



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
Faculdade de Educação

ROSANGELA MARIA BASSOLI ASSUMPCÃO

**A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO ESCUTAR, REFLETIR E MEDITAR
PARA A EDUCAÇÃO**

Campinas

2023



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
Faculdade de Educação

ROSANGELA MARIA BASSOLI ASSUMPÇÃO

**A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO ESCUTAR, REFLETIR E MEDITAR PARA A
EDUCAÇÃO**

Dissertação apresentada à Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas como parte dos requisitos exigidos para a obtenção do título de Mestra em Educação Escolar, na área de concentração de Educação Escolar.

Orientadora: Profa. Dra. Orly Zucatto Mantovani de Assis

ESTE TRABALHO CORRESPONDE À VERSÃO
FINAL DA DISSERTAÇÃO DEFENDIDA PELA
ALUNA ROSANGELA MARIA BASSOLI
ASSUMPÇÃO E ORIENTADA PELA PROFA. DRA.
ORLY ZUCATTO MANTOVANI DE ASSIS.

Campinas
2023

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Educação
Simone Lucas Gonçalves de Oliveira - CRB 8/n.8144

As79c Assumpção, Rosângela Maria Bassoli, 1959-
A contribuição do método escutar, refletir e meditar para a educação /
Rosângela Maria Bassoli Assumpção. – Campinas, SP : [s.n.], 2023.

Orientador: Orly Zucatto Mantovani de Assis.
Dissertação (mestrado profissional) – Universidade Estadual de Campinas,
Faculdade de Educação.

1. Concentração escolar. 2. Vedanta. 3. Ioga. 4. Educação. I. Assis, Orly
Zucatto Mantovani. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de
Educação. III. Título.

Informações Complementares

Título em outro idioma: The contribution to listening, reflecting and meditating method to education

Palavras-chave em inglês:

School concentration

Vedanta

Yoga

Education

Área de concentração: Educação Escolar

Titulação: Mestra em Educação Escolar

Banca examinadora:

Orly Zucatto Mantovani de Assis [Orientador]

Nádia Maria Bádue Freire

Claudia Amoroso Bortolato

Jussara Cristina Barboza Tortella

Data de defesa: 21-11-2023

Programa de Pós-Graduação: Educação Escolar

Identificação e informações acadêmicas do(a) aluno(a)

- ORCID do autor: <https://orcid.org/0009-0004-0739-3369>

- Currículo Lattes do autor: <http://lattes.cnpq.br/8046198676284027>



FOLHA DE APROVAÇÃO

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO**

DISERTAÇÃO DE MESTRADO

**A CONTRIBUIÇÃO DO METODO ESCUTAR, REFLETIR E MEDITAR PARA A
EDUCAÇÃO**

ROSANGELA MARIA BASSOLI ASSUMPCÃO

COMISSÃO JULGADORA

Profa. Dra. Orly Zucatto Mantovani de Assis
Presidente da Comissão Examinadora

Dra. Nádia Maria Bádue Freire

Profa. Dra. Claudia Amoroso Bortolato

Dra. Jussara Cristina Barboza Tortella

A ata de Defesa assinada pelos membros da Comissão Julgadora consta no SIGA – Sistema de Fluxo de Dissertação/Tese e na Secretaria do Programa de Mestrado Profissional em Educação Escolar da Faculdade de Educação.



A concentração é uma das ferramentas mais poderosas para se compreender as emoções e alcançar o autoconhecimento

Rosângela Maria Bassoli Assumpção



DEDICATÓRIA

Ao Absoluto pela existência de tudo.

Ao meu marido Márcio Assumpção e aos meus filhos que souberam colaborar para a realização desta pesquisa.

Aos grandes mestres de *Yoga* e *Vedānta* com quem aprendi muito e que me servem de fonte de admiração e estilo de vida.

Ao mestre *Kṛṣṇa* que através da história milenar *Bhagavadgītā* apontou o ensinamento de *Vedānta* à seu discípulo *Arjuna*, que muito contribuiu para o meu aprendizado.



AGRADECIMENTOS

À Professora Dra. Orly Zucatto Mantovani de Assis, pela orientação e apoio durante o meu percurso no mestrado profissional.

À professora Dra. Cláudia Amoroso Bortolato, por valorizar a temática da minha pesquisa e pelos ensinamentos no desenvolvimento deste trabalho.

À professora Dra. Nádia Maria Bádue Freire, por contribuir com sugestões importantes rumo à defesa desta pesquisa.

À professora Dra. Jussara Cristina Barboza Tortella, pela participação da banca de defesa e suas contribuições para este trabalho.

À professora Dra. Rosemary Passos, pela participação da banca de defesa e suas contribuições valiosas para esta pesquisa.

À professora Dra. Eliete Aparecida de Godoy, pela participação da banca de defesa.

À professora Dra. Cláudia Wanderley que, com sabedoria, incentivou-me a dar continuidade aos meus estudos.

À professora mestra Carolina Pasquini Ribeiro, por seu apoio, desde a elaboração do projeto até a defesa dessa pesquisa.

Aos professores da Faculdade de Educação que, através das suas disciplinas do Mestrado Profissional, souberam passar suas reflexões e suas valiosas contribuições, motivando e guiando-me nessa jornada.

Aos profissionais da Faculdade de Educação, em especial a profa. doutoranda Simone Lucas Gonçalves de Oliveira que me ajudou nas reflexões, bem como nas correções, normas e padrões exigidos para a dissertação e defesa desta pesquisa, encorajando-me a realizá-la.

À direção da Escola que abriu as suas portas para um trabalho voluntário, como psicóloga, para que eu pudesse realizar a pesquisa em campo.



Às coordenadoras da Escola que com muita dedicação e respeito acreditaram no potencial deste estudo.

Aos estudantes do 1º ao 8º ano, por terem despertado em mim a motivação para refletir sob a ótica de uma nova Educação.

Às professoras Glória Arieira e Sonia Novaes, por terem ensinado a mim vários textos de *Vedānta* e *Yoga* e, especialmente, por terem compartilhado a importância de estudar a história da *Bhagavadgītā* com a qual me identifiquei com os ensinamentos de *Śrī Kṛṣṇa*, mestre à *Arjuna*, discípulo e grande guerreiro.

À todas as pessoas que colaboraram, direta e indiretamente, para realização desta pesquisa.

RESUMO

Atualmente, a maioria das escolas enfrenta dificuldades em manter os estudantes concentrados nas suas atividades em sala de aula, principalmente após o isolamento causado pela pandemia da Covid 19. Muitos alunos ficaram mais agitados e com suas mentes dispersas nos estudos, com prejuízos no aprendizado. Diante disso, esta pesquisa buscou investigar como o método de *Vedānta* poderia contribuir para a diminuição da agitação mental dos estudantes, no período pós pandemia? O público alvo para aplicação do método foram cinco estudantes do 6º ao 8º ano do Ensino Fundamental II, em uma escola particular localizada na periferia de Campinas. Para este trabalho, adotamos a metodologia exploratória qualitativa mediante a realização de oficina, dividida em cinco encontros, de segunda à sexta-feira, com uma hora de duração, das 8 às 9h, num espaço vazio da biblioteca. Após a oficina, entrevistamos os cinco estudantes de maneira individualizada, com hora marcada, mediante um roteiro de perguntas semi estruturado, que abriu espaço para conversas entre pesquisadora e estudantes, cujas perguntas buscavam investigar e analisar a eficiência do método na redução da agitação mental na escola. A cada encontro da oficina foi aplicado o método dividido em três etapas: escutar, refletir e meditar. Na primeira etapa, escutar, contamos uma história hipotética milenar chamada *Bhagavadgītā*, para instigar a concentração; na segunda etapa, refletir, utilizamos dez encartes contendo desenhos, confeccionados por mim, pesquisadora, e inspirados em desenhos da internet, que sugeriam agitação mental ou não. Para reflexões sobre valores éticos, adotamos, na terceira etapa, uma técnica respiratória do *Yoga* para meditação e relaxamento. Durante a oficina e aplicação do questionário, adotamos um caderno para registrado das anotações sobre falas, respostas, observações, assimilações, acomodações e reequilibrações e autorregulações. Para isso, os instrumentos utilizados foram: pasta com os cinco episódios adaptados da história narrada; caderno de anotações; 5 colchonetes (da escola); dez encartes e questionário elaborado pela pesquisadora. Com esta pesquisa, consideramos que poderá ser profícua a articulação, na esfera educacional, de três áreas importantes: *Vedānta*, *Yoga* e processo de equilíbrio de Jean Piaget, contribuindo para novos olhares em educação.

Palavras-chaves: Concentração escolar. Vedanta. Yoga. Educação.

ABSTRACT

Currently, most schools face difficulties in keeping students focused on their activities in the classroom, especially after the isolation caused by the Covid 19 pandemic. Many students became more agitated and their minds were dispersed in their studies, causing learning losses. Given this, this research sought to investigate how the Vedānta method could contribute to reducing students' mental agitation in the post-pandemic period. The public for applying the method were five students from the 6th to the 8th year of Elementary School II, in a private school located in Campinas. For this work, we adopted a qualitative exploratory methodology by workshop, divided into five meetings, from Monday to Friday, lasting one hour, from 8 to 9 am, in an empty space in the library. After the workshop, we interviewed the five students individually, by appointment, using a semi-structured question guide, which opened space for conversations between the researcher and students, whose questions sought to investigate and analyze the efficiency of the method in reducing mental agitation in the school. At each workshop meeting, the method divided into three stages was applied: listening, reflecting and meditating. In the first stage, listening, we tell an ancient hypothetical story called Bhagavadgītā, to instigate concentration; in the second stage, reflecting, we used ten inserts containing drawings, made by me, the researcher, and inspired by drawings on the internet, which suggested mental agitation or not. To reflect on ethical values, in the third stage, we adopted a Yoga breathing technique for meditation and relaxation. During the workshop and application of the questionnaire, we adopted a notebook to record notes on speeches, responses, observations, assimilations, accommodations and rebalancing and self-regulations. For this, the instruments used were: folder with the five episodes adapted from the narrated story; Notebook; 5 mats (from school); ten inserts and a questionnaire prepared by the researcher. With this research, we believe that the articulation, in the educational space, of three important areas, could be fruitful: Vedānta, Yoga and Jean Piaget's balancing process, contributing to new perspectives in education.

Keywords: School concentration. Vedanta. Yoga. Education.



LISTA DE SIGLAS

OMS (Organização Mundial da Saúde)



SUMÁRIO

Memorial	p. 14
Caminho rumo à pesquisa	p. 14
Introdução	p. 20
Cenário	p. 20
Problema de pesquisa	p. 20
Justificativa	p. 26
Objetivos gerais	p. 27
Objetivos específicos	p. 27
Referencial teórico	p. 28
Capítulo 1 – Vedanta e o seu método	p. 28
Capítulo 2 – Técnica respiratória do yoga	p. 35
Capítulo 3 – Alguns aspectos do processo de equilibração de Jean Piaget	p. 40



Capítulo 4 – Metodologia	p. 47
Capítulo 5 – Realização da oficina	p. 51
Capítulo 6 – Realização das entrevistas por meio dos questionários	p. 66
Capítulo 7 – Análise e discussão dos resultados	p. 74
Capítulo 8 – Reflexões sobre os resultados obtidos	p. 81
Capítulo 9 – Considerações finais	p. 83
Referências	p. 87
Anexos	p. 90

MEMORIAL

Caminho rumo à pesquisa

Para apresentar o caminho que trilhei, desde *Yoga* e a *Vedānta* até a vida acadêmica, começo apontando para a pergunta do problema desta pesquisa: como o método de *Vedānta*: escutar, refletir e meditar, juntamente com as técnicas de respiração, meditação e relaxamento, poderão contribuir para a diminuição da agitação mental dos estudantes na escola? Para responder a isso, faço uma breve narrativa da minha jornada, no *Yoga* e *Vedānta*.

Conforme Costa et al. (2020):

Narrar e compartilhar. Compartilhar e narrar novamente, com outros olhares, com outros participantes dessa esfera cultural que é o campo educacional em que nós aprendemos: a não indiferença uns pelos outros nas relações, pode produzir uma escola outra, um mundo outro. Já não vivemos uma utopia. Vivemos num trabalho narrativo de confiança no outro por quem somos não indiferentes! (COSTA et al, 2020, p. 108).

Então, tudo começou em 1984, quando descobri os benefícios do *Yoga*, em um momento em que eu estava muito estressada, sofrendo de grande esgotamento psicofísico, pois havia começado a vida adulta muito cedo.

Quando tinha 22 anos de idade me casei e aos 24 tive o meu primeiro filho; quando ele tinha somente seis meses, eu acumulava muitos compromissos, de casa e de trabalho, e isso era muito intenso.

Meu filho, naquela época, tinha recorrência de crises de inflamação nos ouvidos. Essa situação me deixava desesperada e ansiosa por uma cura. Devido a isso, não dormia bem durante a noite. Para agravar ainda mais a situação, os remédios convencionais já não faziam mais efeito. Com isso, decidi recorrer aos medicamentos homeopáticos, que eram manipulados em farmácias específicas.

Então, levei a receita à farmácia de manipulação para comprar os remédios. Chegando lá, tive que esperar bastante tempo para que os medicamentos ficassem prontos. Como demorava, resolvi me sentar em uma cadeira que estava encostada no balcão da farmácia. À minha frente, havia um enorme cartaz colado na parede.

Como ainda não tinha o celular como distração, fiz a leitura dos escritos do cartaz que se referiam aos benefícios da prática do *Yoga*. A sensação que eu tive ao ler aquelas informações foi de alegria, pois era como se eu tivesse achado uma maneira de restabelecer a minha saúde; diminuição da agitação mental, concentração, alívio das dores no corpo, melhora da flexibilidade das articulações e qualidade respiratória eram alguns dos benefícios descritos.

O cartaz também emitia uma convite para uma aula experimental. Aquele era o convite perfeito para mim.

Eu não sabia nada sobre o *Yoga*, mas por combater a agitação mental e a falta de concentração, pensei que poderia ser bom para mim.

Perguntei para a atendente da farmácia se o endereço do cartaz era ali por perto e se eu poderia pegar os medicamentos depois. Ela respondeu que sim e que daria para eu ir caminhando. Resolvi ir até o local para ver de perto essa prática.

Chegando ao endereço, fui recebida por uma professora, uma pessoa bastante amigável, que respondeu prontamente às minhas perguntas. Naquele momento, ela estava arrumando a sala para o *Yoga* e me convidou para fazer uma aula.

Quando entrei na sala tive a sensação de bem-estar e conforto. Tudo era relaxante, a música de fundo era bem harmoniosa, o ambiente era calmo e com pouca luz e um perfume suave pairava no ar. Respirei fundo e me dei de presente aquela experiência.

Um ano depois, em 1985, comecei a ler e a estudar profundamente os ensinamentos do *Yoga*. Por conseguinte, em 1987, iniciei um curso de formação de professores de *Yoga*, em São Paulo, e, em seguida, comecei a dar aulas.

Com esse novo trabalho, me engajei cada vez mais com as práticas do *Yoga* e, na medida em que o tempo passava, me dei conta de que havia me tornado um exemplo vivo dos seus benefícios, pois era notável a diminuição da minha agitação mental e estresse e a melhora da qualidade do meu sono.

Foram incontáveis horas de estudos de textos que abordavam as práticas do *Yoga* e de como executá-las seguramente. Tudo que eu lia me inspirava.

Eu queria me aprofundar nos estudos, então fui buscar os conhecimentos sobre a prática avançada do *Yoga* na Índia, que é o País considerado o seu berço.

Assim sendo, no ano de 1989, frequentei uma escola chamada *Niketan Sarasvatī*, onde pude aperfeiçoar a minha formação. Fiz um curso intensivo de *Yoga* e *Vedānta*. Depois disso, retornei para a Índia por mais três anos consecutivos, de 1990 a 1992, no Ashram do *Swami Dayananda*, para aprofundamento nos textos sagrados de *Vedānta* e *Yoga*.

Durante minhas viagens à Índia, conheci mais sobre o método *Vedānta* e me interessei muito por seus textos antigos, escritos há mais de cinco mil anos, cujos temas perduram até a atualidade, como, por exemplo, o estresse e a agitação mental como perda da qualidade de vida.

Estudei com profundidade o texto chamado *Bhagavadgītā*, cuja história, mediante 700 versos, discorre sobre os ensinamentos do mestre *Śrī Kṛṣṇa* ao seu discípulo, *Arjuna*, um

grande guerreiro, no momento em que uma guerra entre primos se iniciava. O que mais me chamou atenção nesse estudo foi que *Śrī Kṛṣṇa* apontava a concentração da mente como solução básica para o enfrentamento da guerra.

Fiquei encantada com a história, principalmente com o método de ensinar o *Vedānta*, de como escutar, refletir e meditar com a mente focada na ação. Esse estudo tornou-se um guia para mim na busca de uma mente mais tranquila.

Em 1992, ingressei na Faculdade de Psicologia e, ao terminar, articulei essa formação com o *Yoga* e o *Vedānta*. Essa aproximação me levou à compreensão da mente de uma forma mais profunda.

Em 1997, passei por um processo de divórcio, tendo de enfrentar uma série de percalços, porém, dessa vez, eu estava com uma mente mais firme e, portanto, mais fortalecida para o enfrentamento das dificuldades.

Em novembro de 1999, encontrei, nos meios do *Yoga*, o meu segundo esposo. Nos casamos e logo inauguramos o nosso espaço de prática do *Yoga* chamado Instituto de *Yogaterapia*. Tivemos uma filha. Até hoje, administramos aulas, eventos e curso de formação de professores de *Yoga*.

Durante todos esses anos, tenho me esforçado, continuamente, para esclarecer as noções básicas do *Yoga* e do *Vedānta* aos que procuram por suas práticas, contribuindo para o alívio da agitação mental, da falta de concentração no trabalho e para a melhora da qualidade no convívio social.

No final de 2018, fui convidada a dar uma palestra e explicação de noções básicas do *Vedānta* num evento de *Yoga* numa faculdade de ensino superior. Ao conversar com uma das coordenadoras do evento, comentei sobre o meu trabalho e ela, muito convidativamente, incentivou-me a dar continuidade aos meus estudos.

No início de 2020, infelizmente, ocorreram as primeiras medidas de distanciamento social devido a pandemia da COVID-19, que durou por quase dois anos. Com isso, para dar continuidade ao meu trabalho, tive que me adaptar às aulas remotas e ao aprendizado com uso de ferramentas on-line.

Também no ano de 2020, comecei o desenvolvimento de um projeto de pesquisa, com o propósito de investigar a contribuição do método do *Vedānta* para a Educação, para apresentá-lo ao Programa de Mestrado em Educação, mas, infelizmente, devido ao distanciamento social, não avancei muito.

Em 2021, aos poucos, fui retomando as minhas atividades presenciais. Nesse processo de readaptação percebi que a maioria dos alunos apresentava alguma dificuldade em

retornar às atividades presenciais. O que mais me chamou atenção foi a dispersão e a falta de concentração nas aulas de *Yoga*.

Perplexa com essa realidade, compartilhei o que se passava com uma das professoras do Instituto de *Yogaterapia* e ela, no mesmo sentido, disse que também estava preocupada com a situação da escola onde o seu filho mais novo estudava, pois havia percebido que a maioria dos estudantes estava mais agressiva e agitada. Com o avanço da conversa, disse-me que havia comentado com a diretora da escola sobre a sua preocupação e que gostaria de sugerir um trabalho de *Yoga* com os estudantes.

Em seguida, perguntou-me se eu teria interesse em conversar com a diretora para oferecer o meu trabalho como psicóloga na escola, já que eu tinha, além da formação nessa área, um trabalho de *Yoga* para crianças. Aceitei o seu convite e marquei uma reunião com a diretora da escola.

Com a diretora a conversa foi bastante proveitosa, pois ao mesmo tempo em que me ofereci e fui aceita para o desenvolvimento de um trabalho de atendimento voluntário, como psicóloga, aos estudantes que precisassem de ajuda, a diretora abriu-me as suas portas para o desenvolvimento do meu projeto de pesquisa, porquanto eu havia falado com ela do meu interesse de concorrer a uma vaga no processo seletivo do Mestrado Profissional em Educação Escolar.

Na escola, antes do início das atividades, fui apresentada ao corpo docente para exposição da minha proposta e esclarecimentos de dúvidas quanto ao trabalho voluntário que seria desenvolvido com os estudantes.

Comecei as atividades observando o comportamento dos alunos em sala de aula e, após algum tempo, constatei que havia, na maioria dos estudantes, muita agitação mental que atrapalhava o andamento das aulas, pois os(as) professores(as) tinham que retomar a matéria várias vezes, pedindo persistentemente que prestassem mais atenção às suas explicações.

Após ter feito várias anotações, levantei algumas hipóteses que poderiam explicar ou justificar a falta de concentração e difícil entendimento nos diálogos entre professor e estudante.

Com isso em mãos e depois de analisar cuidadosamente as hipóteses identificadas, compartilhei com os coordenadores da escola as minhas constatações e sugeri uma retomada de vínculo social entre todos os envolvidos, por meio de uma campanha de comunicação consciente, como um horizonte que poderia amenizar as dificuldades que foram observadas nos processos de ensino e aprendizagem.

A minha proposta foi bem recebida e aprovada pela coordenadora, tendo sido

estendida a um dos donos da escola que chamou uma reunião de professores para falarmos sobre o assunto. A aceitação da ideia sobre a campanha foi unânime pelos professores que também contribuíram com novas sugestões.

Assim, com a colaboração de todos(as), avançamos com os detalhes da campanha, cujo nome foi eleito, pela maioria, como “Comunicação Consciente”. Foram levantados pontos importantes e logo sugeri que fizéssemos cartazes com palavras de virtudes e que fossem espalhados pelas paredes da escola.

A providência da escola foi imediata; os cartazes tinham as seguintes palavras: honra; criatividade; amor; sensibilidade; generosidade; sabedoria; responsabilidade; dedicação; comprometimento; sinceridade; inteligência; simpatia; prudência; companheirismo; maturidade; fraternidade; empatia; respeito (escrito em espanhol) e union (escrito em espanhol).

E assim, a campanha “Comunicação Consciente” foi implementada com a ajuda de todos(as). Nessa jornada, com o andamento da campanha e acompanhamento pela professora de Artes, foi sugerido aos estudantes a busca do significado de cada palavra que constava nos cartazes. Os resultados da campanha me deixaram bastante entusiasmada e com novas perspectivas. Com bastante motivação, retomei o meu projeto de pesquisa e apresentei-o ao processo seletivo do Mestrado Profissional. Dessa vez, fui aprovada e iniciei os estudos como pós-graduanda.

Com o apoio da minha orientadora e de uma professora do Programa de Pós-Graduação – Mestrado Profissional em Educação Escolar, escolhi o tema da minha pesquisa: “contribuição do método escutar, refletir e meditar para a educação” sob a seguinte pergunta: se o método *Vedānta* e as práticas do *Yoga* de certa forma funcionaram para mim, funcionariam para os outros também? Fui pesquisar.

Ao ingressar nas disciplinas do mestrado profissional, uma das professoras pediu como atividade a elaboração de um memorial, como se fosse uma revisitação aos objetos guardados - um baú de memórias pessoais, para posterior exposição aos demais do grupo de mestrandos.

Foi como um estalo, pois bastou a solicitação da narrativa sobre alguns guardados, que, ao revisitá-los, imediatamente surgiram algumas memórias à minha mente. Elas me tocaram tão profundamente que até hoje posso sentir a sensação. Foi um misto de deslumbramento e entusiasmo que me inspirou a escrever.

Tudo foi se modelando, no início, tive receio de que uma coisa não levaria à outra, mas, ao escrever várias narrativas para diferentes disciplinas, constatei que todas as experiências estavam contribuindo para a minha formação, começando pelos guardados. Foram

camadas sobrepostas com significados particulares, mas que hoje está tudo contido na profissão de psicóloga, professora de *Yoga* e agora estudante de mestrado.

Ao longo da minha formação atual, me deparei com diversas experiências e materiais que se destacavam como potenciais objetos de investigação para um projeto de pesquisa. Tirar alguns deles da gaveta foi como abrir um compartimento que estava fechado em minha memória, sendo imediatamente revelado ao ser acionado.

Pronto!! tudo estava ali com total sentido para mim. Claro que não de forma linear, mas desfilando na minha tela mental, fragmentado. Resolvi escolhê-los cuidadosamente para a minha apresentação. Então dois deles saltaram dos guardados: um livro dos estudos de *Vedānta*, chamado *Bhagavadgītā* e um sino indiano, que emite um som suave e contínuo.

Por que dentre tantos objetos e materiais, somente esses dois se destacaram? – perguntei para mim mesma. Poderia descrever vários outros objetos indianos que estavam ali, guardados também, mas, esquecidos até aquele momento e, que agora, ressurgem como lembranças fortes e acompanhadas de sentimentos.

O livro escolhido, *Bhagavadgītā*, que descreve sobre a manutenção de uma mente focada e tranquila para qualquer ação, expõe um tema através de diálogos entre um mestre *Śrī Kṛṣṇa* e um guerreiro *Arjuna* (discípulo), cujos ensinamentos milenares se desenrolam de acordo com os conflitos do guerreiro. O sino Indiano, por sua vez, me remeteu à memória do som que ecoava no início e término das aulas de meditação na escola de *Yoga* na Índia.

Então, as lembranças enfileiradas, passo a passo, corriam diante de mim, como artefatos da minha missão que era falar sobre eles, na Faculdade de Educação, para os professores e estudantes.

No início, parecia impossível falar das lembranças com coerência em tão pouco tempo. Por fim, compreendi que deveria reduzir, resumir e contar o essencial delas com o cuidado de preservar o sentido de cada uma. Falei sobre o livro que eu havia estudado e do quanto me tocou, pois se tratava de uma história que apontava a concentração mental como ponto de partida para uma mente livre de agitação. Foi incrível perceber que tudo estava alinhavado, costurado e fazendo muito sentido.

Finalizando, sigo em frente, contando com as minhas experiências vividas, na perspectiva de apresentar a pesquisa que desenvolvi, bem como os seus resultados, aos competentes da área acadêmica, para que possamos, juntos, ter um novo olhar sobre a Educação.

INTRODUÇÃO

Cenário

Como ponto de partida, destaco a situação epidemiológica mundial, declarada como Pandemia da Covid 19¹ pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 11 de março de 2020, o que, foi imposto à população o isolamento social.

Por isso, o problema de agitação mental que muitas pessoas já enfrentavam, foi agravado devido ao medo da morte e à solidão. Naturalmente, muitos buscaram as redes sociais para comunicarem-se virtualmente, na tentativa de alívio dos sofrimentos tão previstos naquele período. Repentinamente e drasticamente, as pessoas tiveram que mudar as suas rotinas, adquirindo novos hábitos e se adaptando ao novo contexto.

A conexão do cotidiano, até então vivida, foi aos poucos se apagando e se desconectando, por conseguinte, outras frentes de comunicação foram sendo estabelecidas. Essa situação provocou, por um lado, muitas dificuldades emocionais, e, por outro, oportunidades para reflexões profundas sobre a vida.

Problema de Pesquisa

Foi em meio a esse cenário, de tantas transformações, incertezas e temores, que me ocorreu de fazer o recorte desta pesquisa – adaptação dos estudantes à educação a distância durante a pandemia da Covid-19 e possíveis quadros de agitação mental e comportamental com o retorno ao ensino presencial. Consoante a isso, fiz os seguintes questionamentos:

O que essas mudanças repentinas poderiam causar no aspecto emocional dos estudantes? Como estariam os estudantes em nível de agitação mental e comportamental quando voltassem ao ensino presencial?

Diante disso, suscitamos a pergunta do problema dessa pesquisa:

Como o método de Vedānta poderia contribuir para a diminuição da agitação mental dos estudantes, no período pós pandemia?

Conforme Vazquez et al. (2022), a ausência de rotina escolar potencializou o tempo de exposição às telas e causou distúrbios do sono, além de outras mudanças no cotidiano dos jovens, com aumento dos sintomas de depressão e ansiedade. Com isso, temos que a exposição

¹Informações detalhadas constam em <https://covid.saude.gov.br/>

diária e intensa à tecnologia, sem o devido entendimento de como utilizar adequadamente os meios de comunicação em rede, pioraram os quadros de falta de concentração, agitação mental e desinteresse pelos estudos da parte dos estudantes e, principalmente, de dificuldades no estabelecimento de relações humanas saudáveis.

Silva et al. (2021), na mesma direção de Vazquez, afirma que, de modo geral, há evidências de que o distanciamento social, a ruptura da rotina pessoal e a suspensão do ensino presencial impactaram o comportamento dos estudantes, causando sofrimentos psicológicos que se revelam na forma de sentimentos de medo, solidão, angústia, alterações de sono, etc. podendo evoluírem para sintomas de estresse, ansiedade e depressão, e acrescenta:

Embora ainda não existam estudos conclusivos sobre os impactos do fechamento provisório das escolas, os efeitos adversos da pandemia associados à saúde, bem-estar e aprendizagem já podem ser percebidos. Há indícios de que as interrupções das aulas presenciais podem ter grave impacto na capacidade de aprendizado futuro das crianças, além de efeitos emocionais e físicos, que podem se prolongar por um longo período. (SILVA et al, 2021, p. 193).

Os autores corroboram a nossa percepção em relação aos comportamentos emocionais dos estudantes observados em sala de aula durante o desenvolvimento da pesquisa na escola, bem como contribuem com o nosso olhar em relação à necessidade de uma assistência emocional a esses estudantes, por meio de atividades que lhes proporcionem alívio de suas tensões emocionais. Diante disso, reafirmamos a nossa consideração quanto à relevância deste trabalho, pois, como aponta Arenaza (2003, p. 3):

Na educação de hoje, nos defrontamos com diversas dificuldades: a ansiedade, o estresse, os horários extensos e carregados de atividades, o ruído, o cansaço, o nervosismo antes dos exames, etc, que se vêem refletidos nas crianças e nos professores. O Yoga nos dá ferramentas que nos ajudam a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula. (ARENAZA, 2003, p. 3).

Em caráter de esclarecimento, colocamos que não compete a nós o adentrar na questão patológica do comportamento que causa os sintomas de que falamos, como a agitação mental, etc. A nossa pretensão foi a de analisar como foi que esses sinais comportamentais interferiram na vida escolar dos estudantes, durante o isolamento social e no período imediatamente posterior à pandemia, e como o método de escutar, refletir e meditar poderia contribuir para amenizar essas ocorrências. Assim sendo, estabelecemos o seguinte problema de pesquisa:

Como o método de Vedānta poderia contribuir para a diminuição da agitação mental dos estudantes, no período pós pandemia?

Sendo o universo desta pesquisa a Educação, buscamos, em suas teorias, um conceito que estabelecesse diálogo com os propósitos do método *Vedānta* e da prática do *Yoga*. Isto posto, identificamos o processo de equilíbrio, proposto por Jean Piaget, como uma teoria referencial em Educação que também contribuiu para a fundamentação desta pesquisa.

Apresentamos, resumidamente, as três áreas que foram articuladas entre si para o desenvolvimento deste trabalho, começando pelo *Vedānta*.

De acordo com Arieira (2014, p. 9) “a tradição védica é a mais antiga escritura conhecida pela humanidade”.

Os textos de *Vedānta* exaltam os valores adequados/éticos, estimulando reflexões profundas sobre o comportamento do indivíduo; os seus teores continuam tão atuais e relevantes, como o foram antigamente.

Para Arieira (2014), os *Vedas* têm uma visão a ser transmitida para o ser humano, a de que o preenchimento de sua vida está na descoberta de si mesmo como um ser livre de todo o tipo de limitação. Para alcançar esse objetivo, os *Vedas* oferecem um meio que conduz à aquisição de maturidade emocional e de autoconhecimento.

Para Arieira (2014) *Vedānta* é um meio válido de autoconhecimento, consistindo na busca da compreensão da natureza da realidade e da relação entre o indivíduo e o Universo. Os seus ensinamentos são transmitidos na forma de diálogos entre mestre e discípulos, com o uso de palavras sábias, versos ou histórias hipotéticas, que contém valores éticos ou não, fomentando a reflexão dos discípulos sobre seus comportamentos diante de si mesmo e da sociedade em que vive. Naturalmente, o método provoca oportunidades para diálogos e reflexões rumo a novos conhecimentos.

Conforme Arieira (2014), geralmente, cada indivíduo experiencia a si mesmo como sendo limitado de várias maneiras, por exemplo, limitações no tempo e no espaço, ou em termos de conhecimento ou em relação à capacidade intelectual, à força, à felicidade, etc. Diz que nos *Vedas*, essas aparentes contradições são consideradas, analisadas e resolvidas cognitivamente, através de um processo de questionamento e compreensão.

O método de *Vedānta*, por fim, se resume ao aprendizado da escuta, reflexão e meditação, cabendo ao indivíduo a atenção aos ensinamentos da tradição do professor, a assimilação e a contemplação do que foi ensinado.

Compreendemos que esse modo de ensinar/aprender, que consiste em um método

milênar promotor do indivíduo a uma mente concentrada, é dividido em três etapas:

- 1) promoção da escuta, de forma mais concentrada;
- 2) reflexão, para o pensamento à luz dos valores éticos e morais; e
- 3) meditação, com a acomodação do novo conhecimento, contribuindo para a reequilibração.

Para Arieira (2014) o *Vedānta* também enfatiza a importância do respeito mútuo e da empatia, cultivando valores morais e éticos entre os indivíduos e incentivando-os a serem cidadãos responsáveis e compassivos, contribuindo positivamente para a sociedade.

Após a experiência com o método *Vedānta* na escola, articulamos o *Yoga* como sendo mais um meio de equilíbrio emocional, pois as suas técnicas respiratórias beneficiam a mente, preparando-a para a concentração e meditação.

O método de *Vedānta* e a técnica de respiração e meditação do *Yoga* são bem simples de serem executados, portanto, podem ser facilmente aplicados em qualquer local e tempo na escola.

Na sala de aula, os estudantes podem executar as técnicas de respiração e meditação sentados nas suas cadeiras escolares, mantendo a coluna ereta.

Podemos perceber que com o método de *Vedānta*, os estudantes poderão ter oportunidade de alcançar muitos benefícios, com efeitos físicos e emocionais, para que suas mentes possam ter uma diminuição da agitação mental e contribuindo para que conquiste mais rapidamente o equilíbrio em suas relações interpessoais, melhorando a sua qualidade de vida social e escolar.

Por mais simples que possa parecer a aplicação do método e a técnica da respiração do *Yoga*, ainda assim as suas técnicas requerem conhecimento especializado.

Arieira (2017) descreve o *Yoga* como um estilo de vida, que inclui a aquisição de certas qualificações e a realização de determinadas disciplinas ou práticas que compõem esse estilo de vida. De acordo com ela, é no *Yoga Sūtras* de *Śrī Patañjali* que se encontram os valores éticos, com sistematização pelo mestre em oito disciplinas diárias.

Para Arieira (2017) os dez preceitos éticos são chamados por *Śrī Patañjali* de *Yamas*, as restrições, que são: não agredir, não mentir; não roubar; desapego e não cobiçar; e os deveres ou virtudes, *Niyamas*, que são: pureza; contentamento; disciplinas; auto-análise e auto-respeito.

Segundo Feuerstein (1998), a tradição do *Yoga* em sutras e versos foi organizada pelo codificador *Śrī Patañjali*. Conforme o autor, são sete os ramos tradicionais do *Yoga*: ***Haṭha Yoga*** (práticas psicofísicas e respiratórias). O significado da palavra sânscrita *Haṭha Yoga* é a união do sol com a lua: *ha* - lua e *ṭha* – sol. Consiste em um meio de aprimoramento

psicofísico, compreendendo exercícios que envolvem técnicas, como: respiratórias, corporais, relaxamento e contrações. Durante as práticas, geralmente são sugeridas reflexões sobre valores éticos que podem ser favoráveis para o desenvolvimento da autoconsciência. As posturas corporais são denominadas em sânscrito de *āsanas*. Na tradição do *Yoga*, são citados 84 *āsanas* principais, sendo que a maioria contém suas variantes.

Rāja Yoga (práticas de meditação). O significado da palavra sânscrita *rāja* é união do homem, através da iluminação, *Samādhi*, com o Absoluto. É a prática da meditação através de exercícios de concentração e relaxamento mental que podem conduzir o indivíduo ao domínio da sua mente. Dentro desse ramo, *Śrī Patañjali* descreve as cinco restrições éticas, *yamas* que são: *Ahinsa* (não violência); *Salya* (não mentir); *Asteya* (não roubar); *Brahmacharya* (confiar); e *Aparigraha* (não cobiçar/invejar). Também são descritos os cinco deveres ou virtudes, *nyamas*, que são: *Saucha* (pureza); *Santoṣa* (contentamento); *Tapas* (disciplina); *Svādhyāya* (autoestudo ou autorrespeito); e *Īśvarapraṇidhāna* (entrega).

Karma Yoga (práticas da ação). O significado da palavra sânscrita *karma* é intenção, ou seja, toda intenção gera efeito na mente do indivíduo e, por conseguinte uma ação, cujos resultados podem ser positivos, à luz dos valores éticos ou negativos.

Bhakti Yoga (práticas devocionais). O significado da palavra sânscrita *bhakti* é devoção, amor. O amor para os *Yogues* é o caminho para liberação da ignorância sobre si mesmo. A mente consciente do indivíduo poderá clarear a compreensão do Absoluto.

Jñāna Yoga (práticas mentais). O significado da palavra sânscrita *jñāna* é conhecimento, sabedoria e reflexão. Este ramo nos revela uma prática voltada à procura da verdade absoluta, que o praticante, através de determinados preceitos básicos, segue com sabedoria e conhecimento.

Tantra Yoga (práticas energéticas). O significado da palavra sânscrita *Tantra* é tecer. É um ramo que se originou de uma forma secreta, sendo passado de mestre para discípulo oralmente, de uma maneira codificada, com muita disciplina. A partir de desenhos, imagens e pinturas, esses ensinamentos foram levados ao conhecimento público.

Mantra Yoga (práticas dos cânticos dos *mantras*). O significado da palavra sânscrita *Mantra* é controle da mente. Através da vibração do som são entoados repetitivamente de forma rítmica, constante, oral ou mental para que a mente permaneça concentrada.

Feurstein (2005) diz também que, embora cada ramo do *Yoga* tenha uma disciplina específica, todas suas linhas levam o indivíduo a um estilo de vida e autoconhecimento. E acrescenta que as oito divisões do *Raja Yoga* tratam da construção do pensamento crítico do indivíduo. Assim, neste ramo se enfatiza a mente concentrada, com menos agitação devido às

técnicas de meditação, reflexão e relaxamento, e se busca também a transformação da mente do indivíduo, tornando-a vigorosa e saudável. Isso ocorre mediante forte poder de concentração e meditação, por meio de disciplina diária, como foco numa mente calma e sem agitação.

Henriques (1990) descreve que as oito divisões do *Raja Yoga* formam um conjunto de normas e disciplinas éticas diárias, com impacto no alinhamento das ações do indivíduo à sua própria natureza.

Após a explicação das diferentes divisões do *Yoga*, seguiremos com as técnicas de respiração e meditação do *Hatha Yoga* como apoio para esta pesquisa. Entendemos que o sentimento de autorrespeito, que liga o indivíduo à moral e a ética, é um ponto de partida para a sua trajetória social e suas relações interpessoais. Aos aspectos citados sobre o método de *Vedānta*, esta pesquisa também se debruçou sobre a importância da equilíbrio no desenvolvimento das crianças, principalmente no que diz respeito às reflexões, já que uma das fases do método é refletir.

Quanto à equilíbrio, Piaget (2001) a define como um processo que regula, equilibra e organiza as estruturas mentais ou cognitivas. O autor considera que esse processo de equilíbrio é contínuo e se dá mediante duas fases: assimilação, que é responsável por incorporar informações dos objetos exteriores, e acomodação, que modifica os conhecimentos já existentes. Para Piaget, os desequilíbrios, que instigam o indivíduo a novas buscas e descobertas, contribuem para a superação do estado primitivo. Esses desequilíbrios provocam movimentações e ajustes necessários para que o indivíduo possa alcançar novos conhecimentos.

Piaget (2001) diz que o indivíduo, ao buscar o equilíbrio, encontra dificuldades em alcançá-lo, pois sempre estará em interação com o meio e, devido a isso, sempre estará sujeito a novos desequilíbrios que o provocarão a novos esforços para nova adaptação e reorganização.

Sobre isso, Montenegro e Mauricenville (1998) afirmam que na relação entre sujeito e objeto de conhecimento, a assimilação representa a ação do sujeito sobre o objeto, ou seja, a percepção do indivíduo quanto ao novo conhecimento, enquanto que a acomodação consiste o movimento do sujeito para compreender um novo objeto, se referindo à alteração cognitiva ou adaptação após a nova experiência.

A teoria de equilíbrio de Piaget nos leva à compreensão de que a aprendizagem não é um processo natural, pois depende da interação do indivíduo com o meio em que vive. Esse meio o desequilibra constantemente. No desejo de reequilibrar-se, o indivíduo se esforça para novamente se equilibrar e, assim, vai acontecendo sucessivamente.

Em decorrência disso, com esta pesquisa buscamos investigar como o método de *Vedānta* poderia colaborar com a Educação, em uma escola privada do Ensino Fundamental I

e II, na cidade de Campinas-SP, cujo público alvo foram estudantes do 6º ao 8º ano do Ensino Fundamental II.

Para início dos trabalhos, realizamos um levantamento bibliográfico de referências de trabalhos anteriores, porém não foram recuperados resultados que abordassem diretamente sobre o método de *Vedānta* na Educação. Quanto ao *Yoga*, meditação e respiração, encontramos trabalhos realizados anteriormente, dos quais, destacamos dois que tiveram aplicação em sala de aula; são eles: Arenaza (2003) e Fábrica (2019).

Arenaza afirma o seguinte:

Uma alternativa metodológica para enfrentar o estresse e a crise do ensino pode ser a utilização de exercícios simples de relaxamento e respiração, próprios do yoga, na sala de aula. Através de exercícios de relaxamento o aluno aprenderá a controlar o estresse e a ouvir melhor, assim como despertará a sua criatividade e recuperará a confiança em si próprio. (ARENZA, 2003 p. 1).

Corroborando Arenaza, Fábrica (2019 p. 79) afirma:

Conclui-se assim que a prática de meditação nas escolas teve um impacto significativamente positivo, tanto nos encarregados de educação, nos profissionais de educação, mas principalmente nas crianças, nomeadamente no domínio cognitivo e domínio sócio-emocional, com melhorias visíveis no campo da gestão emocional e na concentração.

Os referenciais teóricos que fundamentaram esta pesquisa foram trabalhados individualmente, conforme constam nos capítulos que seguem. (FÁBRICA, 2019, p. 79).

Justificativa

Na perspectiva apresentada, buscamos articular minhas experiências profissionais de Psicologia, *Yoga* e *Vedānta* com as reflexões em torno de um problema concreto na escola. Desse modo, o método *Vedānta* “escutar, refletir e meditar” e as técnicas de respiração, meditação e relaxamento do *Yoga* foram colocados como hipótese de resposta ao problema desta pesquisa, uma vez que são indicados para a redução da agitação mental e comportamental, estresse, etc. com potencial benéfico na assistência ao estudante em seu ambiente de formação educacional.

Defendemos a adoção do método *Vedānta* e das técnicas de respiração em sala de aula para a adaptação e equilíbrio emocional dos estudantes, contribuindo para um conhecimento profundo de si mesmo e despertando a consciência sobre a sua verdadeira natureza e seu propósito de vida. Assim sendo, consideramos que tanto o método quanto às técnicas podem ser articulados à equibração de Piaget.

Entendemos que o *Vedānta*, em particular, poderá contribuir para a melhora do

clima da rotina escolar, pois os seus ensinamentos e as suas práticas poderão estimular o bem-estar individual e coletivo e a valorização dos princípios éticos, elevando a qualidade das relações pessoais, suscitando significativas transformações e contribuindo com a promoção do pensamento individual e do autoconhecimento.

Objetivos gerais

Investigar e analisar como Como o método de *Vedānta* poderia contribuir para a diminuição da agitação mental dos estudantes, no período pós pandemia?

Objetivos específicos

- Identificar possíveis articulações entre *Vedānta*, *Yoga* e o processo de equilibração de Piaget e a partir de um levantamento bibliográfico
- Apresentar implicações pedagógicas a partir dos resultados da pesquisa.

REFERENCIAL TEÓRICO

CAPÍTULO 1 – VEDĀNTA E O SEU MÉTODO

Neste capítulo serão apresentados esclarecimentos sobre *Vedānta* e o seu método.

Para conhecer *Vedānta* é necessário entrar em contato com alguns textos milenares dos *Vedas*, material do qual foi extraído.

De acordo com Arieira (2017) a compilação dos *Vedas* tem a data de 800 a.C.; outros sugerem datas de pelo menos 5.000 a. C. Por isso, são conhecidos como patrimônio da humanidade. São de autoria dos *ṛṣis*, sábios da época que anunciaram os *Vedas* por meio de revelações concebidas durante as suas meditações.

A autora apresenta *Vedānta* como um conjunto de dezenas de livros e centenas de hinos divididos em quatro grandes volumes chamados de livros sagrados (*Rg*, *Sāma*, *Yajur*, *Atharva*) que revelam a solução para o problema fundamental do indivíduo, ou seja, a ignorância de si mesmo. Para manter a tradição, os *Vedas* foram compostos pelo sábio *Viyasa* em 3102 a. C., que teria composto a maioria dos hinos dos quatro *Vedas*. Por se tratar de uma obra bastante complexa e grande, necessitou da ajuda de seus discípulos para concluí-la. Todo o seu ensinamento, no início, foi transmitido oralmente.

Arieira (2017) diz que esses quatro livros abordam dois temas principais: *dharma* (valores) e *mokṣa* (libertação). *Dharma* significa aquilo que sustenta algo ou alguém, consistindo na prática da ética e dos valores universais, enquanto que *mokṣa* significa a libertação do sentimento de limitação.

A autora considera que os *Vedas* apresentam-se em duas grandes divisões: *śrutis*, revelações, e *smṛti*, memórias, ou seja, aquilo que é lembrado, após os *Vedas*, também criado por sábios que passavam esses ensinamentos de mestre para discípulo (*guruparamparam*) numa linguagem mais simples e lúdica para as novas gerações. *Dharma* e *mokṣa* são considerados *śrutis*, ou seja, aquilo que foi ouvido.

Arieira (2017) aponta que os textos principais de *Vedānta* possuem partes fictícias com partes reais. Destacam-se dois grandes épicos indianos: o *Rāmāyama* e o *Mahābhārata*. Este último muito conhecido pela história do capítulo 15 do *Bhagavadgītā*.

Diz que a parte inicial dos *Vedas* trata da ação dos resultados e a parte final, *Vedānta*, trata do conhecimento sobre o indivíduo. *Vedānta* torna-se, então, fundamental para compreensão dos *Vedas*.

Por ser *Vedānta* um meio de conhecimento que revela a essência do indivíduo como sendo livre de ignorância a respeito da sua verdadeira natureza, Arieira (2017) diz que a insatisfação do indivíduo é devido a sua incompreensão do sofrimento humano e como se libertar dele através do autoconhecimento, sem fugir da vida de suas responsabilidades.

Logo, o objetivo principal de *Vedānta* é revelar a natureza da mente do indivíduo, a partir da concentração profunda. Para o método, uma mente tranquila se baseia na maturidade emocional e no autoconhecimento. Também esclarece que a ignorância do eu causa agitação mental e sofrimento ao indivíduo e, que este, deve ter a compreensão da sua essência para ter uma mente mais concentrada.

Vedānta aponta como resolver o problema fundamental do ser pois, por intermédio de um questionamento adequado, o indivíduo chega a se auto conhecer.

Por ele, muitas vezes se sentir incompleto devido às observações das imperfeições e da incompreensão de si mesmo, ao estudar *Vedānta*, ele se torna consciente da sua natureza e pode passar a valorizar a sua vida.

Para Arieira (2017) a tradição de *Vedānta* diz que o indivíduo deve agir com transparência e honestidade com a sua própria mente, revela o que já existe e prepara-se para uma vida meditativa.

Para Arieira, *Vedānta* é um estilo de vida que facilita o indivíduo a não censurar os seus sentimentos de inabilidade e inadequação, mas que o promove para refletir e evidenciar os sentimentos que causam a agitação da sua mente. Os sentimentos raiva, egoísmo e irritação naturalmente agitam a sua mente e devem ser observados diariamente para que se chegue a uma vida adulta com mais equilíbrio e, ao buscar o equilíbrio da mente, conseguirá passar por um processo de reflexão profunda. Possivelmente, conseguirá trocar o desconforto da mente agitada por um estado natural de tranquilidade. Caso contrário, é possível que guarde emoções negativas durante a sua vida toda, o que poderá atrapalhar no seu desenvolvimento integral como ser humano.

Ornelas (2009, p. 17) diz que “dentro da tradição *Védica* temos um conceito fundamental denominado *dharma* que quer dizer sustentar. Portanto, o *dharma* é aquilo que sustenta, possibilita, que regula, são as leis, os valores, um estilo de vida.”

Diz que *Vedānta* apresenta um meio de se aprender todo o seu ensinamento, o qual ele denomina método, que consiste em aprender a escutar, refletir e meditar. O conhecimento é sempre passado por intermédio de palavras, por um mestre ou professor aos discípulos.

Para Arieira (2017), o método é definido como um meio de preparar o indivíduo para uma mente tranquila, para fazer a ação que deve ser feita, sem ser motivado pelo apego,

medo, e consequências deles.

Arieira (2017) afirma que esse processo de elevação emocional do ser humano não se realiza individualmente, sendo necessário, portanto, o auxílio dos *sastras* “tradição”, que acontece de forma oral, transmitido de mestre para discípulo, chamado *sampradaya*.

O método *Vedānta* “escutar, refletir e meditar” pontua como sendo um caminho, que não isolado, para o autoconhecimento. Refere-se à qualificação da mente para a meditação.

Com base em Arieira (2017), detalhamos cada etapa do método *Vedānta*:

Escutar

Para escutar, não basta se ter um aparelho auditivo em perfeitas condições de funcionamento, é necessário que se tenha uma atenção mental para que o que foi ouvido da história contada pelo professor(a) seja compreendido.

De acordo com Arieira (2007, p.38) *Śraddhā* não é uma fé cega e, sim um voto de confiança, que faz com que ouçamos o que o professor nos diz com atenção e com a abertura de também questionar.

Entende-se que somente escutar não produz conhecimento, mas ao escutar com a mente concentrada pode-se adquirir uma parte importante do processo de aprendizagem para depois passar a entender o assunto com profundidade.

Refletir

Para refletir é necessário que o indivíduo tenha interesse pelo assunto a ser refletido. A dedicação ao tema da reflexão é individual, portanto, poderá ser desenvolvida uma qualificação mental para uma mente mais focada.

Diz Arieira (2007, p.40) “quanto maior a motivação para aprender, maior a concentração, e isso é válido para qualquer estudo.”

A reflexão é fundamental como medida de prevenção de atitudes desgovernadas que podem engendrar um caos emocional no indivíduo.

Dito isso, temos a observação como ponto de partida para o alcance de si mesmo; o segundo passo, acontece através do relacionamento com os outros; quanto ao terceiro, é resultante dos dois primeiros: diminuição da agitação mental devido a uma mente relativamente livre de obstáculos. Segundo Arieira, alguns dos fatores que contribuem para a agitação da mente são: tristeza, negatividade, agitação do corpo e respiração irregular.

Na tradição *Védica* é fundamental que a reflexão sobre esses fatores aconteça diariamente, à luz dos valores éticos para que a mente fique focada e analítica.

Meditar

Por último, a meditação é apontada como sendo necessária devido à sua relevância no processo de controle da mente. A sua técnica foi baseada na prática de meditação do *Yoga* e aplicada na terceira etapa do método.

O ato de meditar, que não ocorre exclusivamente de modo individual, poderá ser conduzido por um(a) professor(a). A posição corporal assumida pelo indivíduo, sentado ou deitado, é determinante para o nível de repouso a ser alcançado.

Fábrika (2019) afirma que a meditação é uma prática acessível, apresentando benefícios a qualquer pessoa, em que apenas o ato de focar a mente num determinado lugar ou pensamento, diminui a frequência de agitações na nossa mente e, conseqüentemente, irá deixar-nos mais tranquilos.

Para meditar é necessário encontrar dentro de si o foco mental para concentração em alguma coisa, seja na respiração, nos pensamentos ou nas imagens mentais.

Quando o indivíduo senta-se para meditar, poderá acontecer um processo de auto observação da mente, quanto a agitação ou quietude mental.

Arieira (2017) coloca que a mente alcança o seu ápice de quietude, que é um estado que a mantém tranquila, quando o indivíduo consegue observar-se sem julgamentos.

A mente do indivíduo precisa de foco para a concentração. As práticas meditativas têm como técnica principal o foco num objeto externo ou interno, como por exemplo, a respiração, os batimentos cardíacos, o engolir da saliva, os movimentos dos olhos, mesmos que fechados, etc. Com isso, a mente entra num processo de calma, concentração e relaxamento completo.

Considerando que as três etapas do método estão voltadas para diminuição da agitação mental, temos como relevante a realização desta pesquisa para a Educação, especialmente como recurso de redução da dispersão e agitação mental dos estudantes e de maior foco nos processos de ensino e aprendizagem, o que justifica os esforços dedicados a este processo investigativo.

No próximo capítulo apresentamos o resumo da história *Bhagavadgītā*.

Resumo da história da *Bhagavadgītā*

Este capítulo resume a história da *Bhagavadgītā* por ser um instrumento utilizado na primeira etapa dessa pesquisa.

A *Bhagavadgītā* foi abordada nesta pesquisa devido ao fato de ser a história mais contada e mais conhecida nos estudos de *Yoga* e *Vedānta*.

Abrange com extraordinária clareza o conflito do indivíduo por ter uma mente

agitada e, conseqüentemente, o seu sofrimento por falta de concentração e indecisão diante das escolhas. Por esse motivo, a história abre um espaço para reflexões profundas sobre determinados comportamentos do indivíduo que influenciam a agitação da mente, discorrendo sobre todo o ensinamento para se obter uma mente tranquila e serena.

Para Arieira (2017) a história tem sido contada há mais de 5000 anos, pela tradição oral ininterrupta de mestre para discípulo. Faz parte do épico *Mahābhārata*, escrito em sânscrito há 2.500 anos, que conta a história de uma guerra chamada *Kuruksetra*, entre dois grupos de familiares e amigos, os *Pandava* e os *Kauravas*, que culmina numa grande batalha apocalíptica.

Diz-se que a *Bhagavadgītā* consta no capítulo 15 do *Mahābhārata*, discorrendo sobre os questionamentos e ensinamentos de dois personagens principais: *Arjuna* (príncipe guerreiro) e *Śrī Kṛṣṇa* (mestre).

Compreendemos que na história, a palavra guerreiro remete ao arquétipo universal força e coragem e mestre que significa aquele cuja opinião tem peso e é carregada de ensinamentos que regulam a conduta do indivíduo para consigo mesmo e com o mundo. São considerados como exercícios diários de reflexões, meditações que devem ser seguidas para regular e harmonizar os pensamentos e as ações do indivíduo.

A história é sempre contada através do método de *Vedānta*, que segue sua forma tradicional de explicar os textos antigos dos *Vedas*, escrituras antigas, chamados de *Upaniṣads* e, textos auxiliares como a história da *Bhagavadgītā*, cujo assunto principal é a natureza da mente do indivíduo.

Por meio da história, é nítida a percepção da inabilidade do guerreiro em lidar com as suas próprias agitações mentais. *Śrī Kṛṣṇa* o ensina a perceber qual é a melhor maneira de conhecer a sua própria mente e a conduzir para uma ação adequada e por conseguinte para a tranquilidade mental.

Entendemos que a atitude do guerreiro para com o mestre depende da compreensão e da importância desse encontro diário, despertando o desejo forte de ensinar e aprender, o que é muito pertinente a essa pesquisa. Esse processo é chamado de método de *Vedānta*, que vem sendo passado de mestre para discípulo desde tempos imemoriais.

Arjuna um grande guerreiro, arrebatado por questionamentos, se vê em crise à beira do campo onde uma guerra está pronta para começar. Confuso, ele pergunta para *Śrī Kṛṣṇa*, seu mestre na figura de seu charreteiro: “O que devo fazer? Guerrear ou abandonar o campo de batalha?”

O diálogo que se segue, entre o mestre, *Sri Kṛṣṇa*, e *Arjuna*, faz parte dessa tradição *Védica* e chega até nós através de uma linhagem contínua de mestre para discípulo. Apesar de

ser tão antiga, o questionamento de *Arjuna* é atemporal, pois as carências de tempos imemoriais são as dos indivíduos de hoje, como, por exemplo, encontrar a satisfação na vida, que remete à autorregulação.

De acordo com Arieira (2010):

A Bhagavadgītā ocupa um lugar especial. Isto devido a alguns fatores como o tema apresentado e a clareza de sua exposição. [...] O príncipe *Arjuna* expõe muito bem o sofrimento humano e a transformação do desejo momentâneo e mutável no desejo fundamental comum a todo ser humano. Ao longo da *Bhagavadgītā* ele faz perguntas significativas e levanta dúvidas com as quais podemos nos identificar. [...] *Śrī Kṛṣṇa* ensina também sobre o *dharma*, a contribuição do indivíduo para a harmonia de um grupo do qual ele faz parte. (ARIEIRA, 2010, p. 7).

Com base em Arieira, detalhamos mais sobre a *Bhagavadgītā*:

A *Bhagavadgītā* ensina sobre a natureza imutável do eu, a verdade sobre o ser humano e o caminho para a liberação final da sensação humana de limitação e carência, além de incluir temas relevantes como o *dharma*, atitudes adequadas, *Yoga* e *Īśvara* o ser supremo. Faz parte do poema épico *Mahābhārata* (a.C-200 d.C), que é o mais popular de todos os livros sagrados, *Vedas*, considerado uma epopéia que constitui um apelo supremo à consciência e ao coração de cada geração.

O tema principal dessa epopéia é a batalha travada entre duas famílias de primos, os filhos de *Pāṇḍu* e os filhos de *Dhritarashtra*, ou seja *Pandavas* e os *Kauravas*. *Śrī Kṛṣṇa* é apresentado na *Bhagavadgītā* como amigo e conselheiro desses príncipes dos *Pandavas* e *Kauravas*.

O primeiro capítulo da *Bhagavadgītā* apresenta todos os personagens, uma lista de guerreiros que se preparam para a batalha de *Kurukshetra*. O campo de batalha é citado no primeiro verso da *Bhagavadgītā*, um local onde o *dharma* é protegido.

No segundo capítulo, consta toda a explicação de *Śrī Kṛṣṇa*, mas como *Arjuna* não o entende bem, o questiona e expressa suas dúvidas até o capítulo 18.

Os demais capítulos até o 18 são diálogos entre *Arjuna* e *Sri Kṛṣṇa*, cuja explicação de *Śrī Kṛṣṇa* é sobre o conhecimento de si mesmo. Por mais que seja antigo esse poema épico, ainda hoje nos identificamos com os questionamentos de *Arjuna* à *Śrī Kṛṣṇa*, por isso a *Bhagavadgītā* se tornou indispensável aos nossos estudos.

A *Bhagavadgītā* começa no momento da batalha onde *Arjuna* mantém diálogo com *Śrī Kṛṣṇa*, ou seja, mestre e discípulo, no qual o discípulo pergunta e o mestre responde, e então, todo o ensinamento acontece.

A *Bhagavadgītā*, escrito por *Śrī Vyasa* é posterior aos *Vedas*, portanto pertence ao

Smṛti - aquilo que é lembrado.

No Ocidente, a *Bhagavadgītā* é um texto do Hinduísmo, que significa aquele que possui riqueza ou a canção do senhor (palavra feminina porque é um texto que nutre a nossa alma).

Ao finalizar, este capítulo, informamos que o método de *Vedānta*, para ser aplicado na oficina, foi adaptado para estudantes do Ensino Fundamental II; a sua história foi dividida em cinco episódios, de modo que a cada encontro foi lido um deles.

A história hipotética da *Bhagavadgītā* foi escolhida por possuímos conhecimento da cultura *Védica* e por conter muitos ensinamentos, de *Śrī Kṛṣṇa* à *Arjuna*, que dizem respeito à conduta adequada e reflexões sobre aos valores éticos e não éticos, podendo promover uma tranquilidade mental. Esses ensinamentos podem proporcionar reflexões profundas sobre o que é adequado ou não adequado, o olhar para si mesmo e para com os outros, e o distinguir entre agir e reagir.

A oficina realizada na escola permitiu aos estudantes a observação das próprias atitudes e das dos outros, o que ajudou na investigação da funcionalidade do método na escola, com destaque para a troca entre pares.

CAPÍTULO 2 – TÉCNICA RESPIRATÓRIA DO YOGA

A técnica da respiração do *Yoga* a ser apresentada consiste em outro instrumento que foi utilizado nesta pesquisa.

O que o *Yoga* teria a ver com a produção teórica desta pesquisa? As respostas estão no posicionamento da técnica de respiração e meditação do *Yoga* como meios de enfrentamento da diminuição da agitação mental do estudante e na compreensão da necessidade de criação de espaços para isso na esfera da Educação e, também como o método de *Vedānta* é composto por 3 etapas, sendo que a terceira etapa refere-se à meditação, utilizamos, para essa pesquisa, uma técnica de respiração e meditação do *Yoga* que geralmente utilizamos em nossas sessões de *Yogaterapia*.

Para Feuerstein (2005), *Yoga* tem sua base na escrita sânscrita, que deriva da raiz *yuj*, significando união. O seu primeiro registro foi encontrado no texto de *Yogasūtra*, escrito por *Śrī Patañjali*, mestre de *Yoga*, há aproximadamente 2.000 anos.

Diz que a prática do *Yoga* se baseia em três pilares: meditação, exercícios psicofísicos e respiratórios.

Sabe-se que durante os exercícios respiratórios do *Yoga* o indivíduo está acordado, no estado de vigília, com a sua musculatura mais tensa. Com isso, o seu gasto de energia aumenta, mantendo-o ativado.

Segundo Hermógenes (2003), as pausas para ouvir, refletir, respirar e meditar podem causar desligamento mental e uso de menos energia do corpo, reduzindo a rigidez muscular e produzindo tranquilidade da mente e relaxamento do corpo. Conseqüentemente, o nível de agitação mental e a falta de concentração serão reduzidos. Portanto, articulado com o método do *Vedānta*, as práticas do *Yoga* poderão ser muito benéficas ao ambiente escolar. No entanto, não pretendemos propor aulas de *Yoga* ou *Vedānta* na escola.

A nossa expectativa é a de que a tríplice escutar, refletir e meditar; os exercícios de respiração; *Prāṇāyāma* do *Yoga* sejam pontos de retomada da mente, que se distrai facilmente, ou que se desconcentra no momento presente, sobretudo de crianças em idade escolar, evidenciada a importância que os *Yogues*, praticantes de *Yoga*, dão à respiração, de forma consciente, que mantém a mente tranquila e mais concentrada.

Por conhecermos a importância da respiração segundo os princípios do *Yoga* e por dela nos beneficiarmos, é que propomos a aplicação dos *Prāṇāyāma* e o método de *Vedānta* com os estudantes, durante as suas atividades diárias na escola, como um meio de promoção do ambiente escolar.

O desempenho das funções da respiração no corpo do indivíduo foi observado na

história Indiana, tendo sido representado no conto milenar “*Conto da cultura indiana de autor desconhecido*”, que descreve como seria a justificativa para a ausência de cada órgão dos sentidos. Recuperamos a versão original do conto, com adaptações e o reproduzimos.

Conto da cultura indiana, autor desconhecido

Conta-se que todos os sentidos estavam implicando uns com os outros e resolveram perguntar a Brahma, o criador na mitologia Hindu, qual deles era mais importante e, lhe perguntaram: Entre nós, qual é o melhor? Dentre nós, qual é o melhor, a fala perguntou?

E Brahma respondeu-lhes:

– É aquele cujo afastamento pareça piorar o corpo ou a morte do corpo. Então, a língua, afastou-se por um ano, depois voltou e perguntou:

– Como puderam viver sem mim? Responderam-lhe:

– Como os mudos, não falando com a língua, mas respirando com o alento, vendo, ouvindo, conhecendo com a mente, gerando com o sêmen. Assim vivemos. Deste modo, a língua retomou seu lugar.

Os olhos (a visão) afastaram-se por um ano, depois voltaram e perguntaram:

– Como puderam viver sem nós? Responderam-lhes:

– Como os cegos, não vendo, mas respirando com o alento, falando, ouvindo, conhecendo com a mente, gerando com o sêmen. Assim vivemos. Então, os olhos retornaram ao seu lugar.

Os ouvidos (a audição) afastaram-se por um ano, depois voltaram e perguntaram:

– Como puderam viver sem nós? Responderam-lhes:

– Como os surdos, não ouvindo, mas respirando com o alento, falando, vendo, conhecendo com a mente, gerando com o sêmen. Assim vivemos. Então, os ouvidos retornaram ao seu lugar. A mente afastou-se por um ano, depois voltou e perguntou:

– Como puderam viver sem mim? Responderam-lhe:

– Como loucos, não conhecendo com a mente, mas respirando com o alento, vendo, ouvindo, falando, gerando com sêmen. Assim vivemos. Então, a mente retornou ao seu lugar.

O sêmen afastou-se por um ano, depois voltou e perguntou:

– Como puderam viver sem mim? Responderam-lhe:

– Como os impotentes, não gerando com o sêmen, mas respirando como alento, vendo, ouvindo, falando, conhecendo com a mente. Assim vivemos. Então, o sêmen retornou ao seu lugar.

Agora, chegou a vez da respiração. Ao afastar-se, pararam de funcionar os demais sentidos.

Então, todos os outros sentidos lhe imploravam pela volta da respiração e disseram:

– Não partas senhora, nós imploramos, pois não podemos viver sem a sua presença.

Os mestres do *Yoga* descrevem com muita sabedoria a importância que a respiração concentrada exerce sobre os demais sentidos do corpo. Assim sendo, apresentamos algumas considerações.

De acordo com Feuerstein:

No *Yoga* a mais importante técnica e purificação é um determinado tipo de controle da respiração que se faz respirando-se alternadamente pelas narinas esquerda e direita. Essa prática tem o objetivo de eliminar todas as obstruções da rede de canais sutis pelos quais circula a força vital, tornando possíveis o controle da respiração propriamente dito e a concentração profunda (FEUERSTEIN, 2005, p. 120).

Devido a importância da respiração para o *Yoga*, utilizamos uma técnica respiratória para a terceira etapa do método aplicado na oficina dessa pesquisa.

Hermógenes (2004), um grande estudioso do *Yoga*, discorre sobre a respiração:

Para o *Yoga* a respiração é muito mais do que um fato fisiológico. É também psicológico e prânico. Em virtude de fazer parte dos três planos - a respiração é um dos atos mais importantes da nossa vida. - Por outro lado, é ela o único processo fisiológico duplamente voluntário e involuntário. Se quisermos, podemos acelerar, parar e recomeçar o ritmo respiratório. (HERMÓGENES, 2004).

Segundo Hermógenes (2004), o correto é respirar na parte baixa, média e alta dos pulmões, promovendo a calma do sistema respiratório e, conseqüentemente, reduzindo a ansiedade para a mente. Com base neste autor, detalhamos a seguir o processo de respiração.

Segundo os tipos de respiração, a inferior se realiza com a entrada de ar na parte baixa dos pulmões. Esta respiração exige menos esforço fisiológico, sendo percebida sempre quando estamos descansando profundamente. É o melhor exercício de ação sedativa sobre o sistema nervoso, pois elimina as tensões e facilita a digestão. Por conta dos seus benefícios, é recomendada para pessoas tensas e agitadas.

A respiração média utiliza a região média dos pulmões para a entrada de ar, isto é, sua expansão acontecerá para as laterais do tronco. Nessa respiração, o abdômen se contrai e as costelas se levantam ligeiramente. Para observação, deve-se colocar as mãos nas laterais das costelas, contraindo e expandindo os pulmões.

A respiração alta se realiza na parte superior dos pulmões. Essa respiração permite a entrada de menor quantidade de oxigênio, promovendo uma limpeza no ápice dos pulmões, quando essa quantidade aumenta e é empurrada para o alto.

E, por último, temos a respiração completa usando as três fases de respiração, ou seja, baixa, média e alta. Isso ocorre quando todo o mecanismo respiratório entra em ação. Os

músculos respiratórios em funcionamento trabalham ativamente. Nesse tipo de respiração, todos os músculos, cartilagens e articulações do aparelho respiratório são exercitados e possibilitam os pulmões alcançarem sua máxima elasticidade.

A respiração completa atua no sistema circulatório, aparelho digestivo, sistema nervoso e endócrino. A realização da respiração completa, se inicia pela inspiração da parte baixa, a qual se expande para a parte média, para as laterais das costelas e em seguida para a parte alta e por conseguinte para o ápice dos pulmões. Para expirar, será necessário soltar o ar de forma inversa, ou seja, alta, média e baixa. Durante a execução de exercícios respiratórios é possível promover as retenções com pulmões vazios e cheios, que podem regularizar o tônus muscular do aparelho respiratório e também aliviar a ansiedade. Na área de Educação, existem muitas pesquisas sobre a respiração, contudo, para fins deste trabalho, tomamos a respiração concentrada e *Prāṇāyāmas* como norteadores.

Segundo Hermógenes (2003), quando se inspira primeiro por uma narina e depois pela outra, e depois trabalha-se em prol do equilíbrio dos dois pólos e que se integram.

Devido à massagem natural sobre o diafragma, o corpo terá a oportunidade de descondicionar-se de respostas somáticas, uma vez que se faz com a mente consciente nos movimentos respiratórios.

Arenaza (2003, p. 3) afirma o seguinte:

É importante salientar que não se trata de aulas de yoga, mas de exercícios de respiração e relaxamento, que podem ser praticados por alguns minutos, durante as aulas. Os exercícios respiratórios são apresentados no *Yoga* como técnicas que controlam o *Prāṇa*, ou seja, a energia vital do nosso corpo. (ARENAZA, 2003, p. 3).

Entendemos que essa energia passa em qualquer atividade do corpo e sua canalização se dá através do sistema respiratório. A filosofia hindu relaciona a existência à cinco tipos de *Prāṇas* principais, que se dividem em cinco modalidades da energia sutil que mantém o corpo vivo. O *Prāṇa* é um só, mas recebe nomes diferentes devido às suas várias funções.

Segundo Feuerstein (2005), há cerca de 4.500 anos, encontramos a conhecida divisão da respiração-energia vital em seus cinco aspectos. São eles:

- 1) *Prāṇa* (atua na região do coração); energia da respiração, que nutre o corpo. É energia vital de função absorvente, atrativa, integrada e inalada. Dirige-se para o coração e, após, passa para o cérebro que se energiza;
- 2) *Apāna* (atua na região do ânus); energia da eliminação daquilo que não serve mais para o corpo (fezes, suor, urina etc.) É energia vital de ação propulsora, expulsiva, excretora, desintegradora, expirada, expele os alimentos de que o corpo não necessita.

- 3) *Vyāna* (atua na região do umbigo); energia de circulação do alimento processado pelo corpo através da corrente sanguínea; energia interna do corpo que age para retrain e expandir. Circula por todo o corpo ao longo dos nervos e é evidentemente a vitalidade do sistema nervoso. Tem como função impulsionar a circulação sanguínea.
- 4) *Udāna* (atua na região da garganta); energia diferente das outras, a qual faz a ordem inversa, pois ao invés de circular, é expulsa através do vômito, espirro, etc. É a energia que no momento da morte reúne todos os outros ares e sai do corpo. É o último que sai do corpo. Energia interna que se move para cima. Sua região é a garganta e sua função, a deglutição. Dirige-se para a garganta onde duas partes se separam. Uma vai para o centro da garganta, outra prossegue para o cérebro que o revitaliza.
- 5) *Samāna* (atua na região gástrica); energia que processa e transforma em energia interna que inunda o abdômen e revitaliza o fígado, rins, intestinos e todo o aparelho digestivo, além de atuar na assimilação dos alimentos.

Com a explanação acima, observamos que existe uma ligação muito forte entre a mente e a respiração, e, quando se tem o domínio sobre a respiração, tem-se o controle sobre a mente. Para que se tenha conhecimento sobre si é necessário que se tenha uma mente preparada para essa percepção e, por isso torna-se importante apontar a respiração como um meio para essa preparação.

Por esse motivo, como algumas técnicas do *Yoga, Prāṇāyāmas* também auxiliam na concentração, portanto, podemos juntá-las ao método de *Vedānta*, como ponto de partida para a execução de uma das etapas – a respiração, um meio que pode elevar a concentração e diminuir a agitação mental dos estudantes em suas práticas diárias na escola.

De acordo com Hermógenes:

Todos nós, desde o momento em que nascemos até o último instante de nossas vidas, estamos fazendo algo que nem por dois minutos deixamos de fazer - respirar. Sendo um ato tão presente, tão íntimo, tão nosso, comumente se processa à nossa revelia, sem nossa participação, sem que interfiramos. A respiração funciona ao comando de nossas emoções, e portanto normalmente, sob regulações neurovegetativas. No momento em que decidimos prestar-lhe atenção, alguma coisa interessante acontece. (HERMÓGENES, 2003, p. 400).

A concentração na respiração torna-se imprescindível para que o indivíduo mantenha a sua mente em paz e calma. Foi com base nessa etapa que organizamos os exercícios de respiração do *Yoga* para aplicação aos estudantes durante os encontros da oficina. A seguir, apresentamos, resumidamente, o processo de equilibração de Jean Piaget.

CAPÍTULO 3 – ALGUNS ASPECTOS DO PROCESSO DE EQUILIBRAÇÃO DE JEAN PIAGET

Consideramos que o método do *Vedānta* e as práticas do *Yoga*, para que sejam exitosos no ambiente da escola, precisam estar ancorados em conceito educacional que lhes assegure diálogo, tanto em suas teorias como em suas práticas, transpondo barreiras e criando espaços para novas proposições. Assim sendo, destacamos a Teoria da Equilibração que consiste em um dos pilares da Epistemologia Genética de Piaget.

Segundo Piaget (1966), a equilibração refere-se ao processo pelo qual não só as crianças se ajustam e adaptam seus esquemas mentais para lidar com novas informações ou experiências, mas todos os indivíduos. É por meio desse processo que as crianças conseguem atingir um equilíbrio entre sua compreensão qual do mundo e as informações novas que recebem.

Compreendemos que a teoria da equilibração é uma abordagem importante no campo da Epistemologia Genética de Piaget, tendo sido proposta no contexto das discussões em torno da aprendizagem, que, conforme Piaget, ocorre através de um processo de equilibração constante entre assimilação e acomodação.

De acordo com Freire (2021), a assimilação deverá ser a primeira etapa desse processo. Ela ocorre quando uma criança encontra uma nova informação ou experiência e tenta incorporá-la às suas estruturas cognitivas existentes. Em outras palavras, a criança tenta interpretar ou entender a nova informação de acordo com os esquemas já estabelecidos em sua mente. Isso permite que a criança faça conexões da nova informação com os conhecimentos prévios e organize a informação de uma forma significativa.

Para ela nem sempre a nova informação se encaixa perfeitamente nos esquemas cognitivos existentes. E é aí que entra a acomodação. Acomodação é o processo de modificação ou criação de novos esquemas para acomodar a nova informação. A criança precisa ajustar seus esquemas cognitivos existentes ou criar novos esquemas para dar conta das novas experiências. Esse processo de acomodação permite que a criança expanda e refine seu conhecimento, adaptando-se ao mundo à sua volta.

Através da interação entre assimilação e acomodação, a criança constrói gradualmente seu conhecimento e compreensão do mundo.

Gerhardt e Silveira (2009) definem conhecimento:

O conhecimento pode ser definido como sendo a manifestação da consciência de conhecer. Ao viver, o ser humano tem experiências progressivas, da dor e

do prazer, da fome e saciedade, do quente e do frio, entre muitas outras. É o conhecimento que se dá pela vivência circunstancial e estrutural das propriedades necessárias à adaptação, interpretação e assimilação do meio interior e exterior do ser. (TARTUCE, 2006, p. 5 apud GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 17).

Segundo Freire (2021) a equilibração é o mecanismo auto regulador, necessário para assegurar uma eficiente interação da criança com o meio-ambiente. Equilibração é o processo de passagem do desequilíbrio para o equilíbrio.

Piaget (1975) defende que esse processo de equilibração é essencial no desenvolvimento cognitivo, pois leva a um estado de equilíbrio mais avançado. À medida que a criança progride em seu desenvolvimento, ela se torna capaz de assimilar e acomodar informações cada vez mais complexas.

Freire (2021) afirma que a assimilação ocorre quando a criança está diante de um conhecimento novo que desequilibra seus conhecimentos anteriores, gerando “perturbações”. Assim, um conceito novo de “paz”, por exemplo, desequilibra sua ideia anterior sobre “paz”, que passa a ser questionado, criticado, aceito ou não, que exige esforço reflexivo, durante o processo de acomodação.

Entendemos que é preciso que as estruturas mentais se acomodem ao novo conhecimento, por meio da ação e, conforme o caso, da reflexão, enquanto ação mental, para que se reequilibrem.

Com base em Freire (2021), detalhamos mais o assunto:

Assim ocorre o que Piaget chamou de “adaptação”: o novo conceito modificou o conceito anterior de “paz” e o sujeito se adaptou, se reequilibrou e este novo conceito de paz passa a fazer parte de seus conhecimentos prévios. Vejamos que o novo conceito “modificou” as estruturas mentais porque as fez trabalharem. E as estruturas “modificaram” o conceito, que se ampliou.

Diz que durante a vida, novos conceitos de paz vão surgindo, perturbando e requerendo novas adaptações, novas reequilibrações. É importante destacar que as reequilibrações não ocorrem apenas com conceitos, aprendizagens escolares, mas também com situações relacionadas ao cotidiano, como temas morais, justiça, objetos, regras, etc. São situações que desequilibram o que estava estabelecido como justo, por exemplo, gerando novos desafios e novas descobertas. Desta forma, pode-se dizer que a inteligência se renova continuamente.

A teoria da equilibração chama a atenção para o fato de que o desenvolvimento e a aprendizagem não são características endógenas do ser humano ou força do meio social em que

vivemos, mas “trocas” entre o organismo e o meio social em que está inserido, o que pode gerar desafios a serem superados.

Na perspectiva piagetiana, aprender é construir ou reconstruir conhecimento e não copiá-lo do real e isso se dá através dos esquemas de assimilação de um sujeito e da coordenação dos mesmos em estruturas de conhecimento.

Para Freire (2021), é por meio da atividade dessas estruturas mentais que o sujeito se torna cada vez mais habilitado ao aprendizado. O meio interfere na construção das estruturas mentais (internas, endógenas) que, por sua vez, interferem na *forma* como o sujeito age sobre o meio e o interpreta. A aprendizagem, portanto, por meio de desafios, projetos, métodos ativos e protagonismo, cria oportunidade para as reequilibrações e motiva os alunos à concentração e tomadas de consciência.

Piaget (1999), após observar a postura das crianças durante partidas de jogos com regras e coletivos, constatou que o indivíduo participa de todo o processo, com papel ativo na própria construção de valores e normas de conduta.

À vista disso, temos que a teoria de Piaget, que privilegia métodos ativos e aponta caminhos no sentido da construção de valores, representa um norteador das ações de *Vedānta* e *Yoga* na escola, com a perspectiva da transformação mental, comportamental e de relações sociais, entre estudantes, professores e colegas em geral, por meio da escuta, reflexão e meditação. Assim sendo, destacamos algumas considerações sobre a Teoria Piagetiana, para melhor conceituá-la, tendo em vista a observação das suas preconizações para a análise dos dados desta pesquisa, bem como para a contextualização da revisão de literatura.

Mantovani de Assis (1993, p. 20) ressalta que, de acordo com a teoria da equilíbrio, “o desenvolvimento da inteligência não pode ser reduzido a uma soma de comportamentos aprendidos porque a própria aprendizagem está sujeita às leis que o regulam.”

Segundo Piaget (2001, p. 127),

O equilíbrio moral de uma personalidade supõe uma forma de caráter para resistir às perturbações, para conservar os valores aos quais se tem apego, etc. Portanto, equilíbrio é sinônimo de atividade. No campo da inteligência acontece o mesmo. Um estrutura estará em equilíbrio na medida em que o indivíduo é, suficientemente, ativo para poder se opor a todas as perturbações compensatórias exteriores. (PIAGET, 2001, p. 127).

Assis (1993) explica que Piaget observou que o desenvolvimento se dá em quatro estádios: sensório motor, pré-operatório, operatório concreto e operações formais. Com base nisso, ela afirma que a partir do nascimento os indivíduos são submetidos a esses quatro estágios de desenvolvimento cognitivo.

Além de definir os quatro estágios do processo de desenvolvimento, Piaget também identificou as estruturas que são construídas em cada estágio pelos processos de assimilação, acomodação e equilíbrio.

Entendemos que a assimilação é o momento em que o sujeito se depara com coisas familiares, não compreendidas que necessita compreender com base naquilo que já existe. Quanto à acomodação, consiste nas modificações que precisam ser feitas pelos esquemas de ação ou pelas estruturas de pensamento a fim de compreender aquilo que está em evidência. Esses dois processos, que nos orientam na construção de valores, podem trazer uma visão de mundo mais equilibrada.

Segundo Vinha (2000):

O ser humano é de fato vinculado a regras estabelecidas, valores que correspondem ao bem viver. A conceitualização da moralidade, pelas ações do sujeito e também sobre a maneira de julgamento que estabelece está relacionada às suas próprias ações e as ações das outras pessoas, onde o ponto principal é a reflexão. (VINHA, 2000, p. 38).

Dito isto, entendemos que a assimilação e a acomodação, propostas por Jean Piaget em sua teoria da equilíbrio, são processos dinâmicos e desafiadores que implicam em movimentos cognitivos em permanente transformação. Portanto, considera-se que, na escola, especialmente num período em que os estudantes estiveram em distanciamento social devido à pandemia da Covid-19, e ao retornarem para o ensino presencial apresentaram agitação mental e dificuldade de concentração, o método “escutar, refletir e meditar” poderá apresentar resultados positivos, na compreensão dos conflitos mentais e no desenvolvimento cognitivo, impactando o comportamento em sala de aula e as relações humanas na escola.

Para Freire (2011), os princípios da psicologia genética, especialmente os da equilíbrio, proporcionam a compreensão sobre uma nova forma de lidarmos com os conflitos, promovendo o desenvolvimento, ou seja, situações que desequilibram são necessárias ao desenvolvimento cognitivo, afetivo e moral.

Piletti (1993) diz o seguinte:

Dois aspectos ligados à maturidade humana, vista de maneira global, merecem ser destacados: o conhecimento de si mesmo e do mundo e a coerência entre o pensamento e a ação. O conhecimento é indispensável para que a pessoa possa viver como ser integral. Em primeiro lugar, é preciso que cada um se conheça profundamente; que saiba quais são suas possibilidades e limitações; que tenha objetivos claros e definidos; que cultive um sistema próprio de valores e princípios; que desenvolva e defenda suas próprias convicções, embora esteja sempre aberto ao diálogo e à possibilidade de mudança. (PILETTI, 1993, p. 330).

Com isso, enfatizamos a relevância do método “escutar, refletir e meditar”, que,

como ferramenta de apoio pedagógico, poderá contribuir para a consciência dos desequilíbrios e execução de ações em torno do reequilíbrio da parte dos estudantes, num processo em que o indivíduo, em evolução e crescimento, tanto poderá buscar conhecer-se a si mesmo e ao mundo, como também ser coerente entre o seu pensar e o seu fazer.

Conforme Tognetta (2005) apud Freire (2011, p. 36), “ao expormos as nossas dores, simplesmente, pelo fato de expressá-las, já criamos oportunidade para que nossas crianças resignifiquem seus sentimentos, possam controlá-los e auto-conhecer-se”.

Assim, também acreditamos que o método aqui proposto poderá contribuir para que os estudantes, por meio da escuta da sua mente e do outro, da reflexão sobre o seu eu e suas atitudes, da meditação e da respiração, poderão externar as suas dores e angústias, porém, não na perspectiva do sofrimento, mas da compreensão e da superação dos traumas impostos pela realidade da pandemia e das novas frentes de conexão estabelecidas durante o ensino remoto, transformando as suas dificuldades em oportunidades de aprendizagem e de novas visões de mundo, assimilando e acomodando, restabelecendo, desse modo, o equilíbrio de suas vidas. Com isso, entendemos que o estudante poderá melhorar não somente a sua concentração nas aulas, mas que também ter transformadas as suas condutas de estudante e de visão de mundo. Assim, o indivíduo, diante do ressentimento em relação aos sofrimentos inevitáveis da vida, poderá buscar o autoconhecimento e criar oportunidade para alcançar a paz mental.

Equilibração e Histórias Hipotéticas

Uma forma de provocar o processo de equilibração é por meio da reflexão a partir de histórias hipotéticas narradas aos alunos. Essas histórias apresentam situações e dilemas que podem ser diferentes da realidade imediata dos estudantes, crianças ou jovens, desequilibrando-os e promovendo a reflexão e o pensamento crítico.

Segundo Sastre e Moreno (2002), ao assimilarem as histórias hipotéticas, as crianças são desafiadas a refletirem, considerarem diferentes perspectivas, anteciparem possíveis consequências e desenvolverem soluções para os problemas apresentados, em um processo de adaptação e reequilibração.

A relação entre a equilibração e a reflexão a partir de histórias hipotéticas está no fato de que ambas envolvem a elaboração do pensamento das crianças. Ao serem desafiadas em situações fictícias, as crianças são também desafiadas a rever seus conhecimentos prévios e a utilizarem estratégias cognitivas para a solução dos problemas apresentados. Através da reflexão, as crianças expandem seus esquemas mentais, fortalecem a capacidade de abstração e desenvolvem habilidades de pensamento crítico. Elas aprendem a considerar diferentes

variáveis e a tomar decisões baseadas em uma compreensão mais complexa de situações hipotéticas.

Sastre e Moreno (2002) acrescentam que a reflexão a partir de histórias hipotéticas cria oportunidade para promover o processo de equilibração diante das perturbações que possa provocar. Ao desafiar sua compreensão e incentivá-las a pensarem além da realidade imediata, as histórias hipotéticas contribuem para o desenvolvimento cognitivo e ajudam as crianças a se adaptarem e se ajustarem às demandas do mundo ao seu redor.

Equilibração e Concentração

A relação entre o método *Vedānta* e as práticas do *Yoga* e a Teoria da Equilibração de Jean Piaget é um tema instigante, que articula os conceitos de desenvolvimento cognitivo e moral com a busca do equilíbrio mental e emocional.

Podemos entender que Piaget direciona as explicações sobre equilibração com o intuito de mostrar a construção de novas estruturas mentais e que o método *Vedānta* por sua configuração pode auxiliar o processo de equilibração e tomada de consciência.

Tanto o *Vedānta* como o *Yoga* envolvem a harmonização do corpo, mente e espírito, através da escuta, reflexão, meditação, respiração e exercícios físicos, como foco na quietude mental e concentração. Jean Piaget, por sua vez, desenvolveu a Teoria da Equilibração, com o processo de equilíbrio entre a assimilação e acomodação, para explicar como os indivíduos desenvolvem seus processos cognitivos.

Embora o sentido de equilibração de Piaget tenha significado próprio, diferente do proposto pelo significado de equilíbrio mental do *Yoga*, alguns aspectos se articulam.

No *Vedānta* e *Yoga*, a concentração é um elemento fundamental que permite ao praticante entrar em contato consigo mesmo e com o ambiente externo, de forma mais equilibrada e pode contribuir nas reequilibrações, na medida em que as pessoas concentradas podem perceber melhor os desequilíbrios e perturbações que o meio traz.

Segundo Arieira (2007), a concentração na prática de *āsanas* (posturas) ou durante a meditação possibilita ao indivíduo encontrar um ponto de equilíbrio entre o esforço físico e a calma mental, ajudando a alcançar um estado de tranquilidade e serenidade. Nesse sentido, a concentração no *Yoga* pode ser interpretada como um processo de equilibração psicológica, em que o praticante busca harmonizar suas experiências internas com as demandas do ambiente externo.

Essas referências poderão proporcionar uma base sólida para compreender a relação entre concentração e a busca pelo equilíbrio mental, emocional e cognitivo.

CAPÍTULO 4 – METODOLOGIA

Para estabelecimento da base do *Vedānta* no polo acadêmico foi necessário definir o que é método.

De acordo com Gerhardt e Silveira (2009) apud Tartuce (2006):

Método (do grego *methodos*; *methodos* significa, literalmente, “caminho para chegar a um fim”) é, portanto, o caminho em direção a um objetivo... [...] Em geral, o método científico compreende basicamente um conjunto de dados iniciais e um sistema de operações ordenadas adequado para a formulação de conclusões, de acordo com certos objetivos predeterminados. (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, apud TARTUCE, 2006, p. 11).

Segundo eles, o método “científico” é um conjunto de etapas que têm como objetivo a observação da sua eficácia quando aplicado em determinado público alvo, a fim de validar ou negar afirmações científicas.

Diante do cenário descrito na introdução, temos que a metodologia foi o instrumento norteador de todas as etapas desta produção científica.

O projeto referente a esta pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Unicamp (CAAE: 61440422.5.0000.8142), tendo em vista a obtenção de aprovação para a execução de todos os procedimentos. Somente após isto é que prosseguimos com este trabalho.

Diante da constatação de um quadro geral de agitação mental e dificuldade de concentração dos estudantes do Ensino Fundamental de determinada escola privada de Campinas/SP, ocorreu-nos, por meio de uma interação com os dirigentes pedagógicos e professores, buscar uma ação que fosse remediadora daquela situação tão evidente e angustiante.

Assim sendo, numa perspectiva de pesquisa exploratória - qualitativa, desenvolvemos este trabalho.

Procedimentos

Segundo Campenhoudt e Quivy (2005, p. 25) “um procedimento é uma forma de progredir em direção a um objetivo, consistindo, portanto, em descrever os princípios fundamentais e pôr em prática em qualquer trabalho de investigação.”

Para Gil (2007):

[...] procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados. (GIL, 2007, p. 17).

Com isso, temos que os procedimentos estabelecidos possibilitaram que os objetivos inicialmente previstos fossem alcançados e que a pergunta central desta pesquisa fosse respondida.

Primeiramente, tivemos uma reunião com a direção da escola, para a apresentação da proposta e aproveitamento da experiência na realização de uma pesquisa científica. A proposta era fundamentada na situação de agitação mental e falta de concentração dos estudantes e a necessidade de enfrentamento, por meio de técnicas de *Vedānta* e *Yoga*, ancoradas na Teoria de Equilíbrio de Jean Piaget.

Posteriormente, com a liberação da direção da escola, tivemos uma conversa com os professores e dirigentes, tendo em vista a apresentação da proposta de enfrentamento da situação escolar e de pesquisa, compartilhando ideias e recebendo novas contribuições.

Tivemos o entendimento de que a realização de uma oficina com a participação dos estudantes, promovendo a convivência social, seria um bom recurso.

Assim sendo, consultamos os estudantes quanto ao interesse de participação das oficinas, contando com a mediação da coordenadora do Ensino Fundamental II. Aos estudantes, explicamos do que se tratava a consulta.

Houve manifestação de interesse por 14 estudantes, porém somente uma parte destes teve condição de participar das oficinas, pois, segundo a coordenadora, devido ao período de provas e à necessidade de obtenção de notas por grande parte dos alunos interessados, não poderia autorizar a participação de todos. Dessa maneira, somente cinco alunos foram autorizados que assinaram o termo de consentimento.

A oficina foi dividida em cinco encontros, em uma semana, durante cinco dias, de segunda-feira à sexta-feira em uma mesma semana, com 1 hora de duração. Os encontros foram na escola, durante o horário de aula, das 8h às 9h, na biblioteca.

No local, organizamos o ambiente tornando-o mais adequado para a realização da oficina, com a acomodação de colchonetes pertencentes à escola, sem a determinação prévia dos lugares em que cada estudante deveria se sentar.

Após a arrumação da sala, no horário marcado, a cada encontro, eu recebia os estudantes na porta e pedia-lhes que se sentassem sobre os colchonetes no chão e, então, sentava-me à frente deles, também no chão, com uma pasta na mão que continha o roteiro dos encontros.

No primeiro encontro, iniciei agradecendo a participação de todos(as), dizendo que estava muito feliz por contribuir com a escola e dar continuidade à minha pesquisa. Expliquei também a proposta dos encontros e como eles seriam, começando pelo método de *Vedānta* e

posteriormente uma entrevista para aplicação de um questionário semi estruturado, individualmente, com hora marcada pela coordenadora da escola.

Aos estudantes, expliquei como o método de *Vedānta* era conhecido e que iria aplicá-los com eles em três etapas, fundamentadas em “escutar, refletir e meditar.

As etapas estavam organizadas da seguinte forma:

- *Primeira etapa*: contação do episódio da história *Bhagavadgītā*, dividida em cinco episódios, sendo um para cada encontro;
- *Segunda etapa*: uso de dez encartes com desenhos que sugeriam valores éticos ou não. Neste momento, apresentamos os encartes para os estudantes e explicamos que iriam servir de apoio para aplicação do método. Apresentamos que seria um espaço para diálogos ou reflexões entre eles sobre o assunto da história contada e as observações que poderiam ter durante a aplicação da oficina..
- *Terceira etapa*: explicação quanto ao uso da técnica respiratória do *Yoga*, uso da técnica da meditação e, finalizando, um relaxamento que seria dirigido por mim, pesquisadora.

Ao terminar a explicação, perguntei aos estudantes se estavam de acordo e se tinham alguma dúvida. Em seguida, iniciamos as três etapas da oficina.

Essa organização embasou a realização da oficina.

Nesse processo, os estudantes foram encorajados ao questionamento e à investigação, em busca de uma mente aberta e receptiva ao novo conhecimento, sob diferentes perspectivas.

Tivemos os cuidado de registrar todos os momentos da oficina. Destacamos as falas, troca entre pares, acomodação, assimilação e reequilibrarão, durante a aplicação da oficina, quando foram percebidas, observando o que propõe Gerhardt e Silveira (2009): “as anotações no diário de campo devem conter duas partes: uma descritiva e uma reflexiva. *Parte descritiva*: é a parte das anotações. *Parte reflexiva*: é a parte das anotações que apreende mais o ponto de vista do observador, suas ideias e preocupações.”

Instrumentos de produção de material empírico

Ao final dos cinco encontros, na semana seguinte, convidei os estudantes a participarem, individualmente, de uma entrevista para aplicação de um questionário semi estruturado com 28 perguntas para contribuir com a análise sobre a oficina.

Ao definirmos a entrevista, Gerhardt e Silveira (2009) afirmam o seguinte:

Entrevista é um método flexível de obtenção de informações qualitativas sobre um projeto. Este método requer um bom planejamento prévio e habilidade do

entrevistado para seguir com um roteiro de questionário, com possibilidades de introduzir variações que se fizerem necessárias durante a sua aplicação. Em contrapartida, a entrevista pode fornecer uma quantidade de informações muito maior a do que o questionário. (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 72).

No primeiro momento da entrevista foi aplicado um questionário semi estruturado aos estudantes, individualmente.

O questionário, elaborado com 28 perguntas semi estruturadas, mas com abertura para novos comentários, foi aplicado verbalmente, não obedecendo ao método clínico, devido aos objetivos desta pesquisa.

As questões, que eram pertinentes às três etapas da oficina, foram lidas antecipadamente. Os estudantes respondiam às questões, oralmente, e eu anotava as respostas nos espaços deixados no questionário para isso.

Sobre questionário semi estruturado Gerhardt e Silveira afirmam o seguinte:

O questionário é um dos procedimentos mais utilizados para obter informações. É uma técnica de custo razoável, que apresenta as mesmas questões para todas as pessoas, garante o anonimato e pode conter questões para atender a finalidade específica de uma pesquisa. Aplicada criteriosamente, esta técnica apresenta elevada confiabilidade. Podem ser desenvolvidos para medir atitudes, opiniões, comportamento, circunstância da vida do cidadão e outras questões. Quanto à aplicação, os questionários fazem uso de materiais simples, como lápis, papel, formulário, etc. Podem ser aplicados individualmente ou em grupos, por telefone, ou mesmo pelo correio. Podem incluir questões abertas, fechadas, de múltipla escolha, de respostas numéricas ou do tipo sim ou não. (GERHARDT; SILVEIRA, 2009 p. 69).

Cada entrevista, que foi previamente agendada sob a autorização da coordenação da escola, teve duração de 40 minutos.

A maioria das respostas foi acrescida de comentários dos estudantes que, muitas vezes, falavam de seus cotidianos, ou ainda comentários sobre os seus conflitos emocionais.

Ao término de cada entrevista, dialogamos, eu, pesquisadora, e estudante, pois, naturalmente, construímos uma abertura que foi de grande valia para análise da pesquisa.

Materiais de apoio

Foram utilizados os seguintes materiais:

- História da *Bhagavadgītā*: (Anexo 1), colocada em uma pasta o resumo da história adaptado para a faixa etária dos estudantes, dividido em cinco episódios para leituras, elaborado por mim, para leitura no início de cada encontro da oficina.
- Técnica respiratória e técnica da meditação do *Yoga* (Anexo 2) , descrição da execução da técnica respiratória e técnica da meditação.

- Técnica de relaxamento (Anexo 3), descrição da execução da técnica de relaxamento.
- Colchonetes: (Anexo 4), materiais da escola que foram acomodados no chão para uso dos estudantes durante os encontros.
- Caderno comum:(Anexo 5), para anotações das falas, respostas e observações sobre os encontros.
- Dez encartes: (Anexo 6), com base em desenhos de sites da Internet, foram elaborados por mim, contendo desenhos que sugeriam valores éticos ou não, como seguem:
 - Encarte Nº 1 - Agressão
 - Encarte Nº 2 - Mentira
 - Encarte Nº 3 - Roubo
 - Encarte Nº 4 - Confiança
 - Encarte Nº 5 - Cobiça/inveja
 - Encarte Nº 6 - Pureza
 - Encarte Nº 7 - Contentamento
 - Encarte Nº 8 - Disciplina
 - Encarte Nº 9 - Auto estudo ou auto-respeito
 - Encarte Nº 10 - Entrega
- Questionário semi estruturado: (Anexo 7), com 28 perguntas, elaborado por mim, pesquisadora, e aplicados aos estudantes nas entrevistas, na semana seguinte do término da oficina, individualmente, em horários marcados pela coordenação da escola.

CAPÍTULO 5 – REALIZAÇÃO DA OFICINA

Primeiro encontro

Primeira etapa: Leitura - EPISÓDIO 1 - A HISTÓRIA DA *BHAGAVADGĪTĀ*

Era uma vez um reinado. Existia um rei chamado *Virya*, que tinha dois filhos: (*Diṭra*, *Pāṇḍu*).

Diṭra, sendo o primeiro filho, assumiria o reinado quando o seu pai morresse, pois estava muito doente, no entanto, ele era cego e não poderia assumir.

Logo o rei morreu e *Pāṇḍu*, o irmão mais novo, mesmo tendo uma saúde fraca, teve que assumir o reinado por conta da cegueira do filho primogênito, *Diṭra*.

Era difícil para *Pāṇḍu* assumir o reinado, pois ele era muito jovem e sentia que a tarefa de ser rei poderia se tornar muito pesada.

Mesmo assim, ele teve que assumir e com muito esforço e disciplina ele governou muito bem, até conseguiu expandir o seu reino, tornando-se ministro e conselheiro.

Diṭra não se conformava com a coroação de seu irmão *Pāṇḍu*, e devido ao sucesso dele, despertou em *Diṭra* muita cobiça e inveja. Com isso, passou a competir negativamente, contrariando, distorcendo os seus comandos e colocando-o contra os seus serviçais do palácio, mas *Diṭra* sempre se fazia de vítima dos outros, disfarçando-se de bondoso.

Pāṇḍu casa-se e tem cinco filhos e, logo em seguida, *Diṭra* também casa-se e tem cem filhos. Desses cem filhos, o mais amado por ele era o filho mais velho chamado *Duryodhana*.

Duryodhana e seus noventa e nove irmãos herdaram a inveja do pai para com os seus primos, os cinco filhos de *Pāṇḍu*, cuja conduta era impecável, o que ajudou a aumentar o ódio que sentia deles. Assim, *Duryodhana* tentou, por diversas vezes, maltratar os seus primos.

Então, como *Diṭra* odiava os filhos de seu irmão, *Pāṇḍu*, ele achava que aqueles sobrinhos seriam obstáculos para quando o seu filho, *Duryodhana*, fosse assumir o reinado.

Na verdade, ele não queria ceder o reinado, mais uma vez, para *Pāṇḍu*. Por ser cego, ele queria reparar o sofrimento que sentia ao ser rejeitado pelo seu pai.

E assim, por ter uma saúde frágil, *Pāṇḍu* morreu muito cedo e a sua esposa, desesperada e sem condições de cuidar sozinha dos cinco filhos, pediu ajuda para o tio, *Dhiṭra*, que ordenou que ela trouxesse os sobrinhos para morarem no palácio para serem educados por ele.

Então *Dhiṭra*, percebendo que estava tendo uma oportunidade de maltratá-los mais

de perto, resolveu disfarçar o ódio em uma falsa alegria, assim o seu filho primogênito poderia se tornar o novo rei sem que suspeitasse do ódio que ele sentia pelos sobrinhos.

Duryodhana também alimentava esse ódio, que só aumentou quando ele soube que os primos iriam morar no seu palácio.

Duryodhana passou a reclamar muito para o seu pai sobre essa situação, que até acabou confessando sobre o imenso ódio que sentia pelos primos, para evitar que eles viessem morar no mesmo palácio que ele.

Mas, foi inevitável a vinda dos primos para o palácio e *Duryodhana* passou a acusar o pai dessa insuportável condição, até que o rei resolveu dividir todo reinado, para parar a confusão.

Claro que essa divisão não foi nada leal, pois deixou para os primos as piores terras. Eram terras desérticas sem condições de plantar, mas...

Mesmo assim, o primo mais velho aceitou aquelas terras e, com muito esforço, juntamente com os seus irmãos, tentou modificar a situação. Foram anos de muito trabalho, conseguindo transformar as terras ruins e desérticas em um lindo e próspero reino, o que o levou a tornar-se imperador.

Então a disputa e a competição entre os primos ficaram inevitáveis:

E assim mesmo divididos permaneceram em família, onde viviam juntos o tempo todo. Passaram a viver com os mesmos avós e aprenderam com os mesmos professores.

Mas como eles se desentendiam muito, a discórdia chegou ao seu limite máximo até que um dia a guerra se tornou inevitável.

No início da discórdia, *Duryodhana* por saber que seus primos eram muito espertos e inteligentes começou a bolar vários planos para prejudicá-los e, de repente, teve uma ideia. Correu para onde havia uma caixa esmaltada, tirou o mais belo jogo de dados que ali estava guardado, pois ele sabia que o ponto fraco do seu primo mais velho era jogar dados, pois era viciado em jogos.

Duryodhana queria criar uma situação para levar vantagem no jogo. Pensou muito e conseguiu confeccionar um jogo falso. Logo em seguida pede para seu pai convidar os primos para jogarem com ele, como um divertimento e distração.

O rei, que tinha medo da reação agressiva de *Duryodhana*, mesmo sabendo que aquele convite não era para diversão, mas sim uma arapuca para os primos, e conhecendo que seu filho era extremamente tirânico e poderia se vingar dele, caso negasse ao seu pedido, os convidou.

E assim, termina o primeiro episódio da história.

Segunda etapa: REFLETIR

Encartes escolhidos: (2) *Mentira*; (5) *Cobiça/inveja*; (8) *Disciplina*

Os estudantes destacaram os encartes **2, 5 e 8**, cujos desenhos representavam respectivamente a mentira, a cobiça/inveja e a disciplina. Perguntamos as razões das escolhas deles, ao que nos responderam:

- Estudante 1: - Ah!! O "cara" maldoso fazia de tudo para acreditar que ele era bonzinho. Os demais concordaram reconhecendo os valores dos encartes.
- Estudante 2 : - É, ele enganava e se fingia ser o que ele não era.
- Estudante 3: - Havia muito fingimento até do pai dele.

Foi um momento muito importante em que os estudantes verbalizaram o que estavam sentindo. Por meio da interação entre eles, percebemos uma possível perturbação do processo de assimilação da história e de início de acomodação na resposta do estudante de nº 1 que instigava os demais refletirem sobre o que ele havia falado.

Terceira etapa: RESPIRAR, MEDITAR E RELAXAR

Foi aplicada a técnica da respiração, meditação e relaxamento, conforme anexos (2 e 3).

Nessa etapa, os comentários dos estudantes foram os seguintes:

- Estudante 3 disse que não conseguiu tapar uma narina porque tinha desvio de septo. Respondi que poderia, nos próximos encontros, respirar livremente por ambas as narinas e que somente prestasse atenção na própria respiração.
- Estudante 5 disse que ao terminar o exercício respiratório ficou com muito sono, ao que perguntei: - Então você relaxou? E ele respondeu-me que sim e que gostaria de saber como terminaria a história. Calma e sorridente, afirmei que estávamos no primeiro encontro e que faltavam outros quatro para saber o fim. Diante da minha resposta, logo após, o relaxamento, os estudantes demonstraram curiosidade, ansiedade ou agitação mental. Percebemos que houve indício de desequilíbrio de acordo com a fala do estudante de nº 5 que tinha desvio de septo. Diante da fala do estudante percebe-se que houve um olhar para si mesmo provocando uma adaptação da sua condição respiratória.

Encerramos o primeiro encontro da oficina. Despedi-me dos estudantes e acompanhei-os até a porta. Em seguida, tomei nota das minhas observações.

Segundo encontro

Primeira etapa: Leitura - EPISÓDIO 2 – O JOGO

Receberam o convite do tio, mas os irmãos sabendo da personalidade de *Duryodhana*, logo desconfiaram daquele convite e tentaram fazer vários apelos ao irmão mais velho, quase em desespero, pedindo-lhe para não aceitar, mas, como ele era viciado em jogo, aceitou. Então chegaram à sala de jogos do palácio.

Duryodhana, ansioso por começar a trapaça, pediu imediatamente que o jogo começasse.

O primo até percebeu um sorriso disfarçado de *Duryodhana* e ficou surpreso, mas como se sentia um bom jogador, sentou-se à mesa de jogos. Ele sabia que *Duryodhana* era um trapaceiro, mentiroso e que conhecia todos os truques possíveis do jogo de dados. Ele tinha tudo para recusar o desafio e seguir a sua intuição, mas...

Duryodhana instigou *Yudhishtira* dizendo: Está com medo de jogar?

Pronto, bastou desafiá-lo para que ele ganhasse novamente a autoconfiança e se sentisse pronto para jogar. Sabia que o jogo não era só distração e começou a apostar para valer: bens, riquezas, jóias, etc.

Mesmo assim, sem saber do plano de *Duryodhana*, começou a jogar e, claro!!! só perdia. Ele poderia dizer não, mas, infelizmente, não conseguia parar, pois o vício era maior do que a vontade de breçar aquela situação. Ele não sabia perder.

Perdeu tudo, suas jóias, ouro, prata e perdeu as terras, o reinado, o seu palácio. Os olhos de *Duryodhana* brilhavam.

Dhritra, o tio, entendendo a situação de fracasso do seu sobrinho, ficou arrependido de incentivar o filho a fazer aquilo. E pediu para que parassem imediatamente aquele jogo.

Ordenou: - Pare, com uma voz fraca. Você deve mudar de ideia, disse o tio.

Mas era tarde, ele não sabia parar. Estava completamente fanático pelo jogo na esperança de ganhar. Apostou seus irmãos na vontade de recuperar tudo o que havia perdido. Mas perdeu.

Todos estavam espantados. Jamais haviam visto um jogo como aquele em todas as suas vidas. E por final apostou a si mesmo e também perdeu.

Assim curvou-se diante de *Duryodhana* e disse: - Agora somos os seus escravos, eu tenho que fazer tudo que você me pedir.

Tudo mesmo? perguntou *Duryodhana* satisfeitíssimo com o resultado do jogo e disse: - Faltou algo que você ainda não apostou.

O primo olha com espanto e diz: - O que?

- Sua esposa. Pois ele também amava e cobiçava a esposa dele.

Os irmãos que estavam perdendo tudo, ficaram horrorizados e pediram para ele parar imediatamente. E ele não parou e apoiou a esposa que foi arrastada pelos cabelos em direção de *Duryodhana*.

Duryodhana, impiedoso, ganhou as terras, o reino e a riqueza de seus primos e ainda desrespeitou a esposa dele, pois queria casar-se com ela forçosamente.

Mais uma vez o pai de *Duryodhana* percebeu que ele estava indo longe demais, pediu para recuar o pedido, por medo de serem amaldiçoados.

Então *Duryodhana* ficou com medo de ser amaldiçoado por uma mulher e resolveu fazer uma nova exigência. Pediu para que todos fossem embora para bem longe dali, inclusive, a esposa. Então os 5 irmãos foram expulsos juntamente com a esposa do palácio.

E tem mais, disse *Duryodhana*, vocês devem sair rapidamente, peguem os seus pertences antes do sol nascer. De agora em diante vocês vão viver escondidos na floresta por doze anos, disfarçados para não serem reconhecidos por ninguém, pois caso contrário, ficarão na floresta por mais doze anos.

Assim foi o jeito que *Duryodhana* fez para ganhar mais tempo e mantê-los afastados dele.

E fez a promessa que caso eles voltassem ele devolveria tudo para eles, disfarçado de bonzinho.

E assim, termina o segundo episódio da história.

Segunda etapa: REFLETIR

Encartes escolhidos: (2) Mentira; (5) Cobiça/inveja

Os estudantes destacaram os encartes **2 e 5**, cujos desenhos representavam respectivamente a mentira e a cobiça/inveja. Pedi que explicassem as razões das suas escolhas, ao que me responderam:

- Estudante 4: - Estou chocado(a). Como ele pôde apostar na mulher deles? Nossa!!! Me deu nervoso! Ele não parava.

- Estudante 5: - Se ele sabia que estava sendo enganado, por que é que continuou? E o pior, a gente muitas vezes sabe que não pode fazer certas coisas e acaba fazendo, porque não dá bola para isso. Fiz uma intervenção afirmando: - Sim, isso é intuição, devemos dar ouvidos aos nossos pensamentos.

- Estudante 3: - Eu tenho um amigo do meu pai que adora beber e jogar. Ele não sai do bar. Ele era viciado.

- Estudante 2: - Queria ficar mais tempo.
- Estudante 1: - Quanto tempo a gente ficou no relaxamento? Respondi: - Uns cinco minutos.
- Estudante 1:- Você vai dar mais vezes isso para nós. Sorri e respondi: - Você quer?
- Estudantes 1 e 4 responderam juntas: Queremos! Riram.
- Estudante 1: - Ai que bom relaxar. Estava esperando por isso. Respondi: - Que bom, né?
- Estudante 4: - Nós vamos poder comer o lanche depois? Respondi: Claro! Já está terminando.

Para fins desta pesquisa, um momento importante foi quando os estudantes, durante a escolha dos encartes, trocaram entre si opiniões e escolheram em conjunto os encartes que mais se aproximavam dos valores éticos ou não do episódio contado da história.

Terceira etapa: RESPIRAR, MEDITAR E RELAXAR

Foi aplicada a técnica da respiração, meditação e relaxamento, conforme anexos (2 e 3).

Comentários:

Estudante 1: - Hoje eu relaxei. Consegui! Respondi: - Que bom! E sorri.

Percebe-se nessa etapa a fala foi somente do estudante de nº 1 o que pode-se perceber que houve um início de assimilação e acomodação.

Levantamos. Despedi-me dos estudantes acompanhando-os até a porta. Anotei as minhas observações e encerrei as atividades do segundo encontro da oficina

Terceiro encontro

Primeira etapa: Leitura - EPISÓDIO 3 – A VOLTA DA FLORESTA

O tio, desesperado, mesmo sabendo da trapaça e da ideia de Duryodhana, pediu que acabasse com aquilo tudo e que fossem embora o mais rápido possível, abençoando-os.

Havia uma certa satisfação no rosto de *Dhritra*, pois sabia que isso era quase impossível, pois eles eram príncipes, heróis da sociedade, famosos e o disfarce seria muito difícil. Provavelmente ele não teria mais notícias daqueles sobrinhos.

Os irmão e a esposa sabiam das dificuldades que iriam enfrentar, pois foram educados como príncipes e, qualquer pessoa do vilarejo desconfiaria dos seus disfarces. Além do que as suas condutas e habilidades os denunciariam, mas mesmo assim, não tinham mais escolhas a não ser aceitar o acordo. E assim eles foram para a floresta conforme combinado.

Caminharam por dias até a floresta e chegando lá, tentavam ao máximo se

disfarçarem usando roupas diferentes, modos de falar, etc. para não serem reconhecidos quando encontravam algum caçador.

Tiveram vários momentos de muito medo, mas, a maioria do tempo havia tranquilidade, contentamento, prática de meditação, treinamento de armas, exercícios físicos, etc. Eles tinham muito tempo para se prepararem como guerreiros, pois não haviam trabalhos para serem feitos, como faziam nas terras.

Então eles se exercitavam muito, cantavam, faziam orações, oferendas e de fato se tornaram grandes Yogues.

Eles conseguiram passar por esse desafio com sucesso e, no décimo terceiro ano, começaram a voltar para o palácio.

Justamente naquele ano da volta dos primos, *Duryodhana* encontrava-se exausto, mal conseguia se exercitar devido a muitas tarefas que fazia diariamente para manter o seu reinado. Brigava de dar soco nos seus irmãos e o seu reinado estava um caos, não conseguia manter a organização e a ordem. Ele não tinha mais tempo para nada.

Duryodhana não estava com uma aparência boa. Estava fraco, franzino e tinha pouco tempo para os exercícios e treinos com as armas.

Mas, não se preocupava muito, pois imaginava que ele estaria bem melhor que os primos, pois gozaria de uma vida de conforto e luxo.

Chegou o momento da volta dos primos, onde *Duryodhana* preparou o palácio para recebê-los com todas as honras de príncipes e princesa. Pediu para estenderem o tapete vermelho e todos os bons costumes do reinado deveriam ser praticados pelos subordinados.

Ele se mostrava contente e sorridente, pois queria causar-lhes boa impressão. Tinha certeza que os seus primos estavam esfarrapados, magros e sem vigor. Pensava que viver na floresta teria sido o maior castigo que eles poderiam receber dele.

Mas quando mirou o seu olhar nos primos que apontaram no caminho do palácio, quase tombou de susto. Teve que se segurar para não cair de costas. Viu os primos mais fortes, bonitos, bem cuidados e bem vestidos e a esposa estava com uma beleza exuberante.

Ficou cego de ódio, com as mãos trêmulas, mal conseguiu disfarçar a sua decepção.

Com muito custo esperou que se aproximasse dele o primo mais velho que vinha de forma calma e firme.

Não aguentando o ódio que estava sentindo *Duryodhana* gritou de uma forma explosiva: - Eu nunca vou devolver para vocês o reino e as suas propriedades. A minha promessa era falsa e vocês foram uns tolos ao confiar nas minhas palavras.

O primo que estava próximo dele ficou com vontade de dar-lhe uma surra, por não

cumprir a sua promessa.

Sentiu-se humilhado e, mais uma vez, foi enganado.

E assim, termina o terceiro episódio da história.

Segunda etapa: REFLETIR

Encartes escolhidos: (1) Agressão; (2) Mentira; (4); Confiança, N° 5 - Cobiça/inveja; (7) Contentamento; (8) Disciplina; (9) Auto estudo ou auto-respeito

Os estudantes destacaram os encartes 1, 2, 4, 5, 7, 8 e 9 cujos desenhos representavam respectivamente agressão, mentira, confiança, cobiça/inveja, contentamento e disciplina, auto-estudo ou auto-respeito. Perguntei a eles as razões das suas escolhas, ao que me responderam:

- Estudante 2: - Mas o que eles comem? Respondi: - A história não fala o que eles comem.
- Estudante 5: - Como eles dormiam com tantos bichos que tem na floresta? Ai que medo! - Provavelmente eles se abrigaram para se protegerem em alguma árvore, não sei porque aqui também não fala sobre isso, respondi.
- Estudante 4: - O pior que tem gente assim, ruim, que quer ver a pessoa na pior.
- Estudante 2: - Bem feito, ele teve o que merecia.

Em todas as etapas, observei que os estudantes interagiam entre si, troca entre pares, principalmente na etapa dos encartes, discutindo sobre as decisões que tomariam ou sobre o que comentariam diante do que estava sendo proposto, que se pode perceber um processo de acomodação e assimilação.

Terceira etapa: RESPIRAR, MEDITAR E RELAXAR

Foi aplicada a técnica da respiração, meditação e relaxamento, conforme anexos (2 e 3).

Comentários:

- Estudante 3: - Professora, você vai estar aqui na próxima semana? Porque eu preciso falar da minha ansiedade. Não estou conseguindo dormir. - Sim, posso conversar com você, mas antes você precisa pedir para a coordenadora para ela autorizar, tudo bem? Respondi a ele.

Pode-se perceber que houve um início de desequilíbrio. Percebemos desequilíbrios quando o estudante nº 3 pediu para falar em particular sobre a sua ansiedade, o que fica mais explícito que a agitação mental estava presente durante a aplicação da oficina. A sua solicitação pode indicar uma necessidade de equilíbrio.

Levantamos. Despedi-me dos estudantes, acompanhando-os até a porta. Antes de finalizar, anotei as minhas observações e encerrei as atividades.

Quarto encontro

Primeira etapa: Leitura - EPISÓDIO 4 – A GUERRA

Duryodhana disse que não iria devolver e nem deixaria eles entrarem no palácio. Aqui é o meu reinado, disse ele.

O avô e o próprio pai de *Duryodhana* pedem para ele repensar e que isso não poderia acontecer. Que ele havia dado a sua palavra e que então deveria cumprir o que foi dito.

O pai disse: Se você continuar dessa forma vai acontecer realmente uma tragédia.

Mas ele não escuta e nega devolver o reinado para os primos e com isso o primo mais velho perde a paciência e o ameaça de resolver o problema custe o que custar.

Duryodhana o provoca dizendo que a guerra entre eles seria a solução.

Os primos, até então, tentaram evitar a guerra de todas as maneiras possíveis, mas ao se sentirem insultados novamente logo dão a resposta. Entre as duas famílias já haviam muitos conflitos que deveriam ser resolvidos para que a paz voltasse a governar.

Ou você entrega tudo de volta ou se prepara para a guerra, entrega-se ao inevitável: A guerra, disse o primo. Ele sabia que os irmãos tomariam o seu sofrimento e o defenderia.

Naquele momento, *Arjuna*, um dos irmãos dele, sai correndo para pedir conselhos à *Śrī Kṛṣṇa*, que era seu primo e conselheiro da família.

Arjuna sabia que a guerra era inevitável e que teria que lutar juntamente com seus irmãos para restabelecer a ordem.

Arjuna, desesperado pela situação, entra no quarto de *Śrī Kṛṣṇa*, mas o encontra dormindo e pelo respeito espera ele acordar.

Enquanto isso, *Duryodhana* com medo de *Arjuna* levar vantagem, corre também em direção à *Śrī Kṛṣṇa* para também pedir-lhe conselhos. Chegando lá encontra *Arjuna* sentado, meditando e esperando *Śrī Kṛṣṇa* acordar.

Duryodhana entra no quarto fazendo muito barulho e acaba acordando *Śrī Kṛṣṇa*. *Śrī Kṛṣṇa* já sabia da guerra, e também havia tentado de tudo para evitá-la, mas *Duryodhana* não havia cedido.

Arjuna e *Duryodhana* se posicionaram diante de *Śrī Kṛṣṇa* para ouvir o que ele tinha a dizer:

Então *Śrī Kṛṣṇa* disse: Eu não posso me dividir em dois, mas posso oferecer duas

coisas: ou a mim, mas eu não vou lutar ou um exército poderoso com muitas armas elefantes, homens e grandes guerreiros.

Como *Arjuna* chegou primeiro, o direito de escolha lhe foi concedido, o que imediatamente ele escolhe por *Kṛṣṇa*.

Duryodhana ficou satisfeitiíssimo, sem entender nada, pois escolher *Śrī Kṛṣṇa* era um tanto sem noção. E *Duryodhana* ficou exatamente com o que ele escolheria, o exército.

Então eles saíram para preparar o exército para a batalha.

Arjuna fala com seus irmãos e pediu para *Śrī Kṛṣṇa* ser cocheiro de sua carruagem. Enquanto isso, *Duryodhana* fala com o seu mestre, o grande *Drona*, instigando-o a lutar com toda a sua capacidade contra os seus inimigos.

Assim, ambos preparam-se para o dia fatídico.

Quando o sol surgiu, os dois exércitos caminharam para o planalto, para o campo de batalha.

Então *Śrī Kṛṣṇa* no comando dos cavalos e *Arjuna* preparado com arco e flecha, com o sangue fervendo e pronto para o momento da batalha. Todos estavam ansiosos para soarem as trompas das conchas e trombetas de batalha marcando o início da guerra. Ao perceberem a cena, todos sabiam que ao entrarem no campo de batalha, ambos os exércitos iriam continuar com o jogo, pois ele ainda não havia terminado.

Mas agora o jogo seria a guerra, onde os jogadores seriam os homens cujo alvo, a vida de todos. A mesa do jogo seria o campo de batalha e os dados carros de guerras e elefantes.

Com isso, as mentes dos soldados deliravam pelo combate. E tudo estava pronto para acontecer.

Sempre antes da batalha tem um encontro pré batalha onde você vê seus inimigos.

Então *Arjuna* pediu para *Śrī Kṛṣṇa* que o levasse bem próximo dos seus inimigos, onde ele poderia ter uma visão panorâmica deles.

E *Śrī Kṛṣṇa* como um grande cocheiro, leva *Arjuna* e situa a carruagem num local onde *Arjuna* não perde de vista as principais figuras que iriam lutar contra ele.

E assim, termina o quarto episódio da história.

Segunda etapa: REFLETIR

Encartes escolhidos: (1) Agressão; (5) Cobiça/inveja

Os estudantes destacaram os encartes 1 e 5, cujos desenhos representavam agressão e cobiça/inveja. Quanto às razões das suas escolhas, disseram o seguinte:

- Estudante 3: Comentou que a inveja é o pior sentimento e que não tem inveja de ninguém. E

continuou: - Quero logo saber o que vai acontecer. Ao que respondi: - Calma que no final você vai ficar sabendo.

- Espera! Disse a estudante 1. - Quem é esse *Kri*, *Kri* como é o nome do primo? -*Śrī Kṛṣṇa*. Informe-me.

- Estudante 1: - Sim, esse aí, eu não sei falar o nome dele. - O que você quer saber? Perguntei.

- Estudante 1: - Porque ele só agora aparece na história? - Porque ele é um primo que vai aparecer agora no final da história, porque ele vai ensinar muita coisa para o príncipe *Arjuna*. Elucidei.

- Estudante 1: - Ah!

- Estudante 4: - Ah! Eu queria ver a cara do cara, como ele se chama mesmo? - Quem? Perguntei.

- Estudante 4: - Esse que faz só maldade. - *Duryodhana*. Respondi.

- Estudante 1: - Cada nome! Eu disse: - São nomes indianos.

- Estudante 1: - Ah!

- Estudante 2: - Eles vão morrer? - Vou contar somente no próximo encontro. Eu disse.

- Estudante 4: - Ah! Eu não aguento esperar. Diz para nós, vai. Sorridente, respondi: - Nada de ansiedade.

Pode-se perceber que houve um início de desequilíbrio quando o estudante de nº 4 disse que não aguentava mais esperar. Percebe-se que houve perturbação e demonstrou na sua fala ansiedade.

Terceira etapa: RESPIRAR, MEDITAR E RELAXAR

Foi aplicada a técnica da respiração, meditação e relaxamento, conforme anexos (2 e 3).

Comentários:

Iniciei com a seguinte pergunta: - Alguém quer falar alguma coisa?

Estudante 4: Sorrindo, fala que os outros acham que eles, participantes da oficina, estão com medo da prova. - Fiquem calmos (as), se estudaram, tudo vai dar certo. Eu disse sorrindo.

Levantamos. Despedi-me dos estudantes, acompanhando-os até a portas. Antes de finalizar, anotei as minhas observações e encerrei as atividades.

Quinto encontro

Primeira etapa: Leitura - EPISÓDIO 5 – NO CAMPO DE BATALHA

Arjuna pediu à *Śrī Kṛṣṇa*, seu cocheiro, que colocasse seu carro de batalha, no meio dos dois exércitos de forma que ele pudesse ver com quem iria lutar.

Minutos antes *Arjuna* tinha a escolha de não entrar, mas olhou para *Śrī Kṛṣṇa* e reforçou o pedido. *Śrī Kṛṣṇa* sem nenhuma palavra caminhou para dentro do campo.

Ao centralizar a carruagem, *Arjuna* deu de cara com os dois exércitos.

Olhou para os dois grupos, e levou um grande susto, pois percebeu que aquelas pessoas não eram seus inimigos e sim amigos desde muito tempo.

Viu que todos seus inimigos eram na verdade seus parentes, amigos, conhecidos, incluindo seu avô e o seu mestre.

Arjuna começou a ter lembranças de sua infância com cada um deles e sabia que todas aquelas pessoas eram queridas, amigas e parentes, que não poderiam lutar contra eles. Ele ficou abatido e começou a tremer.

Arjuna perdeu a clareza do intelecto e foi tomado pela emoção. Confuso não conseguiu guerrear nem abandonar a guerra. Se lutasse, ele faria o que deveria ser feito, pois era um grande guerreiro, se não lutasse estaria abandonando o seu papel de guerreiro. Vencer lhe daria as terras, mas se morresse lhe daria o sofrimento, teria cumprido o seu dever de guerreiro, mas teria que deixar todos aquelas pessoas amadas. Ele até então não sabia com quem iria lutar. Mas na hora em que ele se deparou com a cena, ficou com um nó no coração. Ele já não via a razão daquela guerra.

Não haveria grande vitória. Ele iria matá-los ou morreria passivamente. Matar ou morrer. Todos perderiam a vida ou a dignidade.

Como ele poderia assumir um reinado às custas da vida daqueles que sempre o apoiaram? Vendo o seu avô, como ele poderia desfrutar do reinado, se o seu avô morresse na batalha? Por causa disso ele iria viver como um fantasma para o resto da vida, pensou *Arjuna*.

Então o problema de *Arjuna* se tornou maior do que era. Perder o palácio já não era mais o grande problema, pois ele já tivera experiência de viver fora do palácio.

A batalha também não era problema, pois ele era um grande guerreiro e tinha muitas experiências, ele era considerado um herói, mas a diferença é que, dessa vez, era o seu povo, o seu inimigo de guerra. Ao mesmo tempo *Duryodhana* e seu povo também estava lá. Mas logo pensava que *Duryodhana* ocupava suas terras, que ele era um demônio que precisava ser combatido. Ele fazia muitas ações inadequadas e seguia a vida totalmente sem leis, sem ética.

Então estava tudo misturado.

Ele não podia deixar *Duryodhana* continuar humilhando a sua família. Ele sentia que deveria proteger o certo, o correto. Proteger os valores, a ética e colocar ordem naquela sociedade.

Arjuna era uma pessoa muito importante, e servia de exemplo bom para as demais pessoas do vilarejo. Ele não deveria negar essa proteção, pois estaria espalhando a desordem. A sua conduta iria refletir em todas as gerações. Então a mente dele ficou obscura.

Por causa de uma pessoa inadequada ele sujeitou-se à guerra. No fundo ele queria mudar *Duryodhana*. Ele achava que mudando *Duryodhana* os outros seriam poupados. Mas isso não aconteceu.

A vida inteira foi assim tentando mudar *Duryodhana* no seu egoísmo.

O *Dharma*, na visão dos *Vedas* não é passada por teoria, mas como você vive isso. Não é algo que se lê, mas sim, aprende. Não existe uma estrutura, um membro que ensina isso, está viva porque cada indivíduo o mantém. Para destruir as escrituras sagradas não é destruir templos, mas sim todos os que acreditam nessa ordem. Todos que seguem essa cultura seguem ela vivendo a ordem.

E por isso *Arjuna* estava preocupado, porque se ele matasse aquelas pessoas, grandes figuras, grandes heróis, ele estaria matando a ordem. Quem vai dar continuidade nessa cultura Védica.

Ele já não mais sabia o que é certo e errado naquele momento. Ele deveria lutar a favor dos valores, isto estava certo na mente dele, mas contra os grandes heróis, então tudo isso ficou confuso. Ele precisava manter a sua própria presença no presente.

Arjuna não mais percebia que a guerra se dava devido à negação do cumprimento do correto, da ordem e da justiça, justo e correto. Sabia que nenhuma das suas escolhas lhe daria felicidade completa.

Arjuna se questionava sobre o que ele verdadeiramente desejava e encontrava-se num estado de ilusão. Ele desejava sair desse sofrimento, mas não sabia com e o que fazer.

Queria fugir da guerra e escapar do sofrimento e tentava convencer *Śrī Kṛṣṇa* de que fugir era a melhor solução, pois ele não sabia resolver.

Desanimado e sofrendo muito, largou o arco e a flecha e ajoelhou-se aos pés de *Śrī Kṛṣṇa* implorando por ensinamentos do valores éticos.

Para que serve essa vida?

E a pergunta de *Arjuna* fica para reflexões profundas sobre os valores éticos e como aplicá-los na vida.

E assim, termina o quarto episódio da história.

Segunda etapa: REFLETIR

Encarte escolhido: (4) *Confiança*

Os estudantes destacaram o encarte nº 4 cujo desenho representava confiança.

Comentários:

- Estudante 5 perguntou se ele foi para a guerra de verdade. Respondi que na verdade aquela batalha poderia representar somente os conflitos do indivíduo e que não necessariamente aconteceu a guerra.
- Estudante 5: - Ah! Que estranho! A guerra não aconteceu?
- Estudante 2: - Ele queria saber o que era para fazer, né?
- Sim, ele perguntava para o mestre *Kṛṣṇa* sobre os conflitos que ele tinha em relação a falta de autoconhecimento. Sabe quando você tem conflitos e fica querendo saber o que fazer? Respondi.
- Estudante 2: - Sim. Coitado, ele estava perdido como eu fico quando brigo com a minha mãe.
- Estudante 4: - Acaba assim? Eles não brigam? O que aconteceu?
- Sim. O que você estava esperando? Perguntei.
- Estudante: 4: - Ah, eu queria que o maldoso morresse.
- A história tem uma continuidade, porque ela pertence ao capítulo 15 de um imenso livro chamado *Mahābhārata*, mas aqui é dito que é uma batalha interna entre atitudes corretas e atitudes sem valores éticos. Respondi.
- Estudante 4: Ah! Então está tudo dentro de mim. Isso não aconteceu de verdade.
- Respondi que sim, podemos pensar assim.
- Estudante 2: É como se fosse o bem e o mal?
- Sim. Essa história nos ensina a refletir sobre as nossas ações. Afirmar.
- Estudante 3: - Ah! Entendi.

Diante das respostas do estudante de nº 4 ao responder que queria que o maldoso morresse, demonstrou que houve uma perturbação e instigou os outros estudantes, como a resposta do estudante de nº 2 que diz que é como se fosse o bem e o mal, o que pode perceber que gerou desequilíbrios e acomodação durante esse processo.

Terceira etapa: RESPIRAR, MEDITAR E RELAXAR

Foi aplicada a técnica da respiração, meditação e relaxamento, conforme anexos (2 e 3).

Comentários:

- Estudante 4: - Quero relaxar de novo. Estava tão bom! – Não. Agora acabou por hoje. Eu disse. Mas, lembrando que na semana que vem eu vou precisar que vocês venham nos horários que marcamos para uma entrevista, certo?.

- Estudante 3: - Eu vou ter que vir aqui para conversar com a professora? – Sim, vou aplicar um questionário para vocês responderem. Afirmar.

- Estudante 1: - Mas se eu não souber responder? - Não há problema. Você vai responder o que souber e o que entendeu dos encontros. Fique tranquilo(a). Respondi. Depois eu falarei com a coordenadora de vocês para confirmar o horário de cada um de vocês. Completei.

- Estudante 2: - Vai demorar muito tempo? Quantas perguntas são? Eu posso levar para casa e responder e depois eu trago? - Não há necessidade de levar para casa. Esclareci e acrescentei: - Eu vou perguntar, você vai responder e eu anotarei no próprio questionário a sua resposta.

Por fim, agradei a todos: - Muito obrigada pela colaboração de vocês, pois sem vocês eu não conseguiria terminar a minha pesquisa. Gratidão!

- Estudante 5: - “Massa”!

Levantamos. Despedi-me dos estudantes, acompanhando-os até a porta. Finalizamos a oficina.

CAPÍTULO 6 – REALIZAÇÃO DAS ENTREVISTAS POR MEIO DOS QUESTIONÁRIOS

De acordo com Arieira (2007, p. 31), “para lidarmos com o mundo, necessitamos de uma mente tranquila. Tudo que podemos fazer é acalmar a mente, se ela está agitada em demasia.” Com isso, destacamos que a intenção das questões que seguem e que foram apresentadas aos estudantes, não foi de resolver conflitos da vida pessoal ou social do estudante, mas de abrir espaço para discussões entre pares e de contribuir com o desenvolvimento da personalidade de cada estudante, impactando a sua tomada de consciência e as reflexões sobre as suas ações, bem como melhorando a sua autoconfiança, cooperação e confiança com os demais. E, por fim, suscitar reflexões no ambiente da escola sobre os benefícios de conhecimentos milenares - *Vedānta* e *Yoga*, articulados com o processo de reequilíbrio de Jean Piaget.

A seguir, apresentamos as questões e as suas respectivas respostas:

Questão 1

Você já conhecia o método de *Vedānta*: escutar, refletir e meditar?

Sim Não

Respostas: Todos os estudantes responderam que não conheciam o método.

Questão 2

Você acha que o método ajudaria você a se organizar nas atividades da escola? Sim Não

Respostas: Todos os estudantes responderam que sim.

Questão 3

Você acha que o método deve ser oferecido na escola diariamente? Sim Não

Respostas: Todos os estudantes responderam que sim.

Questão 4

O método aplicado nas oficina contribuiu para uma disciplina em sua vida? Sim Não

Respostas: Todos os estudantes responderam que sim e fizeram alguns comentários, como seguem:

Estudante 1: ajudou a pensar antes de falar com os outros;

Estudante 2: ajudou a refletir antes de falar;

Estudante 3: contribuiu para relaxar a minha cabeça;

Estudante 4: ajudou para pensar antes de fazer alguma coisa, tomar decisões;

Estudante 5: eu posso pensar antes de fazer.

Questão 5

O método ajudou você a formar pensamento crítico sobre a ética dos valores? () Sim () Não

Respostas: A maioria dos estudantes respondeu sim e somente um estudante fez um comentário diferente, como segue:

Estudante 4: Como assim, não sei.

Questão 6

O método ajudou você na busca do autoconhecimento? () Sim () Não. Comente.

Respostas: Todos os estudantes responderam que sim e fizeram alguns comentários:

Estudante 1: teriam menos pessoas chatas pegando no meu pé;

Estudante 2: ficaria calmo(a) para pensar mais sobre as coisas;

Estudante 3: acalmaria mais os alunos e teriam mais respeito;

Estudante 4: as pessoas refletiriam antes de fazer;

Estudante 5: teria menos bullying e menos pessoas orgulhosas.

Questão 7

Você já conhecia a história *Bhagavadgītā*? () Sim () Não

Respostas: Todos os estudantes responderam que não conheciam a história da *Bhagavadgītā*.

Questão 8

Você conseguiu prestar atenção na história quando estava sendo contada? () Sim () Não

Respostas: Três responderam positivamente e dois disseram o seguinte:

Estudante 3: Sim, me deu sono;

Estudante 4: Às vezes. Muito barulho.

Questão 9

O que o(a) distraiu? Comente.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes, conforme segue:

Estudante 1: não consigo tirar o peso da família, pois estão sempre discutindo e eu venho para a escola com a cabeça cheia de problemas;

Estudante 2: o barulho das crianças não me deixou relaxar;

Estudante 3: fiquei prestando atenção na história. Eu adoro histórias;

Estudante 4: fiquei preocupada com a nota das provas;

Estudante 5: a minha ansiedade atrapalhou.

Questão 10

O que motivou você a refletir sobre as atitudes que apareceram na história contada? Comente.

Respostas: As respostas foram diferentes para cada estudante, como seguem:

Estudante 1: Eu devo pensar sobre as coisas que eu faço;

Estudante 2: Não sei, acho que foi a mentira que me fez pensar mais sobre quando eu não quero mentir;

Estudante 3: Pensei no rei que era cego e não sabia o que o filho fazia;

Estudante 4: O moço ruim da história ficou fraco e os outros ficaram fortes;

Estudante 5: Eu pensei na floresta que eles ficaram se preparando para voltar.

Questão 11

Quais valores éticos (atitudes) ou não éticos que mais chamaram a sua atenção na história?

- Agressão Pureza
 Mentira Contentamento
 Roubo Disciplina
 Confiança Auto-estudo ou auto-respeito
 Entrega Cobiça/Inveja

Respostas: A mentira foi por todos os estudantes apontada, com os seguintes comentários:

Estudante 1: Mentira e querer pegar as coisas dos outros;

Estudante 2: Mentira, detesto mentira, eu fico nervosa;

Estudante 3: Mentira, cobiçar, confiança, disciplina, contentamento e confiar;

Estudante 4: Roubo e mentira, eu não confio. Sempre acho que as pessoas estão mentindo;

Estudante 5: Mentira, cobiçar, confiança, disciplina e contentamento.

Questão 12

Você gostaria de saber mais sobre algum(s) valor(es) ético(s)? Sim Não Qual

Respostas: Todos os estudantes disseram que tinham interesse em saber sobre algum valor ético e fizeram alguns comentários:

Estudante 1: Sim. Quando eu minto para a minha mãe, não sei o que fazer. Fico mal;

Estudante 2: Sim. Sobre a falsidade, porque eu tenho uma amiga que é muito falsa e eu ainda acredito nela;

Estudante 3: Sim. Porque é que fico nervoso(a) nas provas, mesmo se eu estudei?

Estudante 4: Sim. Ah! eu acho que é a falsidade das pessoas. Tem muitas pessoas que não são verdadeiras. Isso é o que mais me deixa triste;

Estudante 5: Sim. Fico muito chateado(a) quando minha meus pais falam que eu não faço nada e eu não falo para eles que eu estou chateado(a), fico com raiva.

Questão 13

Você tem o hábito de refletir sobre as suas próprias atitudes? () Sim () Não. Comente.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes:

Estudantes 1 e 2: Sim;

Estudante 3: Às vezes;

Estudante 4: Nem sempre;

Estudante 5: Não.

Questão 14

Você percebe quando está agindo ou reagindo nas suas ações? Comente.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes:

Estudante 1: A maioria das vezes eu reajo;

Estudante 2: Eu mais reajo;

Estudante 3: Reajo muito. Não penso, já vou brigando;

Estudante 4: Eu acho que sou uma pessoa que mais reajo do que ajo;

Estudante 5: Não sei quando eu estou reagindo ou quando eu estou agindo.

Questão 15

Você sabe a diferença entre agir e reagir? Comente.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes uma das outras:

Estudante 1: Eu acho que quando eu brigo eu estou reagindo e quando eu estou mais tranquilo(a) eu estou agindo. É isso?

Estudante 2: Não sei dizer, acho que está tudo misturado;

Estudante 3: Sim, reagir as coisas pode ser uma coisa muito boa, mas pode ser uma mágoa e, acabo machucando as pessoas;

Estudante 4: Mais ou menos reagir é falar e agir é fazer;

Estudante 5: Sim. Reagindo é você questionar tudo e agindo é ao contrário.

Questão 16

Seus pensamentos foram observados após a prática do método? Comente.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes:

Estudante 1: Sim, fiquei mais atento(a);

Estudante 2: Sim, procurei não pensar nas provas;

Estudante 3: Sim, acho que sim;

Estudante 4: Às vezes observo meus pensamentos;

Estudante 5: Não observei.

Questão 17

Qual foi a contribuição do método nos pensamentos e emoções? Comente.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes:

Estudante 1: Fiquei mais concentrado(a);

Estudante 2: Sim, procurei Sim, fiquei mais atento(a); não pensar nas provas;

Estudante 3: Achei que poderia pensar mais nas coisas;

Estudante 4: Gostei de relaxar e tento fazer quando eu posso;

Estudante 5: Me senti melhor quando fiquei prestando atenção na respiração.

Questão 18

Qual o tipo de pensamento que mais aparece nas suas observações diárias? Comente.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes:

Estudante 1: Eu acho que todo mundo está me traindo e fico nervosa;

Estudante 2: Eu me sinto mal, quando falo alguma coisa e depois me arrependo;

Estudante 3: Sim, a maioria das vezes acabo me sentindo culpado(a) se faço alguma coisa que não era legal;

Estudante 4: Sim, quando eu falo algo sem noção;

Estudante 5: Sim, eu penso se eu magoei a pessoa e me coloco no lugar dela.

Questão 19

Você já havia praticado a meditação antes?

Sim Não

Respostas: Quatro estudantes responderam que não e somente um fez um comentário diferente:
Estudante : 4 Não desse jeito.

Questão 20

A meditação despertou em você alguma curiosidade? Sim Não Qual(is)

Respostas: Todos os estudantes responderam que sim e fizeram comentários:

Estudante 1: Qual é a maneira da pessoa relaxar? quando ela quiser?

Estudante 2: Eu posso fazer aquela respiração antes de eu dormir? Porque eu demoro para pegar no sono;

Estudante 3: Tem gente que fala que meditar pode levar você a sair do corpo. Isso é verdade?

Estudante 4: Não sei, acho que tenho vontade de aprender a me controlar;

Estudante 5: Respirar fica muito difícil tenho desvio de septo, e quando estou nervoso(a).

Questão 21

Como é para você a prática da meditação no ambiente escolar? Boa Ruim Outros.
Comente.

Respostas: Todos os estudantes responderam que a prática de meditação foi muito boa e fizeram comentários:

Estudante 1: É boa sim. Adorei;

Estudante 2: É boa sim. Gostei. Boa para acalmar o meu “cabeção” e me concentrar;

Estudante 3: É muito boa. Aprendi que eu tenho que prestar mais atenção nas pessoas;

Estudante 4: É boa, pois me ajudou a refletir e me acalmar quando “tô” nervosa;

Estudante 5: Para acalmar e ter mais concentração, aprender com as lições e com os outros.

Questão 22

Qual foi a sensação mais presente em seu corpo após a prática da meditação e respiração *Yogue*.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes:

Estudante 1: Bastante sono. Fiquei calmo(a);

Estudante 2: Preocupado(a) com a prova;

Estudante 3: Não muito, mas fiquei com um pouco de sono;

Estudante 4: Mais calmo(a) e com vontade de dormir, muito sono;

Estudante 5: Fiquei com sono e não queria mais voltar para a sala.

Questão 23

Qual é a sua opinião em relação a prática da técnica de respiração na escola? Comente.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes:

Estudante 1: Teriam menos pessoas chatas pegando no meu pé. Eu odeio isso;

Estudante 2: Ficariam calmas para pensar mais sobre as coisas que elas fazem. Preocupado(a) com a prova;

Estudante 3: Acalmariam mais os alunos. Teriam mais respeito por que o que falta aqui é respeito;

Estudante 4: As pessoas refletiriam antes de fazer;

Estudante 5: Teriam menos bullying e menos pessoas orgulhosas gritando com a gente.

Questão 24

Fale sobre o que você sentiu ao passar por todo o processo da aplicação do método: escutar a história *Bhagavadgītā*, refletir sobre os valores éticos ou não éticos que apareceram nela e em seguida meditar e relaxar. Comente.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes:

Estudante 1: Me senti leve, porque na história tinha muita falsidade e isso me deixou tensa;

Estudante 2: Fiquei com raiva daquele que tinha muita ganância, queria tudo o que o outro tinha. Minha mãe tem um irmão que sente muita inveja dela. Ela sempre chora;

Estudante 3: Queria saber como terminou o invejoso, ele tinha muita inveja dos primos dele;

Estudante 4: Inveja e briga não faltaram na história, fiquei pensando que tem muita gente assim, Ah! sei lá, com muita inveja da gente, só por que eu estudo bastante e vou bem nas provas;

Estudante 5: Senti com vontade de brigar com o rei, ele também era invejoso.

Questão 25

Quais as dificuldades gerais percebidas durante a oficina? Comente.

Respostas: As respostas dos estudantes foram diferentes:

Estudante 1: As pessoas aqui não falam, só gritam;

Estudante 2: Muito barulho. Nossa! me irritou;

Estudante 3: Muito barulho é ruim relaxar assim;

Estudante 4: Horrível, o barulho é desesperador;

Estudante 5: Tinha Muito barulho, fiquei com dificuldade em me concentrar.

Questão 26

Houve alguma observação quanto ao rendimento nas atividades escolares após a prática da

oficina?

Sim Não

Respostas: Todos os estudantes responderam que sim e fizeram comentários:

Estudante 1: Não gosto de me intrometer muito, mas eu estou precisando me acalmar;

Estudante 2: Eu sempre estou querendo fugir das minhas obrigações;

Estudante 3: Eu sou ansioso(a) principalmente em dias de provas e trabalhos;

Estudante 4: Quero aprender a me acalmar em dias de nervosismo;

Estudante 5: Para me acalmar para apresentação de trabalhos. Sou muito ansioso(a).

Questão 27

Após a aplicação do método de *Vedānta*: escutar, refletir e meditar, você percebeu alguma mudança no seu comportamento para com os outros? Sim Não Qual(is) mudança(s)?

Respostas: Todos os estudantes responderam que sim e fizeram comentários:

Estudante 1: Porque as vezes eu me pego pensando assim: eu não vou reagir e acabo reagindo;

Estudante 2: Porque quando alguém estiver me chateando eu vou ficar rindo e ela para de me zoar.

Eu sempre estou querendo fugir das minhas obrigações;

Estudante 3: Acho que eu quero ficar mais calmo(a) e não ligaria tanto para saber o que as pessoas pensam de mim;

Estudante 4: Muitas vezes, em casa, fico deitado(a) na cama ouvindo música e tentando relaxar e, às vezes, até durmo;

Estudante 5: Mais ou menos, ainda fico nervoso(a), mas acho que com o tempo eu ficaria menos ansioso(a).

Questão 28

Você gostaria de receber diariamente esse processo do método que foi aplicado na oficina em sala de aula?

Respostas: Todos os estudantes responderam que sim.

A seguir descreveremos a análise dos dados obtida pela entrevista e discussão dos resultados.

CAPÍTULO 7 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Destacamos que as entrevistas foram realizadas em momento posterior à realização da oficina. Assim sendo, todos os estudantes tinham subsídios para responder ao que estava sendo questionado.

Quanto ao conhecimento sobre o método *Vedānta*, não era conhecido pelos estudantes. Diante disso, consideramos que a realização da oficina, com seus respectivos encontros e etapas foi uma experiência pioneira naquele ambiente escolar.

No que se refere à adoção do método *Vedānta* para organização das atividades escolares, todos os entrevistados consideraram que poderá contribuir de maneira efetiva, o que coloca a possibilidade de uma reflexão em torno de uma reestruturação na rotina escolar, incluindo a aplicação do método para um momento de relaxamento com os estudantes antes das suas atividades escolares diárias e, por conseguinte, poderá ser promovida uma melhor organização nas atividades escolares dos estudantes.

Quando questionados sobre a possibilidade de oferta diária do método na escola, todos concordaram com isso, o que evidencia uma boa aceitação da parte dos estudantes que participaram da oficina.

No que se refere à contribuição do método para maior disciplina e organização diária dos estudantes, todos concordaram. Devido a isso, percebe-se que, quanto mais a mente fica tranquila por um curto período, menos agitação terá e, conseqüentemente, poderá ocorrer uma melhora na acomodação mental, influenciando a organização e disciplina dos estudantes, não somente na escola, mas na vida em geral. O método, embora tenha sido aplicado por um curto período de tempo e de modo experimental, demonstrou impactos positivos.

Quando perguntamos se o método ajudou na formação do pensamento crítico deles, mesmo que alguns estudantes não soubessem o que isso significa, todos disseram que houve reflexões, o que é uma das características do pensamento crítico. Na etapa dos encartes, percebemos que estes estimulavam os estudantes a emitirem as suas opiniões e a trocarem com os pares, sobre a ética dos valores. Devido a troca de opiniões e pensamentos espontâneos, acreditamos que o estímulo para reflexão, proporcionado pelo método, poderá ser de grande valia para a Educação e sabemos que este aspecto é pouco discutido na escola, ou seja, como o estudante aprende a pensar se não tem espaço para dar sua opinião e refletir sobre o que os outros pensam?

Quanto à contribuição do método para o autoconhecimento, primeiro buscamos

investigar se os alunos sabiam do que se tratava. De acordo com as respostas, notamos que apenas a resposta do estudante 4 apontou que o autoconhecimento pode contribuir para uma reflexão antes da ação, evitando assim a reação. Isso mostra a equilibrção afetiva, pois se ele vai refletir antes de fazer a ação é possível que duas hipóteses apareçam para que uma seja escolhida, como exemplo: Devo ou não devo brigar com o outro? Devo tomar decisões violentas? Devo ou não humilhar o outro e para que eu vou humilhar o outro? Devo ou não mentir? Entendemos que o autoconhecimento poder ser um campo fértil para que o estudante desenvolva uma mente menos agitada, porém, apenas uma apontou o autoconhecimento como sendo um fator importante para a reequilibrção e para a tranquilidade mental.

Não havia estudantes que tivessem conhecimento da história *Bhagavadgītā*, o que coloca em evidencia a necessidade de maior diversificação do ensinamento sobre as culturas nas escolas. Acreditamos que a primeira etapa, de contar uma história, que contenha valores éticos ou não éticos, poderá contribuir com a aprendizagem de solução de problemas em conjuntos, bem como com a análise de consequências quanto ao comportamento na escola.

Com a intenção de conhecer a atenção concentrada dos estudantes, perguntamos se tinham conseguido prestar atenção às leituras da história. Com as respostas, entendemos que o ruído, que é próprio do ambiente escolar, atrapalhou na concentração dos estudantes. A resposta do estudante 3, que respondeu que sentiu sono durante a contação de história, nos leva a pensar que ele teve um desligamento mental, na tentativa de reequilibrção. Se pensarmos que isso pode estar acontecendo com os outros estudantes, temos justificada a aplicação do método, diariamente, para a diminuição da agitação mental e a falta de concentração durante as atividades rotineiras na escola.

Em relação à distração, percebemos que as mentes dos estudantes desconectaram-se várias vezes durante a oficina, o que se deve a fatores do próprio ambiente escolar ou a fatores internos. A resposta do estudante 5 também aponta a ansiedade como motivo de distração. Assim sendo, observamos que os estudantes enfrentam dificuldades de concentração nas atividades escolares, o que pode atrapalhar o aprendizado. Segundo o *Vedānta*, quando a mente sofre uma quebra da continuidade de concentração, aparentemente não há grandes danos, mas com o tempo, a mente não conseguirá mais voltar ao foco, gerando mais distrações e desconfortos emocionais. Por isso, destacamos a importância da adoção de metodologias que diminuam a agitação mental e que, por conseguinte, facilitem a capacidade de foco dos estudantes.

Quando perguntamos sobre o estímulo a partir dos encartes, considerados por eles como conectados com os episódios contados, constatamos que as histórias incentivaram

observações dos estudantes quanto à vida ética dos personagens, bem com os levou a refletirem sobre as suas próprias vidas. Conforme notamos durante a oficina, a troca entre pares aconteceu em todos os encontros. Momento muito importante foi quando os estudantes, principalmente durante as escolhas dos encartes, falavam entre si e, após refletirem sobre as atitudes dos personagens da história, entendiam que as escolhas deles, fossem éticas ou não, dependiam dos valores que cada um considerava. Ao responderem as perguntas do questionário, os estudantes puderam novamente entrar em contato com os valores éticos e fazerem comentários que diziam respeito às suas vidas.

Sobre os valores éticos e não éticos que mais mobilizaram a reflexão nos estudantes, tivemos a mentira como o valor não ético que mais chamou a atenção deles. O *Vedānta* ensina que quando um valor não ético está em evidencia na mente do indivíduo, o mesmo está propício a desenvolver uma mente agitada devido à falta de relaxamento mental. Acreditamos que o exercício de respiração sugerido na oficina poderá facilitar a comparação de uma mente agitada com uma mente tranquila. Na medida em que o estudante experimenta com frequência uma mente tranquila e, devido à reequilibração, o estudante poderá permanecer mais concentrado e com a mente menos agitada nas suas atividades escolares.

Durante a oficina, buscamos estimular os estudantes na busca do conhecimento sobre cada valor ético apresentado nos episódios da *Bhagavadgītā* e nos encartes. Sobre isso, quando questionados nas entrevistas, demonstraram motivação para reflexões em torno de valores éticos, não somente da história, mas também das suas vidas. Com isso, percebemos que, de certa forma, os comportamentos dos estudantes foram impactados pela oficina, principalmente quando trocavam ideias sobre os valores éticos e faziam narrativas de suas vidas cotidianas.

Quanto ao hábito de refletirem sobre as próprias vidas, as respostas foram variáveis: sim, às vezes, nem sempre, não. Percebemos que os estudantes trocavam muitas opiniões durante os encontros da oficina, mas, com as respostas, constatamos que os estudantes 3, 4 e 5 não compreenderam que, ao refletirem conjuntamente com os demais, também estariam num processo de reequilibração e tomada de consciência.

Diante disso, nos convém afirmar que, conforme Freire (2011, p. 35), quanto mais a mente é influenciada por diferentes tendências, culturas, opiniões, saberes, mais ela desenvolve a tomada de consciência e formação do pensamento. São fontes de desenvolvimento quando a criança tem a oportunidade de, diante dos conflitos, fazer um esforço intelectual que coloque em atividade suas estruturas mentais, como conversar sobre o que está acontecendo, conhecer as suas causas e perceber os sentimentos envolvidos: os seus e os dos outros e, desta

forma, refletir sobre o ocorrido, e assim, ir se reequilibrando e se desenvolvendo por sucessivas tomadas de consciencia que os conflitos provocam.

Quanto ao hábito de refletirem sobre as suas próprias atitudes e se a reflexão é, para eles, somente de caráter intelectual ou se expressa também no momento das ações, constatamos que a reflexão não se estabelece de forma profunda a ponto de se estender para as ações cotidianas, portanto, é necessário um trabalho contínuo com metodologias que estimulem os estudantes a estarem atentos aos seus comportamentos.

Quanto ao conhecimento sobre agir e reagir, as respostas dos alunos demonstraram que o reagir se destaca, apontando para uma mente agitada. Sendo assim, reagir pode-se tornar um hábito, que é danoso tanto para o indivíduo quanto para o meio em que ele está inserido, gerando um ciclo de conflitos.

Sobre isso, Freire (2011, p. 34) diz que “ conflito cria a oportunidade para, pelo menos, três tipos de reações: a) impulsiva: fugir ou brigar; b) munir-se de ironia; ou c) refletir sobre o problema antes de tomar uma posição”. Desta forma, o terceiro tipo de reação citado por Freire é a ação.

A respeito da auto-observação, com as respostas dos alunos, temos que o método *Vedānta* estimula a prática de observação de si mesmo. Assim, com a constância do método, pode ser que a auto-observação se torne um hábito.

Por meio das respostas dos estudantes, constatamos que o método poderá contribuir com nos pensamentos e emoções. De acordo com o *Vedānta*, se houver um pensamento profundo sobre algum assunto, a mente ficará tomada pelo foco de observação e poderá descobrir o verdadeiro significado das emoções-pensamentos. Caso contrário, o pensamento poderá ser reprimido e o indivíduo correrá o risco de não conseguir cessar a instabilidade da sua mente, pois os pensamentos poderão se rebelar. *Vedānta* sugere que esse processo seja lento, gradual e diário.

Segundo as respostas dos estudantes, os pensamentos que mais lhes ocorrem são fruto de agitação mental causada por ações impulsivas, ou seja, quando não houve a reflexão. Os turbilhões de pensamentos rodeiam a mente do indivíduo e podem atrapalhar na hora em que a atividade exija muita concentração.

De acordo com o *Vedānta*, os pensamentos sofrem, diariamente, estímulos positivos ou negativos vindos de outros indivíduos ou de experiências, o que pode reforçar ou afastar o indivíduo dos valores éticos concebidos. Desse modo, destacamos a relevância do método como um estímulo à reflexão e à observação dos pensamentos, em busca de um estado mental mais tranquilo.

Da parte dos estudantes, há um desconhecimento quanto ao *Vedānta*, o que sugere a necessidade de maior difusão dessa prática no meio escolar, pois constatamos que poderá ser benéfica em termos de concentração e, por conseguinte, de aprendizado.

Quanto à prática da meditação, constatamos que foi bem aceita pelos participantes da oficina. Também verificamos que surgiram dúvidas, o que evidencia a intenção de melhor compreendê-la e o interesse sobre a sua prática. Todas as respostas dos estudantes demonstram que houve reflexões a respeito à meditação. O estudante 4, em particular, apresentou um processo de reflexão e reestruturação, pois, por meio do seu desejo de aprender a controlar-se, refletiu uma vontade de mudança de comportamento.

Sobre a prática da meditação no ambiente escolar, as respostas dos estudantes sugerem que foi bem aceita e que poderá ser benéfica. Com a meditação se promove momentos de relaxamento mental, e por isso enfatizamos a importância da sua aplicação com os estudantes antes das suas atividades escolares. Durante a oficina, percebemos que os estudantes estavam mais confortáveis com suas mentes devido aos suspiros e relatos de “ai que gostoso” e “que bom”. De forma contundente, nas respostas do estudante 5, percebemos que a troca entre pares foi de grande importância para ele, despertando nele o desejo de aprender mais com as lições e com os outros, o que contribui para justificar a importância da aplicação do método na Educação.

Quando perguntados sobre a sensação no corpo após a prática da meditação e respiração Yogue, as respostas dos alunos sugerem uma sensação de paz. Percebemos que as técnicas de respiração do *Yoga* podem induzir ao sono e à diminuição da agitação mental.

O sono, de acordo com o método *Vedānta*, pode ser entendido como a aquietação das flutuações mentais que provocam sonolência profunda e no momento do desligamento a mente poderá ficar livre dos julgamentos, desejos e ações. A respiração quando conduzida de forma consciente poderá conduzir o indivíduo à auto-observação e ao auto-estudo.

O sono, que apareceu em três respostas, pode indicar que os estudantes não têm o hábito de manter a mente concentrada devido à agitação mental. Assim, pensamos que se o método fosse oferecido diariamente na escola, os estudantes poderiam acostumar-se às suas práticas diárias e, conseqüentemente, diminuiriam as agitações da mente, executando suas tarefas de maneira mais tranquila.

Sobre a opinião dos alunos em relação a prática da técnica de respiração na escola, temos que eles entendem que poderá beneficiar a escola como um todo. O que foi mais destacado se refere ao desejo de estender as práticas de respiração para os demais alunos, sugerindo, além da troca entre pares, a colaboração com a melhoria do clima escolar.

Quanto aos sentimentos dos estudantes relacionados à aplicação do método, leitura dos episódios, etc. eles se mostraram interessados em dar um final para a história, destacaram as pessoas que não tinham atitudes éticas e compararam com as suas vidas, evidenciando que a reflexão se fez muito presente após a aplicação do método. Segundo o *Vedānta*, a reflexão é o primeiro passo em direção a promover um estado mental mais tranquilo. Assim, afirmamos que a aplicação do método poderá levar a uma diminuição da agitação mental dos estudantes. Este ponto foi muito relevante para esta pesquisa por conter todas as atividades sugeridas durante as etapas da oficina e, devido as respostas dos estudantes, entendemos que a proposta do método não terminou no momento da finalização da oficina, mas se estendeu para reflexões internas, colocando que houve perturbações (um processo de reequilíbrio) que suscitadas pelos temas e narrativas de seus conflitos pessoais.

Perguntamos sobre as dificuldades percebidas durante a oficina, ao que me responderam que o barulho externo atrapalhou muito na concentração deles. De acordo com o método de *Vedānta*, a paz interna não pode depender de ambientes preparados para um relaxamento mental, pois a meditação depende somente de uma mente tranquila.

Quando questionados sobre o rendimento escolar após a prática da oficina, os estudantes fizeram associação com a diminuição da agitação mental e o melhor rendimento na escola, como em provas e trabalhos, por exemplo.

Sobre mudanças nos comportamentos após a aplicação do método, percebemos transformações significativas, seja por meio das respostas dos alunos ou pelas posturas e troca de olhares deles que expressam um processo de autoanálise das ações frente aos conflitos na escola e nas suas vidas pessoais.

De acordo com *Vedānta*, uma mente agitada não reflete a natureza do indivíduo. As impressões marcadas diariamente se acumulam com tantas informações que se registram pelos cinco sentidos, não sendo possível perceber a velocidade com que tudo isso acontece. Quando se aprende a zerar os assuntos na mente de um dia para outro, não haverá acúmulo de pensamentos e naturalmente a mente estará mais preparada para relaxar. Destacamos a resposta de um estudante sobre a relevância da continuidade da aplicação do método no ambiente escolar, devido aos benefícios que proporciona.

Quando perguntados se gostariam de receber o método *Vedānta* diariamente na escola, todos foram unânimes na resposta: sim.

Concluindo esta análise, convém recomendar que seja planejada a aplicação do método na escola, durante o início das atividades escolares. Com isso, os estudantes poderão ter mais autonomia e pensamento crítico por serem estimulados a refletirem sobre as atitudes

adequadas ou não adequadas, diariamente.

A aplicação diária do método aos estudantes poderá contribuir para a construção de um novo hábito na rotina da sala de aula e para que os estudantes tenham mais espaço para dialogarem com colegas e professores sobre valores éticos e não éticos, dando opiniões próprias de acordo com as suas experiências de vida. Com isso, poderá ser promovido o autoconhecimento e a autorregulação na rotina escolar, pela assimilação, acomodação e equilíbrio.

Com isso o método deveria ser utilizado pelo(a) professor(a) com estudantes, podendo ser realizado em sala de aula, antes das atividades escolares. Portanto, para isso, é necessário que o(a) responsável por essa mediação tenha sido previamente treinado(a).

No sentido da formação para a mediação do método no ambiente da escola e também da difusão do que propomos, consideramos indicar a formação para habilitar professores, estudantes de graduação e de pós-graduação na área de Educação e outras áreas que se interessam pelo desenvolvimento do cognitivo, emocional e autoconhecimento do indivíduo.

Para que essa habilitação seja alcançada, podemos oferecer uma formação com programação de práticas (oficinas) e teorias.

A formação abordará o método de forma introdutória, como um instrumento de trabalho adaptável, o que facilitará a sua aplicação.

O material pedagógico será apresentado de forma minuciosa para que os estudantes desenvolvam as suas próprias criatividade, principalmente com as histórias hipotéticas, pois levará em consideração a diversidade dos métodos de aprendizagem.

CAPÍTULO 8 – REFLEXÕES SOBRE OS RESULTADOS OBTIDOS

Durante a oficina ocorreram situações que mostraram dispersão das mentes dos estudantes. Em alguns momentos, percebemos desligamento mental da atividade proposta, com perda de foco. Além disso, anotamos comentários feitos pelos alunos durante os encontros que não tinham nenhuma ligação com a atividade da oficina, como por exemplo: a preocupação com a hora do intervalo, com as provas e com questões pessoais.

Devido a isso, entendemos que alguns estudantes estavam com as suas mentes agitadas, não concentradas e com dificuldades de foco na atividade. Esses aspectos tanto foram mencionados por eles nas suas trocas entre pares como também foram revelados nas respostas do questionário. Destaco aqui que essa experiência de tomar consciência da própria respiração e o que ela gera no corpo, bem como pensar sobre determinados valores parece ser uma experiência nova para esses estudantes.

Em relação ao encarte nº 1 (desenho de uma pessoa agredindo a outra fisicamente), alguns estudantes não se sentiram preparados para refletirem, pois não gerou muitas discussões. Sobre os nº 2 ao 9, foram escolhidos com facilidade, porém com poucas discussões entre os estudantes. No que diz em relação aos nº 6 e 10, cujo desenho era sobre a pureza e a entrega, não foram escolhidos.

Em relação à aplicação da oficina, alguns estudantes disseram que estavam com medo das provas, que tinham falta de concentração nos estudos, falta de foco e irritação diante do barulho externo.

Os estudantes entrevistados avaliaram que, após a aplicação do método, tiveram ganhos positivos que facilitaram a convivência entre os diversos níveis hierárquicos, acarretando maior agilidade e descomplicação na comunicação na escola. Entretanto, todos os estudantes entrevistados perceberam que as pressões emocionais que enfrentam no dia-a-dia na escola são fatores que causam grande estresse e, conseqüentemente, falta de foco e agitação mental.

Na etapa escutar, observamos que muitas crianças falavam alto e gritavam no pátio da escola, que se localizava perto da sala de realização da oficina, o que dificultou a concentração dos estudantes, pois nitidamente mostravam-se com dificuldades de concentração e uma certa irritabilidade devido ao barulho externo. O esforço para ouvir tornou-se importante na aplicação das oficinas, pois tiveram que redobrar a atenção na audição para não se distraírem.

Na etapa refletir, percebemos a ausência do hábito da concentração, pois estavam, na maioria das vezes, pensando em outras coisas.

Na etapa meditar, por meio da técnica respiratória, alcançamos uma maior concentração da mente, promovendo a tranquilidade mental. Esse diferencial de promover uma respiração consciente antes da meditação e relaxamento trouxe uma abertura e soltura aos estudantes na oficina.

Os estudantes experimentaram e compartilharam, de forma espontânea e também mediados pelos cinco episódios da História *Bhagavadgītā*, troca de conhecimento, sentimentos positivos e negativos, preocupação, nervosismo, medo, coragem, tranquilidade, etc. diferenciando as experiências entre si, tomando consciência das diferentes causas e amenizando-as até a reequilibração.

De acordo com Sastre e Moreno:

Ainda que às vezes não saibamos encontrar as palavras certas para falar com quem compartilhamos nossas expectativas, elas estão aí. Não as esquecemos. Cada expectativa compartilhada é a entrega e a recepção de sonhos, desejos e esperanças. Compartilhar expectativas incentiva-nos a continuar avançando em nosso percurso de relações interpessoais. (SASTRE; MORENO, 2002. p. 243).

As reflexões diárias dos estudantes envolvidos nesta pesquisa evidenciaram a compreensão de que o pensar sobre as atitudes cotidianas poderá levar o estudante à abertura para o diálogo, promovendo a interação social, especialmente no convívio com diferentes pessoas na escola.

CAPÍTULO 9 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para muitos estudantes, a volta à escola presencialmente, após um longo período de afastamento social devido a pandemia causada pela Covid 19, foi um fator de grande estresse.

Por entender que quaisquer mudanças de hábitos nas rotinas escolares podem agravar a agitação mental e exigir maior esforço e dedicação individual, pensamos na importância de refletir sobre o tema, o que motivou o problema desta pesquisa: *Como o método de Vedānta poderia contribuir para a diminuição da agitação mental nos estudantes, no período pós pandemia?*

Para responder a esse problema, consideramos que o método de *Vedānta*: escutar, refletir e meditar poderia contribuir para a mediação do problema levantado, por apresentar um modo peculiar de repensar as atitudes do indivíduo na sua convivência social e consigo mesmo.

Os episódios da história milenar *Bhagavadgītā*, contados a cada encontro da oficina, e os encartes contendo desenhos que sugeriam reflexões sobre valores éticos e não éticos, instigaram importantes reflexões sobre a ética, como por exemplo: *faço o que quero ou faço o que eu devo?*

Tivemos algo inovador com esta pesquisa: a articulação entre o exercício de respiração do *Yoga*, como processo que proporciona uma mente mais tranquila, as técnicas de meditação e relaxamento, que também somam benefícios na diminuição da agitação mental, e o processo de equilíbrio de Jean Piaget

Essa articulação entre *Vedānta*, *Yoga* e Processo de equilíbrio de Jean Piaget representou um grande desafio, porém oportuno, pois todos os estudantes tiveram que atravessar uma ruptura brusca no seu convívio social e careciam de medidas de apoio para amenizarem suas angústias emocionais.

Porém, o objetivo desta pesquisa não foi por em discussão as diversas opiniões ou comparações acerca dessas três áreas, mas sim entender como elas articuladas poderiam ajudar na resolução do problema dessa pesquisa.

Assim, pensamos que a posição histórica hipotética *Védica* em questão, que abordou a riqueza da conduta do indivíduo ético, em dimensão estética, moral, filosófica, carregadas de valores e encantos e a singularidade do diálogo entre *Śrī Kṛṣṇa* e *Arjuna* (mestre e discípulo); a técnica da respiração, meditação e relaxamento; bem como processo de reequilíbrio de Piaget; articulados, valorizaram o processo de desenvolvimento do autoconhecimento, atitudes positivas, condutas consideradas desejáveis na gestão autônoma

dos conflitos. Por esta razão, no esforço de resolução do problema dessa pesquisa, provocamos momentos de muitas reflexões.

De acordo com Sastre e Moreno (2002):

As experiências pessoais, por mais simples que sejam, são formadas por tantos elementos, que sua análise total e exaustiva supera nossas possibilidades mentais. Uma mesma história, lida e comentada por diversas pessoas, pode receber interpretações não só distintas, mas também opostas. O que para algumas pessoas é importante poder ser irrelevante para outras; o que para algumas têm um determinado significado, para outras pode significar algo completamente diverso. O sentido que damos aos elementos que selecionamos como relevante é resultado de uma síntese complexa que elaboramos a partir de emoções, pensamentos, sentimentos, motivações. (SASTRE; MORENO, 2002, p. 254).

Devido à abordagem da primeira etapa da pesquisa, que consistiu em apresentar a história da *Bhagavadgītā*, hipotética e milenar, como um meio de percepção de como cada estudante fazia a sua interpretação, distinguindo valores éticos e não éticos que apareceram na história, e trocando suas observações ou ideias com os demais, tivemos a oportunidade de registrar relevantes pontos de assimilação, acomodação e reequilíbrio durante alguns momentos nos encontros da oficina e aplicação do questionário.

E, por isso, uma das principais contribuições do método de *Vedānta* à Educação foi a promoção de uma mente menos agitada na busca por conhecimento além do material.

Apesar de não existir um processo, uma técnica ou um método que ensine o controle da mente de um indivíduo que não esteja aberto para que isso aconteça, pensamos que a tensão interna permanente poderá levar o indivíduo a separar-se da sua existência e do mundo que o cerca.

Refletindo sobre isso, consideramos que a articulação de três áreas importantes: *Vedānta*, *Yoga* e Educação, poderá contribuir com a construção de uma ponte para que o estudante, de certa maneira, venha a fazer uma travessia mais segura, rumo à sua maturidade psíquica.

A pesquisa sinalizou que o método é de fácil aplicação e que poderá, portanto, frequentemente, ser aplicado em sala de aula, onde o estudante, sentado na sua própria carteira escolar, antes de iniciar as suas tarefas, poderá estabelecer na sua mente um hábito de auto-observação e reflexões profundas sobre as suas condutas. As implicações pedagógicas deverão ser observadas para novas organizações, se necessárias.

É importante ressaltar que para esta pesquisa foi escolhida uma história milenar de *Vedānta*, assim, consideramos que outras histórias, hipotéticas ou não, que contenham preceitos éticos e não éticos, também possam servir de bases para outros estudos.

Um dos momentos marcantes foi quando ocorreram as entrevistas, pois através dos diálogos, entre mim e os estudantes, surgiram alguns depoimentos espontâneos com narrativas de episódios pessoais, que, apesar de não terem ligação com a escola, refletiam nas suas dificuldades emocionais, o que nos leva a pensar que o método contribuiu, consideravelmente, para os resultados desta pesquisa, bem como para os estudantes que tiveram um lugar de voz.

Considerando o exposto, o presente pesquisa também se propôs a dar voz aos estudantes durante a sua permanência na escola, buscando identificar suas dificuldades de concentração e sua percepção em relação à sua agitação mental, bem como à sua própria saúde emocional, utilizando o método milenar de *Vedānta*, como um dos recursos para o desenvolvimento do equilíbrio e amadurecimento emocional.

Concluindo, torna-se relevante pensarmos na continuidade da aplicação do método de *Vedānta* a fim de explorar mais suas contribuições para o ambiente escolar.

Algumas advertências: sabemos que a experiência desta pesquisa, devido à brevidade do tempo e número reduzido de alunos, não foi suficiente para provocar uma redução da agitação mental dos estudantes de maneira duradoura ou para observar as equilibrações de forma mais consistente, mas os resultados obtidos mostram que o oferecimento do método com frequência, antes do início da aula na escola, poderá se tornar uma ferramenta importante capaz de minimizar os agravos da agitação mental nos estudantes nas suas atividades escolares, bem como ampliar o processo de desenvolvimento pela assimilação, acomodação e reequilibração.

Destacamos que o fato de apenas cinco estudantes terem participado da oficina foi um limitador para que mais trocas e diálogos entre eles acontecessem. Contudo, ainda assim, a experiência contribuiu para que fosse notado o potencial da aplicação do método no ambiente escolar.

Finalizando, compartilhamos a nossa percepção de que pesquisas acadêmicas semelhantes à esta, sobre o método de *Vedānta* articulado com a prática de respiração e meditação do *Yoga* à luz da Educação, ainda são escassas, sendo, portanto, necessário abrir caminhos para novas considerações sobre o tema, bem como disponibilizar projetos pedagógicos contendo esclarecimentos e estudos mais aprofundados sobre o conhecimento de *Vedānta*, *Yoga* e o processo de equilibração de Jean Piaget, para que se conquiste um espaço nas agendas escolares para reflexões diárias sobre as condutas do indivíduo, como parte integrante na Educação.

Temos consciência de que esta pesquisa não inclui todos os aspectos da teoria de Jean Piaget, do método de *Vedānta*, da meditação e das técnicas do *Yoga*, pois são muito amplas. Neste trabalho, somente fizemos recortes dos seus conteúdos, buscando elucidar os tópicos que

estavam sendo abordados.

E, assim, entendemos que os resultados desta pesquisa poderão contribuir com a constituição de saberes na intenção de colaborar com a diminuição da agitação mental e, conseqüentemente, com o desenvolvimento do autoconhecimento no ambiente escolar.

A contribuição dessa pesquisa à Educação está no fato de contribuir com reflexões sobre a importância da realização de trabalhos em escolas com a exploração de histórias hipotéticas ou reais, proporcionando novas percepções aos alunos por meio da desequilíbrio e equilíbrio, tanto no cotidiano escolar quanto na vida pessoal, afetiva e social de cada um.

REFERÊNCIAS

ARENAZA, Diego. **Yoga na sala de aula**. Relatório de Pesquisa. 2003. Disponível em <https://yoga.ced.ufsc.br/> Acesso em 20 fev. 2023.

ARIEIRA, Glória. Diálogo entre *Sri Kṛṣṇa* e Arjuna In: ***Bhagavadgītā***. Rio de Janeiro: Vidya Mandir, 2009. Cap. 1 a 6.

_____. Diálogo entre *Sri Kṛṣṇa* e Arjuna. In: ***Bhagavadgītā***. Rio de Janeiro: Vidya Mandir, 2010. Cap. 13 a 18.

_____. ***Tattvabodhaḥ: Sri Sankarācārya***. Rio de Janeiro: Vidya Mandir, 2007.

_____. ***Tattvabodhaḥ: Sri Sankarācārya***. 2. ed. Rio de Janeiro: Vidya Mandir, 2014.

_____. **O yoga que conduz à plenitude**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

ASSIS, Orly Zucatto Mantovani de. **Uma nova metodologia de educação pré-escolar**. 7. ed. São Paulo: Pioneira, 1993.

BRASIL escola. Disponível em <https://brasilecola.uol.com.br/> Acesso em 27 mar. 2022.

CAMPENHOUDT, L.; QUIVY, R. **Manual de Investigação em Ciências Sociais**. Lisboa: Gradiva, 2005.

COSTA, Adriana Alves Fernandes et al. (org.). **Narrativas, formação de professores e subjetividades democráticas**. São Carlos: Pedro & João Editores, 2020.

FÁBRICA, Joana. **Prática de Meditação nas escolas: um estudo sobre as percepções de crianças, encarregados de educação e profissionais da educação em contexto de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1 Ciclo do Ensino Básico**. Dissertação (Mestrado), Instituto Piaget 2019.

FEUERSTEIN, Georg. **Uma visão profunda do Yoga: teoria e prática**. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla. 11. ed. São Paulo: Pensamento, 2005.

_____. **A tradição do yoga, história, literatura, filosofia e prática**. 11. ed. São Paulo:

Pensamento, 1998.

_____. **The Yoga Tradition: its history, literature, philosophy and practice.** Hohm Press, 2003.

FREIRE, Nádía M. Bádúe (org). **Educação para a paz e tolerância: fundamentos teóricos e prática educacional.** Campinas: Mercado de Letras, 2011.

_____. **Educação para a paz e tolerância: fundamentação teórica e conceitos.** Campinas: Unicamp/Extcamp, 2021. (Apostila do curso – Educação para a paz: ações formativas e estratégias).

FREIRE, José Jozefran Berto. **Schème** (Rev.), v.14, n. 2, ago./dez., 2022. Disponível em <https://www.marilia.unesp.br/#!/scheme> Acesso em 21 jan. 2023.

GERHARDT; Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (Orgs.). **Método de pesquisa.** Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

HENRIQUES, Antônio Renato. **Yoga & consciência.** Porto Alegre: Rígel, 1990.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Haṭha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida.** 43.ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2004.

_____. **Yoga para nervosos.** Aprenda a administrar seu estresse. 36. ed. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2003.

MINAYO, M. C. S. (Org.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade.* Petrópolis: Vozes, 2001.

MONTAGERO, J.; MAURICE-NAVILLE, D. **Piaget ou a inteligência em evolução.** Tradução de Fernand Bcker e Tânia Beatriz Iwaszko Marques. Porto Alegre: Artmed, 1998.

ORNELAS, Paula. O que é Dharma. **Cadernos de Yoga.** 23. ed. ano VI. Florianópolis: [s.n.], 2009.

PIAGET, Jean. **O nascimento da inteligência na criança**. 4. ed. Tradução de Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1966.

_____. **A equilibrção das estruturas cognitivas: problema central do desenvolvimento**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1975.

_____. **Seis estudos da psicologia**. 24. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1999.

_____. **Seis estudos de psicologia**. 24. ed. Tradução de Maria Alice Magalhães D' Amorim e Paulo Sérgio Lima Silva. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2001.

PILETTI, Nelson. **Psicologia educacional**. 12. ed. São Paulo: Editora Ática, 1993.

SILVA, S. M. da et al. O impacto da Covid-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. **Revista Prâksis**, v. 2, p. 189-206, 2021. DOI: 10.25112/rpr.v2i0.2446. Disponível em: <https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistapraksis/article/view/2446>. Acesso em: 11 abr. 2023.

SASTRE VILARRASA G., MONTSERRAT M..(tradução Ana Venite Fuzatol) **Resolução de conflitos e aprendizagem: gênero e transversalidade**. São Paulo. Moderna, 2002.

TAIMINI, I. K. **The science of Yoga**. The Theosophical Publishing House, 1999.

TOGNETTA, R. P. Luciene. Violência na escola: os sinais de bullying e o olhar necessário aos sentimentos. In: PONTES, A. (org.); LIMA, V. S de (org). **Construindo saberes em educação**. Porto Alegre: Zouk, 2005.

VAZQUEZ, Daniel A. et al. Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. **Saúde debate**, v. 46, n.133, apr./jun. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202213304> Acesso em: 14.4.2023

VINHA, Telma. **O educador e a moralidade infantil: uma visão construtivista**. Campinas: Mercado de Letras, 2000.

ANEXOS

ANEXO 1 – RESUMO DA HISTÓRIA DA *BHAGAVADGĪTĀ*

Pela história do *Mahābhārata*, *Duriodona* invejava tudo que os primos tinham que logo arrumou um jeito de tirar tudo deles.

Exigiu que os primos jogassem com ele o jogo de dados. Usando dados falsos e mesmo seu pai sabendo disso permitiu que ele usasse por medo da sua reação, da sua tirania. Ao vencer ganhou as terras, o reino e a riqueza de seus primos, e ainda desrespeitou, de várias maneiras, a esposa deles, *Draupadi*, casada com os 5 irmãos, inclusive pediu para ela se despir diante deles e sentar-se em seu colo.

Quando o rei percebeu que ele estava indo longe demais e por medo de serem amaldiçoados, pediu para *Duriodona* recuar o pedido, mas mesmo assim *Duriodona* que pensava somente em si ficou com medo de ser amaldiçoado. Então resolveu o problema prometendo devolver o reino que pertencia ao rei depois de doze anos, antes disso eles deveriam viver na floresta. O rei mesmo sabendo da trapaça do jogo, desesperado pediu que acabasse com aquele jogo e que fossem embora o mais rápido possível, abençoando-os. Os 5 irmãos foram expulsos juntamente com a esposa, *Draupadi*. Eles vão para a floresta e lá passaram doze anos de exílio. Quando os doze anos terminaram, mais uma vez os *Pandavas* foram enganados por *Duriodona*, que descumpra sua promessa. Os recebeu com todas as honras de príncipes e princesa, mas já foi logo falando que não poderia restituir o reino e propriedades. Os *Pandavas* tentam evitar a guerra de todas as maneiras possíveis, mas ao se sentirem insultados novamente logo dão a resposta: Ou entregam de volta tudo que perdemos ou se preparam para a guerra. Que não iriam perdoar os insultos e as agressões feitas por *Duriodona*. A batalha ficou inevitável. Então, *Bhishma* ficou com o comando dos *kauravas* e *Drishtadyumna* no comando dos *Pandavas*, irmão da esposa ofendida, *Draupadi*.

Para as duas famílias só restaram a guerra.

Arjuna desesperado pela escolha, a guerra, procura *Kṛṣṇa* para pedir conselhos, porém o encontra dormindo. Pelo respeito espera que *Kṛṣṇa* acorde, enquanto isso, o outro guerreiro *Duriodona* com medo de *Arjuna* levar vantagem sobre ele vai também para pedir conselhos. Chegando lá encontra *Arjuna* sentado esperando *Śrī Kṛṣṇa* acordar.

Ao acordar, *Arjuna* e *Duriodona* estão prontos para ouvir o que *Śrī Kṛṣṇa* tem para dizer:

Śrī Kṛṣṇa: Eu não posso me dividir em dois, mas posso oferecer duas coisas: ou a

mim, o um exército poderoso com muitas armas.

Como *Arjuna* chegou primeiro, o direito de escolha lhe é concedido, que imediatamente escolhe por *Krsna*, *Duriodona* com muita satisfação, sem entender nada, fica com o exército.

Assim os dois exércitos caminham para o planalto de *Kurukshetra*, onde seria o campo de batalha.

Entram ambas as partes no campo de batalha, no qual o jogo agora seria a guerra, os jogadores eram homens e o alvo era a sua própria vida, a mesa de dados era o campo de batalha, cheio de exércitos, carros de guerras e elefantes.

A mente dos soldados delirava pelo combate.

Quando o sol surgiu no dia fatal, os dois exércitos se preparam para a guerra enquanto soam as trompas de conchas e trombetas de batalha.

Então, já no campo de batalha, *Arjuna* seguro de si, preparado para a guerra pede para *Śrī Kṛṣṇa*, que está como seu cocheiro, colocar sua carruagem entre os dois exércitos. Ao centralizar a carruagem dá de cara com os dois exércitos. Olha para os dois grupos, e leva um grande susto, pois percebe que aquelas pessoas não eram seus inimigos e sim amigos desde muito tempo. *Arjuna* começa a ter lembranças de sua infância com cada um deles e sabe que todas aquelas pessoas são queridas, amigas e parentes, que não poderá lutar e ele se abate e começa a tremer.

Arjuna confuso não consegue guerrear nem abandonar a guerra a sua mente fica muito agitada.

Por essa história ser milenar, os conflitos de *Arjuna* são os mesmos que muitos indivíduos enfrentam nos dias de hoje. Parece ser uma história atemporal que aponta a agitação mental dos personagens principais, como um ponto de partida para a iniciação da discórdia entre eles. Ganhar ou perder, já não é mais o motivo da guerra, mas honrar o adequado, o acordo, a verdade, o respeito à família e a celebração da vida, partem como linha de frente para o combate.

ANEXO 2 – TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO E MEDITAÇÃO DO *YOGA*

Material de apoio

Orientação para que os participantes permaneçam sentados, com os olhos fechados e a coluna ereta, tapando a narina direita e respirando somente pela esquerda por cinco respirações. Posteriormente, o processo deve ser repetido tapando a narina esquerda e respirando pela direita. Após as 10 respirações, deve-se permanecer em silêncio por apenas um minuto, como uma estratégia de meditação.

ANEXO 3 – TÉCNICA DE RELAXAMENTO DO YOGA

Material de Apoio

Orientação para que os participantes se deitem sobre um colchonete no chão e soltem os seus corpos, com atenção à respiração e a cada parte dos seus corpos, conforme instruções do mediador.

Cabe ao mediador chamar a atenção para que cada um esteja concentrado e no caso de distração, ao perceber-se disperso, imediatamente voltar ao foco da respiração.

Os participantes também deverão ser orientados a soltarem as suas vértebras, até que sintam as suas costas acomodadas no chão, a perceberem os seus ombros, e a relaxarem, soltando-os calmamente.

Todas as partes do corpo deverão estar soltas e relaxadas: pescoço, braços, mãos, dedos das mãos, cabeça, rosto, orelhas e boca, de maneira a perceber se há calma na sua mente.

Silêncio (2 minutos).

Para o voltar do relaxamento, o mediador deverá orientar o participante à perceber, vagarosamente, as partes do seu corpo, a mexer, a espreguiçar e a abraçar os joelhos, com balance do corpo de um para outro, para, lentamente, sentar-se.

ANEXO 4 – COLCHONETE

Imagem reproduzida pela autora

ANEXO 5 – CADERNO DE ANOTAÇÕES E CANETA – UTILIZADOS NA REALIZAÇÃO DA OFICINA

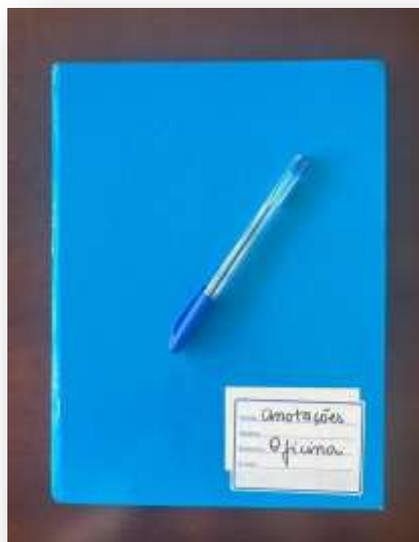
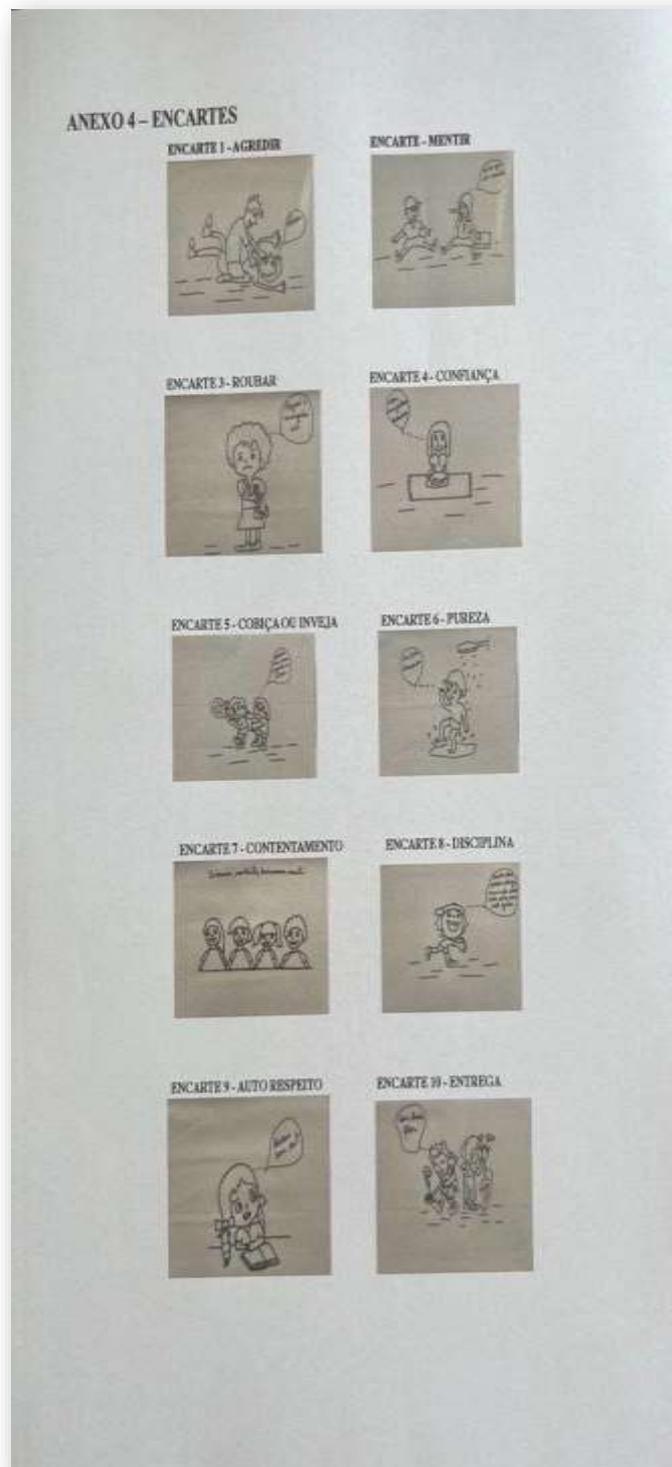


Imagem reproduzida pela autora

ANEXO 6 – ENCARTES



Fonte: Brasil Escola²

² BRASIL escola. Disponível em <https://brasilecola.uol.com.br/> Acesso em 27 mar. 2022.

ANEXO 7 – ROTEIRO DE QUESTIONÁRIO

Questão 1

Você já conhecia o método de *Vedānta*: escutar, refletir e meditar?

Sim Não

Questão 2

Você acha que o método ajudaria você a se organizar nas atividades da escola? Sim Não

Questão 3

Você acha que o método deve ser oferecido na escola diariamente? Sim Não

Questão 4

O método aplicado nas oficina contribuiu para uma disciplina em sua vida? Sim Não

Questão 5

O método ajudou você a formar pensamento crítico sobre a ética dos valores? Sim Não

Questão 6

O método ajudou você na busca do autoconhecimento? Sim Não. Comente.

Questão 7

Você já conhecia a história *Bhagavadgītā*? Sim Não

Questão 8

Você conseguiu prestar atenção na história quando estava sendo contada? Sim Não

Questão 9

O que o(a) distraiu? Comente.

Questão 10

O que motivou você a refletir sobre as atitudes que apareceram na história contada? Comente.

Questão 11

Quais valores éticos (atitudes) ou não éticos que mais chamaram a sua atenção na história?

Questão 12

Você gostaria de saber mais sobre algum(s) valor(es) ético(s)? Sim Não Qual

Questão 13

Você tem o hábito de refletir sobre as suas próprias atitudes? Sim Não. Comente.

Questão 14

Você percebe quando está agindo ou reagindo nas suas ações? Comente.

Questão 15

Você sabe a diferença entre agir e reagir? Comente.

Questão 16

Seus pensamentos foram observados após a prática do método? Comente.

Questão 17

Qual foi a contribuição do método nos pensamentos e emoções? Comente.

Questão 18

Qual o tipo de pensamento que mais aparece nas suas observações diárias? Comente.

Questão 19

Você já havia praticado a meditação antes?

Questão 20

A meditação despertou em você alguma curiosidade? Sim Não Qual(is)

Questão 21

Como é para você a prática da meditação no ambiente escolar? Boa Ruim Outros.
Comente.

Questão 22

Qual foi a sensação mais presente em seu corpo após a prática da meditação e respiração Yogue.

Questão 23

Qual é a sua opinião em relação a prática da técnica de respiração na escola? Comente.

Questão 24

Fale sobre o que você sentiu ao passar por todo o processo da aplicação do método: escutar a história *Bhagavadgītā*, refletir sobre os valores éticos ou não éticos que apareceram nela e em seguida meditar e relaxar. Comente.

Questão 25

Quais as dificuldades gerais percebidas durante a oficina? Comente.

Questão 26

Houve alguma observação quanto ao rendimento nas atividades escolares após a pratica da oficina?

Questão 27

Após a aplicação do método de *Vedānta*: escutar, refletir e meditar, você percebeu alguma mudança no seu comportamento para com os outros? Sim Não Qual(is) mudança(s)?

Questão 28

Você gostaria de receber diariamente esse processo do método que foi aplicado na oficina em sala de aula?