

ÍNDIX

Agraïments	9
Pròleg d'en Xavier	11
Pròleg de la Neret	15
I. Comença l'aventura: la primera ecografia	17
1. Ideologies.....	21
2. Possessius	29
3. L'alegria i el joc sense motiu ni competició.....	37
4. El bumerang de la crítica i els judicis	47
5. La creativitat de no demostrar.....	55
II. L'ecografia del segon trimestre	65
6. Comunicar-nos amb la vida	69
7. Absurditat d'esforç, patiment, preocupació i sacrifici.....	81
8. Crear la pròpia vida	89
9. L'espontaneïtat	99
10. La darrera estupidesa humana: la rancúnia i la culpa	109
III. El naixement	117
11. Pensaments i paraules vers l'amor.....	121
12. La revolució de la veritat	133
13. Privilegiats de la sensibilitat	143

14. Present i presència	153
15. Del cor a la intuïció.....	165
IV. Vuit mesos abans del part	173
16. La tendresa de l'ànima	177
17. Confiança.....	189
18. Dignitat.....	201
V. La incubadora.....	209
19. Reflexió final: un món millor.....	213

AGRAÏMENTS

A l'Olga Prat i la Maria Talarn per la correcció del primer i segon esborrany d'aquest llibre.

Al Víctor, l'Òscar, el Marc i la Berta.

A les persones que han participat en els cursos i tallers El Paradigma del Cor, Els Beneficis del Perdó, Connexió d'Ànimes i Educar des del Cor.

A totes les persones que formen, o han format part, dels serveis mèdics, d'infermeria o personal no assistencial de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona.

A la mainada, mestres i resta de personal de les escoles Antaviana i Poblenou (antic CEIP Virrei Amat) de Barcelona.

Als infants, adolescents, monitores i monitors del Club d'Esplai de Bellvitge i de les colònies Els Minairons Cantaires de l'Associació Cultural Neret.

A la vila del Masnou, la ciutat de Terrassa i l'illa de Menorca, on els seus habitants em fan sentir com a casa.

A la quitxalla i els mestres de les escoles de Diakha Madina i de Kédougou del Senegal.

A les nenes i els nens dels orfenats Shanga Children's Home i Gangkar Manjushree School del Nepal.

PRÒLEG D'EN XAVIER

La fascinació i l'alegria es manifesten davant la notícia que un nou ésser té previst néixer en aquest planeta. L'arribada d'un nadó és un repte d'amor per als qui tenim la responsabilitat i la joia d'acompanyar-lo.

La connexió amb l'ànima de la Neret, com explicaré més endavant, venia de lluny i es va concretar el mateix dia i en el mateix instant d'engendrar-la. He aprofitat aquests nou mesos de gestació, vuit en realitat, i el primer any de vida entre nosaltres per escriure aquest llibre, que pretén contestar les mateixes preguntes que s'han fet els progenitors i els educadors de totes les generacions:

—Què desitgem per als infants?

—Què desitgem per al planeta?

Són dos els motius principals d'aquesta obra que m'han emocionat durant tot el procés de creació i escriptura. El primer és contribuir per tal que la Neret i la resta d'infants siguin feliços i gaudeixin d'una vida plena, autèntica, espontània, lliure, digna i completa. Que l'alegria els acompanyi en una existència ampla on els pessics de satisfacció siguin habituals i, des de la premissa que ens fem humans els uns als altres, s'eduquin estimant i acolorint un munt de vivències, on l'amor i la tendresa siguin els protagonistes.

L'altre propòsit és que s'aturin les atrocitats que fa segles haurien d'estar als museus d'història d'una

època fosca de la humanitat. He voltat pel món i he vist moltes persones morir-se de fam, per conflictes armats o per malalties i infeccions que aquí es curen amb un tractament mínim. I aquí a la vora, sobretot en les grans ciutats, tenim infants que seran futurs malalts perquè avui no poden fer tots els àpats o tenen una alimentació insuficient.

De fet, els dos objectius es juxtaposen i es donen la mà, perquè estic convençut que mentre la consciència de cadascú no es transformi d'una manera evident, les barbaritats no s'acabaran.

Allò que pensem, allò que vivim a les nostres ments es tradueix en infelicitat i en la pèssima distribució de la riquesa a la Terra. Les desigualtats són la suma del caos individual dels seus habitants. Tots aportem el nostre gra de sorra perquè aquesta situació es perpetui i augmenti cada any.

Tanmateix, sóc optimista perquè crec que l'ésser humà té una capacitat infinita per a fer el bé. Això sí, sempre que estigui satisfet i sigui feliç amb ell mateix. Em mou el convenciment que una persona plena contribueix a un món millor. Que qui ha tastat la integritat afavoreix la dignitat col·lectiva i s'ofereix sense condicions ni intercanvis. I aquest és el desig: que els futurs residents d'aquest planeta siguin feliços i després, precisament pel fet de ser-ho, s'engresquin de veritat a construir un món més amorós, quan coneguim que donar és l'experiència sublim.

Aquest llibre és una porta d'entrada a altres realitats i una proposta per als infants de totes les edats (des dels zero fins als cent vint anys, perquè, al cap i a la fi, tots som fills). I per a les mares, pares, avis, àvies, germanes i germans, amics i amigues, tietes i oncles, monitors, docents i qualsevol persona interessada en l'ésser humà, la formació i l'educació.

I també, especialment, per a aquelles personalitats que poden decidir canvis significatius a escala més global i que poden influir en un nombre de persones més ampli: presidents o presidentes, consellers o conselleres d'educació i cultura, diputades i diputats, directors o directores de centres educatius... A totes elles, els demano empenya i coratge per encarar els canvis sense demores ni excuses i per posar en pràctica una educació que vagi des de la plenitud individual a un món millor.

Aquest llibre té una visió i una pretensió universals perquè estic convençut que es pot aplicar arreu sense intervenir en les particularitats, els costums i les tradicions de cada lloc. Si partim i debatem sobre les premisses que s'expliquen en cada capítol, modificarem el rumb i entrarem en una nova època de la humanitat.

Considerant tots els infants del planeta com a fills propis, que cada vida té el mateix valor, canviant la manera de viure, educant en aquesta línia i posant èmfasi en el que ens uneix i no en el que ens separa, podem solucionar, definitivament, i en un període curt de temps, els problemes, les desigualtats, la violència i els conflictes humans.

Amb relació a l'estructura, i com que considero que hem de mirar i escoltar molt més els infants perquè tenen moltes coses a dir-nos, després de cada capítol, ells ens fan unes propostes des del seu punt de vista; unes idees, uns plantejaments i unes peticions concretes que podem analitzar i, si ens persuadeixen, portar-les a la pràctica.

Finalment, en cada capítol s'inclou una visualització creativa (que he dedicat a nenes i nens concrets), de vegades en forma de conte, meditació o joc, que el pare, la mare, l'avi, l'àvia, la mestra o el mestre guiarà o explicarà a l'infant amb la intenció de reforçar el vincle i d'interioritzar el que s'ha explicat.

La visualització està escrita en gènere femení, ja que està dedicada a la Neret. Per descomptat, cal transformar-la al masculí o al plural si t'adreces a un nen o a un conjunt d'infants. Si et sembla bé, crea un ambient propici per a la calma o el silenci; si t'agrada, encén una espelma o encens, posa cançons suaus de freqüència baixa i tons repetitius o opta per la música clàssica. Parla lentament i fes una festa de la veu, on les paraules, el ritme, l'entonació i les pauses fomentin la imaginació i les emocions de petits i grans, ja que inventar-se o escoltar històries és una experiència meravellosa. Si abans de començar vols preguntar-li com se sent, expressa primer com et sents tu i els motius que tens per sentir-te així. Després de cada pregunta que li facis deixa una pausa suficient perquè l'infant hi digui la seva. Si cal, improvisa i integra la resposta en la història.

Neret, gràcies per arribar!

Lectora i lector, gràcies per llegir aquesta obra!

PRÒLEG DE LA NERET

La connexió amb tu, pare, venia de lluny i va existir molt abans que fessis l'amor amb la mare (quina expressió més bonica, per cert). De fet, ja us havia triat des de feia temps i només esperava el moment màgic i oportú per tenir un cos i venir amb vosaltres a la Terra.

Gràcies a tots dos per fer-ho possible!

El primer que vull dir és precisament això: que sóc filla de l'univers i que nosaltres, els infants, estem absolutament connectats amb la puresa i que la nostra essència és alegria i amor.

He nascut amb una saviesa intuïtiva per escollir la millor de les possibilitats i vull mantenir-la per continuar sent autèntica i estimar sense condicions. Sóc única, com tothom, però no especial, ja que tots som el mateix.

Vull respectar la vida i no destruir-la. Vull ser feliç i no complaent, eficient i productiva en un sistema de desigualtats que separa les persones en categories. No vull viure en un món de violència, de conflictes i de guerres, on cada dia moren seixanta mil persones de fam i on dos-cents milions d'infants són obligats a prostituir-se cada any.

Aprèn de mi. Mira'm amb atenció perquè, sense paraules, tinc molts camins a mostrar-te. Observa'm, sobretot abans que aprengui a parlar l'idioma que m'ensenyis, perquè tinc molts misteris per recordar-te.

Els infants no som projectes de res ni de ningú perquè, tot i tenir un cos petit, ja som éssers complets. De fet, som, senzillament, ànimes en cossos per evolucionar.

Us demanem que interferiu tan poc com sigui possible en aquesta aventura i ens deixeu fer el nostre dibuix. I, com que la nostra proposta final és expandir l'amor a tots els éssers del planeta, us preguem que ens ofereixi un entorn acollidor que ens permeti desenvolupar-nos en la tendresa.

Per aquest motiu volem fer-vos molts suggeriments per fer-nos la vida més senzilla, més alegre, més divertida, més completa, més amorosa i més digna. Ens hem posat d'acord i en cada capítol trobareu un munt de propostes per acompanyar-nos en el nostre viatge terrenal. Us convidem a llegir-les amb atenció i a posar-les en pràctica. Moltíssimes gràcies anticipades.

Com que la gratitud és una altra de les característiques que portem integrada, volem aprofitar per comunicar-vos un secret que ja és hora que surti a la llum: els nadons del món tenim un idioma comú en què *hangaaà* significa 't'estimo' i *gooo* vol dir 'gràcies'.

Així que: Hangaaà i gooo!

Un dia, per fi, arriba el moment anhelat de la primera ecografia. Els progenitors esperem aquesta data encuriosits, amb moltíssima il·lusió i amb moltes ganes de veure el nou ésser per primer cop.

En el nostre cas, bocabadats i amb els ulls com dues taronges, compaginem la sorpresa amb les explicacions de la doctora. I et veiem sencera, petita, bonica, formada i infinita. Les proves estimen que mesures 64 mm (és al·lucinant), que el diàmetre parietal és de 18 (també en mil·límetres) i que bategues a 154 pulsacions per minut.

Fa dos mesos i escaig no hi eres i, ara, fins i tot et diem pel nom. Tot plegat és increïble, sorprenent i meravellós.

La màgia continua quan escoltem i mirem el teu cor, fet que provoca que brollin les emocions i les llàgrimes sense control.

No pares de moure la mà en el que sembla una mena de salutació inicial, com si fossis conscient que t'observem per primer cop. Ets, com tots els fetus, una obra d'art i un miracle de la naturalesa.

Més tard, quan comentem la visita, encara amb llàgrimes als ulls, sentim un amor profund; estem molt contents i satisfets d'haver contribuït a crear una vida i ens fem les mateixes preguntes que totes les mares i tots els pares:

—Com serà aquesta mà que no pares de bellugar?

—Sortiràs amb molt o poc cabell?

—Llis o rinxolat?

—Quina forma tindran els teus llavis, els pòmuls i els nas?

—Tindràs uns peus petits, mitjans o grans?

—Quina serà la tessitura de la teva veu?

—Quin tipus d'existència, entre milions i milions de possibilitats, escolliràs?

CAPÍTOL 1
IDEOLOGIES

Naixem purs, innocents, connectats, amb harmonia i intuïtius. Arribem a aquest món nets i totalment receptius, sense dubtes, sense por, lluminosos, encuriosits i generosos. Abans d'aprendre l'idioma o els idiomes que ens ensenyen, tots els nounats del món tenim el mateix llenguatge comú: una mena de garbuix o xerroteig universal. Naixem, com la resta d'éssers vius, sense cap ideologia ni creença, sense cap ideal ni religió, sense drets ni deures, sense valors, dogmes, regles, normes o manaments.

Arribem a aquest somni com una pissarra buida o un full en blanc; com una esponja permeable, que, segons el lloc de naixença, família i entorn s'anirà amarant d'unes idees o d'unes altres. Els infants són uns éssers vulnerables i els adults els programem d'acord amb les pròpies ideologies, història i problemes personals, on sovint l'angoixa, l'agressivitat, la por i la desconfiança són les principals protagonistes.

Per tant, partim d'unes conviccions prestades perquè les hem escoltades una vegada i una altra i ens hi identifiquem, fins al punt de creure que ens pertanyen o que som nosaltres. I a partir d'aquesta identificació il·lusòria només ens queda aprofitar l'ocasió per defensar-les a ultrança, o bé atacar qui pensi d'una manera diferent.

Totes les idees d'aquest món són falses i absurdes si ens separen o ens allunyen dels altres. Qualsevol

valor que creguem bo o dolent, o pel qual pensem que val la pena lluitar, ens farà patir perquè, tard o d'hora, ens enfrontarà amb algú.

Ens convertim en imitadors mediocres, repetint les mateixes frases sense pensar-les ni analitzar-les. Ens excusem en les expressions cèlebres “tothom ho fa” o “tothom ho té”, i ens quedem tan tranquils.

Ens ataquem i ens matem per les percepcions errònies que tenim sobre nosaltres i sobre els altres. Som presoners d'engranatges meticulosos i esclaus de condicionaments distorsionats basats en pautes de comportament inventades i models obsolets. Unes creences que bé podrien ser totalment contràries si nasquéssim a pocs quilòmetres de distància (cau pel seu propi pes que si un nadó neix a Palestina o Israel, a Pakistan o l'Índia —per posar dos exemples clàssics que gairebé tothom coneix— les seves vides tindran un punt de partida radicalment diferent quan, en essència, han nascut amb les mateixes possibilitats i són el mateix).

Imagineu-vos la juguesca de deixar els dirigents més radicals jugar molta estona amb un nadó o que el gaudeixin uns quants dies i, un cop hagin creat un vincle, dir-los que ha nascut a l'altra banda del límit fronterer.

Cada tradició ha creat la pròpia col·lecció de disbarats i un paquet absurd d'ordres i requisits convertits en certeses absolutes que ens destrueixen perquè converteixen els altres en amics o enemics.

Sempre la mateixa pel·lícula, nosaltres i els altres per separar-nos i comparar-nos: el nostre poble és millor que el veí, el nostre equip té més valors que el rival, el nostre continent és més culte, el nostre país és més solidari, les nostres tradicions són les bones, el nostre model és el més just... Fins i tot al llarg de la història hem menyspreat els neandertals, etiquetant-los

de menys dotats i intel·ligents, simplement perquè eren una espècie diferent a nosaltres, “els sàpiens”.

Quina estupidesa que totes les nacions argumentin els seus drets adquirits en el passat i en la història! La Terra té 13.700 milions d'anys i al principi no existia cap ciutat, cap país, cap duana ni cap frontera.

Les ideologies, amb la col·laboració d'un ego humà que anhela la comparació i la competència, juntament amb l'economia i el poder sempre orientats a les desigualtats, han creat un planeta de bogeria, un manicomi de separació, on totes les desgràcies provenen de la necessitat de sentir-nos i creure'ns superiors i que tenim la raó. I com que els altres, que, per descomptat, estan confosos i són inferiors —segons el nostre criteri— no la tenen i estan equivocats, és absolutament necessari que imposem les nostres idees per salvar-los. Creiem que cal lluitar, difondre i promoure la pròpia realitat perquè és l'única possible. I atès que nosaltres som les persones escollides i les altres no, podem atacar-les justificadament si no pensen o actuen com nosaltres. Aquest és el conflicte de la humanitat i tots els enfrontaments giren al voltant de la idea absurda que l'altre ha de ser com un mateix.

Però la realitat és que cap atac està justificat i que si tinc enemics és perquè sóc feble; que no puc jutjar des d'un sistema dement d'ordres preestablertes, i que si cerquem i abracem una doctrina ens submergim en un pla mental que ens conduirà inexorablement a una personalitat fictícia i irreal.

Totes les ideologies amb què ens identifiquem provenen de la por de no saber qui som i de sentir-nos separats dels altres. El pànic i la necessitat de pertànyer a un grup ens empeny a voler ser algú i a identificar-nos amb un pensament religiós, un grup, un club, una associació, una societat, una ciutat, un

país... i així tenir uns ideals i uns valors concrets. Totes les religions, les nacions, les fronteres, les duanes, els himnes i les banderes són un invent de l'ego de l'ésser humà.

La identificació amb un grup, una tribu o una ètnia, amb un país o una religió, una història i una tradició, ha estat la base de totes les guerres i tots els enfrontaments. La visió de la separació és la causa de tots els problemes del nostre planeta. Estimem els nostres i els que són com nosaltres i odiem els que són diferents, posant l'èmfasi en allò que ens desuneix.

Tanmateix, quan relativitzem les creences, comencem a ser lliures. I quan ens mirem de debò posant en relleu allò que tenim en comú, alliberats de totes les ideologies i dogmes limitadors, ens adonem de seguida que l'altre és com nosaltres, que la Terra és una unitat, que tots som el mateix i que estem interconnectats.

Segurament és impossible una educació sense valors, dogmes, creences i ideologies perquè, en qualsevol moment, de vegades sense adonar-nos-en, en transmetem. Però hi ha una diferència abismal si, com a punt de partida, contestem totes les preguntes abans que els infants les formulin amb l'objectiu que siguin com nosaltres, o, d'altra banda —fet que em sembla una proposta innovadora i meravellosa— procurem interferir tan poc com puguem, fent destacar allò que ens uneix, des de la intenció que ells es facin i es contestin les preguntes per decidir com volen viure.

PROPOSTA DELS INFANTS

Acabo de ser engendrada! No pertanyo a cap grup. No tinc cap creença o ideologia. Arribo al món sense banderes, himnes ni ideals. No sóc jueva, budista, hinduista, protestant, catòlica ni musulmana. No em contestis les preguntes abans de fer-les. L'essència és espiritual i si hi ha un déu o una deessa (ja n'hi ha prou de masculisme!) és el mateix o la mateixa per a tothom.

Aprèn de la meva innocència i connexió. Aprèn i espera. Quina pressa tens? D'on et ve la urgència d'ensenyar-me? Vinc del silenci i la puresa de l'úter. No vulguis que sigui com tu perquè el món que heu creat no funciona i és un disbarat. No t'entestis a condicionar-me i contaminar-me. No destrueixis la individualitat, la intuïció ni la potencialitat amb la qual vinc.

Posa l'èmfasi en allò que ens uneix. No vull estar permanentment en contra d'algué o en contra d'alguna cosa. No em facis triar perquè res ni ningú no és millor o pitjor. Cap poble, ciutat, nació, país o continent no és superior als altres.

Vull viure oberta, sense ideologies ni fanatismes, perquè és l'única manera que, en aquest planeta, s'acabin les guerres i els conflictes. No m'interessin les respostes prefabricades ni pertànyer a res que ens separi de la pròpia família, que és tota la humanitat.

Et demano un esforç fantàstic perquè no m'atabalis amb les teves idees, conviccions, creences, filosofies ni neurosis (totes procedents de la por), sinó que et dediquis a protegir-me, cuidar-me i estimar-me, a jugar plegats i a acompanyar-me intervenint tan poc com sigui possible.

T'asseguro que, si ho aconseguixes, ni que sigui durant els primers set o vuit anys de vida, els resultats et sorprendran de manera increïble: seré amorosa, forta, pacífica, digna i incorruptible.

VISUALITZACIÓ COMPARTIDA

A l'Ona, l'Ares, el Quim, l'Elna i l'Aritz

Tanca els ulls i comença a relaxar-te. Respira pausadament pel nas i dibuixa un somriure. Concentra't en com l'aire entra, t'omple de vida, s'expandeix pel cos i arriba fins a la panxa per, després, sortir-ne lentament.

Ara imagina que camines tranquil·lament com si a cada pas fessis un petó al terra. Fa un dia esplèndid i et sents agraïda perquè els raigs del Sol t'omplen d'energia i t'acaronen la cara i el cos.

Per on camines?

...

Què veus al teu voltant?

...

Què escoltes?

...

A què fa olor?

...

Continues caminant i mires cap amunt per observar com un estol d'ocells planeja amb el vent. Més a prop, al terra, un eriçó s'atura per mirar-te. Que graciós que se'l veu, entre les plantes que ha convertit en el seu amagatall!

En Kalan, l'amic de sempre, s'apropa amb un somriure i us saludeu amb una abraçada i uns petons.

Com va vestit avui, el noi d'ulls verds?

...

Li mostres l'eriçó i us aprobeu a acaronar-lo amb molt de compte per no punxar-vos.

—Bon dia, Neret! Bon dia, Kalan!

No, no és l'eriçó qui parla, sinó un arbre proper que ha estat present tothora.

Com és l'arbre?

...

Inventa't un nom per desitjar-li un bon dia.

...

—A mi també m'agradaria una carícia, una abraçada i un petó.

Us mireu amb el Kalan i us agafeu de les mans per envoltar l'arbre i fer-li una bona abraçada. Al mateix temps que l'acaroneu, li feu uns quants petons i noteu la textura de l'escorça.

—Ara voldria fer-vos un obsequi en forma d'experiència. Enfileu-vos pel tronc per parlar amb més intimitat.

Tot seguit grimpeu a l'arbre i seieu en una branca resistent per contemplar com s'apropen ocells d'arreu i de tots els colors. Mentre un munt d'aranyes comencen a teixir una enorme xarxa de seda, l'arbre aprofita per presentar-vos-els: l'oreneta de cuablanca, el rossinyol, l'estornell, la cadenera, el pit-roig, el falciot, el pinsà, el passerell, la puput, l'oriol, el pela-roques, la guatlla, el xoriguer, la mallerenga, l'alosa, el gaig, el gratapalles, l'abellerol, el cruixidell, el pica-soques, el picot i el capsigrany.

Les aranyes han acabat la feina i les aus fan un gran cercle. La veritat és que en Kalan fa cara d'al·lucinat, i més quan l'arbre diu:

—Ara, si us plau, pugeu damunt la teranyina.

Agafes la mà d'en Kalan i salteu sense dubtar. El ocells us envolten per agafar el filat amb els becs i aixecar-vos del terra.

Quina sensació tan especial, volar asseguts damunt d'una tela d'aranya, oi?

...

Com que el vent bufa de valent aneu a una velocitat ràpida, tot i que podeu esguardar amb detall tots els llocs per on