram de um “saco mágico”, humor, organizar uma peça de teatro junto com a narrativa — tudo isto acresce alegria aos exercícios.

É muito importante ensinar as crianças a mudar, de forma fluente, os seus estados emocionais, ser consciente deles, corrigir esses estados e a usá-los com propósito.

A interação direta do instrutor com cada criança ajuda a realizar melhor cada tarefa em particular. Por exemplo, ao dominar o relaxamento, o instrutor pode erguer o corpo de uma criança e chamar a atenção de outras crianças para como os braços e pernas relaxados da criança pendem e balançam livremente, como o corpo está dobrado e a cabeça reclinada. E aqui fica mais um de relaxamento e estabelecimento

do contato entre a criança e o instrutor: a criança fica de costas para o instrutor e, em estado de relaxamento, cai para trás, nas mãos do instrutor.

A fim de eliminar a tensão ou a excitação excessiva das crianças, pode-se usar o relaxamento no contexto do movimento. As crianças imaginam que são jovens macieiras ágeis cobertas de frutos. As maçãs começam a amadurecer, caem e atingem o chão. Folhas amarelas caem junto com as maçãs. Vemos como dançam no ar, giram lentamente, caem ... Junto com as folhas, as nossas ansiedades, tristezas e ofensas vão-se embora. Novas folhas — jovens e tenras — começam a crescer nos galhos.

Há uma outra meditação semelhante, que inclui o trabalho com a voz: somos aviões a levantar voo. À nossa frente, há um caminho longo e difícil, o céu azul puro espera-nos. Sentimos alegria e entusiasmo. Dentro do tórax de cada um, como se fosse a cabine do avião, há um piloto pronto para pilotar o avião. O corpo-avião faz tudo o que o piloto comanda. Agora o piloto aperta um botão. O avião estremece, sacode a neve das suas asas. Sacudimos a sonolência, a preguiça, a indecisão. Os motores começam a trabalhar. Um estrondo poderoso vem do centro do fogo, da barriga. O avião estremece; vibra com o estrondo, salta para cima e para baixo. O estrondo aumenta. O avião acelera e decola. E então — há apenas o céu puro ao redor e o sol da manhã, que dá avião a cor dourada; manchas prateadas da luz do sol dançam na superfície do avião.

As aulas podem incluir mímica, quando as crianças fazem uma peça de teatro para aprender posturas, andamentos, movimentos expressivos, gestos, expressões faciais. Os exercícios de mímica

ajudam as crianças a superar barreiras na comunicação com outras pessoas, ajudam-nas a conhecer melhor o corpo, a compreender melhor os outros e dão-lhes a oportunidade de se expressarem. Ao representarem em peças curtas e silenciosas como a Festa de Aniversário, o Pedido de Ajuda, o Peixe Dourado no Aquário, os Moradores do Céu — Planetas, Estrelas, Galáxias — as crianças sentem a atmosfera benevolente e amorosa de todo o grupo e o seu próprio lugar nele; expressam as suas individualidades. As mímicas Sombra, Loja de Espelhos, O Rapaz Vice-Versa, Lapso de Tempo, melhoram a coordenação motora, ensinam a prever os movimentos dos outros. Nos esboços Menino curioso, Primeira neve, Encontro com um amigo e Visita a um paciente, as crianças aprendem a imitar diferentes estados emocionais. A ênfase é colocada nas emoções do amor: ternura, compaixão, simpatia, empatia.

As crianças desenvolvem a capacidade de sentir os estados das outras pessoas, dos animais, e da natureza. Uma conversa sobre os princípios éticos, sobre a consciência, pode aumentar o efeito destes exercícios.

Nas etapas iniciais do trabalho de grupo, são usados jogos que permitem que as crianças se conheçam, ajudando-as a unir-se numa grande família e a criar um ambiente amigável.

Por exemplo, pode ser o jogo De quem é a voz, que se realiza quando termina o relaxamento na postura da meia-tartaruga e o instrutor toca numa das crianças, dizendo: “É minha”. As outras crianças têm de adivinhar de quem era essa voz.

Jogo Quem Desapareceu: Um dos jogadores

afasta-se e, em seguida, alguns dos outros jogadores escondem-se. Voltando atrás, o primeiro jogador tem de dizer quem desapareceu e o que mudou nas posturas dos jogadores restantes.

Jogo de Balançar nas ondas: uma criança descansa com os olhos fechados e todos os outros ficam de pé num círculo, levantam o tapete com a criança, balançando-o suavemente. (Isso desenvolve a confiança mútua, a atitude atenciosa, e elimina o sentimento de solidão.) Nas nossas aulas, as crianças começaram a criar histórias para todos fazendo este exercício. Elas embalaram uma criança tal como a brisa quente embala um pequeno filhote no galho de uma árvore; embalaram uma outra criança como o vento balança uma pequena aranha pousada numa leve e esvoaçante teia de aranha; balançaram o terceiro, tal como as ondas balançam suavemente um lírio-d'água.

As crianças também podem brincar assim: uma metade do grupo faz de ondas e a outra metade de costa. As “ondas” sobem até a “costa”, abraçam-na ternamente e retornam. E de novo, com nova força, trazendo mais amor, as “ondas” correm para a “costa”. Depois, os jogadores mudam de papéis.

Nos jogos, deve-se dar ênfase a uma atitude cuidadosa em relação ao outro, ajuda mútua e assistência. Isso pode ser complementado com discussões sobre bondade, justiça, honestidade, não se ofender no jogo e também na vida. A tarefa do instrutor é revelar e enfatizar as habilidades de cada criança e, sem chamar a atenção do restante do grupo, ajudar cada criança a fazer o que ela não consegue fazer direito.

Nos jogos, deve-se dar ênfase a uma atitude

cuidadosa em relação ao outro, ajuda mútua e assistência. Isso pode ser complementado com discussões sobre a bondade, a justiça, honestidade, não se ofender no jogo nem na vida. A tarefa do instrutor é revelar e enfatizar as habilidades de cada criança e, sem chamar a atenção do restante do grupo, ajudar cada criança a fazer o que ela não consegue fazer certo.

O seguinte jogo de meditação torna-se num dos mais apreciados pelas crianças: *Adivinha quem sou*. Neste jogo, o jogador principal retrata algum pássaro ou animal e todos os outros adivinham qual é.

Desempenhar o papel de raposinhas, ursos, pardais, gotas de chuva e folhas de outono caindo — traz muitos novos conhecimentos interessantes sobre o mundo. Torna-se um meio de descobrir algo novo sobre um objeto ou fenómeno.

Por exemplo, ao identificar-se com as gotas de água numa nuvem, que está prestes a mandar chuva para a terra e a impregná-la de humidade, as crianças das nossas aulas podiam sentir a forma de uma gota, sentir como ela é atraída pela Terra. Observando diferentes estados da água, eles concluíram que nada desaparece completamente, apenas muda a sua forma.

Antes dos jogos de movimento, por exemplo, os *Pardais Saltitantes*, era oferecida às crianças uma curta meditação que as sintonizava com a estação da primavera do ano. Para retratar um pardal, era preciso relembrar um dia ensolarado de primavera, o céu de um azul puro, o cheiro a fresco. Vamos escutar o som dos riachos alegres. Pardais esvoaçam alegremente entre os galhos das árvores. A sua canção simples "chiv-chiv", "zhiv-zhiv" é uma

celebração do despertar da natureza, da chegada da primavera. Um pardal salta corajosamente à beira de uma poça. Sacode as penas e começa a banhar-se na água aquecida pelo sol. Limpa as penas, estica as asas, mergulha na água, depois penteia as penas com o bico e sacode-se. Gotas de água saltam pelo ar para todos os lados; mil minúsculos sóis primaveris refletem-se nelas.

Nas nossas aulas, costumamos usar jogos para o desenvolvimento da atenção, intelecto, memória e coordenação motora.

Para o desenvolvimento da espontaneidade criativa, usamos jogos de papéis. O instrutor sugere um certo tema às crianças e elas tornam-se nos autores, diretores e atores. Isso dá-lhes a oportunidade de perceber a responsabilidade pelo seu comportamento, emoções e pensamentos.

A música pode desempenhar um papel significativo nos jogos e em qualquer outra parte da aula. A composição de retratos musicais de pessoas e objetos, expressando as próprias impressões através da música e do canto, é um dos jogos mais cativantes.

A música está intimamente relacionada com as danças, que também são um meio de autoexpressão.

Com a ajuda de meditações-dança, as crianças podem representar as estações, os elementos da natureza, e outras tantas imagens.

As danças e a música estabelecem o equilíbrio entre o mundo interno da criança e o mundo externo, harmonizam o estado interno de acordo com o externo ou vice-versa, e permitem que a beleza interna se manifeste na forma externa.

Danças, jogos de papéis e esboços mímicos

podem ser bem combinados com a pintura do tema. O conteúdo das imagens, muitas vezes, torna-se o tema de uma atuação representada pelas crianças.

Para fazer com que as crianças colaborem umas com as outras e se tornem emocionalmente mais próximas umas das outras, é bom fazê-las trabalhar juntas: quando fazem um desenho comum numa grande folha de papel, ou fazem a “criação do mundo de argila” juntas, ou quando cada criança começa a pintar algo importante para ela e então passa a imagem para o vizinho da esquerda e recebe a imagem do vizinho da direita e continua, e assim por diante.

Pode-se usar qualquer tema para a pintura: pintar uma dança, uma música, pintar com a ajuda de modelos, figuras convencionais ou borrões usuais. Pintar acalma as crianças, remove o stress e desenvolve a criatividade.

As crianças adoram trabalhar com plasticina. Nas aulas, modelamos não apenas objetos específicos, mas tentamos expressar numa forma o nosso estado, humor ou a natureza do objeto. Por exemplo, pode-se modelar uma árvore forte e poderosa e uma árvore leve e elegante e, em seguida, combinar essas qualidades numa única árvore, etc.

* * *

Damos, aqui, alguns exemplos de exercícios psicofísicos para crianças com menos de 10 anos:

No outono, as bolotas caíam de um velho carvalho cheio de ramos até ao chão. Os ramos dormiram o inverno inteiro, cobertos com folhas caídas e o cobertor fofo de neve. Depois o sol da

primavera derreteu o cobertor de neve. A água derretida encharcou as bolotas. (Crianças-bolotas dormem profundamente — deitadas em pose de meia tartaruga. Então, por meio de movimentos e expressões faciais, elas mostram como as bolotas ficam maiores). As bolotas cresceram muito; as suas cascas quebraram-se e rebentos tenros surgiram e começaram a crescer ao sol. Um rebento sobe em direção à luz, crescendo cada vez mais perto da sua meta. Ajudamo-nos com as mãos, com os movimentos do corpo. Falta-nos pouco para chegar à superfície, então fazemos mais um esforço, levantamo-nos e saímos para o ar livre. Sentimos que ali tudo é diferente. Nós inalamos o ar fresco. Continuamos a fazer movimentos; eles ajudam-nos a crescer. Somos atraídos pelo sol. Descobrimos um novo mundo para nós mesmos. Tínhamos estado a dormir e não sabíamos o quão maravilhoso é o mundo que nos rodeia; não vimos a sua beleza. Conhecíamos apenas a nossa pequena casa — bolota. Mas forças extremamente poderosas estavam escondidas, encantadas dentro dela. A água derretida, a luz solar e o ar da primavera libertaram-nos desse encantamento! Fomos libertados para uma nova vida, interessante, consciente! Temos de ser capazes de realizar mais! Vamos crescer, empenhar-nos até à luz!

... Todas as crianças conhecem as palavras: “Paz, paz, paz e não mais luta!” ⁶. Já te aconteceu reconciliares-te com outras pessoas com a ajuda destas palavras? O que achas: todas as palavras estão corretas neste dizer? Soaria melhor se o final

⁶ Uma expressão do idioma Russo, utilizada pelas crianças para se reconciliarem.

fosse assim: “Em vez de lutar, vamos sorrir!”? Muitas vezes acontece que o sentimento de ofensa se desvanece, e poderíamos reconciliar-nos e brincar juntos, mas é difícil dar o primeiro passo. Nesses momentos, podemos achar útil o seguinte exercício. Vamos pôr-nos de pé, relaxar o corpo e levantar uma das mãos. Vamos sentir a palma desta mão, como se o seu centro estivesse a ser aquecido pelo sol. A luz do sol flui através do braço até ao peito. Agora, vamos sentir esse calor ensolarado no peito. A seguir, começamos a lavar o espaço ao nosso redor com essa luz saindo da do braço, como se fosse uma mangueira. Com a mão, desenhemos linhas fluidas. Voltamo-nos para lados diferentes. Traçamos linhas perto do corpo e através dele. Sentimos como o nosso estado se alterou. Agora sentimo-nos calmos, amorosos, perdoadores e magnânimos. Se alguém não se comportou como eu gostaria, quem sabe se isso é uma resposta sua aos meus atos? Eu perdoo essas respostas. Eu tenho de ser mais sábio. Vou comportar-me com os outros como quero que eles se comportem comigo. Sentirei responsabilidade pelas minhas próprias ações. Vou agir da melhor maneira e ao fazer isso, serei feliz. Na verdade, só as pessoas generosas podem ser felizes — aquelas que dão seu amor e sorrisos ao mundo!

(...) Uma mãe galinha põe ovos e aquece os seus filhos. Vamos imaginar que somos esses pintainhos dentro dos ovos. Sentimo-nos bem dentro do ovo caseiro. Vamos tocar a parede da casca do ovo com os cotovelos, pernas, cabeça. Vamos mexer-nos um pouco, virando-nos dentro do ovo. Agora sentimos que reunimos força suficiente e temos o desejo de saber o que faz aquele barulho lá

fora e de onde vem esse fluxo de calor e amor. É altura de chocar? Vamos, então, colocar os nossos pés e mãos contra as paredes do ovo e empurrá-las. Uma primeira pequena rachadura aparece na casca. Um raio de luz brilhante penetrou na casa como se por uma janela. Tornamos esta janela mais ampla. Jogamos fora os bocados da casca, que impedem que a luz nos alcance. Vamos certificar-nos de que as removemos de todos os lados. Aqui está um pedaço de casca preso à cabeça. Retiramo-la com precisão. Tentamos mover-nos neste mundo de luz incomum para nós. Levantamos as mãos, e pequenas nuvens de luz descem sobre as nossas palmas, e com essa luz as mãos movem-se para baixo. Repetimos várias vezes. A cada novo movimento, a luz torna-se mais sutil e suave. As ondas de amor e felicidade chegam até nós de todos os lados; nascemos neste mundo maravilhoso! Olhamos em volta com espanto. Cada um de nós vê irmãos e irmãs ao nosso redor. Vamos aproximar-nos. Olhamos um para o outro como se fosse a primeira vez. Quão felizes somos, quão alegres, travessos e divertidos! Queremos abraçar-nos! No peito sentimos um sol quente e amarelo. Enviamos raios ternos do coração, de uns para os outros. Deixamos que esses raios nos abracem tal como nós nos abraçamos uns aos outros!

... Imaginemo-nos de pé, no meio de uma arena de circo inundada com uma luz brilhante. O primeiro número é dos malabaristas. Com movimentos rápidos e ágeis lançamos para o ar bolas imaginárias de prata. A nossa atenção concentra-se nos movimentos das mãos.

...Agora fazemos rodar uma cana brilhante.

Cada um dos nossos dedos trabalha e o corpo vai-se enchendo de calor e luz.

...Estando deitados, levantamos os pés e fazemos girar um grande tambor de luz dourada. Movemos os pés com rapidez. Sentimos um agradável calor, e a luz branca aparece nos pés e nas articulações dos tornozelos, como se neles se acendessem pequenas lâmpadas. A rotação fica mais rápida; a luz fica mais brilhante. Agora todos os pés, até aos joelhos, estão cheios de luz! Dobramos as pernas e endireitamo-las para lançar o tambor para o alto, apanhando-o com os pés. As nossas pernas parecem elásticas; fontes luminosas brancas aparecem nos nossos joelhos. Levantamo-nos e começamos a pular. As fontes não nos deixam parar; elas comprimem-se e expandem. As pernas são aquecem mais; tornam-se incandescentes e brilham mais intensamente! Saltamos cada vez mais alto, como se estivéssemos saltando num trampolim! Voltamo-nos para lados diferentes a cada salto.

... E agora vamos dançar com uma fita dourada cintilando aos raios de luz. Movemos a fita formando oitos 8. Giramo-las e fazemos curvas! As fitas são longas; enrolam-se em torno dos nossos corpos. Ficamos envolvidos em casulos dourados.

... E, finalmente, um treinador de animais entra na arena com os seus alegres cães. Nós somos esses cães. Dançamos uma valsa sobre as patas traseiras, recebemos doces e corremos em círculo ladrando com alegria!

... O último número do espetáculo é com cavalos rápidos. Levantando os joelhos bem alto, os cavalos saltam à volta da arena. O treinador de animais bate palmas, e os cavalos param e pisam o

chão. Mais palmas, e os cavalos voltam a correr, lançando as pernas para trás. Uma vez mais batem-se palmas, e os cavalos correm, movendo as pernas para a frente. Nova batida de palmas, e corremos de lado.

A seguir, descansamos numa *asana* de relaxamento.

* * *

Resumindo os resultados das nossas aulas de meio do ano, as crianças responderam por escrito a várias perguntas. Eles acreditavam que haviam aprendido:

- A manter a calma e a controlar-se;
- A fazer bem a todos no mundo;
- A portarem-se com honestidade e justiça;
- A crer na existência de Deus;
- A descobrir algo novo;
- A transformar-se;
- A amar a todos.

À pergunta sobre quais as qualidades que queriam adquirir, as crianças escreveram que desejavam ser boas, ternas, fortes, bonitas por fora e por dentro, desenvolver em si habilidades incomuns, viajar para lugares diferentes e em diferentes momentos, compreender os demais, compreender os seus sentimentos a fim de distinguir as pessoas boas e más, e mudar o seu próprio carácter tendo dominado o autocontrole.

Ficou claro, pelas respostas, que todos assistiram às aulas com prazer. As crianças adoravam pintar, jogar e fazer peças de teatro. Uma menina escreveu que gostava de assistir às aulas porque aqui todos são amados da mesma forma. Um

terço das crianças escreveu que o que mais gostava era de relaxar e meditar ao som da música.

É uma grande alegria para o instrutor ver a alma das crianças crescer e florescer; crescer com eles e perceber que cada aula, assim como toda a vida, é um trabalho criativo!

*** * ***

Apêndice: Cenário de conto de fadas A Floresta Cantante

Era uma vez uma Floresta Verde. Não era apenas uma Floresta Verde, mas uma Floresta Verde Cantante. Bétulas cantavam ternos cantos de bétulas, carvalhos, as antigas canções de carvalhos, salgueiros, as canções pensativas de salgueiros. Tudo ao redor cantou. O rio cantou; o riacho da floresta cantou; mas os melhores cantores eram, é claro, os pássaros. Os seios cantavam melodias azuis; os tordos vermelhos cantaram canções de cores vermelhas; e os pintassilgos, as suas canções de ouro. Vamos escutar, por um momento, como parecia aquela floresta (as crianças ouvem a música: Viagem dourada a Mibukla).

Sabe como foi criada uma melodia tão linda? Por que razão cada planta, cada pássaro poderia encontrar a sua própria nota, que se encaixava harmoniosamente na grande orquestra comum? Pois foi assim que todos na floresta começaram, todos os dias, com desejos de amor, bondade e felicidade dirigidos a todos, a todos os seres vivos. Junto com os belos sons e canções, a luz sutil do amor e da calma irradiava de todas as partes deste lugar mágico. Unamos essa luz aos nossos mais ternos raios que saem do coração e os enviemo-los para

diante, dizendo: «Que todos os seres tenham paz! Que todos os seres tenham calma! Que todos os seres tenham alegria!».

Todas as manhãs a floresta lavava-se com o orvalho limpo, fresco e transparente. Tendo bebido várias gotas de orvalho, pássaros alegres começaram a cantar como sinos de prata no topo de abetos verdes. Lembremo-nos de como bebemos orvalho! Com toda delicadeza bebemos as suas gotas, como que convidando o orvalho a encher-nos por dentro. E nas nossas bocas sentimos a sua deliciosa suavidade, a sua delicada fragrância, o seu dom sutil e sorridente.

Imaginemos: inclino-me sobre uma grande coroa de flor e, junto com o orvalho, o seu néctar jorra sobre mim o seu incrível perfume. O pólen da flor cai sobre mim como chuva, chuva dourada de cima que me envolve como uma nuvem dourada, e penetra dentro de mim, enchendo o meu corpo de luz, de adorável luz dourada. Observo como uma onda de luz dourada percorre todo o meu corpo: da cabeça aos pés. O corpo começa a balançar; deixo-o ser livre: deixo-o balançar, deixo-o banhar-se nesse fluxo dourado. Deixamos que as nossas mãos subam e balancem como folhas de algas marinhas nos fluxos quentes, ternos e agradáveis da luz dourada.

As crianças relaxam em pose de meia tartaruga. A narrativa continua durante o relaxamento:

As canções na Floresta Cantante eram diferentes nas várias épocas do ano. Além disso, cada novo dia, cada hora do dia, gerava as suas próprias melodias:

De manhã muito cedo

**As melodias das bétulas e pinheiros,
Soam felizes, sonantes e rosadas.
Pela tarde, são suaves e douradas
Cantos de mel e resina
Ao escurecer, são diferentes
Azuis e avermelhadas, lilases e amareladas
Melodias de menta muito agradáveis.**

**Assim vivia a Floresta Cantante. Todos
desfrutamos das suas melodias, o Cerdo e a Raposa,
e o Esquilo, e a Lebre. Todos estão felizes na
Floresta!**

**Debaixo da terra, a Toupeira constrói os seus
túneis e labirintos. Também gostava muito de
escutar as melodias. Em especial gostava da canção
do Pisco, apressando-se sempre na direção dos
primeiros trinados matinais do seu cantor favorito.**

**Escutemos os sons ao redor, como as toupeiras
fazem. Em algum lugar bem acima de nós, soa uma
melodia maravilhosa. Apenas alguns dos sons
chegam até nós. Vamos sentir que acima de nós
existe pura luz solar. E no céu, existe um ser
amoroso gigante, o Sol! Sentimos o desejo de
aproximar-nos dele, ainda que um pouco. Ele oferece
luz e amor igualmente a todos os seres vivos. E o
quão perto chegamos disso só depende de nós, do
nosso esforço! Com as mãos, afastamos todas as
camadas escuras da terra; impulsionamo-nos para
cima. Quanto mais avançamos, mais facilmente nos
movemos... Fazemos um último esforço e chegamos
à superfície! Deliciamo-nos com a melodia do Pisco,
à luz e calor! Sentimos muita alegria e satisfação,
pois conseguimos superar os obstáculos! Somos
fortes; conseguimos avançar através deste caminho
difícil!**

Depois de agradecer ao cantor e ao sol, as toupeiras continuam o seu trabalho no subsolo, mas no peito de cada uma delas brilha um sol muito terno, gentil e brilhante. É igual ao Sol acima. As toupeiras ficam muito contentes com isso e por isso nunca se esquecem de dar os raios dos seus sóis a todos que encontram pelo caminho!

Relaxamento.

Autorregulação Psíquica no Trabalho dos Professores Escolares

***T.V.Korchagina, M.P.Tretyakova,
S.A.Shilovskaya, I.N.Rausova,
M.K.Khaschanskaya***

O processo pedagógico escolar deve não só enriquecer os estudantes com conhecimento concreto sobre o mundo ao seu redor, e desenvolver o pensamento criativo, mas também assentar os pilares da percepção estética e da reação eticamente correta.

Assim, é importante que durante as aulas os estudantes recebam a informação referente ao tema da disciplina, e também conhecimento sobre o que é a espiritualidade, a verdade, o amor, e o que é o conhecimento humano.

Pode dar-se uma ajuda significativa no processo de desenvolvimento pessoal de cada um com o sistema de autorregulação psíquica

desenvolvido pelo Dr. Antonov e seus colegas.

A experiência de trabalho com os professores da escola 520, em S. Petersburgo, mostrou que o sistema pode ser incluído com êxito no programa educacional das crianças.

Um grupo de professores, que fez o primeiro curso desse sistema, utilizou os elementos da autorregulação psíquica nas suas aulas na escola. Os resultados mostraram que o sistema ajuda a dar aulas de um nível superior, ajuda a encontrar métodos de ensino novos e mais eficazes, e contribui para uma abordagem criativa no sistema de educação e ensino.

Usando as habilidades adquiridas, os professores podem facilmente sintonizar a aula com a emoção necessária, com o trabalho necessário. Além disso, acontecem mudanças radicais no contato com as crianças, assim como com os colegas e a administração.

Vejamos exemplos:

M.T., um professor de história: “A minha experiência com as aulas de autorregulação psíquica convenceu-me de que os estudos nessa direção são úteis e necessários para os professores.

» Aquele que não sente harmonia em torno de si, que poderá dar às crianças senão irritação, agitação, nervosismo?! Ao contrário, professores que podem controlar as suas próprias emoções, controlar o seu próprio comportamento, atraem as crianças.

» Os estudos sobre a autorregulação psíquica evidenciam que quase todas as pessoas que dominam a autorregulação psíquica podem harmonizar situações à sua volta. Algo que é muito

necessário na vida escolar, tão cheia de conflitos e tensões.

» Aprendi um excelente método de comunicação, a comunicação através do *anahata* (o chakra do coração). Ao entrar na sala de aula concentro-me no meu *anahata* e, a partir dele, envio raios de harmonia para todo o entorno. Miraculosamente, as crianças, antes num estado de excitação, respondem acalmando-se, mostrando olhares amáveis e radiantes! Sentiram o meu amor; o contato estabeleceu-se com elas e agora posso dar-lhes conhecimentos sem ser intrusivo.

» Deveria destacar-se o seguinte: não é suficiente apresentar apenas a informação referente ao tema de uma lição. Hoje também há que ensinar os princípios da filosofia na sala de aula. Ou seja, ter diálogos sobre o sentido da vida e como torná-lo numa realidade, sobre o que é a bondade, o que é a compaixão.”

S.S. professora de física: As aulas de autorregulação psíquica tiveram um efeito positivo na minha relação com as pessoas. Além de que mudaram a minha forma de ensinar na escola.

» Tornou-se claro que conceitos tais como eletricidade e magnetismo são mais fáceis de explicar criando imagens mentais destes fenômenos para compartilhá-los com as crianças.

» Certa vez fiz a seguinte experiência. Numa aula do 6º ano o tema foi apresentado aos estudantes com a ajuda da meditação. Juntos, com explicações verbais, criei imagens mentais que enviei às crianças. Neste caso, mesmo os alunos preguiçosos puderam resolver facilmente os problemas de maior complexidade. Depois de uma

série dessas lições nesta aula, quando o tópico seguinte foi explicado da maneira usual (sem sintonia especial), então o nível de atividade criativa foi nitidamente mais baixo.

“Acredito que os métodos de autorregulação psíquica permitem encontrar métodos novos e mais eficazes de ensinar e aprender informações.”

I.R., professor de química: «Antes, eu era uma pessoa muito nervosa, com predisposição a crises mentais. O domínio da autorregulação psíquica mudou-me de uma das mais maravilhosas maneiras. Agora encaro as situações de conflito com calma; nunca grito com as crianças. Ao tentar explicar alguma coisa, influencio-os a partir do meu *anahata*. Os resultados são notáveis: posso conseguir tudo o que quero, de forma rápida e sem "problemas nervosos"!

» Nas aulas, por exemplo, crio imagens a partir de exercícios psicofísicos, mais frequentemente o da Reconciliação, e as crianças acalmam-se imediatamente, e trabalham tão silenciosamente que se pode falar com elas quase sussurrando.

» Comecei a amar todos os alunos infinitamente! Agora não há aluno que eu não ame, e as crianças sentem isso! Eles tornaram-se afetuosos e gentis comigo; os seus olhos brilham sempre com luz e bondade!

» As relações com os colegas também mudaram. Antes baseavam-se nas minhas simpatias e antipatias pessoais; agora, graças aos conhecimentos que adquiri, tornei-me tolerante e amável com todos à minha volta.

» Amo, cada vez mais, o meu trabalho e profissão!”

M.H., professora de belas-artes: “Sob a influência das aulas de autorregulação psíquica, a minha atitude em relação à Terra e à natureza mudou drasticamente. Considero o planeta um ser vivo, que pode sentir dor e sofrimento. Devemos dar-lhe todo o nosso amor, fundir-nos com ele e receber o seu poder, a fim de ajudar os seres encarnados que nele vivem.

» Agora, sinto profundamente todas as manifestações da vida. Num estado destes não se pode causar danos; antes se prefere o sacrifício pelo bem daqueles que o precisam.

» Uma vez iniciada a prática da autorregulação psíquica é praticamente impossível dar aulas à moda antiga. Consegues ver-te de fora e, portanto, as explosões de ira que poderiam surgir parecem agora ridículas e facilmente evitáveis.

» Comecei a entender que o que mais importa na educação e na criação dos filhos é ensinar-lhes uma atitude harmoniosa para se relacionarem com o mundo à sua volta.

» O sistema de autorregulação psíquica do Dr. Antonov pode combinar-se, eficazmente, com o programa de belas-artes desenvolvido por B. Nemensky, que uso nas minhas aulas [35].

» De acordo com este programa, antes de iniciar uma aula de artes plásticas, o professor deve formar a harmonia emocional dos alunos com a ajuda de apresentações de slides ou vendo obras de arte, ouvindo música, lendo partes de obras literárias ...

» Porém, com a ajuda dos métodos de autorregulação psíquica, pode-se fortalecer essa sintonia e tornar mais sutis os estados emocionais das crianças.

» Por exemplo, solicitou-se que crianças de uma aula do primeiro ano pintassem o mar e expressassem na pintura o caráter do mar: fosse bom ou mau. Antes que as crianças começassem a pintar, a professora pediu que fechassem os olhos e imaginassem que voavam sobre as águas. Primeiro elas voaram sobre um mar tranquilo e calmo. As crianças seguraram os pincéis nas mãos e movimentaram-nos ao ritmo de ondas suaves. Foi como uma dança espontânea. Então vieram as nuvens; as ondas foram ficando cada vez mais ameaçadoras; os pincéis começaram a mover-se mais amplamente; algumas crianças até começaram a emitir sons semelhantes ao gemido do vento. Em seguida, disseram-me que estavam a ser levadas nas ondas espumosas imaginárias, e que até mesmo provavam as gotas de água salgada. Depois desta sintonização emocional, tiveram apenas 20 minutos para pintar, mas desta vez expressaram rapidamente com guache, em grandes folhas de papel, o que sentiam sobre o estado do mar. Todos os trabalhos estavam muito mais carregados de emoção, o que os fazia parecer melhores do que os trabalhos de uma outra aula, onde o mesmo tema fora dado, mas apenas com a sintonização pela música e slides, e sem a visualização.

“Numa aula dedicada à pintura de naturezas-mortas, as crianças viram um slide com o trabalho de I.Mashkov, Abacaxi e Bananas. Depois de certa sintonização, as crianças tentaram ‘penetrar o interior’ destes frutos e percebê-los não apenas como alimento, mas também como uma substância que contém vida e humor. Todos os alunos queriam expressar-se, e as suas declarações eram muito

incomuns. Descobriu-se, por exemplo, que dentro das bananas tudo era quente, viscoso e sonolento; que dentro de uma jarra da mesma pintura estava quente e húmido, e que se podia esparramar por todo o volume. Nas peras da pintura de Van Gogh, Peras, estava pegajoso, e algumas das crianças sentiam-se como vermes da fruta.

“O uso sistemático de métodos que mudam a atitude de alguém para com os objetos do mundo material permite que as crianças vejam antes de tudo a 'essência das coisas'; faz com que a sua atitude em relação a tudo neste mundo seja mais cuidadosa, e permite que percebam tudo e todos ao seu redor como iguais.

“Há também um ponto importante em relação à ecologia. Quando o tempo está bom e quente na primavera e no outono, é muito bom dar aulas na natureza entre a verdura da primavera ou as folhas que caem do outono. Sempre que possível, é muito bom tocar a terra, sentir o seu calor e poder. Também pode mostrar que o contato com as plantas pode ser mais bem estabelecido se as considerarmos iguais, e que as plantas são capazes de sentir as nossas emoções e reagir às mesmas. Muitas crianças estabelecem tais contatos imediatamente. E não podem ofender, sem motivo, um ser vivo que é igual a elas.

» Se promovermos sistematicamente uma atitude humanista em relação ao mundo haverá menos maldade e violência.

» Precisamos de uma abordagem integral da educação, começando nos jardins de infância, escolas primárias e secundárias. Neste caso, os professores devem estar bem preparados e ser

competentes, e o mais importante: devem ser pessoas que aspiram à espiritualidade. O sistema de autorregulação psíquica mencionado acima é um dos métodos para resolver este problema.”

Também podemos citar a questão que muitas vezes se esquece sempre que discutimos problemas educacionais. Trata-se da saúde dos nossos filhos.

A opinião dos melhores professores sobre a necessidade de mudar a abordagem do ensino é confirmada pelos resultados das pesquisas médicas. Por exemplo, o médico A.Dubrovsky relata, no seu livro, que uma grande proporção de crianças apresenta desvios mentais, doenças crónicas ou distúrbios do sistema nervoso [22].

O Jornal dos Professores (de 2 de abril de 1988) diz: “Somente algumas crianças têm uma atitude alegre em relação à vida. Muitas delas olham o mundo ao seu redor com hostilidade. Noutras, a hostilidade combina-se com o medo ...”

É por demais aconselhável tomar medidas psicológicas e pedagógicas urgentes, que podem diminuir e, em alguns casos, remover completamente uma doença tão disseminada nos alunos como a neurose didactogénica (causada pela escola) — ou seja, a neurose que ocorre devido à atitude errada do professor [17].

Podemos concluir que seria bastante útil introduzir os métodos de autorregulação psíquica no ensino infantil. Mas, primeiro, é preciso resolver o problema da formação dos professores, porque só os professores podem ensinar às crianças o que elas próprias sabem.

Nutrição Livre de Matança e as Crianças

A transformação de si mesmo em amor, e a reconsideração de todos os princípios da vida a partir do ponto de vista do amor, é a essência da transformação espiritual não só no caso dos adultos, mas também das crianças.

Neste artigo, quero discutir um aspecto do amor como a compaixão, que necessariamente implica mudar para uma nutrição livre de matança motivada por razões éticas.

Lembro-me de como tendo lido pela primeira vez o livro do Dr. Antonov, *Como Conhecer Deus* [6], e tendo aceitado completamente tudo o que estava escrito nele, comecei logo a reexaminar todo o meu "sistema de valores". Um dos meus primeiros passos foi mudar para uma nutrição livre de matança. Fiquei abalado principalmente pelo fato de que, na minha vida, nunca refletira sobre esse assunto!

Ao comprar produtos à base de carne e peixe, todos sabem que não foram cultivados em canteiros de jardim. Não é segredo para ninguém que são corpos de animais mortos.

Pois, quando ouvimos sobre o assassinato de alguém exclamamos aterrorizados: "Como é possível tirar a vida de alguém! Afinal, é sagrada!" Ou, se alguém matar um cão ou um gato, indignamo-nos de novo: "Ah, que monstro!"

Então, porque aceitamos matar outros animais tão facilmente? Por muito tempo não consegui entendê-lo: porque é que isso não nos magoa?

Tentando eu mesmo responder a essa pergunta percebi que se tratava apenas de um estereótipo, um padrão de pensamento que protege a mente de todo o horror deste problema. A maioria das pessoas usa “vendas” nos olhos.

Desde a mais tenra infância, quando os pais dão aos filhos os primeiros conceitos sobre o mundo, dizem-lhes: “O Carvalho é uma árvore, a rosa é uma flor, a relva é verde, a carne e o peixe são comida”. E, talvez, esta informação mais básica, que a criança recebe dos pais, torne-se um axioma que não requer confirmação. Estas informações transformam-se num alicerce sólido sobre o qual as crianças constroem as suas relações com o mundo.

Quando eu, já sendo adulto, finalmente percebi que crime cometera contra os animais ao longo da minha vida, vieram-me as lágrimas aos olhos. De facto, eu não sou alguém sem coração! Como pude permitir que sofressem por causa dos meus caprichos gustativos?

E tenho a certeza de que essa informação pode e deve ser transmitida às crianças, desde tenra idade. As crianças, é claro, não podem ser forçadas a mudar para uma dieta livre de matança. De vez em quando, basta que se converse sobre esse assunto — sem aborrecer a criança. A minha própria experiência mostra que não há necessidade de forçar o seu filho a fazer isso. Na verdade, se os próprios pais aderem a esses princípios éticos, se vivem de acordo com o princípio do amor — então o seu filho mais naturalmente assume esses padrões de comportamento — por meio do mecanismo da imitação. Educar pelo nosso próprio exemplo é a forma mais eficiente de educação.

Quando eu mesmo mudei para uma nutrição livre de matança, expliquei logo à minha filha de 4 anos porque o fiz.

Expliquei-lhe, de modo razoável, de onde se retiram a carne e o peixe. E a que tortura se submetem as vacas, porcos e galinhas; como o peixe sofre quando é fígado pela primeira vez com um anzol afiado e como, depois sufoca e morre depois de apanhado...

E a filha, embora pequena, entendeu e aceitou tudo o que lhe expliquei. Claro, no começo ela não conseguia seguir esse princípio completamente. Às vezes ela esquecia-se da sua decisão; e no jardim de infância certamente ninguém se prepararia individualmente para as suas refeições especiais. Isso é normal; não há necessidade de exigir o impossível de uma criança.

Mas, à medida que a minha filha crescia, enquanto refletia sobre este assunto, após conversas comigo e com outros adultos — e já em idade escolar-, aceitou completamente este conceito ético na sua vida, como parte da sua própria filosofia.

Às vezes, as crianças, e não apenas as crianças, perguntam: “Afinal, não somos nós que matamos os animais. Qual é a nossa culpa? ”

Lembro-me de como, na infância, alguém me leu uma história da literatura clássica russa, sobre uma mulher sentimental que testemunhou como um porco era morto, para ser comido. Abalada, desmaiou. Mas na noite do mesmo dia, ela comeu a sua carne com prazer. Naquela época, eu desprezava aquela mulher e tinha muito orgulho em não ser como ela! Que golpe foi para mim entender, na minha

velhice, que não era diferente dela!

Não matei animais com as mãos, mas entendi que era muito mais culpado do que qualquer caçador, que mata a caça com um tiro. Porque, para que a comida aparecesse na minha mesa, os animais tinham de passar por uma “fábrica da morte”, inalando o cheiro do sangue de seus congêneres e esperando, com horror, o seu próprio fim terrível.

Na verdade, todos nós, ao comprarmos carne ou peixe numa loja, damos autorização implícita à matança, à morte dolorosa de animais...

O problema do amor-compaixão é o primeiro que devemos resolver por nós mesmos, se quisermos aproximar-nos de Deus, e tão perto que O possamos conhecer. Quem aceita, desde a primeira infância, a lei do amor por tudo o que vive, a lei do amor que inclui, entre outras coisas, o princípio da compaixão e de não causar mal a ninguém, estará no Caminho do Amor mais firmemente e nele continuará até muito mais longe⁷.

Os meus erros ao criar o meu filho.

B. Zubkova

⁷ Mais detalhes sobre os problemas da nutrição — do ponto de vista científico — podem encontrar-se no livro [9] (ver também [10]).

Em particular, devemos ter em mente que ao mudarmos para uma nutrição livre de matança, é necessário incluir na dieta produtos que forneçam ao organismo proteínas contendo os aminoácidos necessários, como laticínios (queijo fresco, queijo, leite azedo, leite em si e assim por diante), ovos, soja, cogumelos, nozes. (Nota de V. Antonov).

Provavelmente, este livro poderá ser interessante não só para a profissão de professores, mas também para mães e pais, que desejam educar os seus filhos como pessoas felizes, harmoniosamente desenvolvidas, dignas de amor e respeito.

Quero compartilhar aqui, convosco, a minha experiência pessoal ao criar o meu filho: como não se deve fazer, para que todos vós, leitores, evitem cometer tais erros.

A situação em que uma mãe tenta ensinar o seu filho a usar os métodos descritos neste livro, é diferente das aulas dadas a grupos de crianças. Quando as crianças vão para as aulas, vão mentalmente preparadas para algo novo, interessante; e veem que os seus colegas fazem o mesmo na aula. Um instrutor profissional atrai facilmente a atenção das crianças e sustenta nelas estados emocionais sutis, “sintonizando” as crianças com o que lhes é sugerido que façam.

Uma das dificuldades, no meu caso, foi encontrar o momento em que não fosse só eu ter tempo e vontade de mostrar algo ao meu filho, mas que também ele tivesse o desejo e disponibilidade para aprender.

É fácil despertar o interesse por este tipo de trabalho em crianças mais novas (4-6 anos de idade) usando jogos de contos de fadas. Mas na época em que me familiarizei com essas técnicas, o meu filho já tinha 9 anos e uma atitude céptica em relação a esses “contos de fadas e sentimentalismo brando”.

O seu cepticismo e protesto foram resultado do meu próprio desejo hipertrofiado egoísta de criá-lo

segundo um certo “ideal”, tal como eu o imaginava. O meu amor por ele muitas vezes mostrou-se “cego” e pouco razoável. Desde muito cedo tentei ensinar muitas coisas úteis ao meu filho, e até consegui algumas delas. Mas todos os esforços foram só feitos por mim, ele apenas recebeu alegria e prazer. Ajudei-o a subir a cada novo degrau, criando para ele os estados de alegria emocional, entusiasmo, felicidade (consegui fazê-lo mesmo sem conhecer os mecanismos). E ele, como resultado, acostumou-se a receber tudo de forma passiva, tomando-o como certo. Aos 14 anos já sabia nadar bem, esquiar, andar de bicicleta e participar de passeios de caiaque. Derramei sobre ele amor e felicidade, tentando dar-lhe todo este mundo maravilhoso, mas esqueci de cuidar que também aprendesse a ser grato, que respondesse com amor e ternura pelo que recebia, e que aprendesse a doar-se.

Quanto mais velho ficava, mais difícil era surpreendê-lo, enchê-lo de alegria. E quando não o consegui, passei imediatamente de mãe que faz milagres a mãe incômoda, que tentava forçá-lo a ver a beleza, a fazer este ou aquele exercício. Queria tanto que o fizesse de forma perfeita que destruí nele, com a minha violência, aquele desejo (“vamos lá, tenta, tenta mais uma vez”). Quando forçá-lo não funcionava, ficava terrivelmente perturbada, e podia até envergonhá-lo (“não o queres fazer, apesar do muito que estou a fazer por ti...”).

No momento em que percebi tudo isso (embora, em geral, as nossas relações fossem boas), eu já tinha desenvolvido o estereótipo do comportamento de uma pessoa incômoda, e ele a posição de egoísta. Mudar estereótipos dominantes é muito mais difícil.

E é preciso começar essa correção em si mesmo.

Além do mais, eu queria que essa mudança acontecesse rapidamente, agora. E assim continuei a piorar, tentando persuadi-lo... E, só recebi respostas como estas: “és aborrecida!”; ou “isso é difícil, não quero...”, ou “vou mentir um pouco, já que podes insistir ...”

Assim, cada erro meu tornava mais distante possibilidade de melhorarmos o nosso relacionamento, causando nele uma reação de rejeição

As diversões infantis contemporâneas, como ver TV ou jogar no computador constantemente, criam um pano de fundo muito desfavorável para a vida, tornando a criança numa criatura passiva de interior, isolada da beleza e da verdadeira vida. Fazer com que uma criança que já está afetada por isto aceite uma posição criativa ativa não é uma tarefa fácil.

Com o tempo, percebi que a melhor forma de quebrar os estereótipos negativos dominantes é fazer passeios na floresta, com um grupo de pessoas que pensam da mesma forma, onde o filho se torna um participante igual e eu não sou um professor incómodo. As conversas pelo caminho, ou perto de uma fogueira, acabam por ser discretas.

Se neste caminho, conseguir encontrar amigos com ideias afins, torna-se muito mais fácil tanto para os adultos como para as crianças.

No entanto, tentativas artificiais de alcançar o sucesso levam ao fracasso.

E um método pela coerção sempre acaba por causar aversão.

Mas, pelo contrário, o que aprendi a apresentar

de forma suave, dando o meu próprio exemplo, sem estar sempre a lembrar e a exigir, foi facilmente aceite. Por exemplo, quando expliquei ao meu filho porque deixei de comer carne e peixe (só o expliquei uma vez!) e ele percebeu imediatamente que ao comermos corpos de animais capazes de sentir dor participávamos na sua morte.

Sugeri-lhe que, pelo menos, pedisse o perdão daquelas criaturas cujos corpos se transformavam em alimento para ele e, seguidamente, decidiu mudar para uma dieta "sem morte". Só descumpriu uma vez... Dessa vez, pediu a minha permissão, e eu não o dissuadi, apenas lhe disse para decidir sozinho. Ele cedeu ao seu desejo... e no dia seguinte adoeceu. Então, ele mesmo concluiu que estava enganado! Desde então, nem na companhia de amigos, nem na escola, nem numa festa, voltou a infringir o princípio da alimentação "livre de matança", porque isso tornara-se na sua própria convicção interna.

Uma filha de 5 anos, de uma amiga minha, depois de ter aprendido de que eram feitas as salsichas e os hambúrgueres, pediu no seu jardim-escola que não juntassem essas coisas à sua comida. Surpreendentemente, o pedido da criança não aborreceu os professores, nem eles tentaram dissuadi-la. Antes aceitaram a sua firme decisão com surpresa e respeito.

E agora, o mais importante. Se as nossas ações para nos mudarmos a nós mesmos e criarmos os filhos provierem de uma motivação mais elevada, do amor e aspiração pelo Criador, isso torna-se o alicerce da vida, a principal força motriz por trás de nós — então une-nos a todos, filhos do nosso Pai

Celestial.

Se, inclusive, dermos um passo real em direcção a Ele — Ele dá dez passos em nossa direcção. Ele — o nosso Criador — torna-se um verdadeiro assistente para nós e nossos filhos. E se os filhos se tornarem confiantes na existência de Deus, e ainda mais se isso for apoiado pela sua experiência pessoal, eles entenderão muito melhor os princípios éticos. Porque, neste caso, eles podem incluir esses princípios na sua visão de mundo, tendo entendido o que Deus realmente quer de nós. Além disso, as crianças são muito mais rápidas e fáceis do que nós, adultos, aceitando as verdades de Deus.

Se houver verdadeira aspiração de amor por Deus, então será muito mais fácil mudar-se a si mesmo. E o mundo ao nosso redor também muda, refletindo o amor que cresce em nós. E então, os nossos filhos empreendem, com a maior naturalidade, o seu desenvolvimento espiritual.

Os erros podem corrigir-se

L.A. Vavulina

Não sou professora de profissão, nem psicóloga, apenas contabilista. Porém, tenho três filhas, hoje quase adultas (18, 19 e 20 anos), e quero partilhar esta parte da minha experiência, assim como observações que nos poderão ser úteis a todos, no trabalho de criação dos filhos.

Antes de frequentar as aulas na Escola do Dr. Antonov, eu era uma mãe muito comum e mediana, que construía o seu relacionamento com os filhos

dentro do seguinte estereótipo: Eu sou uma mãe, amo os meus filhos, preocupo-me com eles, desejo-lhes bem, fico mais velha, tenho mais experiência, e sei melhor o que deve ser feito e como deve ser feito. E, portanto, tenho todo o direito de estabelecer regras, de impor os meus pontos de vista, de dar ordens, de exigir que as crianças obedeçam, e de puni-las se o resultado não corresponder às minhas expectativas. Qualquer liberdade de escolha era permitida apenas dentro daqueles limites, que correspondiam às minhas ideias do que é bom e do que é mau. Em tudo, houve a minha luta com os filhos, porque procuro fazer deles o que quero que sejam. Essa luta continuou com sucesso variado: eles frequentemente resistiam, não obedeciam, eram rudes e recusavam-se a cumprir os meus pedidos e ordens. Foi doloroso para mim, porque acreditei que o faziam para me ofender: afinal, eu sabia o que era bom! Os ressentimentos mútuos cresceram, como uma bola de neve.

E assim teria continuado até ao fim da minha encarnação se um certo dia não tivesse dito para mim mesma: “Pronto! Já chega! Tenho de fazer alguma coisa pois cheguei a um beco sem saída”.

Comecei a questionar-me. Porque vivo? Qual o sentido da vida? Não só me questionava como comecei a procurar as respostas. Li diversos livros, aqueles que podia encontrar; ia à igreja. Porém, havia ali poucas respostas, e as perguntas tornaram-se mais e mais, até que Deus mostrou-me o caminho com a ajuda dos livros do Dr. Antonov.

Foi uma revelação para mim! Li-os e não podia acreditar de que tinha encontrado as respostas para questões que tinham-me martirizado tanto tempo!

Mais tarde, comecei a praticar esses métodos e a reconstruir a minha vida, levando-a a uma consonância com a intenção de Deus — reli aqueles livros muitas vezes. Não me separei deles, e descubro sempre algo novo neles, algo que não havia reparado antes.

Graças ao trabalho que fiz sobre mim mesma, consigo ver a mudança no relacionamento com os meus filhos, por exemplo, na sua atitude em relação a mim.

Em primeiro lugar libertei-os, libertei-os da minha tirania. Isso não significou anarquia nem permissividade! Apenas eliminei picuinhas, libertei-as, deixando na nossa ligação o meu amor, paciência, compaixão, e a vontade constante de acudir, ajudando-os.

Não digo que me tenha sido fácil. Ainda agora continuo a batalhar; mas agora é uma batalha com o meu próprio ego. E os meus filhos, que antes apenas tentavam ignorar-me, sentem-se agora atraídos por mim. Eles vêm em busca de conselhos, apenas para conversar, para se sentar comigo, para ficarmos juntos; eles gostam de estar comigo.

Agora, tento criá-los com o meu próprio exemplo: como tento melhorar-me a mim mesma. Aqui não deve existir qualquer falsidade, pois só a sinceridade traz resultados positivos aos relacionamentos. Se cometo erros aqui e além, reconheço-os e trato de corrigir o que se pode corrigir.

As crianças deixaram de me ofender porque eu..., deixei de me ressentir. Que sentido faz ofender uma pessoa que não se ressent? Uma vez a minha filha mais velha, depois de uma má ação sua, disse

de repente: “Desculpa, Mãe!”, e acrescentou, “Sei que não estás magoada, mas de qualquer modo, desculpa!”

Estou a tentar treinar os meus filhos para serem auto-suficientes: tomarem decisões, a levar a cabo ações e a assumir responsabilidade por elas.

A sabedoria dos pais, ao lidar com os filhos, também consiste em dar-lhes a oportunidade de cometer erros e aprender com eles, acumulando a sua própria experiência de vida. Claro, isso não se deve tornar num absurdo: por exemplo, não devemos ficar afastados e esperar que a criança adquira a experiência de um viciado em drogas, ladrão ou assassino.

Mas se houver muita preocupação e desejo de proteger os filhos de todos os problemas e dificuldades da vida, então isso impedirá o seu crescimento, torná-los-á observadores passivos da vida, em dependentes: não tem sentido fazer nada se os pais podem fazer melhor. E na velhice, os pais recebem os frutos dessa educação: quando têm que continuar a sustentar financeiramente seus filhos já crescidos, que ainda levam um estilo de vida infantil.

Concluindo, quero dizer que Deus ensina e educa cada um de nós e, a esse respeito, todos somos iguais aos nossos filhos. Apenas são diferentes as etapas do programa de formação, devido às diferenças de idade. A nossa missão é ajudar as crianças a dominar as etapas do programa que nós mesmos já passamos, embora talvez não da mesma forma, uma vez que lhes são destinadas. E podemos fazê-lo de forma óptima com o nosso próprio exemplo: mostrando-lhes a melhor maneira de fazer alguma coisa, de se comportarem em certas

situações.

Apenas dois anos se passaram desde o início do meu trabalho de reformulação, “reeducação” de mim mesma. As minhas filhas já não são crianças e, infelizmente, nem todos os métodos e diretrizes descritos neste livro são adequados para a idade delas. Enfim, posso dizer que o resultado do meu trabalho me deixa feliz. Agora, a nossa casa é calorosa, aconchegante e confortável; vivemos em paz! Não são os móveis e o aquecimento que criam conforto e aconchego em casa — são os bons relacionamentos, baseados na compreensão mútua, respeito, amor, paciência e compaixão uns pelos outros.

... Acordei um pouco tardiamente na minha vida. Assim, aconselho-vos a não usarem o tempo em vão! Na verdade, quanto mais cedo começar a trabalhar em si mesmo, melhor será o resultado! E neste trabalho, pode receber muita ajuda lendo este e outros livros do Dr. Antonov.

Duas Revelações

L.A. Vavulina

Aos 16 anos de idade:

Bem, Larissa... Agora chegou o fim da tua vida despreocupada! Terminaram todos os exames e a festa de graduação não tarda. Seguras nas mãos um livro cinzento: um certificado de graduação da escola.

A infância acabou! Foi-se para sempre! Uma

outra etapa de vida começa, que exige mais responsabilidade. Agora é altura de escolher o teu estilo de vida — não corras para fazer esta escolha. Toma o teu tempo!

Muito mudará no teu destino. Lembra-te de que a forma como o teu estilo de vida se desenvolve depende de como entras na tua vida, de como dás os primeiros passos.

Então, caminha com firmeza! Sê segura de ti mesmo!

Também quero dar-te uns conselhos:

Preocupa-te mais contigo mesmo e menos com tudo o resto!

Tenta viver com facilidade, sem “carregar o peso da vida”!

E que possas encontrar o Amor puro, verdadeiro, na tua vida! Sê feliz nele!

Aos 44 anos de idade:

Nota: tudo aquilo com que sonhaste na tua vida pode tornar-se real!

Sonhaste com harmonia e justiça neste mundo. Agora sabes que esses princípios são a base das leis universais. Cumpre-as!

Sonhaste com o Amor — puro, grande, verdadeiro. Eu sou o próprio Amor! E sou Eu quem te ama com este Amor! Converte-te Nele!

Sonhaste com a ternura. E agora, o inteiro Oceano de Ternura estende-se à tua frente. Entra e dissolve-te em Mim!

Sonhaste com a quietude e a paz da alma. Na Minha Profundidade reside a Paz Infinita. Submerge-te em Mim!

Sonhaste encontrar apoio e proteção, em

tornares-te confiante para te sentires protegida. Ofereço-te o Meu Escudo: detrás dele encontrarás uma Fonte inesgotável da Minha Força! Converte-te em Mim e toma este Escudo!

Sonhaste em seres útil às pessoas. Agora tens essa oportunidade. Aprende de Mim, torna-te sábio, age como Eu — e, então, a tua ajuda será uma bênção para as pessoas!

Então, de que estás à espera? Porque te demoras? Quebra a casca do teu isolamento com as tuas próprias mãos! Permite que tudo isto aconteça!

E, nada poderá impedir-te de cumprir os teus sonhos!

Com o que sonham as nossas crianças?

Quando for grande quero ser uma viajante e viajar por todo o mundo. Também gostaria de estudar as profundezas aquáticas para ajudar à sobrevivência de animais raros e proteger a natureza.

Desejo que este meu desejo se torne realidade!

Polina Novitskaya, 10 anos

Eu tenho 5 anos, mas ainda não fiz nada na minha vida!

Zhenya Ivanov, 5 anos

Adoro passear nos bosques. Às vezes, nos bosques, observo a natureza, outras vezes aborreço-me e fico de mau-humor. Aborreço-me quando me

esqueço de viver a partir do *anahata* e de brilhar.

Algumas pessoas não conhecem o significado das suas vidas.

No entanto, quero que todos amem a Deus!

Eu amo muito a Deus!

Zhenya Shtil, 7 anos

Quero unir-me a Deus e depois ficar radiante e dar amor e felicidade às pessoas!

Também quero muito ter um computador!!!

Eu vivo na Terra para amar e tornar-me perfeita! Quero isto, mas não me esforço muito.

Para saber o que quero, preciso realmente de amar e de desenvolver-me.

Também desejo amor e perfeição às pessoas e aos animais!

Sasha Zubkov, de 13 anos

De Deus:

Rada

“Também gostaria de falar-te sobre as crianças em idade pré-escolar. Os adultos devem mudar a sua atitude para com estas crianças!

“As crianças pequenas são uma fonte de alegria e felicidade! Quase todas elas vêm ao mundo como almas parecidas com páginas em branco: para começar a criar as suas novas vidas no Caminho para a Luz! E são os adultos quem inicia a “escrita” nos destinos das crianças, ao introduzir nas almas

das crianças as sementes de boas ou más qualidades!

“Quando uma alma vem à Terra (encarna), é-lhe difícil acostumar-se ao pequeno corpo de uma criança, às suas limitadas capacidades físicas e mentais. A alma tem de afinar as relações com o mundo exterior por meio de intermediários: de adultos e pares que rodeiam o bebé. De qualquer modo, a alma absorve tudo, tanto o bom quanto o mau; neste estágio de desenvolvimento, as crianças não são capazes de os discernir.”

“São as sementes do bem as que os adultos precisam de apresentar às almas das crianças! É muito fácil fazer isso em tenra idade, dirigindo-se à alma, à consciência da criança, sem usar o intermediário — o manas⁸ do corpo. A eficácia dessa educação é muito alta, mas os próprios adultos precisam de estar no estado de amor, doutro modo, o resultado será o oposto.”

“É muito importante excluir dos relacionamentos com crianças formas de educá-las que utilizam comandos como: “não é permitido!”, “não vás!”, “não mexas aí!”, etc. É preciso que se explique à criança porque é que pode e porque não. Assim, a criança desenvolve a capacidade de pensar, em vez de reagir de forma primitiva aos comandos dos adultos.”

“Os adultos julgam saber melhor do que as crianças, mas isto não é necessariamente sempre verdade. Os adultos devem observar mais atentamente o comportamento e as reações das crianças, em diferentes situações, antes de tentar educá-las. E, desse modo, os adultos podem evitar

⁸ A mente.

cometer muitos erros que são prejudiciais às crianças.”

*** * ***

“Estou muito contente por ti! Eu ajudo-te sempre! Sugiro que coloquem em si aquele sol que brilha em Mim. Aquele que permanece em Mim, torna-se a Minha Alma e ganha vida em Mim!

“Eu aconselho a que também uses o Meu Sol Cor-de-Rosa, para evitar o mundo da tristeza. Aquele que se transforma pela alma na Alegria de Rada, instala-se para sempre em Mim! A partir desta etapa resta apenas um passo para a Morada do Criador!

“É muito fácil instalares-te no mundo de Deus se tiveres alegria na alma! Tristeza, depressão e ódio são para o inferno. Mas o amor calmo, tranquilo e fluente, o amor-felicidade da comunicação Comigo, com a natureza viva, é o caminho que procurei e percorri. Por este caminho tenho conduzido muitíssimas pessoas!

É preciso usar esta etapa — especialmente entre os ontogeneticamente jovens, incluindo as crianças — da capacidade de viver na alegria da luz do Meu Sol!

“Proponho que aqueles que iniciam o seu Caminho até Mim se estabelecem nesta terna Luz rosa e estendam os braços da alma a partir desta Luz.

“Ajuda almas a estabelecerem-se em Mim e Eu conduzirei os dignos à Morada do Criador!

“Lembra-te de Mim pelo menos todos os domingos e, assim, estarei toda a semana contigo!”

Anastasia

“O ponto mais importante que quero discutir é sobre a introdução do princípio de doação! Tem de vir junto com a abertura do coração espiritual, e terás de sugerir muitas maneiras diferentes para a realização deste princípio!

“As pessoas precisam de ser aconselhadas sobre formas para o desenvolvimento positivo! Todas desejam receber, criar!

“Cada pessoa pode começar por ajudar Deus: ajudando a transformar aquilo que é mau. Mas todas as pessoas devem começar por mudar-se a si mesmas — somente a si mesmas!

“Todas podem começar por criar, em torno de si, um pequeno espaço de amor. É tão simples que todas podem fazê-lo...

“É preciso aprender a brilhar como um *raio de amor* vindo do coração espiritual!

“Pode-se ir até à floresta, o melhor será durante a primavera, mas qualquer estação é boa. É preciso estar perto de uma bétula, tocar o seu tronco com o dedo, afagar com ternura essa árvore viva e sentir um raio de luz vindo do próprio peito, do lugar onde mora o amor. E, depois, com esse raio de luz afague o tronco da bétula, como se fosse um dedo.

“Então, pode-se repetir este exercício várias vezes, a fim de se sentir este toque.

“Qualquer pessoa pode fazer isto — uma criança pequena, uma mãe ou avó da criança; e depois, a criança poderá ensinar ao pai ou ao avô.

“Todos temos este raio; só precisamos de acender a luz do amor.

“Se não houver florestas ou bétulas por perto,

pode-se tocar uma outra árvore qualquer...

“Depois, há que aprender a brilhar com, ou a irradiar, este raio para qualquer distância e assim oferecer amabilidade a todos que amamos.

“Também se pode tentar irradiar para as flores que crescem na nossa sala, e ver como elas crescem melhor depois disso!

“Ainda se pode tentar dirigir este raio para a nossa Terra e, assim, afagar o planeta, dirigir o raio para as profundezas: a Terra também tem um coração... Devemos afagá-lo gentilmente: a Terra é um ser vivo!

“Além disso, podemos afagar Deus com este raio e, em resposta, sentir a Alegria de Deus...

“Gostaria de dar este conhecimento a todas as pessoas: ‘Tudo ao seu redor te ama, querido! Pois, a Criação foi criada por Deus-Pai! E se dentro de ti há uma resposta de amor, então a união acontece: separação e isolamento desaparecem e são substituídos pelo Amor de Tudo quanto Existe! Todas as energias do universo dentro do homem entram em harmonia!’

“Isto pode ser dado não só aos que estão próximos das Iniciações Superiores. Isto deve incluir-se no curso básico de abertura do coração espiritual!

“Harmonia e Amor do Absoluto — esta meditação tem que se tornar o estado de fundo da pessoa, o seu modo natural de vida, a autoconsciência correta da alma!

“Tudo pode ser resolvido através da submersão da consciência no coração espiritual!

“Posso sugerir vários outros métodos para iniciantes — para quem quer ver e vivenciar isso,

mas ainda não conseguiu. Vou tentar esboçar vários métodos simples e fáceis de usar, que podem substituir os divertimentos usuais da vida na cidade.

“Por que será que as pessoas não conseguem perceber as coisas mais importantes? Porque desde a infância não vivem uma vida consciente — acostumam-se a ‘alimentar-se’ das ideias e emoções dos outros! As ideias e emoções desses outros — vindas, de entre outras fontes, da TV e dos tocadores de música — preenchem dentro do homem o vazio da alma que se origina do modo de vida inconsciente!

“É preciso ensinar as pessoas a amar — só então se ativa todo o espectro da percepção e consciência da alma humana!

“Por exemplo, pode-se aprender a andar na Terra. Pode-se lembrar que a nossa Terra é uma alma vivente, e simplesmente andar, pisando com cuidado o corpo da Terra, sentindo cada toque dos pés na sua superfície. É muito simples; todos podem fazer isto! Apenas dez minutos dessa caminhada podem resultar nas primeiras mudanças. Até as crianças podem aprender isso. Se as pessoas se conscientizarem de que a Terra é uma alma viva, elas serão mais gentis e compreensivas, porque ocorre uma conexão entre duas almas: entre a pequena alma humana — e a alma gigante da Terra. Essa ligação, se sentida, pode ajudar a tornar-se mais saudável e feliz: é semelhante a um vínculo entre uma mãe e seu filho, ligados pela consciência do amor mútuo!

“Podemos, também, deitar-nos na Terra com os braços abertos, num estado relaxado, e tomar consciência de que voamos no espaço do planeta

chamado Terra... — então, a partir desta conversa, as impressões das crianças serão mais importantes do que as recebidas em atrações de entretenimento!

“E, uma estadia de uma noite na floresta pode causar impressões inesquecíveis, se a pessoa se deitar e olhar para as estrelas...

“Podemos, também, tocar com as mãos a água viva. A água tem qualidades maravilhosas; as pessoas conhecem apenas algumas delas. Se alguém sentir que a água de um rio puro ou de um lago da floresta está viva, então pode lavar-se e nadar de uma maneira muito especial.

“Durante séculos as pessoas usaram a água para curar; esse uso baseia-se na qualidade existente na água para alterar a sua estrutura, sob influência da consciência. Por exemplo, quando tocamos com as mãos algo vivo, podemos transmitir o nosso amor... E a água também — lembrar-nos-emos disto por muito tempo...

“Podemos lavar-nos, ou nadar em interação com este maravilhoso milagre, criado por Deus, no nosso planeta: com a água, que é um dos principais componentes da matéria dos organismos vivos. Podemos até falar com a água, pedir-lhe para purificar e curar o corpo. Podemos nadar, e sentir a água com cada célula do corpo. Assim podemos aumentar a consciência, melhorar a saúde, e lembrarmo-nos deste exercício como algo muito significativo!

Também podemos banhar-nos com a luz do sol. Não significa simplesmente expor o corpo à luz do sol, mas é preciso interagir com ela! A energia do Sol é tão maravilhosa! Existe tanto no nível visível, quanto no invisível, ao olho humano; penetra as

nossas profundezas! Podemos estar debaixo dum fluxo de luz solar como se estivéssemos sob uma cascata — e fazer o exercício *Latihan*. E isso pode encher-nos de alegria e saúde!...

“É claro que não se deve sugerir que as pessoas dediquem muito tempo a estes exercícios se não estiverem interessadas em verdades espirituais. Para elas, pode ser interessante e útil organizar treinos desportivos na natureza, apanhar cogumelos, frutas e ervas medicinais. Pode-se saborear os presentes da natureza: bagas, folhas, ervas que são agradáveis de comer. E agradecer à natureza por este presente! Isto também pode trazer cura para o corpo e para a alma! Muitas pessoas podem sentir-se atraídas por esse aspecto da cura, e é um muito bom começo.

“Pode-se aprender a receber alegria retirando o lixo de lugares onde as pessoas contaminaram com ele a beleza da natureza. Isso também é ecologia que as pessoas têm de aprender!...

“É na interação com os estados harmoniosos da natureza viva, com plantas, e animais concretos, que as pessoas podem compreender com que grande amor Deus criou tudo o que vive!”

Vasilyok

“O conhecimento de Deus e Sua Criação é muito interessante! No entanto, agora na Terra (com algumas exceções) a palavra Deus está principalmente relacionada, na mente das crianças, com uma tediosa edificação dos adultos... interessante! Mas, eu sou o seu principal Amigo, o

seu principal Companheiro nas brincadeiras e na vida!.. Quero tornar as suas vidas em algo interessante! Chama-se ecologia. Esta ensina a aprender, a amar, a cuidar!

“Como podemos ajudar as pessoas? Pense nisto por si mesmo: esta pode ser uma página da web na internet, dum pequeno livro, ou um filme. Não deve ser um manual para os professores, mas antes um instrumento de ajuda para as próprias crianças.

“Como Ensinaste as Tuas crianças?”

“Exatamente desta forma: até uma flor pode-se tornar um mundo inteiro que conta a sua história, incluindo a estrutura da sua vida, ética, filosofia, Deus...

“Havia uma biblioteca nas ruínas de um mosteiro destruído, nas proximidades, que descobri na Minha infância... Esses livros tornaram-se num catalisador do despertar da memória da alma e na fonte de muito conhecimento... Intuitivamente, reconheci a Verdade — depois, contei-a às crianças numa forma interessante para elas. Por exemplo, contei-lhes sobre acontecimentos como se as visse através dos olhos de Deus... Elas submergiram no Meu amor, e tudo o que descrevia foi por elas absorvido, junto com o Meu amor, tornando-se parte integrante da sua forma de ver o mundo. Tal como o leite materno contém tudo o que é necessário para a vida de uma criança, também assim o Meu amor incluía os fundamentos da cosmovisão e ética de Deus, e um pouco de conhecimento concreto sobre plantas, animais e a Terra.

“Foi uma grande alegria! — ver como os seus corações se abriram e aspiraram à Luz...”

“Agora trabalho com crianças, ensino-as a serem alegres. É muito importante ser-se alegre! As pessoas deixaram de apreciar a beleza natural — isso é triste para Deus.

“Existe tanta beleza na Terra; só precisamos de a ver! Nem todos conseguem apreciar grandes obras de arte, mas todos podem admirar a beleza da natureza vivente! Até no deserto, ou no eterno gelo Ártico, há um charme especial!

“Pergunta a pessoas à tua volta: quantas vezes olham para o céu? Entenderás que o mundo de muitas delas encontra-se limitado a vários metros à volta dos seus corpos, e que mesmo esses metros estão contidos nas suas salas e escritórios.

“É preciso ensinar as pessoas a reparar no belo! Reparar nele, não só ao admirar florestas, prados, lagos, estepes, mares... — mas também as gotas de orvalho, os primeiros raios do sol nascente, as gotas da chuva, as folhas da relva, o canto dos pássaros, a ténue lua nova... — em todos os lugares podemos descobrir a maravilhosa beleza da Criação!

“E quando as pessoas aprendem a reparar no belo e a desfrutá-lo, então, podem entender e apaixonar-se por Aquele que criou tudo isso, pelo Criador! A natureza viva também foi criada pelo Criador, como uma fonte inesgotável de alegria e amor!”

“Diga-nos: por que trabalha com crianças e não com adultos?”

“Trabalhar com crianças é uma grande alegria para Deus! As almas das crianças estão mais abertas para tudo quanto é belo! A pureza da sua percepção de belo é muito maior que a dos adultos. As crianças

também são capazes de compreender vários conhecimentos sérios sobre Deus se as tratarmos seriamente e lhes falarmos como iguais. Elas são capazes de chegar ao nível do seu instrutor, se for interessante para elas. Absorvem novos conhecimentos com toda a consciência, ao contrário dos adultos quando o conhecimento recebido, infelizmente, “fica estagnado na cabeça”.

“Também é preciso ter em mente que as crianças têm a perigosa 'idade confrangedora' ⁹, mas isso é natural. Aqueles que a atravessam com segurança têm uma base notável para o desenvolvimento correto”.

“Vasilyok, o que pode aconselhar-nos sobre a educação dos nossos próprios filhos?”

“É preciso criá-los pelo próprio exemplo! Pelo próprio exemplo — em tudo!

“É preciso ver a criança como um aluno — e na presença de alunos o professor não pode permitir-se mostrar um pouco de fraqueza.

“Quanto mais difícil é o aluno, mais impecável o professor deve ser!

“Se analisarmos o nosso próprio

⁹ A idade da “rebeldia adolescente”, a era da crescente consciência do próprio “eu” e das tentativas de afirmá-lo. Muitas vezes resulta num protesto total contra tudo o que é ensinado pelos adultos. Mas esse estágio de crescimento, programado biologicamente, e acontecendo junto com a pubescência, é necessário. Primeiro, nem todas as crianças são criadas corretamente. Em segundo lugar, a criança, pela primeira vez, recebe a liberdade da vontade diante de Deus: a liberdade de escolher por qual caminho seguir adiante, qual credo seguir. E é muito importante que nesta idade as crianças tenham — entre as variantes de escolha — conhecimentos e habilidades corretos, que possam ajudá-las no seu desenvolvimento posterior. (Nota de V. Antonov).

comportamento, então, podemos entender que as raízes de muitos vícios infantis têm raízes na alma do professor.

“Podem-se repetir muitas vezes boas palavras... — mas que valor têm as palavras que vêm de quem não pode seguir impecavelmente os seus próprios conselhos? Com tal comportamento, o professor pode depreciar, para sempre, os belos e corretos valores que tenta transmitir ao aluno”.

Anastasia, Lada, Rada

“Deus dá-te a alma de uma criança, ou mesmo de várias crianças, para que as cries e eduques. E sabes bem que, cada uma das tuas crianças é uma alma especial.

“Chamaste-as, a ele ou a ela, para nascerem — e eles escolheram-te a ti... Deus, também tomou parte deste processo; não foi por acaso!

“Enquanto as crianças são pequenas, os pais determinam, em grande medida, o seu futuro!

“Bons pais pensam no que precisam de fazer, no que é mais importante na educação dos filhos.

“.... Hoje queremos falar, um pouco, sobre o amor-confiança como meio de educação.

“É preciso fortalecer não o controle sobre a criança, mas o amor e a compreensão mútuos!

“Para isso é preciso aprender a ver, a ouvir, a compreender a alma da criança!

“Deixe que a criança obedeça, não por medo de castigo, mas por confiança e respeito!

“Deixe que o amor e a atitude carinhosa — tanto sua quanto da sua criança — sejam sempre mútuos!

“Pode ser que suspire: é tão difícil, não tenho tempo, não tenho forças! No entanto, isso pode ser a coisa mais importante na educação!

“Você é uma alma; o seu filho é uma alma. E as almas podem aprender umas com as outras. Procuremos sempre recordar que — nas relações com crianças pequenas e com os quase adultos -, essa alma tornou-se minha filha, ou meu filho, para que possamos ensinar um ao outro o amor, a paciência, a calma, o perdão, e dar-nos conhecimento, habilidades, etc.

“.... Procuremos ajudar as crianças a despertar para a consciência de si mesmas, como almas! E através disso, também nós despertaremos!

“Começemos juntos, a olhar para o mundo: quão bela é a Criação Divina! Digamos às crianças o que sabemos e, desse modo, juntos conheceremos algo novo! Tentemos ver a BELEZA com a ajuda de uma câmara fotográfica ou de uma pintura; podemos querer escutar alguém juntos; podemos correr ou nadar juntos, trabalhar juntos na horta... Em todo o caso temos de estar abertos uns aos outros, e à vida que nos rodeia! E Deus ajudar-nos-á! Esta é a Sua alegria: ver como as almas dos Seus filhos crescem em direção à luz, bondade e amor!”

“Como fazer com que a ética cresça entre as crianças? Como inculcar as bases da ética nos adultos?

“É melhor fazê-lo dando o próprio exemplo!

“O maior educador é o modo de vida daqueles que rodeiam a criança. Podem ser os seus pais, professores, ou a sociedade em geral. Os seus princípios de vida, vistos em exemplos reais (não em slogans, mas em preceitos reais de vida, de pessoas

concretas e de toda uma sociedade) é que educam as crianças!

“Se esses exemplos são impressos nas almas das crianças, como algo que elas podem imitar, como exemplos de comportamento — então tornam-se qualidades da alma. E se tais exemplos são amor, benevolência para com todos, atitude carinhosa, respeito — então todas essas qualidades serão desenvolvidas quando as crianças crescerem. Se as crianças imprimem emoções e comportamentos do tipo oposto então, essas almas devem ser desabituaadas por muito tempo — por meio de sua própria dor — dos vícios impressos durante a infância, na memória da consciência.

“E muitas destas qualidades — tanto positivas quanto negativas — herdaram-se na próxima encarnação, num seu novo corpo.

“Assim, isto é importante para todos!”

“O que se pode fazer se as normas morais da sociedade se degradaram, se a imoralidade se tornou uma norma de vida, se normas morais pervertidas são impressas pela sociedade? O que se pode fazer para introduzir até mesmo pequenas sementes da verdadeira ética nas almas?”

“Podemos escrever ou criar imagens que as crianças queiram imitar!

“Se alguém fala abertamente sobre pessoas cuja vida é altamente ética e bela, então isso pode ajudar aqueles que também querem tornar-se tais heróis de espírito!

“É com este propósito que os Avatares vêm à Terra, para mostrar às pessoas exemplos tão puros e belos que muitas almas possam aspirar a Eles com grande amor, possam aceitar os Seus conselhos e

preceitos éticos, e possam seguir o Seu exemplo em tudo! Os Avatares mostram Consigo mesmos os exemplos de Amor, Bondade e Conhecimento e manifestam isso todos os dias das Suas vidas!”

Lao

“Lao! O que se pode fazer para evitar situações em que as crianças que receberam o nosso conhecimento ‘recaiam’ para inclinações opostas?”

“Primeiro, há que desenvolver o amor nas crianças! Então tais ‘quedas’ serão impossíveis. Uma alma que cresceu como amor não se pode degradar!

“Segundo, deve esforçar-se para criar grupos de crianças (ou crianças e adultos) semelhantes aos ashrams da floresta, ou bosque — com um ambiente puro e harmonioso para viverem e crescerem. É em tal ambiente que se podem formar, nas suas almas, os princípios positivos de vida, de ética e de interação com o mundo vivo natural. As escolas-bosque são uma possibilidade de providenciar ajuda às sementes do bem, que precisam, no início, de ser cuidadas com constância.

“Ser diferente dos outros não é normalmente possível para uma alma no corpo de uma criança. Opor-se sozinho ao primitivismo agressivo só é possível para uma pessoa adulta e forte. Além disso, nem todas as crianças podem resistir sozinhas às tentações do contentamento maçante do *tamas guna*.

“Mas, se houver companheiros no Caminho, então a criança — mesmo que fosse marginal — aceita um novo papel positivo e torna-se num dos

heróis-pioneiros, defensores do bem!

“Para a criança, é muito importante ter companheiros que pensam da mesma forma, tanto entre os adultos quanto entre as crianças!

“... Deve-se colocar, nas crianças, a base do desenvolvimento na forma do crescimento do amor! Então, as dificuldades futuras, incluindo as tentações da atitude egoísta em relação ao mundo, tornam-se menos perigosas.

“É o amor que deve ser o fundamento da educação das almas, de qualquer idade! Isso torna impossível a sua degradação! Se as mãos do coração espiritual — as mãos que dão, criam amor — se tornarem na base da vida da alma, então tal alma não pode cair! E contra tal pano de fundo, deve desenvolver-se o intelecto! Um modo de vida saudável e alegre, em harmonia com a natureza, dando amor aos outros; assim devem as almas ser educadas! O desenvolvimento do amor cordial por cada uma das criações de Deus pode ajudar as crianças no Caminho espiritual! As escolas florestais, possibilitam criar um ambiente espiritual para o crescimento das crianças!”

“E como podemos ajudar os que se afastam do amor?”

“Eles têm muitas vidas pela frente... A ajuda de Deus vem para aqueles que procuram como ajudar os outros.”