

Educação e espiritualidade: o uso de técnicas introspectivas na sala de aula¹

Paulo Sergio Barros²

*The more elevated thoughts I create,
the more my value increases*

Dadi Janki

Há uma tendência cada vez mais crescente, necessária e efetiva do uso da espiritualidade em sala de aula. Nessa perspectiva, técnicas introspectivas têm sido usadas amiúde por educadores holísticos que reconhecem a necessidade e a efetividade dessas experiências para o desenvolvimento cognitivo e o florescimento de virtudes nos estudantes.

Esses educadores não veem incompatibilidade entre uma educação de natureza integral, que valoriza a espiritualidade e as orientações curriculares. Ao contrário, eles trabalham os temas do currículo de forma que considerem o equilíbrio de todas as dimensões humanas: o racional, o biológico, o social, o emocional, o espiritual.

As práticas introspectivas têm sido usadas para constituir uma atmosfera de bem-estar, concentração e criatividade. Técnicas de respiração, exercícios de yoga, relaxamento físico, visualização e a meditação têm se mostrado efetivas e aceitas pelos estudantes. É uma lufada de ar fresco em suas mentes, relacionamentos e processo criativo.

Neste artigo objetivamos, portanto, refletir sobre educação e espiritualidade, tendo como foco o uso de técnicas introspectivas (relaxamento, visualização e meditação) usadas como

¹Artigo originalmente publicado em: MATOS, K. S. L. M. (Org.). *Cultura de paz, ética e espiritualidade II*. Fortaleza: Edições UFC, 2011, p. 222-235.

² Mestre em História, doutorando em Educação, membro da coordenação nacional do Programa Vivendo Valores na Educação, professor voluntário da Organização Brahma Kumaris e docente da Secretaria de Educação do Estado do Ceará. E-mail: paulosrgbarros@gmail.com.

ferramentas no exercício pedagógico de educadores holísticos. Descrevemos também alguns exemplos emblemáticos da utilização dessas práticas em algumas instituições, bem como o benefício que os estudantes têm em termos cognitivos e espirituais.

Espiritualidade e educação

Um dos aspectos mais relevantes nas práticas pedagógicas dos educadores holísticos é a valorização da espiritualidade. Contudo, eles não veem a espiritualidade na acepção religiosa, mas como a vivência das qualidades intrínsecas do indivíduo, ou seja, seus “recursos naturais”, as “qualidades originais do eu”. Trata-se das qualidades positivas, as virtudes inerentes ao humano, e que são socialmente compartilhadas e desenvolvidas através do que pensamos, sentimos, falamos, fazemos e por meio dos nossos relacionamentos.

Espiritualidade, para Rafael Yus (2002, p. 19), é algo que conecta toda a vida, respeitando a diversidade na unidade e está relacionada à experiência de ser, de pertencer e de cuidar. “É sensibilidade e compaixão, devoção e esperança. É o sentido de encontro e reverência pelos mistérios do universo e um sentimento do sentido da vida. É um movimento em direção às mais altas aspirações do espírito humano”.

Conforme Tillman e Colomina “é o espiritual que nos une em uma família global; é o espiritual que nos aproxima por trás dos véus das diferenças religiosas; é ele que vai nos permitir recapturar a compreensão do valor de toda pessoa, de toda cultura e toda religião”. Conforme as autoras, compreender a espiritualidade “é pensar nela como o seu mundo pessoal e interior de pensamentos e sentimentos”. No âmbito educacional, o objetivo de ensinar a espiritualidade “é ajudar os alunos a tomar consciência de sua natureza espiritual: suas qualidades naturais e inatas, por meio das quais eles podem levar uma vida mais plena e mais feliz” (TILLMAN & COLOMINA, 2004, p.70-72).

De acordo com Strano (2008, p. 21) a espiritualidade leva-nos ao “entendimento e à experiência da nossa existência holística enquanto seres humanos, ou conhecimento de que somos seres espirituais, bem como físicos, mentais e emocionais”. Uma educação espiritual verdadeira acrescenta o autor, “poderia ser descrita como: aprendizado com os outros; a integração com os outros; a contribuição para os outros”. Esses quatro processos da educação,

estão “em constante funcionamento, porém, só acontecem de uma forma que seja agradável e significativa quando os recursos espirituais do eu são ativados e usados criativamente”.

Há diferentes formas de vivenciar a espiritualidade em nossas vidas. Em termos mais práticos, os educadores podem lançar mão de técnicas como: relaxamento, visualização e meditação. Elas contribuem efetivamente para acessar as “qualidades originais” e desenvolver valores como a paz, o respeito, a tolerância, a cooperação, a concentração e a autoestima.

Técnicas introspectivas: relaxamento, visualização, meditação

Embora as técnicas de relaxamento, visualização e meditação apresentem diferenças em propósitos e experiências, são separadas, muitas vezes, por fronteiras tênues ou invisíveis, ou podem ser praticadas concomitantemente. Enquanto o relaxamento centra a consciência mais nos aspectos físicos (sentir e visualizar o corpo), a visualização e a meditação penetram mais profundamente na mente (pensamento e sentimento). Todas, mesmo que em intensidade diferente, conectam-nos às nossas qualidades positivas e contribuem para florescer a espiritualidade, visto que estabelecem a relação conexão\separação intrínseca entre mente e corpo e promovem a concentração, a criatividade, o silêncio e o equilíbrio.

Para Yus (2002, p. 202) as técnicas de relaxamento restabelecem a conexão mente-corpo e devem ser valorizadas e ensinadas pela educação holística dentro da educação do corpo. A prática consiste basicamente em exercícios de tomada de consciência do corpo e desenvolvimento da capacidade de controlá-lo, em nosso benefício, por meio de nossa mente. É uma forma de abrandar as tensões dos músculos afetados por emoções de medo, culpa, raiva, vingança etc. liberando as angústias.

A visualização ou imaginação, relaxante para o corpo e a mente, vai mais além. Ela acessa, de forma mais profunda, a capacidade de imaginar e criar positivamente, desenvolvendo sentimentos e experiências que se espacem pelo ambiente. Ela é um tipo específico de meditação que cria, em plano mental, uma série de imagens, objetivando uma experiência específica.

Conforme Yus (2002, p. 87-88), a visualização pode ser não dirigida ou dirigida. Na visualização não dirigida, a experiência parte de poucas orientações gerais e dá margem para que uma sequência de imagens apareça. Elas são úteis para o processo criativo e em determinadas fases da resolução de conflitos. A visualização dirigida é usada para aumentar “os

poderes receptivos do processo intuitivo”. Pode contribuir para a criatividade em aulas de História, Geografia, Artes etc. e quando atinge um grau que evoca fortes imagens visuais e recria um sentido de intimidade pessoal ela atinge a intuição.

Dirigida ou não, a visualização permite aos estudantes criar o seu próprio padrão de imagens e deixar fluir a criatividade, os sentimentos e a intuição de forma particular. Isso é perceptível quando eles compartilham suas experiências, sentimentos e criatividade após a prática.

Para Mike George (1998, p. 38), a visualização associada à disciplina pode ser usada de várias formas para nos aproximar da paz mental. Com ela “ficamos imersos no panorama da nossa imaginação e, à medida que fazemos isso, abandonamos as preocupações”. Também podemos usar a visualização criativa como “método para estabelecer metas [...] e assim, fortalecemos a motivação [...] trabalhamos nossos humores e percepções, explorando o poder de sugestão e dos símbolos”. Se praticada em nível mais profundo e contemplativo, ela traz à tona experiências significativas de paz e contentamento.

A meditação é, dentre as técnicas mencionadas, a mais profunda em termos de experiência pessoal. Como já o dissemos, podemos diferenciar, mas não dissociar as três práticas. A experiência da meditação, contudo, tem diferentes níveis. De acordo com Jayanti (2002, p. v), é um estado natural de ser. Conscientemente ou não, todos nós temos experiências meditativas de tempos em tempos: quando desfrutamos da nossa própria companhia, em solitude; quando somos puxados pelo que poderíamos chamar de devaneio; quando estamos absorvidos em observar a beleza da natureza; quando acordamos com alegria, ou, antes de ir dormir, sentindo-se cuidado, seguro, confortável e protegido; quando ouvimos música ou quando o nosso coração emite amor e nos sentimos elevados.

Meditar é, conforme diz o budismo, manter a mente tranquila, reduzindo as elaborações mentais tumultuadas (YUS, 2002, p. 24). Em seu nível mais profundo, a meditação acessa a percepção da consciência espiritual, o entendimento efetivo dos nossos valores, os quais se tornam mais sensíveis e perceptíveis através do que pensamos, sentimos, falamos, em nossas ações e relacionamentos. Ela acessa, portanto, as qualidades originais do eu. Na prática da meditação Raja Yoga, consiste em reunir as energias do pensamento e focá-las para a conexão com as nossas qualidades originais, não importando o que esteja acontecendo no exterior ou até

mesmo no interior. Significa entrar e reentrar no reservatório de paz sempre que precisarmos. “Esse exercício melhora o autocontrole e previne as explosões e reações de raiva que drenam as nossas forças” (STRANO, 2008, p. 25).

A meditação, nos termos acima descritos, quando usada com estudantes tem se mostrado uma técnica efetiva para o silêncio mental, a calma, a paz e o reconhecimento das qualidades intrínsecas individuais, a reflexão sobre o papel de cada ser nos relacionamentos interpessoais e no desenvolvimento, de certa consciência, de sermos uma família global que compartilhamos a mesma casa. Acessa a autoestima, a criatividade, a compaixão e a responsabilidade. É útil para levar os estudantes a usarem suas qualidades de respeito, perdão e diálogo no processo de resolução de conflitos. A meditação diminui as tensões, atenua as resistências, preconceitos, mágoas, timidez, raiva, sentimento de vingança etc.

Convém salientar que a prática da espiritualidade através dessas técnicas introspectivas, não se configura como práticas religiosas específicas. São como afirma Yus (2002, p. 242) “exercícios psicológicos de autoconsciência e eficácia pessoal e relaxamento, ou [...] uma análise não partidária de diferentes tradições espirituais”. Obviamente, que os educadores holísticos que assim agem, fazem em sala de aula o que fazem em sua vida pessoal. Contudo, nunca devem perder de vista, a pluralidade e a diversidade representadas na sociedade e, em menor escala, na sala de aula. Nesse sentido, é apreciável deixar claro os objetivos pedagógicos das técnicas introspectivas para os estudantes e permitir que eles criem e processem sua criação silenciosa, considerando suas práticas e crenças espirituais.

À guisa de conclusão: a vivência em sala de aula

O material didático do Programa Vivendo Valores na Educação - VIVE³ usa, em muitas de suas atividades, exercícios relaxantes como estímulo para iniciar as atividades com valores. Eles têm se mostrado efetivos e são muito apreciados pelos estudantes, pois os levam a tomar consciência da respiração, movimentos e sensações de tensão e relaxamento dos músculos e a

³ O VIVE é coordenado pela *Association for Living Values International* – ALIVE, apoiado pela UNESCO e por uma variedade de organizações, instituições e indivíduos em mais de 80 países. Fez parte do movimento global por uma cultura de paz na estrutura da Década por uma Cultura de Paz e Não-Violência para as Crianças do Mundo, das Nações Unidas (2000-2010). No Brasil é coordenado pela Organização Brahma Kumaris. Para mais informações visite: www.livingvalues.net e www.vivendovalores.org.br.

percepção de pensamentos tensos e leves. Diane Tillman, ao estruturar as atividades VIVE, propôs como um dos estímulos o que denomina de “refletindo internamente”. São atividades de imaginação e relaxamento que sugerem que os estudantes criem suas próprias ideias, visualizem valores nas ações de forma que os tornem mais relevantes para si e que descubram um lugar interno no qual eles possam criar sua experiência e pensar sobre ideias que eles sabem que são deles próprios (TILLMAN, 2002, p. 06).

As atividades VIVE para os valores Paz, Respeito e Amor (TILLMAN, 2001; 2004; TILLMAN & HSU, 2002) usam, amiúde, a visualização criativa guiada para impulsionar os estudantes a experimentar suas qualidades positivas, imaginar relacionamentos respeitosos, uma sociedade justa, respeito pelo meio ambiente e um mundo pacífico.

A adaptação da visualização para criar panoramas históricos e espaciais tem sido positiva para trabalhar conceitos e categorias da História e Geografia, produção de atividades criativas, criar ambientes de relacionamentos saudáveis em sala de aula e iniciar processos de resolução de conflitos.

Algumas instituições que aplicam o VIVE ou onde existem educadores que utilizam suas atividades, mostram exemplos exitosos do uso dessas técnicas no âmbito escolar. Na EEEP Maria José Medeiros, em Fortaleza, temos observado, através da aplicação das atividades VIVE, que para alguns estudantes o efeito positivo é imediato e a prática passa a ser uma experiência constante e bem-vinda na sala de aula. Outros, logo quebram a resistência e as experiências de silêncio e calma que afetam a atmosfera lhes envolvem. (BARROS, 2009, p. 55-56). Os momentos de “silêncio”, “relaxamento”, “meditação”, como são chamados, já fazem parte do cotidiano dos estudantes.

Ao final do ano letivo de 2010, foi aplicado, com quatro turmas de primeiro ano do Ensino Médio, um formulário adaptado dos modelos de avaliação do VIVE (TILLMAN & COLOMINA, 2004, p. 194-195) que ressalta o reconhecimento, experiência e prática dos valores e em que situações são vivenciados. No formulário, foram acrescentadas quatro questões específicas sobre os exercícios relaxantes e meditativos, a saber: " Qual a importância das práticas relaxantes e meditativas para você? No que elas têm lhe ajudado? Como afetam positivamente os seus relacionamentos? Como ajudam no seu aprendizado? "

Ao analisarmos os formulários, verificamos que a maior parte dos estudantes ressaltou, quando tratava da primeira questão, a calma e a leveza mental através da experiência de

pensamentos positivos e o reconhecimento de suas virtudes; o pensar nas atitudes e consequências de suas ações; o relaxar corpo e mente; esquecer e\ou resolver os problemas; a melhoria na concentração e nos relacionamentos; e entender melhor os acontecimentos e circunstâncias de suas vidas.

Sobre a segunda questão, o ponto relevante foi a autoestima. Tolerância, calma, paciência, autoconhecimento e cooperação foram as virtudes mais acentuadas em suas respostas. “Acreditar em mim mesmo”, “achar que sou capaz”, “alcançar meus objetivos”, “atenção nas palavras e atitudes” e “ter bons relacionamentos” foram as atitudes mentais mais declaradas em suas respostas.

No que tange à terceira questão, a qual se referia aos relacionamentos, as respostas enfatizaram o melhor convívio consigo e com os demais, relacionamentos positivos, comunicação respeitosa, praticar as virtudes nos relacionamentos, conquistar o respeito dos outros pelos bons comportamentos, possibilidade de desenvolver a calma, que é apreciada pelos outros, e, mais paciência, gentileza e tolerância nas interações.

Sobre a quarta pergunta, ressaltaram, o desenvolvimento da concentração que facilita a compreensão de conceitos e a produção de atividades mais criativas, e a percepção de que são capazes de aprender melhor e apreciar mais o que produzem.

No Colégio PH3, em Parnamirim – RN, o relaxamento e a visualização são usados com frequência no início de cada turno. As aulas começam com visualizações de imagens positivas e motivadoras. A prática visa o relaxamento físico e mental que terão benefícios para o início das atividades pedagógicas. Professores e pais concluíram que os estudantes apresentaram mais entusiasmo, calma, concentração, criatividade e o desenvolvimento de comportamentos positivos (ALVES, 2009 & HENRIQUE, 2009).

Prática similar acontece no Centro de Educação Internacional-CEICOC em São Luis-MA. Concomitantemente à “aula-valor”, pratica-se a meditação em sala ou na quadra da escola, como uma experiência coletiva. Conforme Herocides Marques, o diretor da instituição, a meditação influi positivamente nos comportamentos, acalma e deixa os estudantes receptivos aos temas curriculares a serem trabalhados. Isso impulsiona a solidariedade, a cooperação, o respeito e o amor a ponto dos estudantes se interessarem por fazer atividades voluntárias, organizarem feiras sobre valores, produzirem manifestos pacíficos etc. e envolverem-se com

outras atividades como: aula-valor, mesas-redondas sobre ética, eventos artísticos etc. (MARQUES, 2009).

A visualização tem feito parte constante da formação humana levada a cabo na Escola Municipal João Germano em Fortaleza. O uso de atividades com valores em consonância com visualizações foram úteis para o desenvolvimento cognitivo e espiritual dos estudantes. Inclusive para lidar com situações de violência, furtos e resolução de conflitos. Também são usadas nos momentos coletivos diários (acolhida), antes de ir à sala de aula, para fortalecer a atmosfera de calma e concentração, e nos diversos projetos no âmbito da escola e na comunidade. Dentre eles destacaram-se “Uma viagem pela galáxia dos sentidos”: no qual os estudantes eram incentivados a viajar por planetas diferentes (o planeta das mãozinhas, planeta falante, o planeta escutinha, o planeta que tudo vê e o planeta grande-coração-sol-central). Esses planetas representavam um mundo de “possibilidades para as crianças refletirem sobre os provocadores dos conflitos e os geradores da paz (UCHÔA, 2009, p.178-179). A “Escola amorosa” é outra experiência ilustrativa. Através da visualização, os alunos eram instigados a refletirem sobre uma escola amorosa, a escola dos seus sonhos. Era-lhes proposto uma viagem por uma escola imaginária e a percepção de seu ambiente, das inter-relações e a relação que havia entre ela e a escola real (FEITOSA, 2009, p. 51-52).

Sampaio e Matos (2010), em trabalho recente, mostraram como a meditação tornou-se efetiva para jovens sentenciados do sexo masculino no Centro Educacional Cardeal Dom Aloísio Lorscheider em Fortaleza. A instituição, a partir do uso da meditação transcendental, proporciona oportunidade para que os estudantes meditem vinte minutos, duas vezes ao dia, com o objetivo de promover a paz no ambiente onde as pessoas se encontram. Segundo a psicóloga da instituição, a meditação ajuda os alunos com os seus sentimentos e ameniza o estado de tensão intenso e conflituoso com que chegam à instituição. Conforme relatos de alguns jovens, tem sido útil para a concentração e superação de práticas violentas (SAMPAIO & MATOS, 2010, p. 54-57).

Por último, citamos o Colégio Raimundo Nonato Vieira, em Maracanaú-CE, onde educadores de Educação Infantil e Fundamental I trabalham atividades com valores e usam técnicas de visualização. Os exercícios acontecem nas acolhidas no pátio e em aulas semanais da disciplina de Formação Humana. As atividades têm trazido benefícios tais como: salas mais

harmoniosas, crianças mais tranquilas, capacidade de a criança diferenciar uma atitude certa de uma errada, resolução de conflitos e ajudado na comunicação entre estudantes e educadores e estudantes e pais (Vivendo Valores na Educação – Relatório Norte e Nordeste, 2010).

As experiências citadas, neste texto, são ilustrativas de que o espaço escolar pode vir a ser um lócus privilegiado para a vivência da espiritualidade. Para uma prática educacional que contempla o ser humano em suas múltiplas dimensões.

Nessa perspectiva, cremos efetivamente na possibilidade de a educação ser a prática seminal para alimentar o sonho de um mundo melhor. É o canal para disseminar políticas oficiais e atitudes individuais e coletivas que abrirão sendas que nos possibilitarão alcançarmos uma sociedade justa, equitativa e pacífica. A escola, como um espaço de educação formal, deve, portanto, cuidar dessa potencialidade humana, ou seja, a dimensão espiritual, que é a força motriz que nos dá clareza e empoderamento para atitudes assertivas no plano pessoal e social.

Referências

ALVES, H. H. **O VIVE e o PH3 Centro Educacional:** uma parceria à luz dos valores humanos na educação no Rio Grande do Norte. In: BARROS, P. S; NONATO JR. R. (Orgs.). Educação e valores humanos no Brasil: trajetórias, caminhos e registros do programa Vivendo Valores na Educação. São Paulo: Editora Brahma Kumaris, 2009.

BARROS, P. S. **Atmosfera de valores:** o princípio do programa Vivendo Valores na Educação. In: MATOS, Kelma S. A. Lopes de; NONATO JR, R. (Org.). Cultura de paz, ética e espiritualidade. Fortaleza: Edições UFC, 2010.

BARROS, P. S. **Educação, cidadania e espiritualidade:** uma experiência no cotidiano da sala de aula. In: BARROS, Paulo S; NONATO JÚNIOR, R. (Orgs.). Educação e valores humanos no Brasil: trajetórias, caminhos e registros do Programa Vivendo Valores na Educação. São Paulo: Editora Brahma Kumaris, 2009.

FEITOSA, S. M. **O Programa Vivendo Valores na Educação–VIVE e sua aplicabilidade em sala de aula:** um trabalho de Hércules. Monografia de conclusão do Curso de Pós-graduação em Docência nos anos Iniciais do Ensino Fundamental. Universidade Estadual do Ceará, 2009.

GEORGE, M. **Learn to relax.** London: Duncan Baird Publishers, 1998.

HENRIQUE, F. A. S. **A aplicação do Programa Vivendo Valores na Educação no Estado do Rio Grande do Norte:** um relato de experiência. In: BARROS, Paulo S; NONATO JÚNIOR, R. (Orgs.). Educação e valores humanos no Brasil: trajetórias, caminhos e registros do Programa Vivendo Valores na Educação. São Paulo: Editora Brahma Kumaris, 2009.

JAYANTI, BK. **God's healing power:** how meditation can help transform your life. London: Penguin Books, 2002.

MARQUES, H. **O VIVE e o Centro de Educação Internacional – CEICOC:** a experiência de São Luis, MA. In: BARROS, Paulo S; NONATO JÚNIOR, R. (Orgs.). Educação e valores humanos no Brasil: trajetórias, caminhos e registros do Programa Vivendo Valores na Educação. São Paulo: Editora Brahma Kumaris, 2009.

SAMPAIO, D. D. F.; MATOS, K. S. A. L. **Espiritualidade e educação:** a meditação pela paz com jovens em Fortaleza. In: MATOS, Kelma S. A. L. de; NONATO JR, R. (Org.). Cultura de paz, ética e espiritualidade. Fortaleza: Edições UFC, 2010.

STRANO, A. **Pensamento oriental para mente ocidental.** São Paulo: Brahma Kumaris, 2008.

TILLMAN, D; COLOMINA, P. Q. **LVEP Educator Training Guide.** New Delhi: Sterling Publishers, 2003.

TILLMAN, D; HSU, D. **Atividades com valores para crianças de 3 a 6 anos.** São Paulo: Brahma Kumaris, 2002.

TILLMAN, D. **Theoretical Background and Support for Living Values: An Educational Program.** Disponível em: <<http://www.livingvalues.net/pdf/lvTheoreticalBackgroundandSupport.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2011.

TILLMAN, D. **Atividades com valores para estudantes de 7 a 14 anos**. São Paulo: Brahma Kumaris, 2001.

TILLMAN, D. **Atividades com valores para jovens**. São Paulo: Confluência, 2004.

UCHÔA, A. R. **Construindo a escola que acreditamos: Vivendo Valores s na escola João Germano**. In: BARROS, Paulo S; NONATO JÚNIOR, R. (Orgs.). Educação e valores humanos no Brasil: trajetórias, caminhos e registros do Programa Vivendo Valores na Educação. São Paulo: Editora Brahma Kumaris, 2009.

Vivendo Valores na Educação. **Relatório de atividades Norte e Nordeste – 2010**.

YUS, R. **Educação integral: uma educação holística para o século XXI**. Porto Alegre: Artmed, 2002.