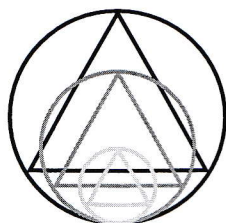


Caroline Sherwood

Să ne împrietenim cu noi înșine

**Exerciții de meditație pentru copii
Desene de colorat**

Ilustrații de Alixandra Marschani



**Cartea Daath
Publishing House**

**Editura Cartea Daath
București, 2018**

INTRODUCERE

Despre ce este vorba în această carte?

Pentru copii

Uneori suntem așa de ocupați să pălăvrăgim în capul nostru, încât nu mai observăm cât de liniștit este totul pe dedesubt. Uităm să simțim cât de bine e înăuntru, cât de bine este să fii VIU. Uneori uităm asta pentru o perioadă lungă astfel încât ne încurcăm în tot felul de noduri iar atunci lucrurile încep să devină inconfortabile.

Cel mai mult timp ni-l petrecem în a face lucruri sau a învăța lucruri sau a vorbi. Dar este, de asemenea, important să știm ce se petrece înăuntrul nostru și în afara noastră. Astfel începem să ne împrietenim cu noi înșine.

Ați auzit de meditație? Poate că știți vreun adult care meditează sau care se duce la cursuri, poate chiar părinții voștri fac asta. Ei bine, meditația este un cuvânt complicat care ne spune despre cum să ne împrietenim cu noi înșine învățând să ascultăm frumoasa liniște din interiorul nostru.

Dacă aveți un caiet și o trusă de desen alături, puteți scrie sau desena orice vi se pare special sau ceva ce doriți să nu uitați din ce se întâmplă atunci când faceți exercițiile din această carte. Cartea este construită astfel încât profesorul vostru să vă citească exercițiile în clasă. Pe unele dintre ele le puteți încerca împreună cu un prieten sau cu un grup de prieteni. Dar întotdeauna le puteți încerca pe toate și singuri.

Uneori veți descoperi un număr deasupra unui cuvânt, în felul acesta¹. Aceasta este o notă pentru profesor pe care o va regăsi în josul paginii (o

¹ Notă pentru profesor

notă de subsol). Am pus așa pentru că mi s-a părut că este de folos mai degrabă profesorului decât vouă, dar, desigur, o puteți citi și voi dacă vă doriți asta!

Sunt multe lucruri minunate pe care le puteți face pentru a reuși să vă cunoașteți mai bine și pentru a deveni buni prieteni cu voi înșivă. De fapt, tot ce facem poate deveni parte din proiectul nostru. Această carte vă ajută să faceți primii pași.

Pentru adulți

Eu nu vă ofer buchete de flori. Eu vă dau pachetele cu semințe de flori.

John Garrie

Nu am copii, dar îmi amintesc foarte clar cum era când eram eu copil. Cât de simplă ar fi putut fi viața mea dacă aș fi primit o reală călăuzire spirituală mai devreme! Prin „reală călăuzire spirituală” înțeleg acele metode care să cultive ceea ce este bun și adevărat în noi și care să dizolve suferința și nemulțumirea pe care le-am moștenit și pe care le menținem datorită faptului că nu cunoaștem alternative. În copilărie a trebuit să înțeleg așa cum am putut „biserologia” (întotdeauna i-am oferit mult din timpul meu lui Iisus, pe care l-am experimentat ca pe un foc puternic, vindecător și minunat) până când, la vârsta de douăzeci și doi de ani, după un an de psihoterapie, căutările m-au condus către un profesor de meditație.

Era vara lui 1973 și eram în sud-vestul Franței. Participam la o întâlnire pe tema psihologiei umaniste. Eram obosită și intimidată de supraabundența atelierelor care tratau emoțiile dintr-o perspectivă indulgentă și negativă, când am văzut un mic anunț în sala de mese:

MEDITAȚIE PE IARBĂ LA ORA 22:00. VENIȚI CU O PĂTURĂ.

M-am dus. M-am așezat undeva în spate, pe gazonul îmbibat de apă; m-am înfășurat în pătura mea, încercând să urmăresc instrucțiunile pe care ni le dădea profesorul. John Garrie, căci acesta era numele lui, a încheiat

meditația cu aceste cuvinte: *Pace pentru toate ființele! Fie ca toate ființele să fie bine și fericite și eliberate de frică!*² În întunericul în care mă aflam, cuvintele au ajuns la mine însoțite de niște unde de energie de un albastru deschis care m-au înconjurat și m-au făcut să rămân nemișcată. Am știut atunci că am găsit ceea ce căutam, după care eram însetată și, deși nu aveam să știu asta multe luni de zile, dar acel moment a marcat începutul unui antrenament de șapte ani în Satipatthāna-Vipassanā (mindfulness-insight)³. În acei șapte ani am văzut venind studenți din multe zări, au venit atrași de acel om cu har și plin de compasiune pentru a învăța de la el, pentru prima oară în viața lor, să-și relaxeze corpul, să se desfacă din meandrele confuziei și să-și vindece rănilor profunde.

Întoarsă în Anglia, în timpul primei ședințe cu John Garrie, s-a întâmplat să mi se așeze o muscă pe braț. Am pocnit-o imediat, fără să mă gândesc. „Nu face asta!”, a sărit el. „Dar nu-mi plac muștele”, m-am smiorcăit eu. „Ai vreun motiv pentru a le ucide?”, m-a întrebat el. Asta a fost prima mea lecție despre compasiune și despre interconectarea tuturor celor care compun viața.

John Garrie a fost un profesor remarcabil. Descoperindu-și daruri de clarvedere înainte ca aceste calități să fie mai bine cunoscute și la modă, el nu a avut nicio altă opțiune decât să antreneze oameni în cadrul cercurilor spirituale. A devenit actor și chiar și-a creat un personaj, un clown – Bluenose. A facilitat multe vindecări, a readus vorbirea celor muți și a frânt cârjele „ologului”, care apoi putea coborî de pe scenă cu ușurință și fără cârje.

La începutul anilor 1950, John a cunoscut un călugăr din Burma și așa a început antrenamentul său în meditație. Harurile lui speciale l-au părăsit imediat, de fapt, și-au schimbat forma. A urmat o perioadă de purificare și astfel a intrat mai profund în noua lui practică.

² Vezi Rugăciunea-Dedicație de la pagina 111

³ Satipatthāna a fost descrisă ca “inima” meditației buddhiste. Este practica fundamentală a conștiinței atente (mindfulness) pe care Sakyamuni Buddha a recomandat-o discipolilor lui. Are patru fundamente: 1) conștientizarea corpului (mindfulness of body), 2) conștientizarea trăirilor, a sentimentelor și emoțiilor (mindfulness of feeling), 3) conștientizarea minții (mindfulness of mind), 4) conștientizarea obiectului mental (mindfulness of mental object) sau unde este concentrată atenția în fiecare moment.

În zilele în care avea sesiuni de vindecare, oamenii spuneau că vedeau un zuluș⁴ înalt de peste doi metri care stătea în spatele lui în timp ce el vindeca. El nu credea niciun cuvânt din toate acestea. Nu că s-ar fi îndoit de percepțiile auditoriului, ci mai degrabă nu oferea încredere explicațiilor lor pentru ceea ce vedeau ei și nici nu dădea o semnificație specială acestor percepții. Această insistență nemiloasă asupra preciziei și clarității interpretării mi-a împărtășit-o și mie. A dezvoltat în mine ceva ce am ajuns să numesc "un nas fin pentru a mirosi rahatul de departe". John mi-a explicat că la început fusese „folosit” pentru harurile lui speciale deoarece era inconștient de natura și originea lor. Mai târziu, și cu siguranță în perioada în care l-am cunoscut eu, marea abilitate de vindecare curgea din nou, dar acum se întâmpla ocazional, fiind bine integrată în tot ceea ce făcea și, cu siguranță, în folosul lucrării sale principale - aceea de a învăța studenții să devină responsabili pentru propriile lor abilități și propria lor sănătate. Deseori spunea: „Eu nu vă dau buchete de flori, eu vă dau pachetele cu semințe de flori.” Azi, după mai mult de patruzeci de ani, aceste semințe continuă să producă noi vlăstare. Grația, înțelepciunea, inspirația și instruirea au continuat să curgă în viața mea de-atunci prin mai mulți profesori, dar acesta este deja conținutul unei alte cărți.⁵

Îmi amintesc că, pe când eram copil, prețuiam oamenii care mă înălțau, care mă ajutau să-mi lărgesc orizontul, mă inspirau și-mi trezeau imaginația sau îmi stimulau entuziasmul, aceia care îmi insuflau iubire, corectitudine și noblețe prin tot ceea ce trăiau sau spuneau. Acești oameni îmi ofereau un refugiu în zilnica mea trudă școlară. Au fost câțiva asemenea oameni, dar doi profesori de actorie au strălucit printre ei.

Îmi amintesc de Frieda Hodgson. Ea a fost cel mai bun exemplu de englezoaică excentrică, frumoasă, ireproșabilă și total dedicată. Obrajii ei erau ca sculptați și niciodată fardați. Nasul era mare, acvilin, puternic. Culoarea ochilor era un soi de gri, ca de gheață și, în același timp, ochii erau fluizi și pătrunzători – nu ratau niciodată vreun truc. Pieptul ei ca o etajeră, era de

⁴ Locuitor care aparține unei populații negroide din Africa australă, din tribul Bantu. (n.tr.)

⁵ Chiar în această perioadă (Februarie 2018) lucrez la o carte de memorii intitulată *Following a Thread of Gold (Pe urmele firului de aur)*.

Respo obicei acoperit de rochii din catifea neagră, cu guler și manșete crem. Părul alb-argintiu era prins în coc și acoperit de o pălărie în stil elisabetan, neagră, din catifea, pe care o purta într-o parte, ceea ce completa imaginea ei romantică. Avea șaptezeci de ani când am avut remarcabilul noroc să o am profesoară. Preda actorie și teatru de cincizeci de ani. Când eram buni, ne lingusea, ne încuraja și ne ridica în slăvi, iar când eram mediocri, își afișa dezgustul. În timpul repetițiilor stătea în fundul sălii și tuna de-acolo: „Mai mult, dragă! Mai mult!” sau atunci când nu-mi puneam inima și sufletul în ceea ce făceam – „Caroline Sherwood, nu te cred! Nu te cred!”. Nu accepta nimic altceva decât cel mai bun nivel al studenților săi și știa că „cel mai bun” al nostru era mult dincolo de limitele pe care ni le stabiliserăm noi.

Cu ocazia fiecărui Crăciun se organiza un recital în biblioteca școlii unde mirosea puternic a brad. Bradul de Crăciun era luminat de flăcăruile focului din sobă și de lumânări. Doamna Hodgson stătea într-o parte, complet absorbită de studenții ei. Fața ei se schimba în funcție de stările pieselor pe care le interpretam. Uneori părea chiar în extaz - capul ei se înălța și se îndrepta ușor spre spate, în timp ce ochii se închideau.

Acum, aproape jumătate de secol mai târziu, și eu încă îmi amintesc numărul ei de telefon. Obişnuiam să o sun înainte de fiecare examen, să discut cu ea, să-mi dea sugestii și suportul moral de care aveam nevoie. Deseori îmi cerea să spun la telefon ce aveam de spus pe scenă și sfatul ei era: „Mergi cu asta, spală-te în ea, mănânc-o, trăiește-o și respir-o!”

Ultima mea profesoară de teatru înainte de facultate a fost Gwendoline James. Era albă ca brânza, în comparație cu doamna Hodgson, dar am învățat multe lucruri diferite de la ea. Mică de înălțime, cochetă și cu o eleganță feminină, purta culori pastelate, încălțăminte cu tocuri înalte și bretele în jurul gleznei, gene false și un fard perfect, iar părul ei blond și buclat era prins într-o plasă subțire, împletită și împodobită, ce strălucea peste cocul unduios. Preda vorbire, actorie și dans de societate și pentru mine, în zilele întunecate de la internat, era o oază de inspirație. Odată mi-a cerut să vorbesc timp de două minute despre gogoși umplute cu cremă (eram uluită de cât de multe erau de spus despre gogoși!) și apoi să mă adresez restului clasei ca și cum