PREÀMBUL: PER QUÈ AQUEST LLIBRE?

Els meus fills han estat els meus mestres. Fa 28 anys l'Anne, la meva filla petita, em va preguntar un dia: «Com t'ho fas per dormir?» Aquesta pregunta em va despertar la curiositat. Què podia contestar? I com trobar bones respostes a les preguntes que plantegen els infants? A l'escola, per exemple, la mestra deia contínuament a l'Anne que es calmés o es concentrés, però no li explicava com fer-ho… Aquests van ser els meus primers passos en la cerca de solucions per la plena consciència [mindfulness] i pels exercicis d'atenció per als infants. Perquè ja feia molt de temps que practicava la meditació. Aquests exercicis li van anar molt bé a la meva filla.

Més tard, quan impartia un curs de formació a un grup de docents, un d'ells em va dir: «Quina llàstima que no aprengués tot això quan era petit!» Això em va dur a preparar un mètode d'entrenament per als infants. Durant uns quants anys, el Ministeri

d'Educació holandès fins i tot va pagar aquesta formació als docents que la demanaven.

El 2010 vaig publicar el meu primer llibre, *Tranquils i atents com una granota*, traduït al català el 2013. D'una manera senzilla i lúdica, volia ajudar els pares i els fills a familiaritzar-se amb la plena consciència, simbolitzada per una granota. Aquest llibre els ensenya a ser plenament presents, amb el cap, el cor i el cos. El vaig escriure basant-me en la meva experiència de trenta anys de formadora en meditació i en compassió. Tenia necessitat de satisfer la curiositat innata dels infants i el seu do natural d'empatia i compassió, davant d'una societat cada vegada més exigent. El llibre va tenir un gran èxit arreu del món.

En molts països i cultures diferents, la granota ajuda els infants a treballar el «múscul» de l'atenció; els explica com fer-ho perquè les seves emocions esdevinguin amigues. També els ensenya que no ens hem de creure tots els nostres pensaments i que l'amabilitat és semblant a una pluja suau que rega sense oblidar ningú. Amb la granota, milers d'infants de cinc i més anys s'exerciten diàriament en les seves meditacions preferides. No perquè els obliguin a fer-ho, sinó perquè els agrada. Hi troben la tranquil·litat, se senten segurs enmig de l'agitació i les possibles dificultats. La formació en aquest

enfocament, adreçada als docents, als psicòlegs i als pares (el «mètode Eline Snel»), es difon cada vegada més a les escoles, les institucions de la salut i la pràctica privada.

En el decurs dels nombrosos tallers i cursos de formació que imparteixo, m'han preguntat sovint si hi havia també un llibre per als pares dels infants petits, amb consells sobre la manera de gestionar l'estrès del matí i l'empenta de la nit. Com fer-ho per trobar paciència i confiança? On es manifesta la tristesa dins del cos i com dominar la ira? En la nostra era febril, no és gaire evident que visquem plenament tot acceptant sense reserves que som imperfectes i fixant-nos en les coses que importen de veritat. Fixar límits a l'ús de pantalles és difícil per a tothom, exactament igual que la compassió i la benevolència envers un mateix. És com aprendre una llengua nova: cal entrenar-se. I els vostres fills… és de vosaltres que aprenen tot això.

Vet aquí, doncs, *El despertar de la granoteta*, per als pares i els infants de divuit mesos a quatre anys. Amb exercicis d'atenció per a vosaltres i moments de plena consciència per a tota la família.

En aquesta obra, els infants de menys de tres anys podran aprendre per mitjà de les històries interactives, dels exercicis d'atenció lúdics i, sobretot, pel vostre exemple, per la manera com comuniqueu, per

la vostra atenció i la vostra presència, per exemple quan volen tant sí com no alguna cosa que no és possible. Les petites meditacions són ideals a partir de tres anys. Després de quatre anys, el cervell dels infants els permet començar les meditacions que figuren a *Tranquils i atents com una granota*. Aprenen a anomenar el que senten dintre seu. Això els ajuda fins i tot a acceptar les emocions més difícils i pensaments eixelebrats i a fer-ne alguna cosa. Això reforça els comportaments positius i sembra llavors de confiança en un mateix.

Potser trobareu aquí respostes a moltes de les vostres preguntes, però no a totes. La vida és massa extensa per poder respondre a tot, de vegades és salvatge i inesperada. Però sempre podeu començar per obrir-vos a la riquesa del moment. A l'ARA. Aquest somriure, aquesta maneta dins la vostra i el sospir d'alleujament quan els infants dormen per fi. Amb els ulls, no heu de fer res més que veure de veritat els vostres fills, escoltar-los i comprendre'ls en la seva totalitat, en la presència, animats per la pregona necessitat d'actuar de forma íntegra i benèvola.

Aquest llibre explica com podeu ajudar els vostres fills petits a esdevenir adults atents, amb un esperit afable, un cor afectuós com també una visió clara d'allò que el seu món interior necessita i d'allò que tenen per oferir al vast món exterior.