

o poder da palavra

e as histórias de encantar na hora de dormir

O poder da palavra, ou do conceito que a palavra encerra, abre um mundo de possibilidades. Palavras como paz, harmonia, honestidade, coragem, compaixão, força, energia, inteligência, amor, criatividade, saúde, bondade, sabedoria e tantas outras transportam-nos, pelo bem-estar que causam, para um sorriso.

Texto: Isabel Leal* | Fotos: D. R.

Leituras recomendadas...

Alice Vieira

- Viagem à Roda do Meu Nome
- Flor de Mel
- Se Perguntarem por Mim Digam Que Voei

Alves Redol

- A Vida Mágica da Sementinha
- A Flor Vai Ver o Mar
- Constantino, Guardador de Vacas e de Sonhos

Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada

- Três Fábulas
- Uma Aventura na Escola
- Uma Aventura Debaixo da Terra

Graça Gonçalves

- O Amigo Secreto e a Estrelinha Aprendiz
- Tchim e o Jardim Encantado
- O Céu Dentro de Ti

Matilde Rosa Araújo

- As Fadas Verdes
- O Gato Dourado
- O Chão e a Estrela

Sophia de Mello Breyner Andresen

- O Rapaz de Bronze
- A Fada Oriana
- A Menina do Mar

meditar sobre estas palavras tem uma força construtiva que alguns já esqueceram. A mente é uma biblioteca de informação. Logo cedo na vida, a mente regista sons, imagens, texturas, harmonia e desarmonia. Culturalmente, cada povo tem formas diferentes de estar e de se educar. Os latinos falam e são muito expressivos; por isso, o poder da palavra é muito importante. Diversas vezes ouvimos algo do género «dás-me a tua palavra?», ou o ditado «palavra de rei não volta atrás».

A palavra tem um som e o som é o formato mais simples para que uma informação seja captada. Assim, perceber que a palavra é mais do que um conjunto de sons utilizados para chamar alguém, mandar alguém embora ou dar uma ordem

Pensamentos determinam acções e existe uma relação forte entre as palavras que usamos, o tom que aplicamos e o resultado final

é fundamental. As palavras criam impressões, imagens e expectativas, **constroem ligações — e o tom com que são ditas também.** Influenciam tudo na nossa vida e a vida responde na mesma frequência. Pensamentos determinam acções e existe uma relação forte entre as palavras que usamos, o tom que aplicamos e o resultado final.

A cada pensamento ou palavra que libertamos, estamos a formar uma realidade e a entrar em contacto com uma certa vibração energética. Emitir palavras com tanto cuidado como se fossem dirigidas para nós é fundamental. É importante utilizar palavras positivas, de bom íntimo, que gerem bem-estar à nossa volta, principalmente quando estão crianças por perto.

Do nascimento aos 7 anos, as crianças estão em formação e em contínua transformação. Tanto a nível físico como mental e espiritual, a criança

está a formar a base que fica para o resto da sua vida. É ainda nesta fase que são mais traquinas, pois experimentam tudo como só as crianças sabem fazer, sem medo! **A criança busca definições e testa capacidades** — as suas e as dos que a rodeiam; testam cada adulto até ao limite. Para que a criança aprenda a ser positiva e organizada, a ter bons valores, disciplina e noção do seu valor, é importante que o cenário em que vive e cresce seja estável, tranquilo e de paz. É importante que aprenda que os pais e familiares só têm uma palavra a dar, pois isto vai influenciar de forma positiva a formação do carácter da criança. As palavras positivas emanam energia positiva e, ditas em frases, ensinamentos ou até histórias na hora de dormir, ficam a construir o mundo da criança, ano após ano, de uma forma eficaz.

As forças externas à família,



que bombardeiam a criança através da televisão, do mundo dos brinquedos e das campanhas de marketing são muito fortes e poderosas. O poder da palavra. Por este motivo, é cada vez mais importante a presença dos pais, a companhia e os exemplos que oferecem aos mais pequenos.

Entre diversos momentos que eternecem e juntam pais e filhos à hora de dormir, alguns podem ser com histórias de encantar. Esta pode ser a alternativa certa para utilizar o poder da palavra, uma vez que as histórias, porque são descontraídas, têm o condão de dizer o que é sério de forma leve e amorosa.

Muitos acreditam que os valores só podem ser passados à criança em idade escolar, pois é nessa altura que a criança está capaz de absorver a informação ensinada. Estudos mais recentes mostram

exactamente o contrário: é até aos 7 anos de idade que a criança **está atenta e integra com imensa rapidez tudo o que a rodeia**, pelo que se trata do momento ideal para formar e educar a criança, dando-lhe assim os pilares básicos.

Um dos aspectos que valorizamos muitíssimo na vida e educação da criança são os valores. Estes são ensinados com a certeza de que vão fazer parte do desenvolvimento, da atitude e dos resultados da criança para o resto da vida. Através de contos e de filmes que imortalizaram tantas histórias, o dinamarquês Hans Christian Andersen e o norte-americano Walt Disney já acreditavam nisto. Antes deles, tantos outros, como o faraó Quéops, construtor da Grande Pirâmide do Egipto, um completo apaixonado por contos de fadas (há 3700



Leituras recomendadas...

JEAN DE LA FONTAINE: A Cigarra e a Formiga • A Raposa e as Uvas

CHARLES PERRAULT: Cinderela • O Barba Azul • O Gato de Botas • O Pequeno Polegar

IRMÃOS GRIMM: João e Maria • O Chapeuzinho Vermelho • A Branca de Neve • Rapunzel • A Bela Adormecida

HANS CHRISTIAN ANDERSEN: A Pequena Sereia • O Patinho Feio • O Soldadinho de Chumbo • A Princesa e a Ervilha

anos), Jean de La Fontaine, Charles Perrault ou os irmãos Grimm.

Além dos momentos de afecto e segurança, o adulto passa à criança o mundo da fantasia, ao mesmo tempo repleto de factos concretos da vida real. De acordo com Piaget, a criança, na primeira infância, reage de forma anímica, por isso com os sentidos bem abertos e disponíveis — mais tarde, depois dos 7 anos, **passa para uma fase mais racional** e é, por isso, mais selectiva. Quer explicações lógicas. Contos de fadas que apelam à fantasia, animais que falam e que têm sentimentos. Flores e árvores que ajudam a defender o bem como só a Natureza tem força para defender.

Histórias repletas de personagens que explicam, com uma maturidade muito avançada, quais os melhores caminhos e escolhas e estes acabam por ser os referenciais de excelência para a crian-

Para que a criança aprenda a ser positiva e organizada, detentora de bons valores, disciplinada e ciente do seu valor, é importante que o cenário em que vive e cresce seja estável, tranquilo e de paz

Palavras poderosas

MEDITE SOBRE CADA UMA E SINTA O SEU PODER ENERGÉTICO:

Abundância, amizade, amor, beleza, bondade, caridade, compreensão, concentração, confiança, criatividade, concretizações, desenvoltura, energia, equilíbrio, felicidade, força, honestidade, harmonia, ilimitado, independência, inspiração, inteligência, justiça, juventude, liberdade, objectivos, orientação, paz, persistência, poder, realização, sabedoria, saúde, segurança, serenidade, sucesso, útil, vida, vitalidade.

ça. Contos provenientes dos quatro cantos do mundo mas que espelham relatos universais, falam de **registos transversais a todos os seres humanos**. Por exemplo, Rapunzel, a história de uma princesa que descobre que em si mesma está o segredo para a sua libertação, os seus cabelos. Histórias ricas em bons exemplos e palavras encantadas, palavras poderosas. Palavras que falam da importância da família, da honestidade, da auto-estima, da bondade, da verdade, da perseverança, a luta do bem contra o mal, a intervenção divina. Histórias, contos, palavras fortes, palavras belas, excelentes exemplos, relatos curtos e úteis para **transmitir os ensinamentos básicos que ficam** para toda a vida.

Contar histórias pode vir do inconsciente colectivo, ou seja do arquivo mundial, onde estão todos os registos globais. Explicando em mais detalhe registos onde se encontra tudo o que todos que habitam o planeta Terra, dizem, pensam ou fazem. Ou podem ainda vir do interior de cada indivíduo, de acordo com a sua experiência e uma pitada de amor do coração para tornar a história muito querida junto dos mais pequenos.

As crianças são muito criativas. Conte uma história de

sua autoria na hora de dormir. Envolve cenários positivos, palavras belas e construtivas, deixe a criança participar com alguns detalhes, cuide que o tom de voz seja pausado e claro, aproveite para introduzir novas palavras (mesmo que tenha que fazer explicações particulares, está a enriquecer o vocabulário da criança), factos históricos, personagens reais, novidades ou figuras que sabe que a criança gosta, inclua música, inclua cor. Estes momentos, criados desde cedo com carinho e tempo, são cultivados ao longo do período de crescimento da criança, um espaço útil em família. Este espaço pode manter-se por muitos anos e pode ser **um tempo de equilíbrio e união entre pais e filhos**. Momentos que fomentam a criatividade, a comunicação e a imaginação da criança e que podem ensinar que tudo o que é dito cria a realidade, há que por isso ensinar desde cedo a criança a falar e a pensar.

2

(*)

Professora de Reiki e Meditação para Crianças
Escritora
isabelleal.revistazen@gmail.com
<http://planetaisabel.no.sapo.pt>

