

A MEDITAÇÃO COMO MEIO DE DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA DE ESTUDANTES: UM ESTUDO DE CASO NO COLÉGIO ESTADUAL LOMANTO JÚNIOR

Márcia Régia

ISEO – Instituto Superior
de Educação Ocidentemnte

Maribel Barreto

ISEO – Instituto Superior
de Educação Ocidentemnte

Esta pesquisa tem o objetivo de investigar a importância de práticas meditativas com estudantes para o desenvolvimento de suas consciências. A meditação tem se revelado como importante meio para o equilíbrio psíquico do ser humano e, sobretudo, seus resultados anunciam benefícios diretos nos processos de aprendizagem, junto aos estudantes. Refere-se ao método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção. E a consciência chega através, inclusive, de uma boa meditação. A sociedade, em geral, diante de tanta informação, tanta confusão e desequilíbrios de toda ordem, tem demonstrado a urgência de se viver com consciência. Afinal, quanto mais consciência, menos desequilíbrio tem o ser humano e na sociedade produz. Faz-se, portanto, necessário, encarar a realidade da vida com lucidez, discernimento e clareza para atingir o bem viver e não apenas sobreviver ou mesmo viver de qualquer jeito. Assim sendo, viver bem tem uma relação direta e proporcional a viver com consciência e se o trabalho do seu desenvolvimento for iniciado com estudantes, nas escolas, teremos chances de gerações futuras em melhores condições, para ajudar a humanidade. Os fundamentos desta pesquisa estão pautados em autores como Torres (2009); Barreto (2018); Goleman (2005) e Osho (2002). A metodologia é o estudo de caso, tendo como lócus o Colégio Estadual Lomanto Júnior, em Salvador, com estudantes dos anos finais do ensino fundamental. Serão utilizados vários tipos de meditação ao longo do ano letivo. Como resultados, espera-se que os estudantes melhorem quanto à concentração, ficando mais atentos, tornando-se mais vigilantes e perceptivos quanto às reais possibilidades de um viver pautado em ações, a partir da integração do seu sentir, pensar e agir no dia a dia das relações, ajudando-os, inclusive, na identificação de suas vocações para uma atuação consciente e responsável para com eles próprios e para a sociedade como um todo.

Referências:

- BARRETO, Maribel. *Os Ditames da Consciência*. Salvador: Sathyarte, 2018.
- GOLEMAN, Daniel. *A Arte da meditação*. São Paulo: Sextante, 2005.
- OSHO. *Aprendendo a silenciar a mente*. São Paulo: Sextante, 2002.
- TORRES, Clérison; TORRES, Renata. Os níveis de pensar e a consciência humana. In *Anais Simpósio Internacional sobre Consciência*. Disponível em http://simposioconsciencia.com.br/uploads/anais2016/ANAIS_I_SIMPOSIO_INTERNACIONAL_SOBRE_CONSCIENCIA_2006.pdf. Acesso em 20 de agosto de 2018.