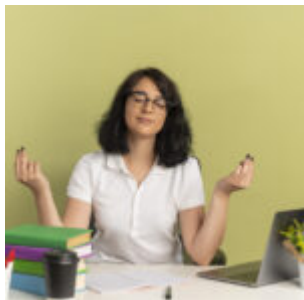


MEDITAÇÃO ATÉ NA SALA DE AULA

escrito por Triada



Saiba como e por que a prática meditativa tem ganhado espaço nas salas de aula e ajudado tanto alunos quanto professores a lidar com o estresse, a indisciplina, a falta de atenção e a violência dentro das escolas

Texto • *Lívia Filadelfo*



São 10 horas da manhã. É recreio na escola Bernardo Valadares, em Sete Lagoas (MG). Mas em vez do barulho típico de uma multidão de crianças brincando, o que se ouve do lado de fora é o mais puro silêncio. Quem passa desavisado pela rua não entende. Mas o motivo do silêncio é nobre: lá dentro, centenas de alunos estão em sala de aula, sentados, com a postura reta, o rosto sério e os olhos fechados – meditando.

Não se trata de um colégio religioso ou próprio de meditação. O Bernardo Valadares é, na verdade, um colégio público que fica em uma região de periferia, que tem diversos problemas socioeconômicos. A meditação foi o recurso mais eficiente que a diretora Maria da Luz encontrou para acabar com a indisciplina e com a violência e melhorar o desempenho acadêmico dos alunos.

“Quando nos chamou, ela já havia testado outras atividades, como aulas de teatro e dança, mas nenhuma teve sucesso”, conta Juliana Brescovicci, professora de meditação que coordena os trabalhos na Bernardo Valadares, uma de quatro escolas de

Minas Gerais que já incluíram a prática no cronograma de aulas. Só naquele estado outras seis estão se preparando para fazer o mesmo. E não é apenas lá.

No Rio de Janeiro, a Secretaria de Educação do Estado tem planos de implantar a meditação transcendental em todas as escolas da rede pública como disciplina regular. Ainda neste ano, dois colégios, em Copacabana e no Leblon, devem começar a receber as aulas de profissionais especializados nesse tipo de relaxamento. O projeto conta com o apoio do renomado cineasta americano David Lynch, criador de uma fundação que divulga os benefícios da meditação transcendental por todo o mundo.

A intenção é repetir no Rio os bons resultados que as cidades mineiras de Sete Lagoas e Ribeirão das Neves obtiveram com essa nova adesão – um sucesso que ultrapassou os muros do colégio: coincidência ou não, no mês seguinte ao início da meditação em Bernardo Valadares, pesquisas mostraram uma redução de 57% na criminalidade na região.

O fato não surpreende a equipe responsável por ensinar a técnica aos alunos. “Quando um grupo pratica a meditação transcendental, a paz e a coerência no comportamento se propagam, atingindo milhares de pessoas que estão à volta”, diz Gregório Rodriguez, um dos instrutores do projeto.

O desafio da implantação da nova disciplina, no entanto, é grande. Quem explica o porquê é o professor de meditação Nisargan, que conduziu, em 1999, um projeto semelhante em São Francisco Xavier, cidade no interior de São Paulo. “É necessário que os jovens tenham um certo nível de maturidade e interesse. A meditação não pode ser imposta ou forçada; eles devem participar voluntariamente”, explica.

Incentivo pontual

Fazer as centenas de alunos de Bernardo Valadares aderirem à ideia também não foi fácil. Para tanto, a diretora Maria da

Luz estabeleceu uma regra muito simples: quem topasse participar das sessões de meditação teria, no final do ano, um bônus de dois pontos na nota. Quem não quisesse, ficaria com a mesma nota. E o mais importante: aqueles que atrapalhassem o processo perderiam dois pontos na nota final. “No início, muitos alunos entraram apenas para ganhar os pontos, mas depois foram sentindo os resultados e começaram a praticar por vontade própria”, conta Juliana Brescovici.

E os benefícios foram muitos. Quando meditam, os alunos entram em estado de relaxamento profundo, uma sensação de repouso duas vezes maior do que a de oito horas de sono. Repouso, porém, em alerta, o que faz aumentar a percepção e expandir a consciência. Nos 15 minutos de meditação também é elevada a irrigação sanguínea no cérebro, melhorando todas as funções bioquímicas do corpo.

“A técnica é muito simples, não exige nenhum esforço mental, nem conhecimento anterior. Ensinamos tudo aos alunos em apenas cinco aulas. Depois disso, apenas monitoramos a prática e sanamos as possíveis dúvidas”, explica Juliana. Todo o processo pode ser resumido no relato de um dos alunos de Bernardo Valadres: “Antes, quando alguém me provocava no corredor da escola, eu virava e dava um murro, sem pensar, era automático. Agora, quando alguém me provoca, eu paro e penso: ‘dou ou não dou um murro nele?’”.

Pensar antes de agir

Estudos revelaram que o estresse, o cansaço e a má alimentação levam os alunos a um estado de “piloto-automático”. Ou seja, eles passam a não pensar antes de agir, apenas reagem instintivamente aos estímulos externos. Isso atrapalha a aprendizagem, provoca déficit de atenção e gera agressividade e violência. Segundo os idealizadores do projeto, a meditação ativa áreas importantes do cérebro, como o córtex pré-frontal, melhorando a concentração dos jovens e revertendo o estado de estresse e das respostas imediatas.