

MEDITAÇÃO

PARA

CRIANÇAS



ILUSTRAÇÕES:
**FABRÍCIO
BARRETO**



MEDITAÇÃO **PARA** **CRIANÇAS**

FABIO SHIVA

ILUSTRAÇÕES:
FABRICIO BARRETTO

Inclui o conto
A Menininha Azul

MEDITAÇÃO **PARA** **CRIANÇAS**

FABIO SHIVA

ILUSTRAÇÕES:
FABRICIO BARRETTO

Inclui o conto
A Menininha Azul

1ª Edição
Rio de Janeiro/RJ
2022



VERLIDELAS
EDITORA

Copyright © 2022 by Fabio Shiva

Direitos desta edição reservados à

VERLIDELAS EDITORA

WWW.VERLIDELAS.COM

EDIÇÃO
Sergio Carmach

ASSISTENTE DE EDIÇÃO
Luzia Barbosa

CAPA E ILUSTRAÇÕES
Fabricio Barretto

REVISÃO
Fabio Shiva

DIAGRAMAÇÃO E
ARTE-FINALIZAÇÃO
César Mendonça

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Shiva, Fabio

Meditação para crianças / Fabio Shiva ;
ilustrações Fabricio Barretto. -- 1. ed. -- Rio de
Janeiro, RJ : Verlidelas Editora, 2022.

ISBN 978-85-53052-31-8

1. Meditação - Literatura infantojuvenil
I. Barretto, Fabricio. II. Título.

22-110981

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Meditação : Literatura infantil 028.5
2. Meditação : Literatura infantojuvenil 028.5

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

2022

IMPRESSO NO BRASIL

PRINTED IN BRAZIL

Jai Gurudev

*Com um agradecimento especial ao
meu irmãozinho Roberto, que tornou
possível a publicação deste livro.*

AOS PAIS E EDUCADORES

A prática regular da meditação é a melhor garantia de uma vida saudável e feliz. A cada dia, novos estudos científicos comprovam os inúmeros e incríveis benefícios obtidos a partir de apenas alguns poucos minutos de meditação diária.

Isso é especialmente válido no caso das crianças e adolescentes, cujas mentes em formação são capazes de assimilar com mais facilidade as técnicas de concentração e interiorização progressivas, que fortalecem o caráter e preparam o indivíduo a encarar com confiança e serenidade os inúmeros desafios da vida.

O poder da meditação advém de seu duplo efeito sobre a psique humana, simultaneamente fortalecendo os aspectos desejáveis da personalidade e enfraquecendo os indesejáveis. Por um lado, a capacidade de concentração é aumentada, e junto com ela a memória e o raciocínio abstrato, além do significativo incremento da autoconfiança e do crescente sentimento generalizado de bem-estar. Mas a ação inibitória da prática meditativa não é menos importante, ao reduzir de forma significativa a ansiedade, o medo e o estresse, os maiores inimigos da felicidade em nossos tempos, seja para adultos ou crianças.

Inúmeros projetos educativos envolvendo meditação vêm sendo implantados com grande êxito em todo mundo e, de forma mais espetacular nos últimos anos, em países do Ocidente. Os resultados obtidos superam as expectativas mais otimistas, em termos de melhorias no

aprendizado e no relacionamento interpessoal dos alunos. O programa *Quiet Time*, desenvolvido pela David Lynch Foundation, por exemplo, registra entre outros benefícios:

- * Melhoria de 10% nas notas dos testes escolares;
- * Aumento significativo na criatividade;
- * Maior felicidade, foco e autoconfiança;
- * Redução nos sintomas da hiperatividade, déficit de atenção e outros transtornos de aprendizagem;
- * Redução de 86% nas suspensões escolares;
- * Redução de 40% em distúrbios psicológicos como estresse, ansiedade e depressão e
- * Redução de 65% em conflitos violentos.

Outros programas de meditação para crianças vêm registrando, de forma sistemática, melhorias como um aumento de mais do que o dobro em itens como *Cuidado com o outro* e *Autocuidado e participação*, e de mais do que o triplo no *Nível de Atenção*.

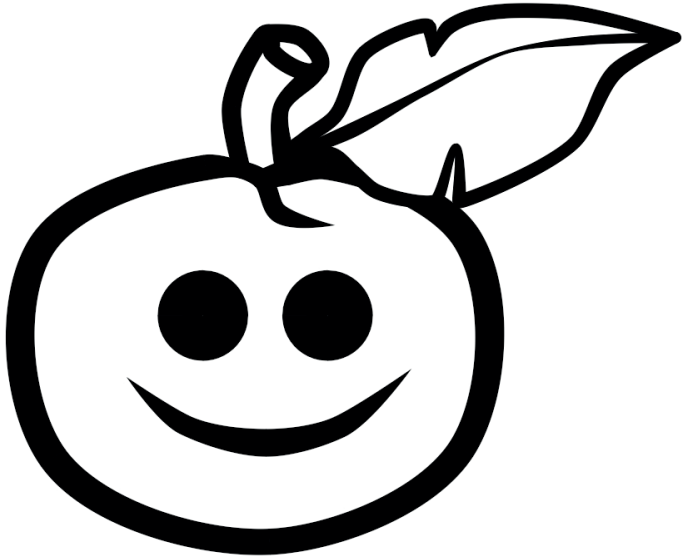
E a melhor notícia é que a prática da meditação é extremamente simples e fácil de ser aprendida. No presente livro os estudantes brasileiros podem ter acesso a esta arte milenar, que se vale de técnicas científicas para propiciar o bem supremo da felicidade.

Embora o texto seja voltado para crianças, adultos podem beneficiar-se na mesma medida das práticas aqui ensinadas. Convidamos os pais e mestres a experimentarem, junto com seus filhos e alunos, a doçura e a paz propiciadas pela prática da meditação.

O autor



Imagine uma árvore muito especial
Com dois tipos de fruto: do bem e do mal.

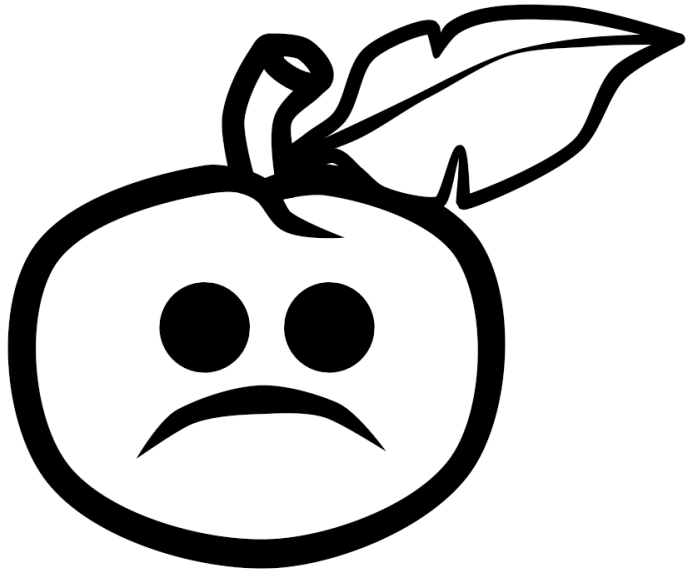


Um dos frutos tem gosto de tudo o que é bom:

Pipoca, sorvete, jujuba, bombom,

Jogar bola, ir à praia ou andar de bicicleta,

Um abraço ou um presente na sua cor predileta.



Outro fruto tem o gosto de tudo o que é mau:
Remédio amargo, meleca no mingau,
Injeção, bronca dos pais ou brigar com um amigo,
Levar tombo, machucar-se e ainda ficar de castigo.

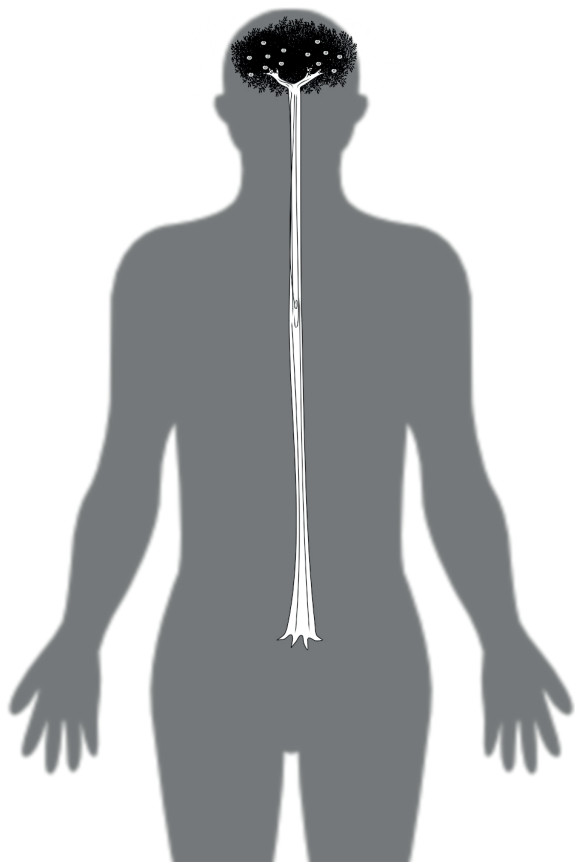


Essa árvore é habitada por dois passarinhos:
Cada qual no seu canto fizeram seus ninhos.
O primeiro passarinho prova o fruto e a semente.
O segundo, seu vizinho, observa somente.



Peço agora sua licença para a história interromper,
Pois tem uma pergunta que eu quero lhe fazer.
Tome o tempo que precise, pense antes de falar
E diga: o que significa a palavra “observar”?

“Observar” significa olhar com atenção:
É ver sem julgar e sem dar opinião.



E sabe o que é mais incrível na árvore tão diferente?
É que ela não está lá fora: existe só dentro da gente!
Pois o tronco dessa árvore é a coluna vertebral.
O cérebro humano é a copa dessa planta sem igual.

Seus dois hemisférios são os passarinhos,
Cada qual no seu canto, mas sempre juntinhos.

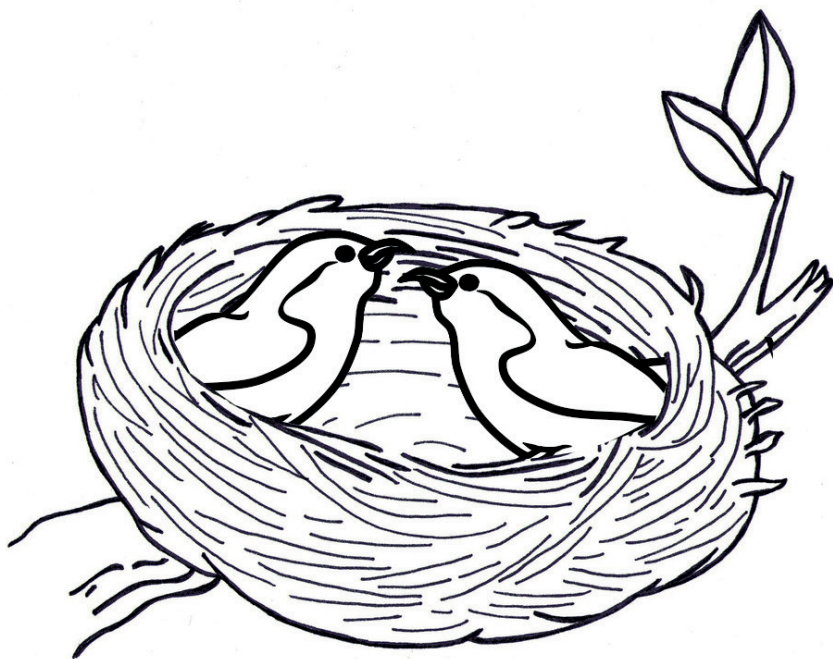
Normalmente um passarinho nem sabe que o outro existe.

É por isso que ele sempre parece ser tão triste.

Pra acabar com essa tristeza, quem já sabe a solução?

Acertou com certeza quem falou: meditação!





Meditar é ensinar o passarinho a ser amigo
Daquele seu vizinho e, nesse ninho, ter abrigo.



Outra forma de entender meditação o que é:
Sentar para conversar com o Deus de sua fé.
Quando a gente ora com fé, Deus ouve o que a gente fala,
Mas responde no silêncio, quando a gente aquieta e cala.
Você já fala com Deus toda vez que vai orar.
Para ouvir o que Deus diz, é preciso meditar.



A meditação combina com qualquer religião:
Todo mundo pode orar e meditar com devoção.
Seja qual for sua crença, Deus escuta sua oração
E responde com amor de dentro do seu coração.

E é por isso que é bom, ao sentar pra meditar,
Fazer uma breve oração para em Deus sintonizar:
“Pai, Mãe, Amigo, Amado Deus, que eu medite muito bem,
Sinta e expresse o Teu amor, gratidão, Om, Paz, Amém.”

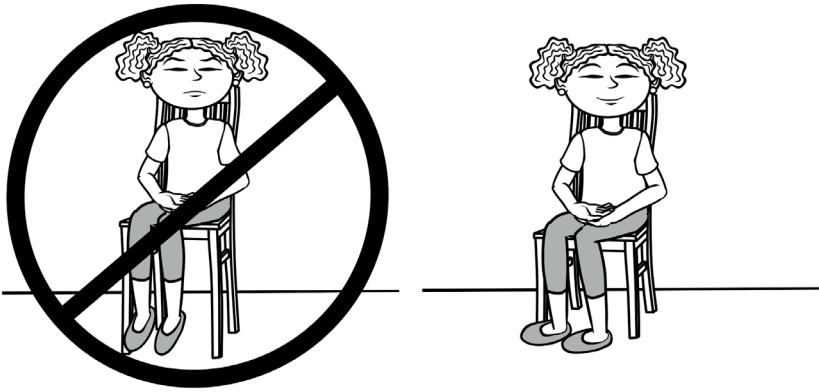
Você pode orar assim ou então como preferir
E, ao começar a meditar, se quiser pode sorrir!



Faltam só alguns detalhes pra seguirmos adiante:
A postura corporal também é muito importante.

A coluna fica reta feito a antena da tevê
Para captar aquilo que o olho nunca vê!

Sente-se sobre um tapete ou esteira resistente
Para evitar o contato com o chão diretamente.
Sente de pernas cruzadas, meia lótu ou completa,
Com as pernas fazendo base e a coluna bem ereta.



Pode sentar numa cadeira, se assim for de seu gosto,
Com os pés tocando o chão e as costas sem tocar o encosto.

O tamanho da cadeira importa na meditação:
Só serve para meditar se os seus pés tocarem o chão.



Fique com o corpo imóvel, bem tranquilo e relaxado.
Verifique mentalmente se há algum lugar tensionado.
Com o peito “para fora”, o queixo paralelo ao chão
E a coluna bem retinha, vamos à meditação!



Com os olhos fechados procurando centelhas,
Concentre o olhar no ponto entre as sobrancelhas.

Esse ponto de energia, muitíssimo especial,
Não é à toa que é chamado de *olho espiritual*.



Sem tentar forçar os olhos erga o olhar até esse ponto,
Deixe as pálpebras descenderem com suavidade, e pronto!



A meditação começa sempre na respiração:
Respirar do jeito certo pra acalmar o coração.
Sempre de olhos fechados, vá inspirando lentamente
Pelo nariz e vá contando até cinco mentalmente.
Com o ar nos pulmões, conte até cinco em sua mente,
Então solte pela boca e conte cinco novamente.



Esse belo exercício, a que chamamos *pranayama*,
Repita até doze vezes, sentindo que a Paz lhe chama!

Até agora falamos da postura corporal.
Também é muito importante a sua atitude mental:
Com os olhos bem focados no *olho espiritual*,
Com as pálpebras fechadas, em concentração total.



Meditar é concentrar, é dedicar atenção:
Observe atentamente sua própria respiração.
Observe o ar entrando e saindo dos pulmões,
Meditando e concentrando em suas respirações.
Mas não tente controlar o ar saindo e entrando:
Sinta-se como se fosse outra pessoa respirando.



A cada vez que inspirar, sem forçar a inspiração,
Sinta alegria e calma entrando no coração.
Toda vez que expirar, do jeito mais natural,
Expulse de sua mente toda raiva e todo mal.



É comum ter pensamentos fora da meditação.
Toda vez que perceber, retorne à sua concentração.
Esses pensamentos que querem entrar em sua mente
Parecem passarinhos voando acima da gente.



Não tem como evitar o passarinho de passar
Voando acima da cabeça da criança a meditar.
Só que essa criança esperta logo diz ao passarinho:
“Pode até passar voando, mas aqui não faz seu ninho.”



Toda vez que um passarinho-pensamento for chegando,
Volte à sua concentração e continue meditando.



Até aqui já descobrimos como é simples meditar:
Quanto mais você pratica, melhor fica o seu pensar.

Pra ficar melhor ainda, medite com alegria
De manhã, ao acordar, e de noite, ao fim do dia.



A meditação ajuda em tudo na sua vida.
Melhora as notas na escola, pela concentração requerida.
Deixa a pessoa mais calma e querida pelos amigos,
Aumenta até a autoestima e livra de grandes perigos.



Mas todos esses benefícios só funcionam de verdade
Pra quem medita direito, com amor e boa vontade.

Meditando todo dia, descobrirá muito em breve
Como é gostoso sentir-se com a mente assim tão leve!



Comece com poucos minutos, para educar a mente,
E logo será capaz de meditar profundamente.
Tornando-se antena divina, sintonizando na alegria,
Ajudará o mundo inteiro com a sua boa energia!



Para encerrar a sessão, faça uma breve oração
Agradecendo a paz sentida na sua meditação.
Fique algum tempo em silêncio, saboreando a alegria,
E então sinta a diferença que isso faz em cada dia!



Espero que tenha gostado do meu jeito de contar.
Agora o livro está acabado: você já sabe meditar!

A MENININHA AZUL

Era uma vez uma menininha azul. Quando ela nasceu, todinha azul dos pés à cabeça, foi uma sensação: todos queriam ver como podia uma criança ter a pele toda azul, os cabelos azuis, os olhos azuis e até a língua azul!

Os doutores do hospital onde ela nasceu não conseguiram explicar aquele estranho acontecimento da menininha azul. Ela não nasceu com nenhuma doença, muito pelo contrário: sua saúde era perfeitamente normal. Por isso os médicos não tiveram outro remédio a não ser liberar a menininha para ir para casa com seus pais.

E desde muito cedo o papai e a mamãe descobriram que teriam de ter muitos cuidados com aquela menininha azul. Pois assim que chegaram em casa encontraram uma verdadeira multidão. Havia repórteres de jornais, rádios e tevês, que queriam fotografar e filmar a criança azul, entrevistar o papai e a mamãe e até gravar o choro da menininha, para ver se era diferente do choro de outras crianças! E também muitas pessoas sorrindo e chorando, carregando cartazes dizendo que a criança azul era santa, capaz de fazer milagres! E outras tantas pessoas zangadas, fazendo cara feia, dizendo que a criança era malvada, coisa do capeta, só porque nasceu azul!

E o papai e a mamãe bem que tentavam explicar para aquela gente toda que a filhinha deles não era

muito diferente das outras crianças. Que não era a cor da pele, dos olhos ou dos cabelos que importava, e sim o que cada pessoa trazia dentro do coração. Mas quem disse que alguém queria escutar o que eles estavam tentando dizer?

Se a menininha já soubesse falar, talvez aquelas pessoas todas parassem para ouvir. E então ela poderia dizer que não entendia o motivo de tanto espanto com a cor dela, quando as pessoas tinham tantas cores! É que ninguém sabia disso ainda, mas a menininha conseguia enxergar as cores verdadeiras dos sentimentos, por debaixo da pele. Ela via as pessoas ficarem rosa, amarelo ou verde quando estavam felizes. Pessoas com raiva ficavam vermelhas aos olhos da menininha, e cinza escuro quando estavam tristes ou com muito medo.

E foi assim tão cedo, mesmo antes de aprender a falar, que a menininha azul descobriu uma coisa muito importante: as cores que ela via mostravam o que estava no coração das pessoas. Mesmo antes de saber as palavras para expressar os seus sentimentos, a menininha sentiu uma vontade muito grande de ajudar as pessoas, de fazer com que somente cores bonitas de felicidade brilhassem no coração de cada uma delas.

As cores sempre foram muito importantes para a menininha azul, desde que ela nasceu. Pois ela via cores em tudo, não apenas no coração das pessoas. Cada som que ela ouvia tinha a sua própria cor: a buzina de um carro, um cachorro latindo, a voz da mamãe e do papai, cada som era sempre acompanhado de uma cor

própria no mundo multicolorido da menininha. E não somente isso: cada som tinha também o seu próprio gosto, um sabor especial que acompanhava a cor de cada som que ela ouvia.

Foi por isso que a menininha azul praticamente já nasceu gostando de música. É porque, além dos sentimentos das pessoas, ela conseguia ver também as cores da música... e até sentir o gosto de cada uma! Foi assim que ela descobriu que as músicas alegres e tranquilas são azuis e verdes, cremosas e docinhas. Já as músicas muito barulhentas e agitadas faziam a menininha ter enjoos, vendo grandes quadrados escuros e sentindo um gosto ruim na boca.

Com tantas coisas interessantes acontecendo, era natural que a menininha fosse muito curiosa. Queria saber o motivo de tudo. Tanto que, quando estava aprendendo a falar, não disse primeiro nem “mamãe”, nem “papai”. As primeiras palavras que ela falou foram: “por quê”?

E toca a perguntar o porquê das coisas:

- Por que o sol esquenta e a água molha?
- Por que a gente fica grudadinho no chão e os passarinhos não?
- Por que o fogo queima e a tomada dá choque?
- Por que o vovô é careca e a cara da vovó é toda enrugadinha?
- Por que a galinha bota ovo e o bebê cachorrinho cresce dentro da barriga da mãe?

Como tinha muitas dúvidas para esclarecer e pouco tempo para aprender sobre tantas coisas, ela fazia sempre duas perguntas de cada vez.

Além de ser muito curiosa, a menininha azul tinha também uma vontade muito forte. Quando a mamãe ou o papai queriam que ela fizesse algo, nem adiantava dizer:

– Faça isso porque estou mandando!

Era preciso explicar tudo, tintim por tintim, nos mínimos detalhes, até que a menininha ficasse convencida, por A mais B, que aquilo era o certo a fazer. E até que isso acontecesse, tome “por ques” nos ouvidos dos pais!

– Por que temos que dormir de noite e acordar cedo todos os dias?

– Por que não posso brincar na chuva e tenho que tomar banho no chuveiro?

– Por que não posso brincar com o celular da mamãe, nem com o computador de papai?

– Por que não posso comer chocolate de novo e tenho que comer o feijão todinho?

– Por que não posso ter um elefante de estimação, nem uma irmãzinha para brincar?

E de tanto fazer tantas perguntas, a menininha azul logo aprendeu também a dar umas boas respostas:

– Menininha, você não pode pegar esse chiclete do chão! Solte isso já!

– Por que não posso? Não tem nenhuma placa aqui dizendo que é proibido!

Ou então:

– Menininha, você está pensando que dinheiro dá em árvore, é?

– Ué, mas o dinheiro não é feito de papel? E o papel não vem da árvore?

O melhor das respostas da menininha é que sempre acabavam virando uma nova pergunta.

Isso acabou sendo um problema quando a menininha entrou para a escola. Pois foi a vez da professora encarar tantas perguntas e tantas respostas que viravam novas perguntas:

– Por que as nuvens não são feitas de algodão doce e o céu da boca não tem estrelas?

– Por que a Lua não cai em cima da Terra e como é que a Terra não cai também?

– Por que não posso correr no corredor da escola? Se só posso andar lá, por que não se chama andador?

– Como é que o bebê entra na barriga e como é que ele sai depois?

– Por que as pessoas nascem e morrem?

– Antes de nascer, onde eu estava? E para onde vou depois de morrer?

O problema foi que a professora começou a achar que as perguntas da menininha azul estavam perturbando as aulas. O papai e a mamãe foram chamados para conversar com a professora, que sugeriu que a filha deles fizesse uma série de exames. E foi assim que a menininha azul, que era dona de uma saúde de ferro e que nunca chegou a apanhar nem mesmo um resfriado, acabou tendo que ir ao médico.

Depois de muitos exames e de muitas idas e vindas ao consultório, o doutor diagnosticou a menininha azul com uma doença de nome complicado e uma sigla de quatro letras: Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade – TDAH. O médico explicou ao papai e à mamãe que era o TDAH que levava a menininha a querer fazer tantas perguntas ao mesmo tempo, às vezes chegando a atrapalhar os coleguinhas na classe.

O tratamento dessa doença era difícil e demorado. Talvez a menininha azul precisasse tomar um remédio muito forte, que causava alguns efeitos ruins e que também podia provocar dependência. Ou seja, se a menininha começasse a tomar o remédio, algumas coisas no remédio podiam fazer com que ela ficasse doente, e se ela parasse de tomar o remédio poderia ficar doente também.

Os pais da menininha azul ficaram muito preocupados. Foi a primeira vez que eles tiveram opiniões diferentes sobre alguma coisa. A mamãe achava que era melhor dar o remédio para a menininha, mesmo com todos os riscos. E o papai não queria de jeito nenhum que a menininha tomasse o remédio. Ele achava melhor procurar outros tipos de tratamento. Os dois fizeram muitas pesquisas sobre o TDAH e consultaram outros médicos, mas não conseguiram chegar a um acordo. Cada um tinha medo que a decisão do outro acabasse fazendo mal à menininha.

Depois de muito conversarem sem chegar a uma solução, papai e mamãe finalmente decidiram

consultar a opinião da própria menininha azul a respeito. Ela era, afinal, a maior interessada. Explicaram a situação para a menininha, com muitos detalhes, como ela bem gostava. E é claro que a menininha ainda fez uma porção de perguntas até ficar satisfeita. E só então ela disse:

– O problema todo é que a solução que papai prefere deixa mamãe triste. E a solução que deixaria mamãe contente, papai não quer.

– É bem por aí mesmo, menininha.

Ela ficou por mais um bom tempo em silêncio, pensativa, com as mãozinhas segurando o queixo. E então falou, muito séria:

– Só existe uma maneira de resolver isso. Vamos tentar as duas soluções, a solução do papai e a solução da mamãe.

– Mas como pode isso, menininha? Não tem como fazermos assim!

– Claro que tem. É muito fácil: primeiro tentamos a solução do papai, sem tomar remédio. Se não der certo, depois tentamos a solução da mamãe, tomando o remédio. Que tal?

O papai e a mamãe olharam um para o outro, surpresos com a simplicidade da ideia. E os dois começaram a sorrir ao mesmo tempo, quando voltaram a olhar para a menininha azul:

– Que ideia ótima, filha! Você é um gênio!

E não é que ela era mesmo? Além de ser muito curiosa, a azulzinha também gostava muito de inventar

modas. A cada semana ela aparecia com uma invenção nova.

Uma das primeiras invenções da menininha azul foi querer parar de comer carne:

– Não quero comer os bichinhos, mamãe. Eles são meus amigos, não são para comer. A gente não come nem o cachorrinho, nem o gatinho, não é mesmo? Então porque é que vamos comer o boizinho e o porquinho, que são tão bonitinhos? E não quero comer a galinha também.

Não adiantou a mamãe, preocupada, insistir para que a filha comesse ao menos um pedacinho de carne. A menininha azul era muito decidida: depois que colocava uma ideia na cabeça, não havia quem a fizesse agir diferente.

E olha que a mamãe bem que tentou. Primeiro argumentou com a menininha que ela precisava comer carne para ter proteínas em sua alimentação. A azulzinha não se convenceu e foi logo pesquisar na Internet sobre proteínas. Sim, porque a menininha azul era craque no computador. Já sabia navegar na Internet quando começou a ler e a escrever na escola. E depois de pesquisar na Internet, aprendeu tudo sobre proteínas e convenceu a mamãe de que uma porção de brócolis tinha muito mais proteínas que um pedaço de bife.

Depois foi a vizinha bem intencionada que tentou convencer a menininha azul, dizendo para a mamãe que comer carne era preciso para fortalecer os músculos da mandíbula na mastigação. Quando a azulzinha soube dessa história, deu uma risada gostosa:

– Mamãe, será que a vizinha nunca ouviu falar em cenoura? É só mastigar bastante cenoura crua, que os músculos da boca ficam bem fortes!

Não havia quem fizesse a menininha azul mudar de ideia, depois que ela se convenciu de que alguma coisa era boa. O contrário é que acontecia mais facilmente: ela é que convencia os outros a mudarem de opinião. Tanto foi assim que, depois de alguns meses, a mamãe e o papai também adotaram a dieta vegetariana e pararam de comer carne.

E a azulzinha estava sempre inventando alguma novidade. Teve um dia em que ela inventou que queria aprender a tocar guitarra. Dedicou-se tanto ao estudo que em pouco tempo estava tocando muito bem. Os vizinhos não tinham como deixar de ouvir a menininha treinando na guitarra, e assim logo ela foi convidada para tocar em uma banda com meninas bem mais velhas.

Depois a menininha quis aprender a andar de skate. Não demorou muito a aprender as manobras mais radicais e tornou-se uma verdadeira fera nas rodinhas. Chegou a participar de competições e até ganhou um torneio estadual, na categoria abaixo de dez anos.

E então foi a vez da menininha azul querer aprender a pintar quadros, observar as estrelas, fazer trilhas na floresta, surfar nas ondas do mar, cozinhar bolos artísticos e escrever histórias em quadrinhos. E tudo ela fazia com tanta dedicação e entusiasmo, que aprendia tudo rapidamente e se saía bem em tudo.

Até que um dia o papai, um pouco preocupado com aquela multiplicidade de talentos da menininha azul, perguntou:

– Filhinha, você já pensou no que vai ser quando crescer?

– Ora, papai, claro que sim. Eu vou ser adulta!

E assim foi: a menininha azul cresceu e se tornou uma linda mulher. E foi só depois de ficar adulta que ela descobriu algo muito interessante. Logo ela, que sempre foi tão curiosa e quis saber o porquê de tudo, nunca pensou em fazer uma simples pergunta:

– Por que é que eu nasci azul?

Talvez ela nunca tenha feito essa pergunta porque, no fundo, sempre soube a resposta. A menininha nasceu em um planeta azul. E é por isso que ela nasceu azul, da cor do céu!

FIM



Esta obra foi composta nas fontes Gentium Book Basic,
tamanho 12, e Palyfair Display, tamanho 13,
e impressa em papel Avena 80g/m².

“MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS” é um livro infantil todo escrito em versos rimados que ensina de forma lúdica e fácil a prática da meditação. O texto começa com uma adaptação para a linguagem das crianças de hoje da instigante imagem retirada dos antigos *Upanishads* da Índia, que descreve o ego e o Eu como dois pássaros alojados na mesma árvore da vida. Essa árvore oferece frutos doces e amargos, que um dos pássaros (o ego) saboreia enquanto o outro (o Eu) apenas observa. Em seguida a essa pitoresca imagem, a técnica de meditação é apresentada como forma de fazer os dois pássaros se conhecerem e virarem bons amigos.



VERLIDELAS