

Vivendo Virtudes no Natal



Meditações, histórias e atividades
para o Natal com crianças

Queridas famílias e educadores,

No mês de dezembro, vamos preparar nossos corações para a chegada do Natal com muitas histórias, canções e meditações especiais.

Podemos aproveitar essa época para celebrar o Natal em seu verdadeiro significado e incentivar as crianças a vivenciarem o Natal de forma mais plena. É momento para estarmos mais conectados com a luz e a sabedoria do nosso mundo interior, pois é isso que a data representa: uma oportunidade para o despertar e ampliação de nossa consciência.

As crianças já têm, naturalmente, essa percepção desse mundo mais sutil, precisamos apenas lembrá-las criando uma atmosfera mais sagrada em casa, com pequenos rituais diários para o simbólico renascimento do Menino Jesus, que mora dentro de cada um de nós.



Capítulo 1

Preparando o coração para o Natal



O Advento representa os quatro domingos que antecedem o Natal. Nesses dias, de manhã ou ao final da tarde, a família pode se reunir em torno de quatro velas inseridas em uma coroa de pinheiro ou qualquer outro arbusto. A cada domingo, acende-se uma vela. No último domingo que antecede o Natal, as quatro então serão acesas. Nesses encontros, as famílias podem fazer suas preces, cantar músicas natalinas e saborear um lanche especial. São momentos bem ricos e cada família pode criar outras atividades para serem feitas nessas tardes de advento. (Veja as histórias no capítulo 3)

MONTANDO SEU PRESÉPIO

Outro ritual natalino que as crianças adoram é preparar o presépio. Pode-se contar como surgiu o primeiro presépio com a ideia de Francisco de Assis de fazer um teatro do nascimento de Jesus. No livro *Francisco, o Herói da Simplicidade*, esta e outras histórias são descritas com mais detalhes. Ela se encontra no capítulo 2.

Encontre em casa um cantinho especial, com uma mesa baixinha. Com as crianças, arrume os animais, Maria e José.

Deixe vazio o berço do menino Jesus, pois ele só chega no dia 24 de dezembro (ou pode também deixá-lo coberto com um paninho).

Passeie com as crianças em um parque e recolha alguns elementos da Natureza, como pauzinhos, musgo e cascas de árvores para fazer uma linda decoração no presépio. E, se as crianças estiverem inspiradas, elas mesmas poderão fazer os bichinhos com argila.

Deixe, durante o dia, que as crianças interfiram na disposição dos elementos do presépio. É sempre um momento importante rearranjar o espaço para o menino Jesus chegar.

À noite, de preferência perto do presépio, toda a família pode se reunir para ouvir histórias natalinas.

ESPALHANDO LUZ POR TODA A CASA

Enfeitar a casa para o Natal é também uma das tarefas alegres para se fazer com as crianças. Você pode fazer estrelas de Origamis (dobraduras japonesas em papel).

Espalhe estrelas pela casa e sinta um clima de constelação no ar!

Outra ideia interessante é pintar os vidros das janelas com motivos natalinos. Para isso, pode-se usar tinta guache, que sai facilmente depois.

Você também pode fazer pequenos arranjos pela casa com vela, nozes, elementos da natureza e pequenos cartões com frases de paz e harmonia. Quando alguém estiver mais agitado (incluindo adultos e crianças) pede-se para ir buscar uma frase nesses locais para que leia em voz alta.

Canções natalinas são uma ótima ideia para reunir a família e vibrar o amor. A música abre nosso coração, tirando o excesso de intelectualismo e permitindo o fluir da luz e da alegria.

Capítulo 2

O Primeiro Presépio



*Você sabe como surgiu o primeiro presépio? Segue aqui a história para as crianças do livro **Francisco, o Herói da Simplicidade**, da editora Omnisciência:*

Francisco costumava andar muito, de cidade em cidade, por toda a Itália, oferecendo-se como um instrumento de paz entre todos os seres. Procurava levar a união onde havia a discórdia, ensinar o perdão onde sentia a ofensa, a alegria onde reinava a tristeza, a esperança onde só havia desespero e a luz onde as trevas haviam tomado conta.

Em um determinado inverno, Francisco estava em uma cidade perto de Assis, durante a época em que se comemora o Natal, o nascimento de Cristo. Sentiu que poderia realizar uma celebração especial, e teve a ideia de encenar o nascimento de Jesus como havia acontecido.

Pediu ajuda para um amigo seu, morador daquela cidade, que lhe arrumou uma manjedoura, um boi e um burrinho.





Francisco queria fazer a encenação de como Jesus havia nascido, em uma caverna que ficava no alto da montanha ao lado da cidade.

A notícia deste evento se espalhou por toda parte e, na noite de Natal, vieram camponeses de muitas aldeias e cidades da região.

Todos levavam tochas e cantavam músicas para comemorar o nascimento de Jesus Cristo.

Francisco, que já estava na gruta com seu amigo João, com o boi e o burrinho, assistia emocionado à subida daquelas pessoas simples, que demonstravam tanta fé e devoção.

A montanha ficou repleta de camponeses, carregando tochas acesas, em um canto fervoroso que se espalhou por todos os vales da região.

Quando Francisco começou a falar, todos ficaram em silêncio. Sua fala era tão doce e suave que parecia o próprio Jesus. Suas palavras surgiam espontaneamente, pois Irmão Francisco vivia sintonizado com o Senhor do Universo.

De repente, uma luz muito forte entrou pela caverna e desceu sobre o berço preparado na manjedoura. Dessa luz, surgiu o menino Jesus de verdade. Inebriado de tanta alegria, Francisco de Assis levantou a criança nos braços para mostrar a todos aquele divino milagre, o qual comprovava a existência de uma força muito maior guiando o Universo.



Até mesmo o boi e o burrinho pareciam compreender o que estava acontecendo e assistiam a tudo em profundo silêncio e reverência.

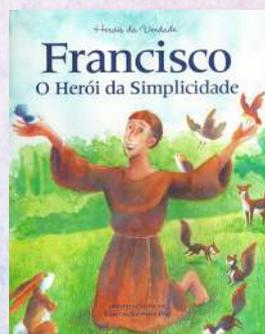
Com muito cuidado, Irmão Francisco colocou novamente a criança em seu berço. A luz e a criança desapareceram, restando apenas a magia do divino espetáculo.

A montanha inteira ardia com o calor das tochas e dos corações dos homens que, junto com aquele santo homem, puderam presenciar, ao vivo, como havia sido o nascimento de Jesus.

Francisco de Assis terminou a encenação, dizendo:
– Queridos irmãos, hoje assistimos a um milagre de amor.

Desejo que vocês espalhem esse amor a todos, e também aos nossos irmãos animais que recepcionaram Jesus em sua chegada à Terra e souberam compartilhar seu calor e sua casa com ele.

Terminada a cerimônia, todos foram embora e Irmão Francisco ficou sozinho, entre o boi e o burrinho, acariciando-os, conversando com eles na linguagem de seu coração. E lá ficaram os três, admirando o raiar de um novo dia, como se estivessem dividindo um segredo entre amigos.

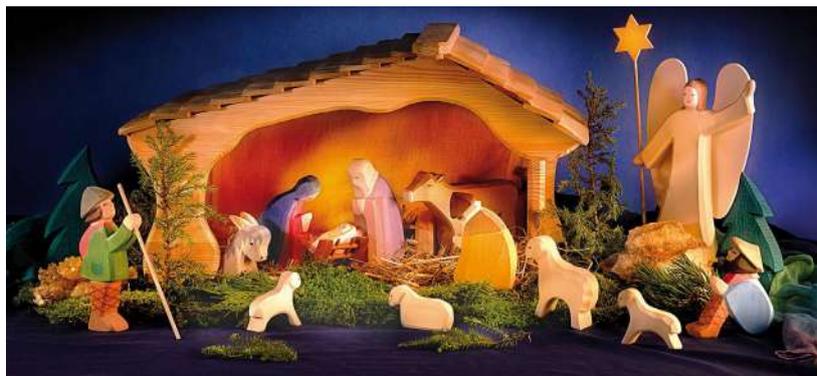


Irmão Francisco foi a primeira pessoa que teve a ideia de encenar o nascimento de Jesus. E esta história deu origem ao presépio com que hoje enfeitamos nossas casas para o Natal.



ATIVIDADE:

Depois dessa história podemos montar o Presépio de forma singela e os elementos que o compõem vão aparecendo semana a semana, com a ajuda das crianças, que podem participar desse movimento de ir preenchendo a paisagem com pedras, folhas e flores, animais e finalmente as figuras humanas.



Capítulo 3

Histórias para o Advento



Como inspiração inicial, trazemos uma linda lenda russa:

OS QUATRO ANJOS DO ADVENTO

Há muito tempo, os homens viviam no mundo, mas não sabiam construir casas, nem plantar e cuidar da terra. Viviam em cavernas onde era escuro, não tinham luz.

Deus então chamou os Anjos para que trouxessem luz aos quatro cantos do mundo e avisassem os homens que um grande filho do Pai Celestial nasceria. O primeiro Anjo tinha asas azuis. Foi iluminar as cavernas e as grutas com um raio de luz que o sol lhe deu. Foi esse raio de luz de sol que ajudou os anões a fazerem pedras coloridas. Esse anjo trouxe a chuva e ela lavou as pedras, encheu os lagos, fez os rios correrem mais depressa. O segundo Anjo tinha asas verdes. Saiu do céu bem cedinho, mas como voava devagar, chegou na terra ao entardecer. O raio de luz que esse Anjo trouxe deu cor e perfume às plantas.

Ele também ensinou os homens a plantar e a deixar a terra bem fofinha para receber a semente. O terceiro Anjo tinha as asas amarelas. Ele foi até perto do sol e o sol lhe deu um raio de sua luz para que ele trouxesse até a Terra. Quando ele estava chegando, os animais viram aquela luz e ficaram admirados. O Anjo então explicou que iria nascer uma criança muito especial e que todos deveriam se preparar para recebê-La.

Os pássaros fizeram músicas muito bonitas, as borboletas coloriram suas asas, os animais de pelo falaram uns com os outros sobre o acontecimento e o vento espalhou a notícia por todos os cantos. O quarto Anjo tinha asas vermelhas. Ele queria tanto ajudar os homens que foi logo falar com o Pai Celestial, não esperou ser chamado. Deus tirou uma luz do seu trono e disse ao Anjo vermelho que colocasse essa luz no coração de cada homem, de cada mulher, de cada criança. Porque já estava bem perto o dia do nascimento de Jesus. É por isso que até hoje acendemos 4 velas na coroa de Advento, para lembrar os quatro anjos que nos avisaram da chegada do Menino Jesus.

*Adaptação do texto do site:
www.escolawaldorfacalanto.com.br*

O CAMINHO DE PEDRAS PARA BELÉM

Maria e José estavam indo para Belém. O burrinho trotava animado na frente deles. José estava acostumado a caminhar e tinha um bom cajado; assim, podia dar passadas bem firmes. Maria, a querida Mãe Divina, esforçava-se o máximo para manter a mesma marcha. Mas seus pés delicados batiam volta e meia nas pedras escuras e pontudas do caminho. Mesmo cerrando os dentes para que sua dor não fosse percebida, uma lágrima escorreu de seus olhos. O burrinho nada percebeu, nem José, que estava muito ocupado em não errar o caminho. Um anjo, porém, que acompanhava os três em sua caminhada, reparou que Maria chorava. Inclinou-se para ela e perguntou: “Ó querida, por que você está chorando? Você está a caminho de Belém, onde dará à luz a uma Criança Divina. Isso não lhe dá alegria?” Maria respondeu: “Estou muito feliz em poder acolher a Criança, e também não me quero queixar. Só que as pedras escuras e pontudas cortam e ferem meus pés, de modo que é difícil para mim andar depressa.”

Quando o anjo ouviu aquilo, pousou seu resplandecente olhar celestial nas pedras, e vejam só; elas se transformaram. Arredondaram suas arestas e pontas, tomaram belas cores brilhantes, e algumas ficaram até transparentes como vidro, faiscando na luz que emanava do Anjo.

Maria, então, pôde andar com segurança em sua estrada cintilante e colorida, e nenhuma dor dificultou de novo seu caminho para Belém.



O CARDO PRATEADO

Quando a Mãe Divina fez as plantas, perguntou a cada uma como ela gostaria de ser. Uma gostaria de ser grande e poderosa, a outra gostaria de ter um perfume adorável, uma desejava ter flores vermelhas, outra as queria azuis, e outra, brancas. Todos os seus desejos a Mãe Divina satisfazia com alegria.

Assim, Ela perguntou a uma plantinha: “Então, querida criatura, qual é o seu desejo mais íntimo? Você quer ser grande ou pequena, ter flores amarelas, vermelhas ou azuis?” A plantinha respondeu: “Está tudo bem para mim. Com prazer ficarei presa ao solo e também terei espinhos, mas se você puder satisfazer meu único desejo, é que minhas flores se mantenham até o nascimento do Menino Jesus.” A Mãe Divina sorriu amavelmente e deu à plantinha a sua forma. Ela cresce bem discretamente rente ao solo, e suas folhas são cobertas de espinhos. A flor, porém, brilha como uma linda estrela prateada e, mesmo florescendo e sendo colhida no verão, continua viva até que venha a época do Natal, para alegrar o Menino Jesus.

O QUE A ARANHA FEZ PARA MARIA

Em uma noite, Maria e José se alojaram numa caverna para passar a noite. Ao entrarem, José viu uma aranha rastejando por ali e quis espantá-la com seu cajado. Mas, nesse momento, Maria disse delicadamente: “Ah, José, deixe esse querido animalzinho. Eu não tenho medo dos seres criados por Deus, e há lugar para todos nós aqui!”. Depois, deitaram-se para descansar.

Naquela noite, soprava um vento constante. Ele queria, antes que o Menino Jesus nascesse, limpar logo todas as estrelas do céu, para que seu brilho dourado resplandecesse na noite de Natal. O vento também soprou dentro da caverna, e a Mãe Divina sentiu tanto frio, que mal conseguia fechar os olhos, apesar de se envolver com o seu manto de estrelas. José há tempos caíra no sono e não percebera o quanto ela se sentia enregelada.

Mas alguém notou o estado de Maria: foi a pequena aranha.

Ela envolvera a Mãe Divina em seu pequeno coração, porque Maria falara dela de maneira tão amorosa. Então, a aranha se pôs a trabalhar o melhor que podia e fez uma fina e maravilhosa teia na entrada da caverna. Vocês podem talvez pensar que uma teia de aranha não segura o vento que vem de fora. Mas, apesar de delicada como era, a aranha fez uma cortina impermeável e grossa, que a violência do vento não atravessava. Assim, Maria pôde ainda dormir um bom sono.

Quando, na manhã seguinte, avistou a fina teia de aranha na entrada da caverna, ficou sabendo quem a havia ajudado e agradeceu de coração ao pequeno animalzinho, que se escondera contente numa fenda na rocha da caverna.

A SOPA QUENTE DA MULHER POBRE

Rebeca era a mulher mais pobre da aldeia. Ela só tinha a roupa do corpo, o que era muito pouco, pois a saia e a blusa estavam esfarrapadas e as meias e os sapatos cheios de buracos. Todos a conheciam, e Rebeca conhecia todas as pessoas da aldeia e sabia onde podia pedir algo quando estava com fome e onde era possível dormir abrigada, quando o duro inverno não deixava que passasse a noite ao ar livre. Ela vivia miseravelmente, mas estava acostumada e nem conseguia imaginar que pudesse ser diferente. Uma vez, um fazendeiro lhe disse que realmente tinha muita pena dela e ela respondeu: “Pelo menos sei que não sofro de algo que vocês sofrem!” E como ele a olhasse muito espantado ela continuou: “Eu peço esmola a todos vocês. Mas nunca veio alguém pedir-me alguma coisa!” E, com um sorriso maroto, pegou o pão que o fazendeiro lhe havia dado, prendeu-o debaixo do braço e foi embora.

Mas, naquele inverno em que aconteceu esta história que lhes quero contar, havia muita necessidade na região, e as pessoas mal tinham o suficiente para satisfazer a própria fome. Rebeca só a muito custo conseguia ajuda e tinha que bater em muitas portas, para conseguir uma pequena refeição. Um dia, Rebeca havia pedido um pouco de sopa quente, e o que lhe deram mal deu para encher metade de sua jarriinha. Quando se sentou à beira da estrada para comer, ela viu de repente se aproximarem um homem e uma mulher com um burrinho. Vocês já adivinharam: eram Maria e José em seu caminho para Belém. O homem parecia estar muito abatido, e a expressão no rosto pálido da jovem mulher era tão sofrida, que até Rebeca ficou com pena deles. “Ei, amigos!” – chamou ela – “por que estão abatidos e tão tristes? Que lhes falta?” José olhou em silêncio para ela, medindo de relance a jarra que ela tinha na mão. Maria, porém, respondeu baixinho: “Nada temos para comer, e por isso está difícil caminhar.” Rebeca perguntou: “Mas por que não compram alguma coisa?”

“Não temos dinheiro para comprar comida.” – foi a resposta.

“E por que não pedem?” – Rebeca quis saber. “Nós tentamos” – confessou Maria envergonhada – “mas ninguém quis dar alguma coisa.” Rebeca replicou: “É, eu sei. Os tempos estão ruins. Todos têm pouco. Olhem só o que me deram!” E mostrou-lhes a jarra com aquele pouquinho de sopa. E, de repente, teve uma ideia extraordinária, uma ideia que nunca lhe havia ocorrido em toda a sua vida. E ela perguntou cautelosamente: “Vocês têm alguma vasilha aí?” Sim, Maria e José tinham uma vasilha. “Então vamos repartir” – decidiu a mendiga – “minha sopa e fome de vocês.” José desempacotou sua vasilha, e Rebeca derramou nela um pouco de sopa, e depois mais um tanto. Sua própria jarra ficou vazia, mas ela segurou-a de tal modo que Maria e José não o notaram. Quando a pobre viu as duas pessoas famintas tomando a sopa, sentiu uma alegria como nunca antes havia sentido. Até mesmo esqueceu por alguns instantes sua própria fome.

Ah, Maria e José levaram só poucos minutos para acabar com a sopa, e novamente se puseram a caminho.

Rebeca ainda ficou por longo tempo seguindo com os olhos os viajantes, que haviam ensinado a ela um sentimento que lhe era desconhecido e lhe dera tanta alegria. Por fim, quando se inclinou para pegar sua jarra vazia, viu que ela estava cheia até a borda com uma sopa deliciosa e quentinha, que lhe satisfez toda a fome.

*As três últimas histórias são
adaptações de Georg Dreissig do site
www.festascristas.com.br*

Capítulo 4

Histórias sobre a infância de Jesus, por Paramahansa Yogananda



HISTÓRIAS SOBRE A INFÂNCIA DE JESUS

Paramahansa Yogananda nos conta, no livro A Segunda Vinda de Cristo, que existem dois evangelhos apócrifos sobre a infância de Jesus. Eles não estão na versão do Novo Testamento atual, porque foram retirados, junto com muitos outros evangelhos, por integrantes da Igreja Católica.

Nesses escritos, encontramos muitas histórias, que Yogananda nos relata em seu livro. Trazemos algumas delas aqui, muito interessantes, já adaptadas para contarmos para as crianças:

- Desde pequeno, Jesus possuía grandes poderes e realizava muitos milagres, pois já era, desde bebê, um grande mestre espiritual.
- Conta-se que Jesus já falava com sua mãe até mesmo no berço, mostrando sua descendência divina e sua missão no mundo.
- Quando Maria recebeu as honras dos sábios do Oriente, deu a eles uma das faixas de tecido em que Jesus fora envolvido e, no mesmo instante, surgiu-lhes um anjo na forma da estrela que os havia

guiado em sua jornada. No retorno ao seu país de origem, muitos reis e príncipes vieram ter com eles, indagando o que haviam visto e feito. Eles exibiram a faixa de tecido e, de acordo com o costume, acenderam um fogo, reverenciaram a faixa e a lançaram à chama sagrada.

Qual não foi a surpresa de todos ao ver que, quando o fogo foi apagado, retiraram a faixa intacta, como se não tivesse sido queimada.

- José, o pai de Jesus, ficava sempre espantado com o talento do seu filho, ajudando-o em missões impossíveis no seu trabalho de carpintaria. Se por algum engano, José precisasse tornar algo mais longo ou curto, mais largo ou estreito, Jesus estendia sua mão na direção do objeto, e imediatamente ele se tornava como José pretendia que fosse. Houve uma ocasião em que, depois de dois anos de trabalho num trono encomendado para o governador de Jerusalém, verificou-se que faltavam dois palmos em cada lado, da medida em que havia sido solicitada. O rei estava irritado e José, temeroso.

Foi então que Jesus orientou seu pai a puxar de um lado enquanto ele puxava do lado oposto. E quando cada um deles puxou com força o seu lado, o trono obedeceu, e foi trazido à dimensão adequada; e aqueles que testemunharam o milagre estavam assombrados... Isso era tão fácil para Jesus, como seria mais tarde multiplicar os pães e os peixes.

- Jesus, aos doze anos, havia desaparecido durante três dias, e foi finalmente encontrado no templo de Jerusalém a conversar com os doutores instruídos e anciões. Eles ficaram admirados porque Jesus era um super dotado não só de sabedoria celestial, mas também de profundo conhecimento das coisas deste mundo. Quando um astrônomo que estava presente perguntou a Jesus se ele havia estudado astronomia, ele respondeu e lhe citou o número das esferas e corpos celestes, como também o seu aspecto triangular, quadrado e sextil; seu movimento progressivo e retrógrado; seu tamanho, e vários prognósticos; e outras coisas que a razão do homem jamais havia descoberto.

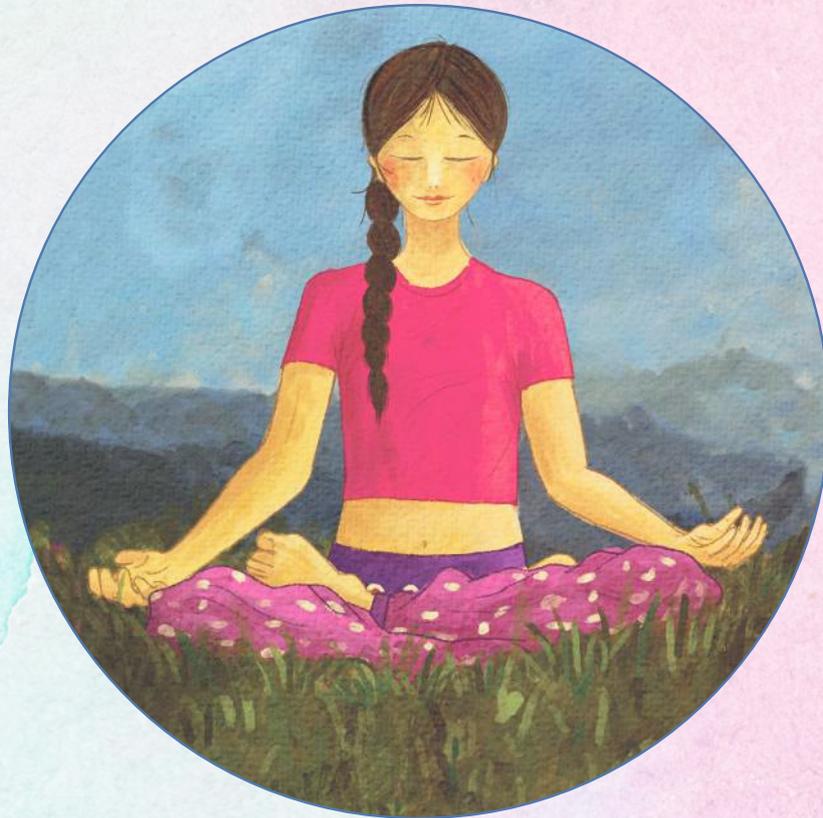


Também havia entre eles um filósofo qualificado em física e filosofia natural, que perguntou a Jesus se ele havia estudado física. Ele respondeu e explicou-lhe a física e a metafísica, e também as coisas que estão acima e abaixo do poder da natureza; e também os poderes do corpo, seus humores com seus efeitos; também o número de seus membros, ossos, veias, artérias e nervos; as várias constituições do corpo, quente e seco, frio e úmido, e as suas tendências; como a alma opera o corpo; o que eram suas várias sensações e faculdades; a faculdade da fala, da ira e do desejo; e, por fim, o modo de sua composição e dissolução; e outras coisas que a compreensão de nenhuma criatura jamais havia alcançado.

*Histórias adaptadas do livro A Segunda
Vinda de Cristo, volume 1, de Paramahansa Yogananda,
editado pela Self-Realization Fellowship*

Capítulo 5

Meditações Natalinas



MEDITAR COM CRIANÇAS

Os benefícios da meditação são inúmeros e já comprovados cientificamente: por isso, é importante aproveitar esse período tão propício para elevar nosso estado de consciência, iniciar novos hábitos, melhorar as relações em família, cultivando o divino em nós.

Para que possamos envolver as crianças, devemos fazer desses momentos algo muito lúdico, amoroso, criativo: assim, elas irão despertar para alegria que jorra da meditação.

O grande mestre iogue e educador indiano Paramahansa Yogananda diz:

“Na primeira infância de uma planta humana, os cuidados e a nutrição espiritual frequentemente determinam seu desenvolvimento posterior.”

As crianças são seres dinâmicos, e com grande energia corporal. Em contrapartida, a mente delas é bem mais calma que a mente de um adulto.

O papel do adulto é acalmar o corpo da criança falando baixo e suavemente, demonstrando calma e se movimentando lentamente.

ALFABETIZAÇÃO DO SILÊNCIO

Você pode iniciar contando alguma história que lembre os valores humanos universais que quer inspirar a elas, como as que temos em nosso catálogo de Educação para Paz. *(Veja o link no final desse ebook)*

Pode também colocar uma música suave ao fundo ou sugerir para a criança ouvir o silêncio ou o barulho de uma concha do mar.

O desafio maior das crianças é ficarem paradas, por isso, esse processo de convívio com o silêncio interior, por meio de práticas meditativas deve ser lento, gradual, com práticas bem curtas de alguns minutos ao início.

Outra sugestão importante é fazer algumas posturas simples de hatha-yoga para a criança se alongar e relaxar o corpo, antes da prática da meditação.

Lembre de preparar um canto especial com a criança, onde os adultos e a criança podem colocar elementos natalinos e elementos da Natureza.

Clique aqui para assistir ao vídeo Cantinho da Paz para você criar esse espaço no quarto da criança não apenas no Natal, mas em qualquer época do ano...



Cantinho da Paz

Nesse canto, vocês poderão se sentar no chão ou em cadeiras em frente a essa mesinha especial.

ORAÇÕES INFANTIS

Uma sugestão para iniciar a prática da meditação é iniciar com uma oração, como uma forma de conversar com o Divino Amigo, sentindo Sua presença amorosa e protetora.

É importante também deixar a criança à vontade para criar suas próprias orações. Elas adoram...

Apresentamos, aqui, algumas orações de Paramahansa Yogananda, publicadas em seu livro de poemas *Sussurros da Eternidade*:

“Querido Pai Celestial, enquanto durmo vens a mim como Paz. Quando desperto, vens a mim como Alegria. Quando amo meus amigos, vens a mim como Amor.”

“Quando corro, corres comigo. Quando brinco, Te divertes também. Quando penso, pensas comigo. Quando quero, és Tu que me dás o poder da vontade.”



“Ensina-me a brincar de forma correta, a pensar correto, a ter a vontade correta e a me comportar corretamente. Quero agradar a Ti, que estás dentro de mim. Gosto de ser guiado por Ti, porque és o meu Maior Apoio.”

“Mãe Divina, eu Te agradeço pelas Suas águas claras. Quando estou com sede, eu bebo a água porque Tu a criaste, límpida e fresca, para mim. Quando estou sujo depois de brincar, tomo banho com Tua água e me sinto limpo e refrescado.”

“Mãe Divina, quando o Sol toca meu rosto, eu Te agradeço pelo carinho amoroso. Quando as nuvens cobrem o céu e depois o Sol aparece novamente por trás das nuvens, eu sei que Tu está brincando de esconde-esconde comigo.”

“Eu me curvo a Ti na água e no brilho do Sol, e em todas as alegrias do dia a dia. Eu me curvo a Ti no alvorecer, ao meio-dia, à tarde e na silenciosa noite.”

Yogananda sugere finalizar suas orações com: Om, Paz, Amém.

INICIANDO A PRÁTICA MEDITATIVA

É muito importante manter as costas retas. Para isso, rode os ombros para trás para o peito ficar mais para a frente.

A coluna ereta é um pré-requisito para a prática da meditação iogue, pois a energia cósmica flui pela coluna vertebral. Quanto mais ereta a coluna estiver, mais vocês irão sentir os benefícios da meditação.

Antes de fazer a oração inicial, convide a criança a fechar os olhos e respirar pausadamente, sentindo o ar chegar até a barriga. Fale para a criança colocar a mão na barriga para sentir o ar entrando e saindo dessa região.

Você pode fazer a respiração do balãozinho, se quiser, sugerindo para a criança, antes da prática, ficar deitada, com um bichinho de pelúcia em cima de sua barriga e respirar profundamente, para elevar o bichinho e depois soltar.

Depois, novamente na postura sentada, explique para a criança que temos um ponto entre as sobrancelhas, dizendo que este é o nosso pontinho

da concentração, também chamado de olhinho espiritual na Índia. E é nele que vamos nos concentrar durante toda nossa prática. Faça uma oração inicial ou convide a criança a fazer uma prece.

Para relembrar a criança do olhinho espiritual, peça para ela apertar suavemente com o seu dedinho esse ponto entre as suas sobrancelhas e depois relaxar novamente.

Diga para a criança sentir uma luz vibrando nesse ponto e continuar respirando calmamente.

Agora vocês irão, juntos, lentamente, inspirar o ar contando até três, segurar o ar contando até três e soltar o ar contando até três. Sempre de olhos fechados, mantenham o olhar no ponto entre as sobrancelhas.

Faça esse exercício três vezes com a criança.

Agora, pouco a pouco, voltem à respiração normal sentindo o ar entrando e saindo e acalmando os pensamentos, deixando eles passarem pela mente de vocês como se fossem cenas de filmes. Permita que eles cheguem e não os prendam. Solte-os.

Vem outro pensamento e deixe ele ir. Visualize que seus pensamentos são como ondas do mar que vêm e vão e sinta por detrás deles o grande oceano do Espírito. Sinta a imensidão desse oceano.

Permaneça um tempo em silêncio, sem falar, só respirando junto com a criança.

Para finalizar, peça para a criança abrir lentamente os olhos e começar a se espreguiçar.

Aproveite esse momento para permanecerem tranquilos, sem ruídos, praticando o momento presente.

A princípio pode parecer difícil meditar com as crianças, mas com o passar do tempo as famílias e os educadores verão seus frutos: as crianças passam a ter mais controle emocional para vencer seus desafios diários, tendo mais foco, criatividade e paz interior.



MEDITAÇÕES NATALINAS

No livro *Meditações Metafísicas*, de Paramahansa Yogananda, encontramos uma grande fonte de inspiração para nos nutrir e depois compartilhar, com uma linguagem mais apropriada, esse conhecimento com as crianças. Vejam, abaixo, um trecho de uma dessas meditações.

MEDITAÇÃO PARA A VÉSPERA DO NATAL

De Paramahansa Yogananda

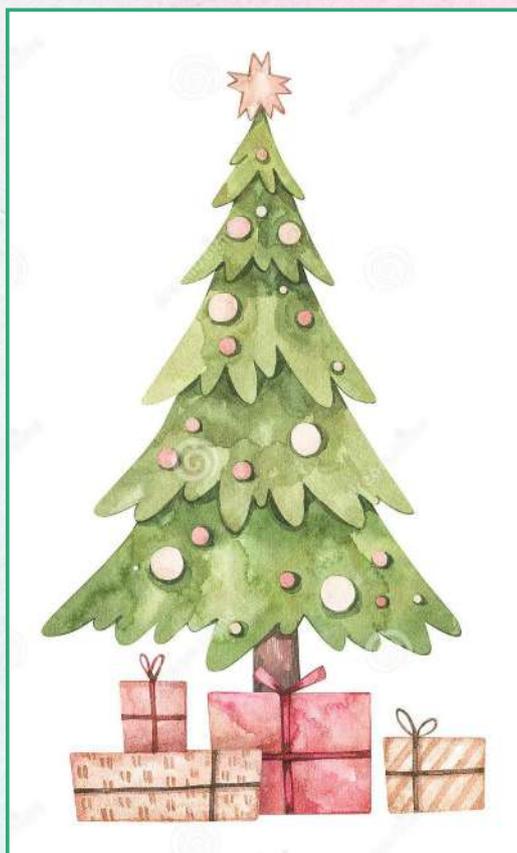
Eleve os olhos e concentre-se em seu interior. Contemple a estrela astral da sabedoria divina e deixe que, em você, os pensamentos sábios sigam essa estrela telescópica para contemplar o Cristo em toda parte.

Prepare-se para a chegada do Cristo Menino, enfeitando uma árvore de Natal interior. Ao redor dessa árvore sagrada, deposite presentes de tranquilidade, perdão, nobreza, serviço, benevolência, compreensão espiritual e devoção, cada um deles embrulhado no papel dourado da boa-vontade e atado com a fita prateada de sua sinceridade mais pura.

Desfrute dessa festividade, o nascimento do Cristo, em sua mente, em sua alma e em cada átomo vivo.

Pela meditação diária, você preparará o berço de sua consciência para receber o infinito Cristo Menino. Todo dia será um verdadeiro Natal de comunhão divina.

Paramahansa Yogananda, Meditações Metafísicas



MEDITAÇÃO DE NATAL COM AS CRIANÇAS

Segue uma sugestão de condução para uma linda meditação com as crianças, inspirada nesse texto de Yogananda:

Vamos, agora, fechar nossos olhinhos de olhar para fora e abrir nosso olhinho de olhar para dentro, esse pontinho no meio das sobrancelhas, e conversar com o querido Menino Jesus. Vamos deixar nossa coluna bem retinha, para que a energia vital possa circular em todo nosso corpo...

Vamos inspirar bem profundo e depois soltar o ar devagarinho, como que assoprando uma velinha, de forma gentil e delicada.

Agora, vamos acalmar nossa respiração, deixar o ar entrar e sair calmamente....

Vamos, agora, imaginar que o nosso coração é uma linda Árvore de Natal, pronta para ser enfeitada por nós. Um pinheirinho muito verde e frondoso, com ramos frescos e cheirosos.

Nessa árvore de natal dentro de nós, vamos imaginar que iremos acender, como um presente ao Menino

Jesus, as muitas lâmpadas das qualidades que estão adormecidas dentro de nós...

Com amor e alegria, vamos acender a lâmpada azul-escuro da Paciência, a lâmpada vermelha da Coragem, a lâmpada verde-clara da Esperança, a lâmpada alaranjada da Fé, a lâmpada amarelinha da Bondade, a lâmpada lilás da Compaixão, a lâmpada roxa do Otimismo, a lâmpada prateada da Perseverança, a lâmpada azul-claro da Tolerância, a lâmpada marrom da Sinceridade, a lâmpada dourada da Humildade, a lâmpada verde-escuro da Verdade, a lâmpada branca da Paz, a lâmpada violeta brilhante da Gratidão, a lâmpada marrom-escuro do Perdão e a lâmpada vermelha brilhante do Amor...

E assim com nossa árvore de Natal brilhante, vamos sentir a presença do Menino Jesus nos protegendo e abençoando. (Permanecemos um tempo em silêncio). Lentamente, vamos abrir nossos olhinhos, respirar calmamente e enviar essa vibração de amor para todo o nosso planeta.

VISUALIZAÇÃO ESTRELA DO MENINO JESUS

Essa prática é uma inspiração para ajudar a sentir o nascimento da luz do menino Jesus em nossos corações.

A criança e o adulto sentam no chão ou numa cadeira, com a coluna ereta, acalmam a respiração e o adulto começa a dirigir a meditação falando com voz pausada e em um tom suave:

- Feche os olhos, sinta o ar entrando e saindo de suas narinas. Sinta que a cada inspiração o seu corpo vai ficando mais e mais relaxado... Mantenha a sua coluna bem retinha. Sinta como seu corpo está tão relaxado como se fosse uma roupa e sua coluna, o cabide, segurando essa roupa.

Respire calmamente. Sinta o ar entrando e saindo de suas narinas. Você está em paz, tranquilo. Continue respirando devagar, com calma.

Mantendo os olhos fechados, imagine uma paisagem

com um céu estrelado. Você vê um caminho e vai seguindo... ao longe, vê uma cabana.

Você caminha até a cabana, entra nela e vê em um berço uma linda criança. A criança brilha em luz dourada. Ela sorri para você e, nesse momento, você sente uma grande paz.

Essa criança te entrega uma estrela brilhante e luminosa e você a coloca em seu coração. Agora seu coração brilha muito forte como essa estrela. A estrela que está no seu coração espalha luz por todos os lados, com cores lindas e suaves.

Você compreende que recebeu em seu coração a estrela do próprio Menino Jesus.

Você está muito feliz de ter recebido essa estrela. Você descobre que essa estrela sempre esteve no seu coração, mas que só agora você a percebeu...

Ela é a semente da luz do Menino Jesus e a de todos os grandes mestres que brilham em você.

Deixe que essa estrela fique mais e mais forte.

A cada gesto de bondade que você faz, essa sua estrela brilha mais forte. Só você a vê, pois ela é invisível aos olhos das pessoas. Mas elas podem sentir essa luz diferente de amor e paz que você traz em seu coração...

Aos poucos, o adulto diz para a criança lembrar que está no espaço de meditação, pede para ela abrir os olhos devagar e começar a se espreguiçar.

ATIVIDADE DE NATAL

Como atividade, depois dessa meditação, faça com a criança uma estrela de Origami. Pode escolher um papel dourado ou de qualquer outra cor. Clique aqui para seguir o passo a passo para fazer a estrela de Natal:



ÁRVORE DA GRATIDÃO

É muito importante trabalhar com as crianças o agradecimento por tudo de bom que nos acontece e também pelo aprendizado que nos trazem os momentos desafiadores. Essa é uma grande oportunidade de ampliar seus corações e mentes na forma de perceber e reagir aos acontecimentos da vida.

A ideia dessa atividade, que foi desenvolvida pelas professoras da Escola Arte de Ser (@artedeser), é a de preparar com as crianças cartões de corações ou estrelas para pendurarmos na Árvore da Gratidão (como chamaremos a árvore de Natal que montarmos com elas). Nesses cartões de estrelas ou corações, escreveremos as coisas pelas quais queremos agradecer: boas e desafiadoras, que nos ensinaram durante o ano.

Podemos também incentivá-las a fazer mais corações e estrelas para distribuir para os familiares com as virtudes que queremos espalhar: Bondade, Alegria, Coragem, Amor, Calma etc.



A MÚSICA NO CAMPO SUTIL

A música não é ouvida apenas pelo sentido da audição: é sentida por todo nosso corpo. Pode nos ajudar a transmutar sentimentos e pensamentos negativos em sentimentos nobres, pensamentos elevados, calmos, positivos, alegres. A música atravessa as barreiras da intelectualidade e abre as portas da consciência.

A música é um dos melhores aliados terapêuticos para trabalhar questões sociais, emocionais e psicológicas entre as crianças e os jovens. Ela atua em um campo sutil, acessando sentimentos escondidos, pensamentos que ainda não chegaram ao plano da consciência.

Na Índia, segundo a ciência da yoga, a própria criação do universo se fez a partir da manifestação divina do Om, que é feito de som e luz, o elemento primordial, a partir de onde tudo o que existe foi criado.

As crianças, desde pequenas, gostam muito de música. E, nessa época de Natal, ela se faz muito presente em canções amorosas e inspirativas.

Cante com as crianças canções natalinas com alegria e entusiasmo!



Nesse período de tantos desafios, vamos agradecer pelas oportunidades de aprendizado e pelas singularidades da vida. Junto com as crianças, vamos tornar o nosso Natal uma época de paz e luz que faça brotar novas sementes de amor em nossos corações!

Um abençoado Natal a todas as famílias!



Equipe Programa Omnisciência
de Educação para Paz

@yogaeducacaoparapaz

www.omnisciencia.com.br

Pesquisa e Textos: Ligia Miragaia e Maeve Vida
Edição de Arte: Ligia Miragaia

PROGRAMA OMNISCÊNCIA DE EDUCAÇÃO PARA PAZ

Nosso programa busca inspirar as crianças e os jovens para uma nova consciência que traga, como frutos, seres humanos mais felizes, saudáveis e equilibrados.

A principal fonte de referência para o nosso programa é o 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.

Sua metodologia, denominada How-To-Live, contempla a aplicação prática da Yoga em quatro pilares para um desenvolvimento harmonioso: Ciência do Corpo, Engenharia Mental, Artes Sociais e Ciência Espiritual Aplicada. Clique no botão abaixo para conhecer nossos cursos e livros infantojuvenis.

