

Meditação

Na gravidez e na primeira infância

A gravidez ou os primeiros anos de vida são momentos delicados, em que o stress e as dificuldades afectam a diferentes profundidades o equilíbrio interior. Neste artigo, Isabel Leal sugere a meditação como modo de prevenção desses problemas e analisa os seus benefícios.

Texto: Isabel Leal*

Fotos: D. R.

As aulas de meditação a grávidas e seus maridos são dadas em países como os EUA há décadas. São ensinadas técnicas de postura, respiração e paz interior. O objectivo é ensinar a futura mãe a **ficar em sereno contacto consigo mesma**, em maior união com o pai e ambos em sintonia com a criança.

A grávida passa muitos momentos de stress e ansiedade. Atenta à sua saúde e à da criança que desenvolve dentro de si, a mãe, mais do que nunca, toma cuidados com a alimentação, com o peso e com os ambientes que frequenta. É importante que entenda que existe uma preparação espiritual e mental que pode ser tomada de forma consciente, por exemplo praticando Meditação.

Para assegurar o bom desenvolvimento do feto, a grávida é acompanhada ao longo dos nove meses por seres

A gravidez acarreta sentimentos naturais de ansiedade, preocupação, insegurança... a Meditação é uma excelente resposta a esse quadro



A Meditação ajuda em questões como o aproveitamento escolar, o défice de atenção, a hiperactividade, o mau comportamento, os distúrbios depressivos ou as dificuldades do sono, fortalecendo a auto-estima e a auto-afirmação

Um aumento da auto-estima é um dos resultados associados, em geral, a crianças que praticam a Meditação



Tome nota

Os benefícios para **adultos** desta técnica são:

- impacto benéfico na saúde de mãe e feto;
- aumento do nível de bem-estar;
- maior auto-estima;
- equilíbrio emocional e menor ansiedade;
- prevenção da depressão pós-parto;
- equilíbrio das funções hormonais;
- controlo da mente;
- reconhecimento da energia e como utiliza-la a seu favor;
- capacidade empática;
- reconstrução do sistema emocional.

E para as **crianças**:

- auto-disciplina;
- auto-estima;
- auto-afirmação;
- paz interior;
- criatividade;
- sensibilidade musical;
- foco nos momentos de estudo;
- gestão de stress emocional.

espirituais 'destacados' para o efeito. A vibração energética é mais elevada, por este motivo **muitas grávidas ficam mais bonitas** e mais riosas.

A depressão pós-parto é um reflexo do abandono deste suporte suplementar quando a criança nasce. A mãe sente a diferença. Uma preparação constante, estudando, por exemplo, Meditação, fará com que a mulher tenha este tipo de energia e em todos os dias da sua vida.

Benefícios para a família

Famílias que estudam Meditação sabem que o **parto será um momento mais tranquilo** e seguro. A saúde, o sistema imunológico, o equilíbrio e tranquilidade são denominadores comuns para uma gestação saudável, um parto ameno e o desenvolvimento da criança sustentado, criativo e harmonioso. Famílias que abraçam

a técnica da meditação têm uma ligação energética mais forte e mais eficaz para ultrapassar todos os momentos de tenção. Todo este clima gera melhores momentos e registos de felicidade.

O bebé sente esta paz e harmonia que vem dos pais. A casa e o ambiente familiar, o mundo da criança não são muito diferentes do ambiente vivido por nove meses na barriga da mãe.

Os primeiros meses da vida da criança são, normalmente, agitados, porque o bebé é exigente, e incluem poucas horas de sono e sobretudo pouco tempo para o casal e para cada um deles individualmente; são, por isso, meses de grande stress. Os exercícios aprendidos em Meditação **são fáceis e podem ser feitos várias vezes ao dia**, consoante a disponibilidade em casa, no trabalho, no intervalo de almoço num jardim. O amor familiar e os

momentos em família deixam de ser mentais e passam a ser mais envolventes, porque é a mistura de razão e sentimento em equilíbrio, praticado por pais e filhos.

Meditação para crianças

A meditação é **uma das técnicas mais simples das terapias complementares**. Durante os momentos meditativos, o cérebro trabalha na sua forma mais subtil, correspondente ao estado de descanso.

É neste estado mental que nos encontramos mais calmos e serenos, controlando melhor as nossas emoções e os nossos sentimentos.

Muito em breve, seremos um planeta onde a regeneração será automática e o ser humano terá consciência de que é luz e energia; todos os habitantes deixarão de evoluir pelo sofrimento. Para que tal aconteça, uma reforma implacável, que pode até ser dolorosa para alguns, está já em marcha.

Respeitar a vida e ter um bom controlo da sua própria vida é fundamental. Crianças que fazem Meditação trabalham o magnetismo; como resultado, ficam mais fortes. É resultado do bom trabalho energético que começa a crescer e estar presente na aura. Desta forma, a criança **atrai para si melhores situações** e as melhores pessoas.

Que resultados esperar?

Os **adultos** que meditam podem esperar alguns resultados práticos:

- maior controlo no momento do parto;
- redução dos momentos ansiosos, dores e stress;
- menor tensão muscular;
- sono regular;
- calma, paz;
- disciplina;
- melhoria no relacionamento inter-familiar;
- redução do número de casos que necessitam de cesariana ou anestesia geral.

No que toca a **crianças**, os resultados incluem:

- maturidade emocional;
- estabilidade na aprendizagem;
- saúde;
- estabilidade no sono;
- redireccionamento das energias hiperactivas;
- produção de peças criativas;
- disciplina;
- bons relacionamentos inter-infantis.

Vertentes

A meditação aplicada às crianças é cada vez mais recomendada por todo o mundo. Ajuda a minimizar ou mesmo transformar questões hoje tão faladas, como a falta de aproveitamento escolar, a hiperactividade, o défice de atenção, o mau comportamento, os distúrbios depressivos ou as dificuldades e perturbações do sono, **fortalecendo a auto-estima e auto-afirmação**.

Sempre que o estado meditativo é exercitado, o estado criativo abre e é desenvolvido. Por este motivo, além do exercício

de meditação, pode acontecer um conjunto de algumas actividades, como construção de mandalas, pintura, moldagem ou canto. Esta é uma área em que o Ser pode desenvolver a sua criatividade e tirar partido dela.

Respiração é vida, saúde, bem-estar, alegria e boa disposição. A criança aprende, por isso, a respirar bem, o que pode ser útil em situações de emergência, acidentes, medo, stress, choro, ou qualquer desorientação.

Gostar e estimar o corpo físico, comendo bem, dormindo bem e tendo cuidado com uma disciplina regular de exercício é fundamental para que nos sintamos bem. Na meditação são explicadas algumas **técnicas de postura que facilitam a concentração** e reduzem o stress. Para respirar bem e manter o corpo saudável, este deve ter uma postura correcta e direita para que a coluna vertebral seja respeitada.

As crianças precisam de exemplos activos e de boa consciência. Nascem mais inteligentes do que nunca. Com maior visão, sabem, enquanto almas, mais do que os pais e professores. A Meditação pode colocar todos no mesmo patamar de conhecimento e consciência, facilitando assim o processo de relacionamento.

É difícil para **uma criança conseguir meditar por muito tempo** seguido. Meditar por breves momentos, mas regularmente, é mais eficaz. O importante é a aprendizagem da disciplina e saber respeitar momentos de interiorização e de silêncio. O esforço do adulto em acompanhar a criança vale imensamente a pena. A criança torna-se mestre de si, da sua vida, fica mais independente e mais alegre.

Consequências

O desenvolvimento gradual que ocorre com as aulas de Meditação torna o carácter da criança mais sólido e ajuda por isso a que ela atinja mais facilmente os seus objectivos.

Um Ser que consegue atingir os objectivos que o fazem feliz e que são necessários, como boas notas na escola, é **mais confiante e tem mais tempo para criar** e pesquisar outras actividades ou conhecimentos.

Crianças que meditam encontram dentro de si a segurança e a firmeza de propósitos, já não dependendo tanto dos adultos. Tornam-se mais independentes e mais sábias nas suas escolhas. Ouvem a sua intuição com facilidade, por isso estão mais protegidas. O amor desenvolve-se à medida que temos mais confiança, mais estabilidade.

As crianças reagem por medo ou por reconhecimento. O reconhecimento marca, como o medo, mas pela positiva. Fazer Meditação pode ser em casa, no jardim, na escola. São viagens à sua procura e para a sua educação. Mergulhos num escuro que se faz claro.

As crianças precisam de disciplina e parâmetros para saber como viver neste planeta: esta é a função do adulto. A Meditação pode trazer esta

Pela Meditação, as crianças aumentam o seu grau de independência, preparando-se melhor para a vida



A Meditação durante a gravidez é benéfica para a criança e para a mãe, a nível físico e não só




educação e funcionar ainda como uma excelente forma de auto-conhecimento. Saber quais as suas reais capacidades e fazer uso delas, aperfeiçoar o que é mais difícil, não só o torna um Ser mais completo, como constrói a auto-estima e magnetismo.

Na escola

A escola é um local de crescimento e criatividade; deve, por isso, ser um aparelho flexível e enquadrar novas formas de pensar e de trabalhar. Quem orienta as linhas de organização da educação deve meditar e recordar como foi quando era criança. Professores devem meditar e assim alcançar paz para conseguir novos dias, novos métodos uma renovação que aguarda dias de criatividade e

boa vontade para nascimento de uma nova escola.

Em conclusão...

Todos são unânimes em dizer que vivemos momentos de crise mundial. **Momentos de crise tornam o homem mais sábio**, mais responsável, mais criativo. O interior de uma criança é suave e original, momentos de sabedoria para quem está atento. Aprenda com eles. Faça Meditação em família, aprenda a ouvir os mais novos, cresçam em conjunto e deixe-se contagiar. 

(*)

ESCRITORA/PROFESSORA DE MEDITAÇÃO E REIKI PARA CRIANÇAS E JOVENS
isabelleal.revistazen@gmail.com.pt

É difícil para uma criança conseguir meditar por muito tempo seguido. Meditar por breves momentos, mas regularmente, é mais eficaz. O importante é a aprendizagem da disciplina e saber respeitar momentos de interiorização e silêncio