

CUPRINS

CALITĂȚILE COPIILOR.....	13
SPIRITUL JOCULUI	14
INTELIGENȚA	15
INOCENȚA	20
SARCINA, NAȘTEREA, PRIMELE LUNI ALE COPILULUI.....	30
<i>Sunt însărcinată. M-am decis să fac un avort și am crezut că sunt împăcată cu această idee, dar de atunci, mă simt tot timpul tristă.</i>	32
<i>Nu avem încă copii, dar eu mi-aș dori să fac unul. Am 32 de ani și mă simt pregătită, dar aș dori să ascult sfatul tău.</i>	34
<i>Sunt însărcinată. Există vreo meditație sau vreo metodă care să-i fie utilă copilului și nouă?.....</i>	36
<i>Ce poate face o mamă pentru a ușura nașterea copilului său?</i>	38
<i>Cum poate fi ușurată nașterea copilului?</i>	41
<i>Alăptarea și iubirea nou-născutului.</i>	44

<i>Lăsați copilul să plângă!</i>	50
<i>Învățarea copilului să stea pe oliță.</i>	51
<i>Ce trebuie să facem când copilul este bolnav?</i>	52
<i>Cele trei etape ale vieții sexuale.</i>	54
CONDIȚIONAREA	58
<i>De ce acceptă în mod voluntar oamenii să se autoreprime și de ce adoptă ei mecanisme de autoapărare care îi mutilează?</i>	70
CUM TREBUIE CRESCUT NOU-NĂSCUTUL?	79
CICLURILE DE CÂTE ȘAPTE ANI ALE VIEȚII	93
SFATURI PENTRU PĂRINȚI	120
<i>Sunt îngrijorată în legătură cu fetița mea în vârstă de 6 ani. Ea spune că este fericită, dar eu simt că nu este. Mi se pare pur și simplu că nu o pot face fericită.</i>	120
<i>Deși acum înțeleg ce mi-au făcut mie părinții, îi fac și eu același lucru copilului meu. De multe ori, propriile mele nevoi se opun nevoilor fetiței mele. Nu cred că-i sunt de mare ajutor.</i>	123
<i>De când am născut fetița, mi-am certat deseori fiul în vârstă de 9 ani. Se pare că nu-l iubesc la fel de mult ca pe ea.</i>	125
<i>Există un conflict între mine și soțul meu în legătură cu creșterea fiului nostru. El dorește să fie mai strict în educație, iar eu doresc să-i ofer mai multă iubire.</i>	128

<i>Care sunt responsabilitățile mele ca tată? Eu și soția mea ne vom despărți în curând, și am stabilit ca cei trei băieți să trăiască cu mine, iar fetița cu mama ei.</i>	130
<i>Eu și soțul meu vrem să ne despărțim, dar suntem îngrijorați din cauza fetiței noastre.</i>	132
<i>Am probleme cu copilul meu în vârstă de doi ani pentru că este foarte atașat de mine.</i>	133
<i>Fetița mea îmi pune întrebări legate de moarte. Vrea să știe unde se duc cei care mor.</i>	134
<i>Sunt îngrijorată în legătură cu fiul meu în vârstă de șase ani. Are niște apucături care nu-mi plac: se bate, minte, le cere altora lucruri.</i>	136
<i>Copilul meu are unele însușiri care nu-mi plac.</i>	139
<i>Fiul meu este un copil foarte frumos și are multe calități, dar îmi solicită prea multă energie și prea multă atenție. În mine se dă o luptă între vinovăție și sacrificiu de sine. Cum să fac să ating echilibrul?</i>	140
<i>Mă îngrijorează faptul că fiul meu nu mănâncă (aceasta fiind probabil una din cauzele bronșitei sale) și felul în care comunică cu ceilalți copii.</i>	143
<i>Simt că micuțul meu fiu este foarte puternic, iar eu nu mă simt la fel de puternică. Sunt situații în care nu știu ce să fac.</i>	146
<i>Mă îngrijorează țipetele fiicei mele. Uneori devin foarte nervoasă și strig la ea să înceteze.</i>	148
<i>Copiii mei au devenit imposibil de controlat. Ce să fac?</i>	151

<i>De ce este copilul meu atât de neserios?.....</i>	151
<i>Trebuie să le spunem copiilor despre toate adevărurile vieții, indiferent de vârsta lor?</i>	153
ADOLESCENȚII	156
<i>De ce le creează noua generație atâtea probleme părinților?.....</i>	156
<i>Cum s-ar putea crea o punte între adolescenți și părinții lor?</i>	159
<i>La această vârstă există multă timiditate și nesiguranță în luarea deciziilor. Părinții nu prea știu să se facă întotdeauna utili. Cum poate fi dezvoltată puterea interioară?</i>	163
<i>Adolescenții își doresc mult să aparțină unui grup, indiferent care. Ce reflectă această nevoie a lor?</i>	165
<i>Adolescenții au adeseori fantezii și vise legate de viitorul lor. Cum ar putea fi aduși cu picioarele pe pământ?</i>	167
<i>Vorbește-ne despre relația care există între tineri și sport, care are astăzi un impact atât de puternic asupra lor.</i>	168
<i>Mulți tineri optează pentru urâtenie. Ei se îmbracă într-un anumit fel, ca punk-iștii sau ca skinheads, își rad o parte din părul de pe cap și își vopsesc restul în culori scandaloase. În plus, preferă să poarte haine zdrențuite. Ce ne poți spune despre acest fenomen ciudat?</i>	170

<i>Cei din tânăra generație iau adeseori droguri în dorința de a se simți fericiți și de a simți că viața merită să fie trăită. Ce ne poți spune în legătură cu capacitatea noastră naturală de a simți extazul?</i>	173
<i>De ce iau oamenii droguri?</i>	175
<i>De ce se tem oamenii să își asume responsabilitățile ce le revin?</i>	182
EDUCAȚIA	186
<i>Ce este procesul de învățare?</i>	186
<i>Dacă intelectul este un obstacol atât de mare în calea realizării de sine, rezultă că antrenarea și ascuțirea lui este inutilă. Nu ar fi posibil să-i ajutăm pe copii să intre direct în starea de meditație, facilitată de inocența și expresivitatea lor, fără să-i mai încărcăm cu povara antrenării intelectului?</i>	200
EDUCAȚIA ÎN CINCI DIMENSIUNI.	206
<i>Este necesar să renunțăm la toate ideile noastre anterioare despre religie? Vorbește-ne despre educația religioasă</i>	222
<i>Cum ne putem învăța copiii să fie morali și religioși?</i>	229
<i>Ne-ai spus adeseori să nu ne judecăm pe noi înșine sau pe alții. Eu sunt profesor, și din cauza asta, sunt nevoit să-mi judec elevii. Nu știu ce să fac? Mă poți ajuta?</i>	233
<i>Sunt educatoare la o creșă. Mă ocup cu educația copiilor cu vârste cuprinse între patru și cinci ani.</i>	235

RECONCILIAREA CU PĂRINȚII 240

Mă simt vinovat din cauza mamei mele. Nu-i pot oferi iubire și atenție, și întrucât trăim în aceeași casă, lucrurile devin pe zi ce trece tot mai tensionate. Nu mai știu ce să fac. 250

Simt un nod în stomac numai când mă gândesc să mă duc să-mi văd părinții. Când ne întâlnim, devin fie foarte distant și mecanic, fie foarte defensiv și pus pe ceartă. Nu simt nici un fel de compasiune pentru ei. Crezi că e cazul să mă duc la terapie? 252

Tatăl meu a murit subit, iar eu simt că trebuie să fac ceva în legătură cu mama mea, să termin ceva care a rămas neterminat din punct de vedere emoțional. Mi se pare că acum este momentul cel mai potrivit. 255

Bănuiesc că tatăl meu nu este adevăratul meu tată. Mă poți ajuta să scap de această îndoială? 257

MEDITAȚIA 259

După părerea mea, meditația nu li se potrivește decât misticilor. De ce o recomanzi oamenilor obișnuiți și copiilor lor? 268

Care ar fi o cale ușoară prin care copiii să poată începe să mediteze. 265

Am 12 ani. Pot să încep să meditez? 267

Copiii mei țipă și aleargă când sunt la școală, iar eu nu mai doresc să îi forțez în nici un fel să se liniștească. 269

MEDITAȚII 271

MEDITAȚIA BOLBOROSELII 271

MEDITAȚIA RENAȘTERII 272

MEDITAȚIA PENTRU COPIII PÂNĂ LA VÂRSTA DE 12 ANI 273

MEDITAȚIA PENTRU COPIII CU VÂRSTE PESTE 12 ANI 274

ÎNTOARCEREA ÎN PÂNTECUL MATERN 274

TĂCEREA PÂNTECULUI 275

TRECEREA DE LA NEGATIV LA POZITIV 276

MEDITAȚIA RÂSULUI 277

ELIMINAREA TENSIUNILOR DIN ZONA FEȚEI 278

TRECEREA DE LA CAP LA INIMĂ 279

RELAXAREA 280

REGĂSIREA PARADISULUI PIERDUT 282

Nu am avut niciodată o copilărie adevărată, dar în ultimele zile am început să mă simt adeseori la fel ca un copil aș. 285

CALITĂȚILE COPIILOR

Experiențele din copilărie îi urmăresc întreaga viață pe oamenii inteligenți. Ei doresc să trăiască din nou aceeași inocență, aceeași stare de minunare, aceeași frumusețe. Totul se reduce acum la un ecou îndepărtat, la un vis aproape ireal.

Și totuși, toate religiile au apărut ca urmare a acestor experiențe, a minunării, a adevărului trăit ca atare, a frumuseții, a vieții privite ca un dans minunat. Atunci când ascultă ciripitul păsărelelor, atunci când privește uluit culorile curcubeului, atunci când miroase încântat parfumul florilor, copilul re trăiește în ființa sa o amintire profundă, aceea a paradisului pierdut.

Nu este deloc o coincidență faptul că toate religiile lumii prezintă – într-o formă metaforică sau alta – ideea că omul a trăit cândva într-un paradis, din care, dintr-un motiv sau altul, a fost expulzat. Parabolele diferă în funcție de o religie sau alta, dar adevărul exprimat de ele este unul singur: toate aceste parabole sunt o cale poetică de a exprima faptul că orice om se naște în paradis, după care îl pierde. Cei mai reduși, cei mai puțin inteligenți dintre oameni, uită cu desăvârșire de el.

În schimb, oamenii inteligenți, sensibili, creativi, sunt bântuiți în permanență de amintirea paradisului în care au trăit cândva și din care nu a mai rămas decât o amintire vagă, aproape neverosimilă. Acești oameni începe să caute paradisul pierdut.

Regăsirea paradisului este tot una cu regăsirea stării de copil. Evident, corpul fizic nu va mai fi acela al unui copil, dar conștiința poate să redevină la fel de pură ca și aceea a unui copil. Acesta este marele secret al oricărei căi mistice: regăsirea stării de copil, redescoperirea inocenței, nepoluată de nici un fel de cunoaștere, lipsa oricăror cunoștințe, păstrând în același timp conștiința realității înconjurătoare, starea de minunare în fața misterului profund care ne înconjoară, și pe care nimic nu-l poate demistifica.

SPIRITUL JOCULUI

Majoritatea oamenilor nu le permit copiilor lor să danseze, să cânte, să strige și să sară liberi. Din motive atât de penibile – să nu spargă ceva, să nu-și murdărească hainele – pentru toate aceste lucruri mărunte, o mare calitate spirituală, spiritul jocului, este complet distrusă.

Atunci când este ascultător, copilul este lăudat de părinți, de profesori, de toată lumea; în schimb, atunci când este jucăuș, copilul este condamnat. Chiar dacă dorința de a se juca este complet inocentă, el este condamnat, căci părinții simt în ea pericolul potențial al revoltei. Ei se tem că dacă progeniturile lor vor crește într-o deplină libertate de a se juca, ei vor deveni niște rebeli, nu vor mai putea fi aduși cu ușurință la starea de sclavie, nu vor mai putea fi transformați în niște roboți, nu vor mai putea fi înregimentați în armate, gata să lupte și să ucidă, gata să se autodistrugă.

Copilul rebel va crește și va deveni un tânăr rebel. Acesta nu va mai putea fi forțat să se căsătorească cu cine vrei tu, să-și ia slujba pe care i-o dorești tu, să îți împlinească toate

dorințele și aspirațiile tale neîmplinite. El va merge pe propria sa cale, își va urmări propriile sale dorințe, nu idealurile altora. Din toate aceste motive, spiritul jocului este sufocat de timpuriu în copii, rădăcinile sale sunt smulse încă de la început, pentru a nu deveni prea puternice. Părinții nu îi permit copilului să își manifeste propria natură, și astfel, încetul cu încetul, copilul din interior moare. Acest copil mort din interiorul ființei ucide treptat simțul umorului; oamenii nu mai știu să râdă din toată inima, nu mai știu să se joace, nu mai știu să se bucure de lucrurile mici ale vieții. Ei devin atât de serioși încât în loc să se dilate, viața lor se contractă.

În orice moment, viața ar trebui să fie o creativitate neîntreruptă. Nu contează ceea ce creați – pot să fie simple castele de nisip pe malul mării – important este ca ceea ce faceți să se nască din spiritul vostru de joacă, din bucuria interioară pe care v-o provoacă jocul vostru.

INTELIGENȚA

Inteligența nu este ceva dobândit, ci înnăscut, intrinsec vieții înseși. Nu numai copiii sunt inteligenți, ci și animalele au propria lor inteligență; chiar și plantele sunt inteligente în felul lor propriu. Evident, vorbim de tipuri diferite de inteligență, căci nevoile fiecăruia diferă de ale celorlalți, dar știința a stabilit astăzi că orice formă de viață este inteligentă. Viața nu poate fi lipsită de inteligență; a fi viu și a fi inteligent înseamnă unul și același lucru.

Singur omul se află într-o dilemă, căci el nu este numai inteligent, el este și conștient de inteligența lui. Acest aspect este unic, este privilegiul omului, datoria lui, gloria lui, dar

și agonia lui. Omul este conștient de faptul că este inteligent; această formă de conștiință aduce cu sine tot felul de probleme. Prima și cea mai mare dintre ele este faptul că dă naștere egoului.

Egoul nu există nicăieri în natură, cu excepția omului. El începe să crească pe măsură ce copilul crește. Părinții, școala, colegiul, universitatea, toate aceste instituții contribuie la întărirea egoului, din simplul motiv că timp de secole omul a fost nevoit să lupte pentru supraviețuire, iar această idee a devenit treptat o fixație, o condiționare subconștientă profund înrădăcinată, potrivit căreia numai un ego puternic poate supraviețui în lupta pentru existență. Viața s-a transformat astfel într-o simplă luptă pentru supraviețuire. Până acum, oamenii de știință nu au făcut altceva decât să întărească această fixație, creând teoria supraviețuirii celor mai puternici. De aceea, orice om își ajută copiii să capete un ego din ce în ce mai puternic, și astfel apar problemele.

Pe măsură ce devine tot mai puternic, egoul începe să înconjoare inteligența ca un strat izolator și întunecat. Inteligența este lumină, egoul este întuneric. Inteligența este extrem de fragilă, egoul este foarte dur. Inteligența este ca o floare, egoul ca o piatră. Și toată lumea – toți acești așa-zisi cunoscători ai vieții – afirmă că pentru a trăi, este necesar să te împietrești, să devii invulnerabil, la fel ca o stâncă. Este necesar să te transformi într-o citadelă, într-o cetate închisă, pentru ca nimeni să nu te mai poată ataca din exterior. Este necesar să devii impenetrabil.

Și astfel, omul devine închis. Inteligența lui moare, căci pentru a trăi, pentru a putea crește, pentru a putea curge, pentru a putea înflori, ea are nevoie de un cer deschis, de vânt, de aer, de soare. Ca să rămână vie, ea are nevoie de o

curgere constantă; dacă devine stagnantă, ea se transformă treptat într-un fenomen mort.

Noi nu le permitem copiilor noștri să rămână inteligenți. Mai întâi de toate, ne temem că dacă își păstrează inteligența, ei vor fi vulnerabili, fragili, deschiși. Dacă își vor păstra inteligența, ei vor putea constata cu multă ușurință falsitatea societății în care trăiesc, a statului, a bisericii, a sistemului educațional. Ei se vor revolta împotriva acestei falsități. Individualitatea lor va deveni puternică și nu vor putea fi îngenuncheați cu ușurință. Vor putea fi zdrobiți, dar nu reduși la sclavie. Se vor lăsa mai degrabă distruși decât siliți să accepte compromisuri.

Dintr-o anumită perspectivă, inteligența este extrem de fragilă, la fel ca o floare; dintr-o altă perspectivă, ea are propria ei forță. Dar această forță este subtilă, nu este grosieră. Puterea ei este puterea revoltei, a atitudinii care nu acceptă compromisurile. Omul inteligent nu mai este dispus să-și vândă sufletul.

Priviți copiii mici și veți putea constata singuri cât de inteligenți sunt. Evident, ei nu dispun de cunoștințe; dacă nu vă interesează decât cunoștințele, nu îi veți considera inteligenți. Dacă le puneți întrebări ale căror răspunsuri depind de cunoștințele acumulate anterior, ei nu vă vor părea inteligenți. Dacă le veți pune însă întrebări reale, care nu au nimic de-a face cu informația, care necesită un răspuns imediat, vă veți da seama imediat cât de inteligenți sunt. Egoul vostru nu va accepta cu ușurință acest lucru, dar dacă veți putea trece peste el, veți realiza multe lucruri: acest lucru vă va ajuta pe dumneavoastră și îi va ajuta pe copii, căci dacă puteți să le contemplați inteligența, veți putea învăța foarte multe lucruri de la ei.