

Meditação Cristã nas Escolas

Evidência dos benefícios



Meditação Cristã nas Escolas

A meditação é uma sabedoria espiritual universal. É uma prática que se encontra no cerne de todas as grandes tradições religiosas.

No Cristianismo, esta dimensão contemplativa da fé e da oração está enraizada nos ensinamentos de Jesus nos Evangelhos e na tradição mística Cristã.

Nos últimos 40 anos, tem havido um interesse renovado pela meditação Cristã em grande parte liderado pela Comunidade Mundial para a Meditação Cristã. Escolas em aproximadamente 30 países já introduziram esta prática nas suas salas de aula.

Benefícios

Estudos científicos mostram que a prática da meditação oferece muitos benefícios potenciais para as crianças.

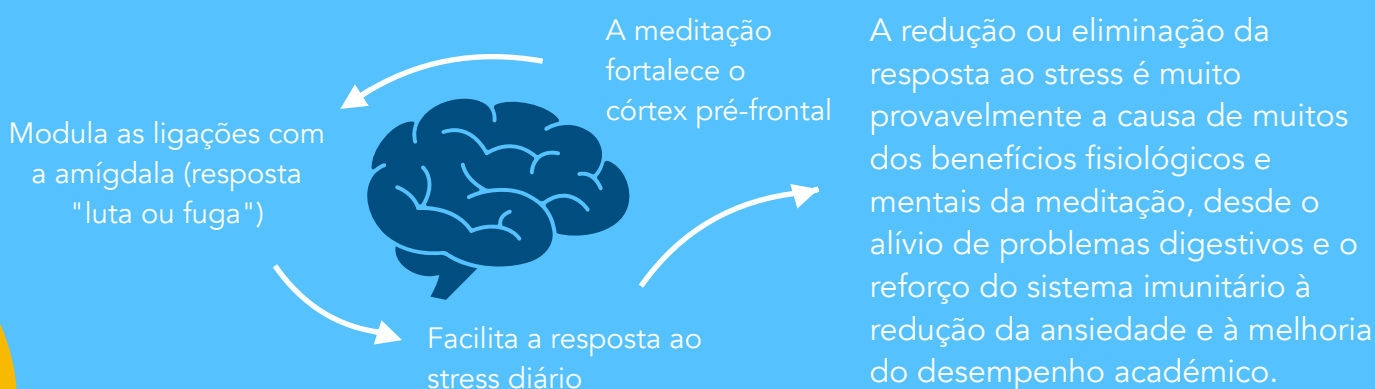
Estes incluem melhorias clínicas na saúde física e mental, bem como uma melhor regulação emocional e comportamental, gestão do stress e concentração.

Embora o grau destes efeitos varie, particularmente em intervenções universais nas escolas, existem agora evidências **consistentes** nos estudos de que a meditação nas escolas...



PORQUE ocorrem estes benefícios?

Evidências científicas a partir de exames de ressonância magnética (MRI) mostram que a meditação aumenta a densidade da matéria cinzenta e branca no cérebro e altera a conectividade cerebral. Estas mudanças provavelmente sustentam muitos dos potenciais benefícios. Por exemplo...



A Experiência da Meditação Cristã nas Escolas

Estudos recentes em escolas na Austrália e na Irlanda mostram benefícios semelhantes.

Os alunos e professores destas escolas mencionam que a meditação Cristã os ajuda a:

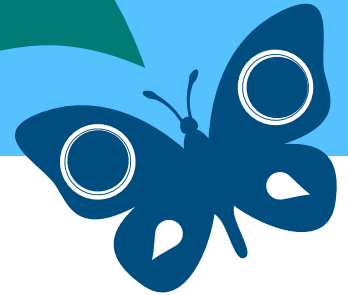
“Sinto-me como a sair do mar num dia quente.”

(estudante do 5º ano, Austrália)

reduzir o ‘drama’ da vida escolar

criar um ambiente pacífico e coeso

focar nas tarefas escolares



Além disso, estudos revelam que a prática da meditação Cristã nas escolas cria um ‘espaço’ de segurança e respeito para encorajar o **crescimento espiritual** das crianças.

“Eu não acreditava muito em Deus... mas... agora sinto que Ele está comigo e aproximei-me d’Ele.”

(Estudante do 5º ano, Austrália)

“Sinto os braços de Deus à minha volta.”

(Estudante do 5º ano, Austrália)

O silêncio e a quietude permitem criar um espaço dentro das crianças para se abrirem à presença de Deus. E isto:

- Ajuda-as a fortalecer a sua relação com Deus mesmo quando começam a abandonar práticas religiosas como a participação na missa dominical.
- Oferece-lhes um sentido de autonomia pessoal na sua dimensão espiritual que as ajuda a renovar a sua fé.

For sua vez, os estudos mostram também que a meditação Cristã ajuda as crianças a se tornarem mais conscientes e a aceitarem-se a si mesmas e aos outros:

- Suporta a formação da identidade e a auto-aceitação,
- Aumenta a gentileza e a compaixão pelos outros e
- Promove um sentido de comunidade.

“Quando medito, sinto-me mais “eu” do que alguma vez me senti.”

(Norah, 11 anos, Irlanda)



Diagrama reproduzido de Keating, N. (2017). A espiritualidade das crianças e a prática da meditação nas escolas primárias irlandesas. *International Review of Children's Spirituality*, 22 (1), 49-71.

As evidências até ao momento destacam que a prática da meditação Cristã fornece um espaço importante para nutrir o crescimento espiritual das crianças, com ligações aos frutos do Espírito. Sugere ainda que o crescimento espiritual das crianças, e os muitos outros benefícios, podem ser aprofundados se elas tiverem oportunidade de falar e refletir sobre as suas experiências.



© 2020 CCYP, SCU.

Este sumário foi elaborado pelo Centro para Crianças e Jovens (CCYP Centre for Children and Young People) da Southern Cross University, Austrália. É o resultado de uma extensa revisão da literatura realizado pelo CCYP, em 2019, em nome da Comunidade Mundial para a Meditação Cristã (WCCM). A revisão completa está disponível em: <https://www.scu.edu.au/centre-for-children-and-young-people/our-research/meditation-in-schools/>

Este documento está licenciado sob a Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Isto significa que pode copiá-lo e compartilhá-lo livremente, no todo ou em parte, desde que o ofereça gratuitamente e o reconheça ao CCYP e à WCCM.

Meditatio, extensão da Comunidade Mundial para a Meditação Cristã, oferece recursos, treinamento e apoio para o ajudar a iniciar a meditação Cristã na sua escola.

Por favor, visite:
www.wccm.org