

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Prólogo de Xavier	11
Prólogo de Neret	15
I. Comienza la aventura: la primera ecografía	17
1. Ideologías	21
2. Posesivos.....	33
3. La alegría y el juego sin motivo ni competición	41
4. El bumerán de la crítica y los juicios	51
5. La creatividad de no demostrar	59
II. La ecografía del segundo trimestre	69
6. Comunicarnos con la vida.....	73
7. Absurdidad de esfuerzo, sufrimiento, preocupación y sacrificio.....	85
8. Crear la propia vida.....	95
9. La espontaneidad	105
10. La última estupidez humana: el rencor y la culpa	115
III. El nacimiento	125
11. Pensamientos y palabras hacia el amor.....	129
12. La revolución de la verdad	143
13. Privilegiados de la sensibilidad.....	153
14. Presente y presencia.....	163
15. Del corazón a la intuición	177

IV. Ocho meses antes del parto	185
16. La ternura del alma	189
17. Confianza.....	201
18. Dignidad	215
V. La incubadora.....	223
19. Reflexión final: un mundo mejor	227

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que han participado en las conferencias, cursos y talleres de “El arte de educar con amor”.

A todas las personas, especialmente niños y adolescentes, con los que he compartido acompañamientos y terapias. Conocer sus problemas, su punto de vista, sus sentimientos, sus inquietudes y sueños me ha proporcionado una ayuda muy valiosa para escribir este libro.

PRÓLOGO DE XAVIER

La fascinación y la alegría se manifiestan ante la noticia de que un nuevo ser tiene previsto nacer en este planeta. La llegada de un bebé es un reto de amor para quienes tenemos la responsabilidad y el gozo de acompañarle.

La conexión con el alma de Neret, como explicaré más adelante, venía de lejos y se concretó el mismo día y en el mismo instante de engendrarla. He aprovechado esos nueve meses de gestación, ocho en realidad, y el primer año de vida entre nosotros para escribir este libro, que pretende contestar las mismas preguntas que se han hecho los progenitores y los educadores de todas las generaciones:

—¿Qué deseamos para los niños?

—¿Qué deseamos para el planeta?

Son dos los motivos principales de esta obra que me han emocionado durante todo el proceso de creación y escritura. El primero es contribuir con el fin de que Neret y el resto de niños sean felices y disfruten de una vida plena, auténtica, espontánea, libre, digna y completa. Que la alegría les acompañe en una existencia abundante donde los pellizcos de satisfacción sean habituales y, desde la premisa de que nos hacemos humanos unos a otros, se eduquen amando y coloreando un montón de vivencias, donde el amor y la ternura sean los verdaderos protagonistas.

El otro propósito es que se detengan las atrocidades que hace siglos deberían estar en los museos de historia de una época oscura de la humanidad. He viajado por el mundo y he visto a muchas personas morir de hambre, por conflictos armados o por enfermedades e infecciones que aquí se curan con un mínimo tratamiento. Y aquí cerca, sobre todo en las grandes ciudades, tenemos niños que serán futuros enfermos porque hoy no pueden hacer todas las comidas o tienen una alimentación insuficiente.

De hecho, los dos objetivos se yuxtaponen y se dan la mano, porque estoy convencido de que mientras la conciencia de cada cual no se transforme de un modo evidente, las barbaridades no terminarán.

Aquello que pensamos, aquello que vivimos en nuestras mentes se traduce en infelicidad y en la pésima distribución de la riqueza en la Tierra. Las desigualdades son la suma del caos individual de sus habitantes. Todos aportamos nuestro granito de arena para que esta situación se perpetúe y aumente cada año.

Sin embargo, soy optimista porque creo que el ser humano tiene una capacidad infinita para hacer el bien. Eso sí, siempre y cuando esté satisfecho y sea feliz consigo mismo. Me mueve el convencimiento de que una persona plena contribuye a un mundo mejor. Que quien ha probado la integridad favorece la dignidad colectiva y se ofrece sin condiciones ni intercambios. Y ese es el deseo: que los futuros residentes de este planeta sean felices y después, precisamente por el hecho de serlo, se animen de verdad a construir un mundo más amoroso desde la certeza que dar es la experiencia sublime.

Este libro es una puerta de entrada a otras realidades y una propuesta para los niños de todas las edades (desde los cero hasta los ciento veinte años,

porque, al fin y al cabo, todos somos hijos). Y para las madres, los padres, abuelos, abuelas, hermanas y hermanos, amigos y amigas, tías y tíos, monitores, docentes y cualquier persona interesada en el ser humano, la formación y la educación.

Y también, especialmente, para aquellas personalidades que pueden decidir cambios significativos a nivel más global y que pueden influir en un número de personas más amplio: presidentas o presidentes, ministros o consejeras de educación y cultura, diputadas y senadores, directores o directoras de centros educativos... A todas ellas, les pido empuje y coraje para afrontar los cambios sin demoras ni excusas y para poner en práctica una educación que vaya desde la plenitud individual a un mundo mejor.

Este libro tiene una visión y una pretensión universales porque estoy convencido de que se puede aplicar en todas partes sin intervenir en las particularidades, costumbres y tradiciones de cada lugar. Si partimos y debatimos sobre las premisas que se explican en cada capítulo, modificaremos el rumbo y entraremos en una nueva época de la humanidad.

Considerando todos los niños del planeta como hijos propios, que cada vida tiene el mismo valor, cambiando la forma de vivir, educando en esta línea y poniendo énfasis en lo que nos une y no en lo que nos separa, podemos solucionar, definitivamente, y en un período corto de tiempo, los problemas individuales y, por ende, las desigualdades, la violencia y los conflictos humanos.

En relación con la estructura, y puesto que considero que debemos mirar y escuchar mucho más a los niños porque tienen muchas cosas que decirnos y enseñarnos, en la segunda parte de cada capítulo, ellos nos presentan sus propuestas para acompañarlos y sos-

tenerlos con la finalidad de que consigan sus anhelos y sus propósitos. Unas ideas, unos planteamientos y unas peticiones concretas para ayudarles a encontrar su sentido y cumplir sus sueños.

Por último, en cada capítulo se incluye una visualización creativa (que he dedicado a niñas y niños concretos), a veces en forma de cuento, meditación o juego, que el padre, la madre, el abuelo, la abuela, la maestra o el maestro guiará o explicará al niño con la intención de reforzar el vínculo y de interiorizar lo que se ha explicado.

La visualización está escrita en género femenino, ya que está dedicada a Neret. Por supuesto, hay que transformarla al masculino o al plural si te diriges a un niño o a un conjunto de niños. Si te parece bien, crea un ambiente propicio para la calma y la confianza. Si te agrada enciende una vela o incienso, pon canciones suaves de frecuencia baja y tonos repetitivos u opta por la música clásica. Habla lentamente y haz de la voz una fiesta, donde las palabras, el ritmo, la entonación y las pausas fomenten la imaginación y las emociones de chicos y mayores, ya que inventar o escuchar historias es una experiencia maravillosa. Si antes de empezar quieres preguntarle cómo se siente, expresa primero cómo te sientes tú y los motivos que tienes para sentirte así. Después de cada pregunta que le hagas deja una pausa suficiente para que el niño pueda expresarse. Si es necesario, improvisa e integra la respuesta en la historia.

¡Neret, gracias por llegar!

¡Lectora y lector, gracias por leer esta obra!

PRÓLOGO DE NERET

La conexión contigo, papá, venía de lejos y ya existía mucho antes de que hicieras el amor con mamá (qué expresión más hermosa, por cierto). De hecho, ya os había elegido desde hacía tiempo y solo esperaba el momento mágico y oportuno para tener un cuerpo y venir con vosotros a la Tierra.

¡Gracias a los dos por hacerlo posible!

Lo primero que quiero decir es precisamente esto: que soy hija del universo y que nosotros, los niños, estamos absolutamente conectados con la pureza y que nuestra esencia es alegría y amor.

He nacido con una sabiduría intuitiva para elegir la mejor de las posibilidades y quiero mantenerla para seguir siendo auténtica y amar sin condiciones. Soy única, como todo el mundo, pero no especial, ya que todos somos lo mismo.

Quiero respetar la vida y no destruirla. Quiero ser feliz y no complaciente, eficiente y productiva en un sistema de desigualdades que separa las personas en categorías. No quiero vivir en un mundo de violencia, de conflictos y de guerras, donde cada día mueren sesenta mil personas de hambre y donde doscientos millones de niños son obligados a prostituirse cada año.

Aprende de mí. Mírame con atención porque, sin palabras, tengo muchos caminos que mostrarte. Obsérvame, sobre todo antes de que aprenda a hablar el idioma que me enseñes, porque tengo muchos misterios que recordarte.

Los niños no somos proyectos de nada ni de nadie porque, pese a tener un cuerpo pequeño, ya somos seres completos. De hecho, somos, sencillamente, almas en cuerpos que tienen que evolucionar.

Os pedimos que interfiráis lo menos posible en esta aventura y nos dejéis hacer nuestro dibujo. Y, puesto que nuestra propuesta final es expandir el amor a todos los seres del planeta, os rogamos que nos ofrecáis un entorno acogedor que nos permita desarrollarnos en la ternura.

Sabemos que educar y amar son artes que requieren una decisión y un aprendizaje constante; y que no existe ningún oficio en el mundo que requiera tanta formación y compromiso como el de ser padres.

Por este motivo queremos haceros muchas sugerencias para hacernos la vida más sencilla, más alegre, más divertida, más completa, más amorosa y más digna. Nos hemos puesto de acuerdo y en cada capítulo encontraréis un montón de propuestas para acompañarnos en nuestro viaje. Os invitamos a leerlas con atención, a analizarlas y, sobre todo, a ponerlas en práctica. Muchísimas gracias anticipadas.

Puesto que la gratitud es otra de las características que llevamos integradas, queremos aprovechar para comunicaros un secreto que ya es hora de que salga a la luz: los bebés del mundo tenemos un idioma común en el que *hangaaá* significa 'te quiero' y *gooo* quiere decir 'gracias'.

Así pues: ¡Hangaaá y gooo!

Un día, por fin, llega el anhelado momento de la primera ecografía. Los progenitores esperamos esa fecha con curiosidad, muchísima ilusión y muchas ganas de ver el nuevo ser por primera vez.

En nuestro caso, boquiabiertos y con los ojos como platos, compaginamos la sorpresa con las explicaciones de la doctora. Y te vemos entera, pequeña, hermosa, formada e infinita. Las pruebas estiman que mides 64 mm (es alucinante), que el diámetro parietal es de 18 (también en milímetros) y que late a 154 pulsaciones por minuto.

Hace dos meses y pico no estabas y, ahora, incluso te llamamos por el nombre. Todo ello es increíble, sorprendente y maravilloso.

La magia sigue cuando escuchamos y observamos tu corazón, lo que provoca que surjan las emociones y las lágrimas sin control.

No dejas de mover la mano en lo que parece una especie de saludo inicial, como si fueras consciente de que te observamos por primera vez. Eres, como todos los fetos, una obra de arte y un milagro de la naturaleza.

Más tarde, cuando comentamos la visita, aún con lágrimas en los ojos, sentimos un profundo amor; estamos muy contentos y satisfechos de haber contribuido a crear una vida y nos hacemos las mismas preguntas que todas las madres y todos los padres:

IDEOLOGÍAS

Nacemos puros, inocentes, conectados, con armonía e intuitivos. Llegamos a este mundo limpios y totalmente receptivos, sin dudas, sin miedos, luminosos, llenos de curiosidad y generosos. Antes de aprender el idioma o los idiomas que nos enseñan, todos los recién nacidos del mundo tenemos el mismo lenguaje común: una especie de gorjeo o parloteo universal. Nacemos, como el resto de seres vivos, sin ninguna ideología ni creencia, sin ningún ideal ni religión, sin derechos ni deberes, sin valores, dogmas, reglas, normas o mandamientos.

Llegamos a este sueño como una pizarra vacía o una hoja en blanco; como una esponja permeable, que, según el lugar de nacimiento, familia y entorno se irá impregnando de unas ideas u otras. Los niños son unos seres vulnerables y los adultos los programamos en función de las propias ideologías, historia y problemas personales, donde a menudo la angustia, la agresividad, el miedo y la desconfianza son los principales protagonistas.

Por lo tanto, partimos de unas convicciones prestadas porque las hemos escuchado una y otra vez y nos identificamos con ellas, hasta el punto de creer que nos pertenecen o que somos nosotros. Y a partir de esa identificación ilusoria solo nos queda aprovechar la ocasión para defenderlas a ultranza, o bien atacar a quien piense de un modo distinto.

—¿Cómo será esa mano que no dejas de mover?

—¿Saldrás con mucho o poco pelo?

—¿Liso o rizado?

—¿Qué forma tendrán tus labios, los pómulos y la nariz?

—¿Tendrás unos pies pequeños, medianos o grandes?

—¿Cuál será la tesitura de tu voz?

—¿Qué tipo de existencia, entre millones y millones de posibilidades, elegirás?

Todas las ideas de este mundo son falsas y absurdas si nos separan o nos alejan de los demás. Cualquier valor que juzguemos bueno o malo, o por el que pensemos que merece la pena luchar, nos hará sufrir porque, tarde o temprano, nos enfrentará con alguien.

Nos convertimos en imitadores mediocres, repitiendo las mismas frases sin pensarlas ni analizarlas. Nos excusamos en las célebres expresiones “todo el mundo lo hace” o “todo el mundo lo tiene”, y nos quedamos tan anchos.

Nos atacamos y nos matamos por las percepciones erróneas que tenemos sobre nosotros y sobre los demás. Somos prisioneros de engranajes meticulosos y esclavos de condicionamientos distorsionados basados en pautas de comportamiento inventadas y modelos obsoletos. Unas creencias que bien podrían ser totalmente contrarias si nacióramos a pocos kilómetros de distancia (cae por su propio peso que si un bebé nace en Palestina o Israel, en Pakistán o en la India —por poner dos ejemplos clásicos que casi todo el mundo conoce— sus vidas tendrán un punto de partida radicalmente distinto cuando, en esencia, han nacido con las mismas posibilidades y son lo mismo).

Imaginaos la jugada de dejar a los dirigentes más radicales jugar mucho rato con un bebé o que lo disfruten unos cuantos días y, una vez hayan creado un vínculo, decirles que ha nacido al otro lado del límite fronterizo.

Cada tradición ha creado su propia colección de disparates y un paquete absurdo de dogmas y principios convertidos en certezas absolutas que nos destruyen porque convierten a los demás en amigos o enemigos.

Siempre la misma película, nosotros y los demás para separarnos y compararnos: nuestro pueblo es mejor que el vecino, nuestro equipo tiene más valores que

el rival, nuestro continente es más culto, nuestro país es más solidario, nuestras tradiciones son las buenas, nuestro modelo es el más justo... Incluso a lo largo de la historia hemos menospreciado a los neandertales, etiquetándolos de menos dotados e inteligentes, simplemente porque eran una especie distinta a nosotros, “los sapiens”.

¡Qué estupidez que todas las naciones argumenten sus derechos adquiridos en el pasado y en la historia! La Tierra tiene 13.700 millones de años y al principio no existía ninguna ciudad, ningún país, ninguna aduana y ninguna frontera.

Las ideologías, con la colaboración de un ego humano que anhela la comparación y la competitividad, junto con la economía y el poder siempre orientados a las desigualdades, han creado un planeta de locos; un manicomio de separación, donde todas las desgracias provienen de la necesidad de sentirnos superiores y de creernos que tenemos la razón. Y como los otros, que, desde luego, están confusos y son inferiores —según nuestro criterio—, no la tienen y están equivocados, es absolutamente necesario que impongamos nuestras ideas para salvarlos. Creemos que hay que luchar, difundir y promover la propia realidad porque es la única posible. Y dado que nosotros somos los elegidos y los demás no, podemos atacarlos justificadamente si no piensan o actúan como nosotros. Este es el conflicto de la humanidad y todos los enfrentamientos giran en torno a la absurda idea de que el otro tiene que ser como uno mismo.

Pero la realidad es que ningún ataque está justificado y que si tengo enemigos es porque soy débil; que no puedo juzgar desde un sistema demente de órdenes preestablecidas, y que si buscamos y abrazamos una doctrina nos sumergimos en un plano mental que nos

conducirá inexorablemente a una personalidad ficticia e irreal.

Todas las ideologías con las que nos identificamos provienen del miedo a no saber quién somos y a sentirnos separados de los demás. El pánico y la necesidad de pertenecer a un grupo nos empujan a querer ser alguien y a identificarnos con un pensamiento religioso, un grupo, un club, una asociación, una sociedad, una ciudad, un país... y así tener unos ideales y unos valores concretos. Todas las religiones, las naciones, las fronteras, las aduanas, los himnos y las banderas son un invento del ego del ser humano.

La identificación con un grupo, una tribu o una etnia, con un país o una religión, una historia y una tradición, ha sido la base de todas las guerras y todos los enfrentamientos. La visión de la separación es la causa de todos los problemas de nuestro planeta. Queremos a los nuestros y a los que son como nosotros y odiamos a los que son distintos, haciendo hincapié en aquello que nos desune.

Sin embargo, cuando relativizamos las creencias, empezamos a ser libres. Y cuando nos miramos de verdad poniendo de relieve aquello que tenemos en común, liberados de todas las ideologías y leyes limitadoras, nos damos cuenta enseguida de que el otro es como nosotros, que la Tierra es una unidad, que todos somos lo mismo y que estamos interconectados.

Seguramente es imposible una educación sin valores, dogmas, creencias e ideologías porque, en cualquier momento, a veces sin darnos cuenta, los transmitimos. Pero existe una diferencia abismal si, como punto de partida, contestamos todas las preguntas antes de que los niños las formulen con el objetivo de que sean como nosotros, o, por otro lado —lo que me parece una propuesta innovadora y maravillosa—, procuramos

interferir lo menos posible, destacando aquello que nos une, desde la intención de que ellos se hagan y se contesten las preguntas para decidir cómo quieren vivir.

PROPUESTA DE LOS NIÑOS

¡Acabo de ser engendrada! No pertenezco a ningún grupo ni atesoro ninguna creencia o ideología. Llego al mundo sin banderas, himnos ni ideales. No soy judía, budista, hinduista, protestante, católica ni musulmana. Por favor, no me contestes las preguntas antes de hacerlas. La esencia es espiritual y si existe un dios o una diosa (¡ya basta de machismo!) es el mismo o la misma para todo el mundo.

Aprende de mi inocencia y conexión. Aprende y espera. ¿Qué prisa tienes? ¿De dónde te viene la urgencia de enseñarme? Vengo del silencio y la pureza del útero. No quieras que sea como tú porque el mundo que habéis creado no funciona y es un disparate. No te empeñes en condicionarme y contaminarme. No destruyas la individualidad, la intuición ni la potencialidad con la que vengo.

Haz hincapié en lo que nos une. No quiero estar permanentemente en contra de alguien o en contra de algo. No me hagas elegir porque nada ni nadie es mejor o peor. Ninguna persona, pueblo, ciudad, nación, país o continente es superior a los demás.

Mi deseo es vivir abierta, sin ideologías ni fanatismos, porque es la única forma de que, en este planeta, se terminen las guerras y los conflictos. No me interesan las respuestas prefabricadas ni pertenecer a nada que nos separe de la propia familia, que es toda la humanidad.

Te pido un esfuerzo fantástico para que no me atosigues con tus ideas, convicciones, creencias, filosofías ni neurosis (todas ellas procedentes del miedo), sino que te dediques a protegerme, a cuidarme y amarme, a jugar juntos y acompañarme interviniendo lo menos posible.

Te aseguro que si lo consigues, aunque sea durante los primeros siete u ocho años de vida, los resultados te sorprenderán de un modo increíble: seré amorosa, fuerte, pacífica, digna e incorruptible.

© del texto: Xavier Caparrós Obiols, 2017
© de la traducción: Jordi Vidal Tubau, 2017
© de esta edición: Milenio Publicaciones SL, 2017
Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)
www.edmilenio.com
editorial@edmilenio.com
Primera edición: septiembre de 2017
ISBN: 978-84-9743-787-5
DL L 999-2017
Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, SL
www.bobala.cat

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.