

CUPRINS

PREFAȚĂ	5
PARTEA 1	
INTRODUCERE ÎN MEDITAȚIE	9
<i>Copilăria, împărăția mea</i>	12
<i>Din senin</i>	14
<i>O inimă de copil pentru totdeauna</i>	16
<i>Nevoi și visuri într-o lume aflată într-un echilibru instabil</i>	17
<i>Comoara corpului</i>	24
<i>Marele joc al vieții</i>	25
1 Sămânța conștienței depline	28
Moștenirea mindfulness	29
<i>Originea meditației mindfulness</i>	30
<i>Laicizarea meditației mindfulness</i>	31
Împărăția meditației	32
<i>Întâlnire cu meditația</i>	32
<i>Educația</i>	34
<i>Programul PEACE</i>	35
2 Meditația explicată (rapid) pe înțelesul adulților	38
Practicarea atenției	38
<i>Locul corpului</i>	39
Meditația, mindfulnessul și neuroștiința	40
<i>Efectele dovedite științific ale meditației</i>	41
<i>Un concept-cheie al meditației mindfulness: neuroplasticitatea</i>	43

Avantajele meditației pentru copii	45
<i>Schimbarea perspectivei</i>	45
<i>Suspendarea vieții cotidiene</i>	45
<i>Pregătirea copiilor pentru lume</i>	46
<i>Împărtășirea stării de bine și de a fi împreună</i>	47
<i>Forța intenției</i>	49
<i>Rezolvarea problemei timpului</i>	50
<i>Un limbaj pe înțelesul tuturor</i>	51
<i>O comoară pentru toată viața</i>	52
O poveste	53
3 Meditația: o comoară străveche	55
Cartea magică a vieții	55
Întâlnire cu o copilă înțeleaptă	58
Adevărurile fundamentale	66
<i>Suntem cu toții conectați emoțional și spiritual</i>	66
<i>Impermanența...</i>	67
<i>... în continuitate</i>	67
<i>Puterea schimbării</i>	68
Foloasele meditației	68
<i>Comoara al cărei protector ești</i>	70
<i>Misiunea ta și partenerii tăi de călătorie</i>	70
4 Am pornit la drum!	72
Instrucțiuni	73
10–15 minute zilnic	73
Repetă fiecare instrucțiune de 3 ori	74
Te concentrezi în timp ce te distrezi	74
Cum funcționează	75
Sfaturile partenerilor mei de călătorie	77
Setul de instrumente	78
Înainte de a începe: 2 fișe pentru elementele de bază	79
Fișa 1: Poziția adecvată și respirația	79
Fișa 2: Atenția. Ce este atenția și cum poate fi antrenată?	80

PARTEA 2	
PRACTICA MEDITAȚIEI	85
1 Cei doi aliați ai noștri: corpul și respirația	87
Cum funcționează	88
A Concentrează-ți atenția asupra corpului și meditației	91
Exercițiul 1 <i>Trezește-te cu „Bună dimineața!”</i>	92
Exercițiul 2 <i>Peisajul meu interior</i>	94
Exercițiul 3 <i>Respiră căldura și frigul</i>	96
Exercițiul 4 <i>Respirația abdominală</i>	97
Exercițiul 5 <i>Forța mâinilor</i>	98
Exercițiul 6 <i>Mingea fermecată</i>	100
Exercițiul 7 <i>Respirația valului</i>	102
Exercițiul 8 <i>Respirația diafragmatică: acordeonul</i>	104
B Ancorarea la nivelul corpului	105
Exercițiul 9 <i>Rădăcini și aripi</i>	106
Exercițiul 10 <i>Puternic și reconfortant precum un munte</i>	108
Exercițiul 11 <i>Puterea abdomenului</i>	109
Exercițiul 12 <i>Ancorarea de jos în sus</i>	110
C Ajută fluxul de energie să-ți circule prin corp	111
Exercițiul 13 <i>Cele 10 mișcări „PEACE”</i>	112
Exercițiul 14 <i>Mergi ca o prințesă sau un prinț</i>	118
Exercițiul 15 <i>Ștergătoarele de parbriz</i>	120
Exercițiul 16 <i>Sfera energetică</i>	121
Sfatul partenerului meu de călătorie	122
2 Descoperirea emoțiilor	125
Cum funcționează	126
A Numește, identifică, exprimă	133
Exercițiul 17 <i>Floarea emoțiilor</i>	134
Exercițiul 18 <i>Desenează emoțiile</i>	138
Exercițiul 19 <i>Observarea emoțiilor</i>	139
Exercițiul 20 <i>Cuția emoțiilor</i>	140

B Joacă-te cu emoțiile	141
Exercițiul 21 <i>Joacă-te cu frica, spaghetetele și algele marine</i>	142
Exercițiul 22 <i>Joacă-te cu furia, dragonul</i>	144
Exercițiul 23 <i>Joacă-te cu bucuria, soarele</i>	146
Exercițiul 24 <i>Joacă-te cu tristețea, ploaia</i>	148
C Acceptă-ți emoțiile	149
Exercițiul 25 <i>Refugiul interior</i>	150
Exercițiul 26 <i>Devino magician, coborârea cu frânghia</i>	153
Exercițiul 27 <i>Cercul de protecție</i>	154
Sfatul partenerului meu de călătorie	156
3 Vai, gândurile mele!	161
Cum funcționează	162
A Dezvoltarea atenției	167
Exercițiul 28 <i>Atenția concentrată într-un singur punct</i>	168
Exercițiul 29 <i>Atenția deschisă</i>	170
Exercițiul 30 <i>Dreptunghiul</i>	172
B „Roata morii se-nvârtește“	173
Exercițiul 31 <i>Ecranul de cinema</i>	174
Exercițiul 32 <i>Încetinește-ți zgomotul din cap</i>	176
C Calm și conștiență (Nivel mai dificil, pentru aventurieri)	177
Exercițiul 33 <i>Încetinește-ți roata gândurilor</i>	178
Exercițiul 34 <i>Ordonează-ți gândurile pentru a-ți limpezi mintea</i>	180
Exercițiul 35 <i>În căutarea tăcerii</i>	182
Sfatul partenerului meu de călătorie	184
4 Eu împreună cu ceilalți: Pentru o lume mai bună	191
Cum funcționează	122

A Mai întâi eu! Da, dar...	197
Exercițiul 36 <i>Floarea încrederii</i>	198
Exercițiul 37 <i>Am grijă de nevoile mele</i>	202
Exercițiul 38 <i>Îmi place, nu-mi place...</i>	203
Exercițiul 39 <i>O atmosferă bună</i>	204
Exercițiul 40 <i>Jocul oglinzii</i>	205
B Niciodată fără ceilalți...	207
Exercițiul 41 <i>Inima are aripi</i>	208
Exercițiul 42 <i>Oferă și primește ce este bun</i>	212
Exercițiul 43 <i>O rază de soare pentru toți</i>	214
Exercițiul 44 <i>Sădirea seminței păcii în lume</i>	215
C Eu sunt lumea	217
Exercițiul 45 <i>Floarea încrederii</i>	218
Exercițiul 46 <i>Colierul de perle</i>	221
Exercițiul 47 <i>Puterea lui „Mulțumesc“</i>	223
Exercițiul 48 <i>Protectoarea, protectorul</i>	224
Sfatul partenerului meu de călătorie	226
PARTEA 3	
MEDITAȚIA ÎMPĂRȚĂȘITĂ CU COPILII	231
Arborele copiilor, conform programului PEACE	232
1 Experiența meditației cu copiii	234
2 Exemple de meditații	239
<i>Curs de meditație</i>	239
<i>Meditația fluturului</i>	241
<i>Meditația marmotei</i>	243
<i>Meditația insulei interioare</i>	244
<i>Alte exerciții antistres</i>	245
<i>Meditația ploii</i>	246
3 Epilog pentru copii	248



PREFAȚĂ

Copilăria este o perioadă deosebită în viața noastră. Ea se caracterizează prin prospețime, inocență și încredere. E și o perioadă a învățării și a posibilităților infinite: în relația cu lumea și cu ceilalți, copilul explorează, își construiește reperele, încorporează limitele... O etapă fermecată, aflată la înălțimea deziluziilor și rănilor, și ele experimentate acum.

Cu toții am fost copii și am savurat firesc creativitatea, entuziasmul, deschiderea, uimirea și bucuria. De asemenea, am primit aptitudini naturale pentru cooperare și ajutor reciproc, după cum confirmă numeroase studii științifice.

Din păcate, în societatea noastră există tot mai mulți copii – uneori foarte mici – care sunt stresați, agitați, luptându-se cu emoțiile lor, simțindu-se inadaptați. Din această cauză apar uneori tulburări comportamentale semnificative și chiar agresivitate. Importanța stimulilor externi, ritmul vieții, presiunea rezultatelor sau mediul înconjurător prea stresant se numără printre factorii posibili ai acestui disconfort. În plus, aceste dificultăți sunt agravate când copilul funcționează diferit față de majoritatea prietenilor săi.

Abordările bazate pe mindfulness oferă începutul unui răspuns la această vastă întrebare referitoare la împlinirea copiilor noștri. În urmă cu doar câțiva ani, a vorbi despre meditația pentru copii, mai ales la școală, era ceva ciudat. Azi, datorită nenumăratelor cercetări științifice care demonstrează beneficiile acestei practici și datorită cadrului laic în care ea este predată, meditația mindfulness începe să-și găsească locul ca metodă ce promovează atât învățarea, cât și starea de bine, încrederea sau atitudinile prosoziale.¹ De exemplu, în Olanda profesorii au parte mindfulness ca formare profesională continuă, iar în Marea Britanie raportul parlamentar *Mindful Nation UK*, publicat în octombrie 2015, recomandă cu tărie finanțarea cercetării despre beneficiile mindfulnessului în educația copiilor.

Meditația permite cultivarea prezenței atente și binevoitoare față de sine, ceilalți și viață. Ea ajută la susținerea și îmbogățirea potențialului copiilor, la dezvoltarea și însușirea acestor calități. Ea promovează echilibrul emoțional, capacitățile de reziliență și facilitează schimburi interpersonale mai armonioase.

În această lucrare excelentă, Candice Marro analizează un număr mare de soluții ce să ne ajute să creăm un context în care copilul își va accesa mai ușor resursele. Autoarea abordează aici într-un mod exhaustiv, practic și plin de viață diferitele dimensiuni ale acestei metode: atenția la corp și la respirație, descoperirea emoțiilor, relația cu gândurile, precum și capacitatea de a intra în dialog cu ceilalți și a avea grijă de viața ta.

Problema emoțiilor, foarte importantă pentru mine, e abordată cu claritate și creativitate, folosind instrumente

¹ Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness pentru vindecare*, Editura For You. (n.ed.)

ce vor facilita identificarea și împlânzirea cu mai multă ușurință a stărilor sufletești ale copiilor. Este explicată rațiunea de a fi a fiecărui exercițiu, apoi exercițiul în sine e limpede prezentat, astfel încât să-l putem aplica direct și să împărtășim această practică valoroasă cu cât mai mulți oameni. Capitolul „Eu și ceilalți: pentru o lume mai bună“ abordează întrebările cruciale legate de interdependență, bunăstare individuală și colectivă și bunăvoință.

Pentru a folosi expresia autoarei, această carte sădește „semințe de conștiență“, care, în timp, vor participa, prin fiecare copil, la dezvoltarea unei societăți mai deschise, mai tolerante și mai unite.

Ilios Kotsou