

omnisciência

EDUCAÇÃO PARA PAZ



Acendendo a fogueira dos nossos corações

Inspirações espirituais para a época
de São João para crianças e jovens



Quem vem lá?

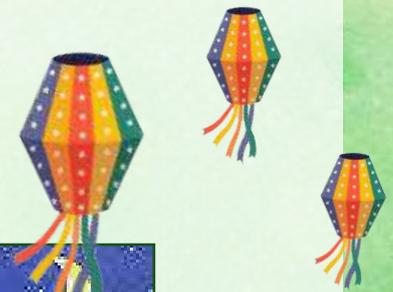
Lá vem São João, que abre os caminhos nos corações de todos para que possam receber os ensinamentos do grande Mestre Jesus.

Quando um grande mestre espiritual está para nascer, ensina Paramahansa Yogananda, outros grandes seres espirituais chegam antes para preparar a sua chegada.

Assim foi com São João Batista, que nasceu como primo de Jesus, um pouco antes dele, e conta a lenda que sua mãe acendeu uma grande fogueira no alto da montanha que morava para avisar a sua prima, Maria, que seu filho havia nascido. Maria estava também grávida e soube assim do nascimento de João Batista.

Dotado de grande luz espiritual, João Batista abriu os caminhos, batizando as pessoas, inclusive Jesus, em águas que simbolizavam o batismo em luz divina.

Vamos abrir nossos corações para comemorar essa linda data com as crianças e jovens?



CAPÍTULO 1

SÃO JOÃO, SANTO ANTÔNIO E SÃO PEDRO



As festas juninas homenageiam três santos católicos: Santo Antônio (dia 13), São João Batista (dia 24) e São Pedro (dia 29).

São João

São João Batista nasceu milagrosamente em Aim Karim, cidade de Israel que fica a 6 quilômetros do centro de Jerusalém. Seu pai era um sacerdote do templo de Jerusalém e se chamava Zacarias. Sua mãe foi Santa Isabel, que era prima de Maria, Mãe de Jesus. São João Batista demonstrava sua alta espiritualidade desde o ventre materno. Quando adulto, ele incentivava a purificação do corpo, mente e do coração por meio do batismo. João batizava a todos e também batizou Jesus. Daí o nome João Batista, ou seja, João, aquele que batiza.





Santo Antônio

Santo Antônio é conhecido por sua doçura, por nunca ter saído de sua boca uma palavra má ou enganosa. Seu corpo foi enterrado, mas sua língua não deteriorou e até hoje está em exposição na cidade de Pádua, para que todos presenciem a sacralidade de sua existência.

Seu nome era Fernando Martin de Bulhom, e nasceu no dia 15 de agosto de 1195 em Lisboa, Portugal. Era franciscano e tornou-se conhecido como um grande divulgador da obra espiritual de Jesus.

São Pedro

São Pedro nasceu em Betsaida, um pequeno vilarejo às margens do lago de Genesaré, ou Mar da Galiléia, no norte de Israel. Seu nome de nascimento era Simão. Quando conheceu Jesus, Simão era casado e morava em Cafarnaum, importante cidade às margens do lago de Genesaré. Era filho de Jonas e tinha um irmão, André. Este foi quem o apresentou a Jesus. Os dois se tornaram discípulos de Jesus e mais tarde apóstolos. São Pedro era pescador e possuía um barco, em sociedade com seu irmão. Ambos trabalhavam no Mar da Galileia, um lago de água doce formado pelo Rio Jordão, na região da Galileia, em Israel.



João Batista à Luz da Yoga

Em “A Segunda Vinda de Cristo – a ressurreição do Cristo interior”, o mestre iogue Paramahansa Yogananda apresenta passagens dos evangelhos de Jesus à luz da yoga. Algumas delas, tratam de João Batista, figura fundamental ao Cristianismo, e de sua relação com o mestre da Galileia.

Confira alguns trechos:

“O relacionamento entre Jesus e João era uma contínua jornada conjunta de duas almas divinas, iniciada em vidas anteriores.”

“De grande significação foi o papel desempenhado por João Batista como o precursor que havia sido profetizado e divinamente enviado antes de Jesus a fim de preparar-lhe o caminho e dar testemunho do Cristo encarnado em Jesus e evidenciado na autoridade de seus ensinamentos.”

“Um homem santo da reclusão do deserto, alimentando-se de mel silvestre e do fruto da alfarrobeira, João se dedicou aos mistérios e às meditações de um anacoreta, esperando que Jesus se proclamasse pronto para iniciar seu ministério. Muitos acreditam que João estava associado aos essênios e a suas práticas esotéricas e ascéticas; entre as cerimônias dos essênios estava o batismo para a purificação do corpo e do espírito.”

“Quando Jesus veio a João pedindo para ser batizado, João afirmou sua posição inferior, uma encarnação de menor proeminência no drama cósmico. Com que sincera humildade, a autêntica marca da santidade, João tinha posto de lado sua superioridade anterior – declarando-se indigno de batizar Jesus, e que ele contrariamente deveria ser batizado. Certamente Jesus, um mestre, estava muito acima da necessidade do ritual do batismo, especialmente por alguém de estatura espiritual inferior. Um doutor não toma aulas de uma



criança empenhada em estudos elementares. Jesus, reconhecendo a instrumentalidade divina do guru de sua vida anterior, não deu crédito à afirmação de João; ao invés disso, ele disse: “Deixa por agora, pois convém cumpramos a justiça completa.” Estas palavras são a prova cabal da reverente consideração de Jesus por João, de quem ele posteriormente proclamaria, “Em verdade vos digo, entre os filhos das mulheres, não surgiu outro maior que João Batista.” (Mateus 11:11)



CAPÍTULO 2

HISTÓRIAS ESPECIAIS PARA A ÉPOCA DAS FESTAS JUNINAS



História de São João e a Fogueira

Há muitos e muitos anos, Maria morava em Belém, numa casinha humilde. Certo dia, ao cair da tarde, ela passeava pelos campos que circundavam seu lar, quando, de repente, viu uma coisa brilhante descer suavemente pela via láctea.

Era como um punhado de estrelas cintilantes, formando o contorno de uma criatura alada.

Quando chegou perto, viu que era um anjo. Ele aproximou-se de Maria, ajoelhou e disse à ela:

- Sou o anjo Gabriel e vim aqui a mando de Deus para avisar que ele vai enviar a vocês um filho, e que devem batizá-lo com o nome de Jesus.

- Isabel, vossa prima – continuou ele, - também terá um filho. O dela virá primeiro que o seu. Declarou e despediu-se, deixando na sua passagem um rastro luminoso de nuvens.

No dia seguinte, Maria levantou-se cedo, colheu

flores e frutos e dirigiu-se à casa de sua prima Isabel.

- Querida prima, disse Isabel abraçando-a, ontem - quando meu marido estava orando no templo - um anjo avisou-o de que Deus nos mandará um filho que deverá ser batizado com o nome de João.

- Eu já sabia, por isso vim.

- Como?, perguntou Isabel, cheia de curiosidade.

- O mesmo anjo que lhe trouxe essa notícia, levou-me também a mensagem de que eu serei mãe de um menino e que ele deverá chamar-se Jesus.



As duas conversaram, então, felizes. E, conta a lenda, que os bebês se agitaram muito nos ventres de suas mães, como que reconhecendo sua divina amizade.

Como poderei saber que seu filho nasceu? Perguntou Maria a Isabel.

Vê aquela montanha? a prima respondeu. Mandarei colocar um mastro enfeitado com flores vermelhas e acenderei uma fogueira ao seu lado quando João nascer.

O tempo foi passando e, certo dia, ao anoitecer, Maria viu o clarão intenso. João nascera e ela, junto de José, dirigiu-se para lá levando presentes ao recém-nascido.

Desde então, o dia do nascimento de João é comemorado com festa. Até hoje, em louvor a esse santo, são acendidas fogueiras e levantam-se mastros enfeitados com flores vermelhas, chamadas flores de São João.



Texto baseado no site festascristas.com.br

Santo Antônio e o Menino Jesus

Frei Antônio saía todos os dias pela rua do convento para compartilhar os ensinamentos de Jesus com os moradores das cidades vizinhas e também ajudá-los, fazendo comida, cuidando dos enfermos, brincando com as crianças. Ele passava o dia todo na companhia dos mais necessitados e, no final do dia, antes do sol se pôr, ele retornava ao convento.

Um certo dia, saiu do convento bem cedinho levando consigo uma trouxinha que tinha somente um pedacinho de pão e resolveu ir a um vilarejo mais longe, que há tempos não visitava. A caminhada seria longa. Depois de muito andar, chegou na cidadezinha onde foi recebido com muito carinho pelos aldeões. Todos estavam com saudades das histórias que contava do Menino Jesus, das suas músicas que enchiam o coração de amor e alegria. Havia muito a ser feito naquele dia, e Frei Antônio não percebeu que o sol já estava se pondo e que há tempos deveria ter saído da aldeia em direção ao

convento. A noite chegou rapidamente e o frei teria que dormir na cidade.

Bateu na casa de uma pequena hospedaria, um senhor abriu-lhe a porta e, sorrindo, o cumprimentou:

- Boa noite, Frei Antônio!!!

- Boa noite, meu irmão. Poderia passar esta noite em sua hospedaria? Ficou tarde e não consigo viajar pelas estradas escuras sem que a lua ilumine meu caminho.

- Claro, Frei, ficarei muito feliz em tê-lo em minha casa. Entre, acabo de fazer uma sopa, vamos jantar juntos e depois poderá descansar em uma simples, mas quentinha cama.

Os dois entraram, sentaram-se à mesa, agradeceram o alimento e, silenciosamente, comeram. Após a ceia, o dono da hospedaria levou Antônio ao seu quarto, onde havia uma cama com cobertas, travesseiro, uma mesa com uma vela acesa e uma moringa (jarro de barro) com água fresca - para o caso dele ter sede à noite. O senhor fechou a porta para que o frei pudesse descansar e foi dormir.

No meio da noite, o dono da estalagem foi beber água e ouviu um barulhinho e uma luz muito forte vindo do quarto onde o frei estava. Ele ficou muito pensativo, curioso com essa situação, não entendia o que estava acontecendo. Foi bem pertinho da porta, ouviu uma conversa vindo de dentro, chegou a bater na porta, mas ninguém respondeu. Ele insistiu e, vagarosamente, abriu a porta, entrou, e uma luz intensa tomava conta de todo o quarto. Essa luz também tomou conta do seu corpo e do seu coração ao ver que sobre a cama estava Frei Antônio e, em seu colo, o Menino Jesus, com os bracinhos enlaçados ao redor do pescoço do frade. O menino acariciava sua face enquanto conversavam. Frei Antônio chamou o senhor da hospedaria para que se juntasse a eles e lá ficaram os três, em profunda harmonia e paz.



Texto baseado no site festascristas.com.br

A Flor de São João

Era uma planta que crescia alta, quase uma árvore, um pouco frágil talvez, mas com muita disposição para contribuir, com suas folhas e flores para a beleza do mundo.

Chegou a primavera, muitas plantas e arbustos se enfeitaram com flores. Ela, não. Chegou o verão e esse também, tal como fizera a primavera, não a presenteou com flores. Mas ela guardou no seu íntimo a luz e o calor do sol.

O outono chegou. E a planta, frágil árvore, olhava o rubro sol do ocaso, triste por ter apenas a cor verde das suas folhas. Mas esperou. E então veio se aproximando o inverno. Certa manhã, a árvore notou uns botões verdes nas pontas de alguns galhos. Seriam botões das suas flores? – Qual o quê! Passadas horas, dias, tudo quanto aparecera eram apenas protuberâncias verdes que, dilaceradas, mostravam pontos amarelos e vermelhos! A planta estava triste, muito triste. E esperou.

Eram as noites mais longas do ano.



Em muitos lugares
fogueiras traziam luz para
dentro do escuro das
noites. Comemorava-se o
nascimento de João Batista
como fora comemorado
havia dezenas de anos.
A planta sentiu a força
do fogo, luz banindo
as trevas, vitalidade
lançando-se para o éter,

para o espaço, deixando para trás a matéria.

Sentiu a energia da vida derramada no espaço.

Na manhã seguinte ostentava na ponta dos galhos,
em volta dos carocinhos coloridos que formavam um
buquê, uma fulgurante coroa de labaredas escarlates,
rubras folhas, folhas vermelhas!

A planta não recebera folhas vistosas mas, as suas
folhas, aquelas mais próximas estavam das flores
feiosas, absorveram a força e a cor das fogueiras de
São João e uniram-nas à força guardada do solão
de verão. E mesmo não sendo flor, passaram a ser

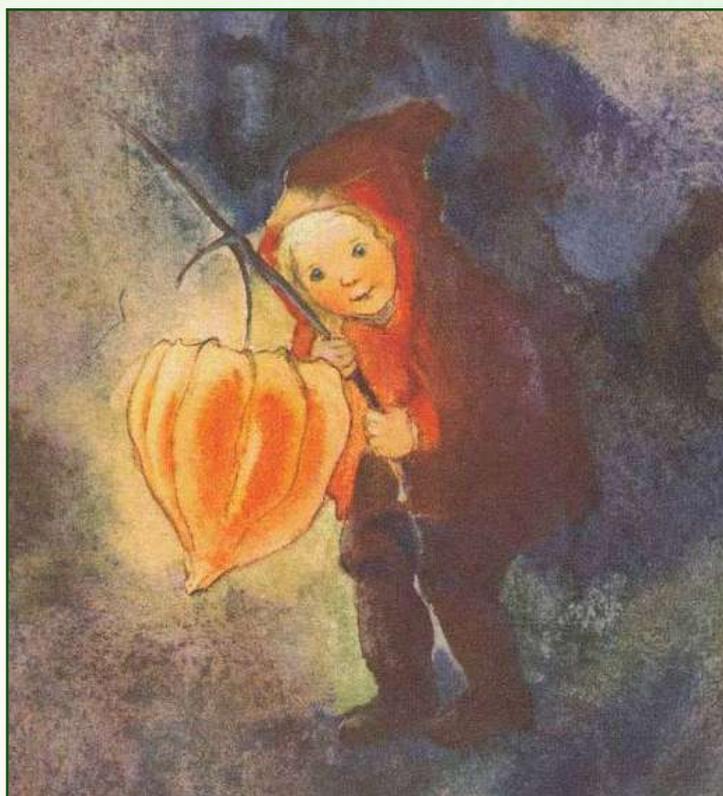
chamadas de “Flor-de-São-João”. Talvez por trazer como João Batista trouxera, a plenitude da força do verão anímico dentro de si...

Não importava ter flor ou ter folhas vermelhas. Importava trazer luz, fogo, beleza como certeza no amanhã tal como o outro João, aquele que é Éfeso vivera uma vida tão longa que se tornara um verdadeiro mito, uma imagem e um mensageiro da Eternidade.

Baseado em texto original de Edith Asbeck



A Menina da Lanterna



Era uma vez uma menina que carregava alegremente sua lanterna pelas ruas. De repente, chegou o vento e com grande ímpeto apagou a lanterna da menina. Ah! Exclamou a menina. – Quem poderá reacender a

minha lanterna? Olhou para todos os lados, mas não achou ninguém. Apareceu, então, uma animal muito estranho, com espinhos nas costas, de olhos vivos, que corria e se escondia muito ligeiro pelas pedras. Era um ouriço.

Querido ouriço - exclamou a menina - o vento apagou a minha luz. Será que você não sabe quem poderia acender a minha lanterna? E o ouriço disse a ela que não sabia, que perguntasse a outro, pois precisava ir pra casa cuidar dos filhos.

A menina continuou caminhando e encontrou-se com um urso, que caminhava lentamente. Ele tinha uma cabeça enorme e um corpo pesado e desajeitado, e grunhia e resmungava.

Querido urso - falou a menina - o vento apagou a minha luz. Será que você não sabe quem poderá acender a minha lanterna? E o urso da floresta disse a ela que não sabia, que perguntasse a outro, pois estava com sono e ia dormir e repousar.

Surgiu então uma raposa, que estava caçando na floresta e se esgueirava entre o capim. Espantada, a

raposa levantou seu focinho e, farejando, descobriu-a e mandou que voltasse pra casa, porque a menina espantava os ratinhos. Com tristeza, a menina percebeu que ninguém queria ajudá-la. Sentou-se sobre uma pedra e chorou.

Neste momento, surgiram estrelas que lhe disseram pra ir perguntar ao Sol, pois ele com certeza poderia ajudá-la.

Depois de ouvir o conselho das estrelas, a menina criou coragem para continuar o seu caminho.

Finalmente chegou a uma casinha, dentro da qual avistou uma senhora muito idosa, sentada, fiando sua roca. A menina abriu a porta e cumprimentou a velha.

- Bom dia, querida vovó – disse ela.

- Bom dia, respondeu a senhora.

A menina perguntou se ela conhecia o caminho até o Sol e se queria ir com ela, mas a senhora disse que não podia acompanhá-la, porque ela fiava sem cessar e sua roca não podia parar. Mas pediu à menina que comesse alguns biscoitos e descansasse um pouco,



pois o caminho era muito longo. A menina entrou na casinha e sentou-se para descansar. Pouco depois, pegou sua lanterna e continuou a caminhada. Mais pra frente encontrou outra casinha no seu caminho: a casa do sapateiro. Ele estava consertando muitos sapatos. A menina abriu a porta e cumprimentou-o. Perguntou, então, se ele conhecia o caminho até o Sol e se queria ir com ela procurá-lo. Ele disse que não podia acompanhá-la, pois tinha muitos sapatos para consertar. Deixou que ela descansasse um pouco, pois sabia que o caminho era longo. A menina entrou e sentou-se para descansar. Depois pegou sua lanterna e continuou a caminhada.

Bem longe avistou uma montanha muito alta. Com certeza o Sol mora lá em cima – pensou a menina – e pôs-se a correr, rápida como uma corsa. No meio do caminho, encontrou uma criança que brincava com uma bola. Chamou-a para que fosse com ela até o Sol, mas a criança nem respondeu. Preferiu brincar com sua bola e afastou-se saltitando pelos campos.



Assim, a menina da lanterna continuou sozinha o seu caminho...

Foi subindo pela encosta da montanha, mas quando chegou ao topo, não encontrou o Sol.

- Vou esperar aqui até o Sol chegar – pensou a menina, e sentou-se na terra.

Como estava muito cansada de sua longa caminhada, seus olhos se fecharam e ela adormeceu.

O Sol já tinha avistado a menina há muito tempo.

Quando chegou a noite, ele desceu até a menina e acendeu a sua lanterna.

Depois que o Sol voltou para o céu, a menina acordou.

- Oh! A minha lanterna está acesa! – exclamou, e com um salto pôs-se alegremente a caminho.

Na volta, reencontrou a criança da bola, que lhe disse ter perdido a bola, não conseguindo encontrá-la por causa do escuro. As duas crianças procuraram então a bola. Após encontrá-la, a criança afastou-se alegremente.

A menina da lanterna continuou seu caminho até o

vale e chegou à casa do sapateiro, que estava muito triste na sua oficina.

Quando viu a menina, disse-lhe que seu fogo tinha apagado e suas mãos estavam frias, não podendo, portanto, trabalhar mais. A menina acendeu a lanterna do artesão, que agradeceu, aqueceu as mãos e pôde martelar e costurar seus sapatos.

A menina continuou lentamente a sua caminhada pela floresta e chegou ao casebre da velha senhora. Seu quartinho estava escuro. Sua luz tinha se consumido e ela não podia mais fiar. A menina acendeu nova luz e a senhora agradeceu, e logo sua roda girou, fiando, fiando sem cessar.

Depois de algum tempo, a menina chegou ao campo e todos os animais acordaram com o brilho da lanterna. A raposinha, ofuscada, farejou para descobrir de onde vinha tanta luz. O urso bocejou, grunhiu e, tropeçando desajeitado, foi atrás da menina. O ouriço, muito curioso, aproximou-se dela e perguntou de onde vinha aquele vaga-lume gigante.

Assim, a menina voltou feliz para casa.

Texto baseado no site festascristas.com.br

Clique abaixo para assistir o vídeo
onde as professoras da Escola Arte de Ser
contam essa história:



História da menina da lanterna realizada pela equipe pedagógica da Associação Educacional Arte de Ser. Nesta narrativa, foram incluídos animais brasileiros que nos aproximam do conto original, sem comprometê-lo, e trazem representatividade e pertencimento às crianças.

CAPÍTULO 3

POEMAS

LANTERNA

Dá-me tua mão
amigo, irmão
que hoje vamos pular
a fogueira de São João!

Quantas bandeiras
das cores mais lindas,
parecem flores
de cores garridas.

Nossa lanterna
não pode apagar
e pela noite, sua luz,
irá iluminar...





Hoje e sempre vou andar,
tantos caminhos trilhar
e tal como a lanterna,
minha luz no coração
vou carregar.....

Susana Braga,
“As quatro estações”, Ed. Pandion





MÊS DE JUNHO

Mês de junho, mês de frio.
Quanta folha pelo chão.
Cada uma tem um fio
Que me aperta o coração.

Mês de junho, São João...
Quem me dera ser pequeno!
Que saudades do clarão
Da fogueira no sereno!
São João, acende a fogueira do meu coração!



Ruth Salles

CAPÍTULO 4

IDEIAS, ARTES E BRINCADEIRAS

Bandeirinhas de São João

Materiais: Bandeirinhas de algodão cru e materiais artísticos para enfeitar.

Passo a passo: Está chegando o dia de São João, que tal preparar a casa para essa data tão especial? Organize um cantinho para realizar uma atividade artística em família, disponha os materiais que irão usar para enfeitar as bandeirinhas. Pode pintar com giz de cera, tinta guache, bordar, colar retalho de tecidos, flores de crepom ou fitas coloridas. Aproveite para escrever uma virtude que mora no coração de cada um da família!



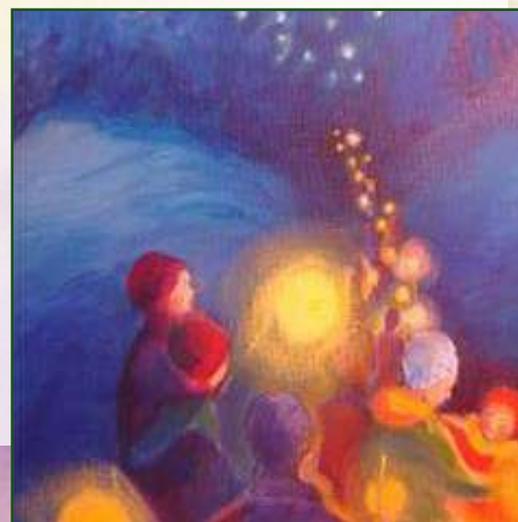
E as Lanternas?

Veja alguns vídeos de como fazer uma lanterna para a festa de São João. As crianças adoram essa atividade, adoram andar com uma lanterna durante as comemorações dessa época ou, mesmo, em um passeio à noite.

Lanterna com pote de vidro



Produção e realização da professora Karina Campos, Escola Arte de Ser



Lanterna de tangerina



Produção e realização da professora Nana,
Escola Arte de Ser

Lanterna com elementos da Natureza



Produção e realização da professora Bella
Scheffer, Escola Arte de Ser

Ideias e Exemplos de Lanternas





A Mesa de Época

O que é a mesa de época na pedagogia Waldorf? Quando entramos em um Jardim de Infância Waldorf, somos tomados pelo encantamento daquele ambiente acolhedor tão bem cuidado para receber a criança. E ali, em um lugar especial da sala, encontra-se a mesa de época.

O ano letivo no Jardim é regido pelas quatro estações e pelas festas cristãs. A mesa de época é a materialização dessas vivências, mostrando para as crianças imagens de cada época.

Nela podemos observar uma espécie de mini cenário, onde encontramos os reinos da natureza: mineral, vegetal, animal e o homem, relacionando-se em harmonia. O céu e a terra fazem parte deste ambiente. E o ser humano, sempre presente, está inserido de forma integrada, atuando com algum gesto nobre. Esta figura é essencial, porque é nela que a criança espelha a sua humanidade.

A mesa de época, como o nome diz, é cíclica, e situa a criança, ainda que de maneira muito sonhadora,



sobre o tempo. Por volta dos seus 5 ou 6 anos, ela pode começar a perceber que estes momentos se repetem ritmicamente.

Isso lhe traz segurança e confiança de que o mundo é bom! A beleza está presente na harmonia das cores e elementos, e a criança sente tudo isso como verdadeiro.

Este local especial pode trazer muito da identidade cultural de uma região. A riqueza e diversidade de um povo, trazidas para este espaço, podem torná-lo ainda mais vivo e cheio de significado.

Em casa, os pais podem escolher um local especial para montar este espaço. Pode ser bem simples, com elementos daquela estação do ano, que vão sendo recolhidos em caminhadas, como folhas secas no outono e conchas da praia no verão.

O importante é que este ambiente se mantenha vivo e caminhe conforme o decurso do ano. Pois ele ajuda a criança como um ser espiritual a se sentir parte deste mundo. É uma ponte que liga o que está sendo vivenciado fora para ser sentido no interior da alma humana.

Texto da revista da escola Waldorf Anabá Colibri 2019,
de autoria de Flávia R W Garcia e Merilyn Nossol da Silva



Neste mês de festas juninas, cada família pode criar um espaço em casa com uma mesa de época, onde se coloca uma fogueira com galinhos, enfeita com bandeiras pequenas e também coloca uma foto de São João Batista.

Pode-se fazer também uma capelinha de melão para enfeitar esse cantinho. (Veja vídeo de como fazer mais adiante.)



A mesa de época
da Escola
Waldorf Aurora,
de Florianópolis.

Aqui seguem mais dois exemplos de mesas de épocas:



A mesa de época
da Escola Waldorf
Jardim Pingo de
Luz, de Cuiabá.

A mesa de época
de Escola Waldorf
Conviver,
Capão Bonito,
São Paulo



Sugestão de cenário de festa junina feito com madeira para a mesa de época



COMO FAZER UMA CAPELINHA DE MELÃO



Diversos tipos de fogueiras para enfeitar a mesa de época...



A Pescaria das Afirmações



Material: Lâminas de MDF recortados* em figuras diversas, ímãs*, cola quente, vara de galho ou bambu, fita, afirmações em papel branco recortadas.

Montagem: Recortar uma extensão de fita e amarrar no bambu. Na ponta inversa colar o ímã com cola quente.

*vende em loja de artesanato

Pintar as figuras de MDF, colar uma afirmação positiva ou uma virtude (pode escolher se quer colar ao lado do ímã ou do outro lado) e o ímã também com cola quente nessa figura.

Montar um espaço com pano azul e colocar os “peixes” prontos. Chamar as crianças e começar a pescaria, brincadeira típica das festas de São João...



As afirmações são uma excelente ferramenta da ciência da Yoga para usar com as crianças. Desde pequenas, elas podem aprender que são capazes de controlar suas mentes. Assim, nos momentos de estresse, medo ou agitação, elas podem acessar esse recurso infalível.

O grande mestre iogue Paramahansa Yogananda, diz em seu livro *Afirmações Científicas de Cura*:

“Palavras impregnadas de sinceridade, convicção, fé e intuição são como bombas vibratórias altamente explosivas que, quando detonadas, desintegram as rochas das dificuldades e produzem a mudança desejada.”

E, mais adiante, Yogananda continua:

“Cada pensamento de depressão ou felicidade, de irritabilidade ou tranquilidade, abre sulcos sutis nas células cerebrais e fortalece as tendências para a enfermidade ou para o bem-estar.”

Assim, se as afirmações já transformam adultos, imagine o poder que elas têm nas mentes jovens, que são facilmente moldáveis!

Então vamos brincar de pescar afirmações!
A ideia é convidar algumas crianças para pescar afirmações. Elas pescam uma afirmação ao acaso e, quando conseguirem, as repetem algumas vezes; primeiro em voz alta, depois mais baixo, e vão diminuindo até que a afirmação se transforme num sussurro.

A partir daí, as crianças podem inventar diversas maneiras de brincar, por exemplo: depois que todas pescaram afirmações, uma criança de cada vez lê sua afirmação em voz alta e as outras repetem essa afirmação andando em círculo em volta do “lago”, depois trocam, e outra criança lê em voz alta sua afirmação para as outras crianças repetirem...

Através das afirmações, crianças e jovens podem moldar suas mentes em direção a uma vida mais saudável, conseguir controlar os pensamentos e tornar a conexão com o Divino mais consciente.

As afirmações podem ser bem simples:

Eu sou calmo, sou tranquilo.

Pai Divino, ensina-me a ser corajoso.

Amado São João, ilumina meu coração,

Eu sou Paz. Eu sou Amor.



CAPÍTULO 5

CANÇÕES JUNINAS

CAPELINHA DE MELÃO

Capelinha de Melão é de São João
É de Cravo é de Rosa é de Manjeriçáo
São João está dormindo
Náo acorda não !
Acordai, acordai, acordai, João !

ACENDE A FOGUEIRA DO MEU CORAÇÃO

O baláo vai subindo
O baláo vai subindo
Vai caindo a garoa
O céu é tão lindo
A noite é tão boa
São João, São João
Acende a fogueira
Do meu coração

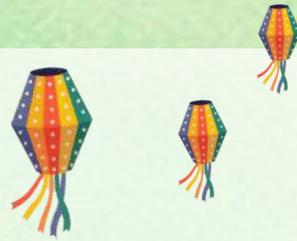




SOBE A CHAMA

Sobe a chama, Sobe a chama,
Mais alto, mais alto
Ilumina, ilumina
Nossas vidas, nossas almas





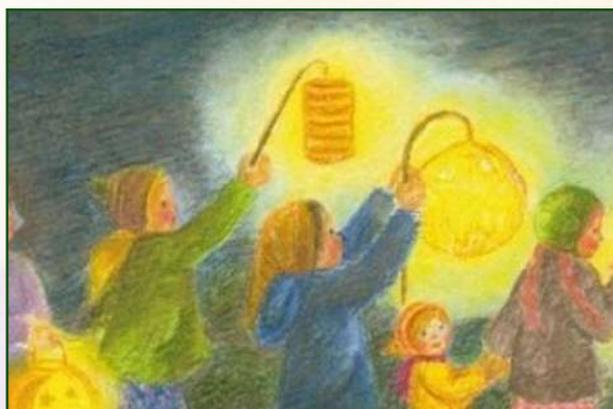
MADEIRA SOBRE MADEIRA

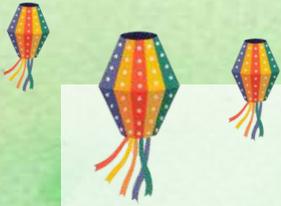
Madeira sobre madeira
Faremos uma fogueira
No céu brilham estrelas
Na Terra, brilham fogueiras
São João, São João!
Fogueira de São João!
E toda a Terra brilha na noite de São João...



A MENINA DA LANTERNA

Eu vou com minha lanterna
E ela comigo vai
No céu brilham estrelas
Na Terra, brilhamos nós.
Minha luz vou levando
Pra casa andando
Com minha lanterna na mão.
Minha luz vou levando,
Sempre dela cuidando
Se alguém precisar,
Dela posso lhe dar...





CAPÍTULO 5

MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS

Meditação da Chama

Prepare um cantinho especial para as meditações diárias, onde terá uma vela, fogueirinha de canela e elementos que inspirem a época de São João.

Sente-se em uma postura confortável e convide a criança para sentar-se junto. Depois cantem o versinho “Sobe a chama”, enquanto acende a velinha:

“Sobe a chama, sobe a chama

Mais alto, mais alto,

Ilumina, lumina

Nossas vidas, nossas almas”

Simbolicamente, puxe um fiozinho de luz da fogueirinha de canela e traga as mãos em frente ao coração:

“No céu, as estrelinhas

Na Terra, os corações,

Parecem fogueirinhas

De amor e gratidão. ”



O adulto diz: “Feche os olhos e visualize uma fogueira de muita luz e calor dentro do seu coração, essa luz cresce e ilumina todo seu corpo, cresce ainda mais até iluminar toda sua casa, toda a cidade, todo o país, todo nosso mundo e todo o Cosmos, espalhando o amor e a gratidão por onde passar. Inspire e expire lentamente, mantendo a concentração na chama do coração e na respiração.” Finalize, se quiser, entoando o mantra OM e apagando a velinha.

Meditação do Coração em Brasa

Sente-se com a criança num local calmo, sem barulhos ou distrações externas e lembre-a de manter a coluna ereta, para a energia fluir também pela coluna vertebral. Pode-se sentar em uma cadeira ou no chão.

O adulto vai dirigindo a meditação, falando com uma voz pausada:

- Imagine no seu coração algumas brasas que brilham com uma luz divina...(aguarde 5 segundos)
- Inspire e sinta o ar entrando no seu coração e a cada vez que você inspira, sinta como o ar entra no seu coração e atija essas brasas e elas se tornam cada vez mais brilhantes...(aguarde 5 segundos)
- A cada vez que inspirar o ar, sinta como esses carvões se tornam brasas incandescentes, incendiadas com o amor divino. Assim, o seu coração começa a ficar cada vez mais iluminado por essas brasas incandescentes... (aguarde 5 segundos)



- Enquanto respira, perceba como seu coração está brilhando muito com essas brasas...(aguarde 5 segundos).
- Agora que seu coração está brilhando muito, sinta como essa energia de luz e amor começa a se espalhar por todo o seu corpo e você se sente agora rodeado por essa energia de luz e amor...(aguarde 5 segundos)
- Sinta como todas as células do seu corpo estão brilhantes e iluminadas...(aguarde 5 segundos)
- Essa luz transforma tudo o que é ruim, como medo, raiva ou tristeza, em luz e amor.
- Aos poucos, abra os olhos e sinta como seu coração está brilhante e feliz...e como você está radiante!

CAPÍTULO 6

RECEITAS SAUDÁVEIS

O Programa de Educação para Paz da Omnisciência é baseado na filosofia sistema How To Live, desenvolvido por Paramahansa Yogananda, grande mestre da Yoga, que aplica essa ciência para a área da Educação, trazendo as bases para uma vida equilibrada. São quatro os seus pilares: Ciência do Corpo, Engenharia Mental, Artes Sociais e Ciência Espiritual Aplicada.

No pilar da Ciência do Corpo, ensina-se como recarregar nosso corpo de energia vital utilizando a respiração como elemento de harmonização e cultivando hábitos saudáveis de alimentação. Por isso, como o alimento também faz parte de nosso autodesenvolvimento, trazemos aqui algumas receitas juninas saudáveis.





BOLO DE FUBÁ

Ingredientes

- 2 copos de fubá
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de açúcar demerara
- 1/2 copo de óleo
- 1 copo de água
- erva doce a gosto
- 1 colher de fermento em pó cheia

Modo de Preparo

Ligue o forno a 180° C alguns minutos antes de colocar o bolo.

Em uma vasilha grande, coloque 2 copos de fubá, 1 copo de farinha de trigo, 1 copo de açúcar demerara e 1/2 copo de óleo, mexa tudo e coloque a erva doce a gosto, se achar necessário (não é necessário usar batedeira, você pode mexer com uma colher de pau). Adicione o copo de água aos poucos e vá mexendo, e caso seja necessário, acrescente até 1/2 copo de água a mais.



Ao final, coloque o fermento em pó e mexa com a colher. Em seguida, despeje em uma forma untada com óleo. Leve ao forno preaquecido até que esteja dourado ou até que, ao espetar um palito, o mesmo saia limpo.



QUENTÃO SEM ÁLCOOL

15 garrafas de suco de uva
20 litros de água
3 pacotes de Rosela (ou hibiscus)
Açúcar demerara ou mascavo a gosto
Canela em pau
Cravo
Casca de limão
Casca de laranja
Gengibre



Colocar a rosela, canela em pau, cravo e gengibre em um saco de pano e deixar fervendo junto com o suco de uva e a água. Casca de limão e de laranja podem ficar soltas.

ARROZ DOCE INTEGRAL COM LEITE DE CÔCO E AMÊNDOAS

Ingredientes:

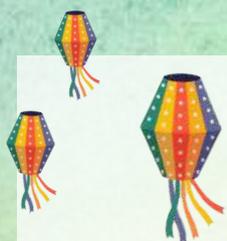
- 1 xícara de arroz integral orgânico lavado e escorrido
- 4 xícaras de leite de coco
- 1 xícaras de açúcar demerara orgânico
- 2 colheres de sopa de água de rosas ou flor de laranjeira
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 xícara de amêndoas torradas e trituradas

Modo de preparo:

Numa panela, coloque o arroz e o leite, misture leve ao fogo alto e deixe ferver. Reduza o fogo para

o brando e cozinhe, mexendo sempre com uma colher de pau para a mistura não grudar no fundo da panela, por cerca de 50 minutos ou até o arroz ficar macio. Acrescente o açúcar, a água de rosas ou flor de laranjeira e as amêndoas, misture bem e tire do fogo. Coloque o arroz-doce numa travessa, polvilhe com canela e sirva.





SOPA CREME DE PINHÃO

Ingredientes:

1 xícara de pinhão cru

1 litro de água

1 cubo de caldo de legumes natural

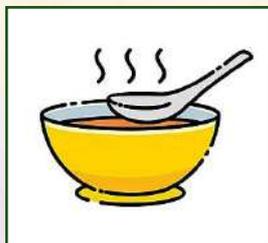
Algumas gotas de limão

Cebola e alho a gosto

Modo de preparo:

Primeiro, bata o pinhão, a cebola e o alho no liquidificador, misturando com um pouco de água.

Depois, coloque os ingredientes já preparados, o caldo de legumes e o limão em uma panela com o resto da água, mexendo sempre. Se precisar, coloque mais um pouco de água e bom apetite.



O programa de Educação para Paz da Omnisciência busca inspirar as crianças e os jovens em uma nova consciência que traga, como frutos, seres humanos mais felizes e equilibrados. Para tanto, buscamos utilizar ferramentas variadas, para a construção, passo a passo, dos valores humanos universais: editamos livros para famílias e educadores e também temos uma coleção de livros infantojuvenis. Criamos oficinas com esse programa e também lançamos algumas playlists inspirativas no Spotify.

A principal fonte de referência para o nosso programa é a filosofia How-To-Live, sistematizada pelo educador e filósofo indiano Paramahansa Yogananda, que trouxe para o Ocidente as bases de como aplicar os métodos da Ciência da Yoga para uma vida saudável e equilibrada.

Clique na imagem abaixo para abrir o catálogo de nossos livros:





Programa Omnisciência
de Educação para Paz

Instagram: @educacaoparapaz
www.educacaoparapaz

Pesquisa e Textos: Ligia Miragaia e Maeve Vida
Edição de Arte: Ligia Miragaia
Revisão dos Textos: Carolina Conti