МАЛЛИКА Чопра

Мистический опыт детей

100 обещаний моему ребенку

Маллика Чопра

100 обещаний моему ребенку. Как стать лучшим в мире родителем

ИГ "Весь"

2011

Чопра М.

100 обещаний моему ребенку. Как стать лучшим в мире родителем / М. Чопра — ИГ "Весь", 2011

С нетерпением ожидая рождения своей первой дочери, Маллика Чопра начала создавать для нее уникальный подарок, который выражал безмерную любовь и преданность.100 обещаний моему ребенку – тот самый подарок, отражающий глубокое понимание родительской ответственности. В этой книге Чопра делится с нами тем, что пообещала себе и своему ребенку, чтобы помочь дочери вырасти с ощущением заботы и уверенности. Эти обещания сформулированы в виде коротких эссе, размышлений и стихов, вдохновлявших автора на протяжении жизни – и которые вдохновят вас на то, чтобы задуматься о своей жизни, ценностях и убеждениях, и о том, что вы хотели бы передать своим детям.«Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы поймете, что, давая обещания своему ребенку, мы устанавливаем с ним эмоциональную и духовную связь, с которой начинается путешествие длиною в жизнь, полное приключений и открытий» (Маллика Чопра).

© Чопра М., 2011
© ИГ "Весь", 2011

Содержание

Предисловие 6
Благодарности 8
Введение 9
Связи 12
1. Обещаю всегда помнить, что ты – мой дар Божий 12
2. Обещаю всегда хранить в памяти тот момент, когда ты появилась на свет 14
3. Обещаю напоминать тебе о том, что мы всегда вместе 15
4. Обещаю принимать изменения и развитие наших отношений с открытым сердцем и без предубеждений 16
5. Обещаю, заботясь о тебе, доверять собственным инстинктам 17
6. Обещаю вести с тобой беседу длиною в жизнь 18
7. Обещаю поддерживать твою связь с прошлыми и будущими поколениями нашей семьи 19
8. Обещаю петь, танцевать и играть с тобой всю жизнь 20
9. Обещаю напоминать тебе о том, как мы танцевали, пели и играли вместе 21
10. Обещаю показать тебе, как ты связана со всей вселенной 22
Надежды 24
11. Обещаю поддерживать, но не удерживать тебя 24
12. Обещаю стараться учить тебя на наглядных примерах, а не просто на словах 26
13. Обещаю пробудить в тебе любовь к своему телу и желание о нем заботиться 27
14. Обещаю постараться не критиковать тебя, даже если не одобряю твоих поступков 28
15. Обещаю показать тебе, что ты прекрасна такая, какая ты есть 29
16. Обещаю прислушиваться к твоим чувствам и отзываться на твои призывы о помощи 31
17. Обещаю всегда говорить тебе, как я горжусь тобой 32
18. Обещаю отпускать тебя самостоятельно путешествовать в своем мире 33
19. Обещаю стремиться к равновесию своей и твоей жизни 35
20. Обещаю показать тебе, как мы вместе можем сделать этот мир лучше 36
Традиции 38
21. Обещаю отмечать каждое важное событие в твоей жизни 38
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Маллика Чопра
100 обещаний моему ребенку. Как стать лучшим в мире родителем

Моей матери, Рите Чопра, воплощающей все те материнские качества, что я надеюсь обрести в своей жизни.

И моим бесценным дочерям, Таре и Лиле, которые пробудили в моем сердце и душе любовь, какую я даже не могла вообразить

Каждый рожденный ребенок – доказательство того, что Бог еще не разочаровался в людях.
Рабиндранат Тагор

Mallika Chopra
100 Promises To My Child

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Предисловие

Дипак Чопра

Я обучался медицине в самый разгар революции – это была внутренняя революция, призванная изменить отношение мира к исцелению.

Современная научная медицина приобрела неслыханную силу благодаря механистическому подходу к лечению болезней, и хотя этот подход позволил одержать победу над такими серьезными эпидемическими заболеваниями, как полиомиелит, оспа, малярия, туберкулез и т. д., сегодня мы имеем дело с новыми, не менее серьезными эпидемиями: сердечно-сосудистые заболевания, рак, алкогольная и наркотическая зависимости, СПИД, социопатические и психопатические расстройства. Мы живем в мире, который буквально кричит от боли и отчаяния, – нестабильные отношения, неблагополучные или неполные семьи, неосуществленные мечты стали нормой. Сама Мать-Земля серьезно больна: каждый день исчезает какой-нибудь вид животных; воздух, которым мы дышим, стал грязнее, чем когда-либо; наши лесные, минеральные ресурсы и запасы органического топлива истощены; парниковый эффект вызывает повышение уровня океана – ураганы и наводнения опустошают огромные территории от Гондураса до Бангладеша. Возможно, все эти бедствия являются последствиями глубокого кризиса самых основ нашего бытия, болезнью нашей коллективной души?

Уже на ранних этапах изучения медицины я понял, что механистический подход современной науки воспитал поколение превосходных технических специалистов, знающих все об устройстве человеческого тела, но которых нельзя назвать целителями, поскольку им ничего не известно о человеческой душе. Духовный опыт многих поколений говорит о том, что сущность человеческой души есть чистая любовь, и что любовь – это не просто эмоция, но первооснова всего сотворенного мира: любовь исцеляет, любовь возвращает к жизни, любовь дает нам ощущение защиты, она вдохновляет нас на великие дела и побеждает страх, даже страх смерти. Любовь – это связующее вещество вселенной.

Сам будучи врачом, я знаю о целительной силе любви. Когда между людьми происходит обмен эмоциональной энергией любви, их внутренние миры резонируют друг с другом, и этот резонанс наблюдается на всех уровнях – биологические ритмы, циклы сна/бодрствования, деятельность иммунной и эндокринной систем синхронизируются и «замыкаются» друг на друге. То же происходит с мыслями, эмоциями, мечтами, стремлениями и мировоззрениями. Доктор Томас Льюис, психиатр из Медицинской школы калифорнийского университета Сан-Франциско, определяет это явление как лимбический резонанс. Лимбический резонанс, лимбическая регуляция и лимбическая ревизия, как утверждает доктор Льюис, – самые важные составляющие исцеления. Лимбический резонанс означает, что ваш внутренний мир сонастроен с внутренним миром другого человека; лимбическая регуляция означает синхронизацию биологических функций двух людей. Лимбическая ревизия – это непосредственное изменение структуры нейронных сетей, при которой участки нашего мозга, отвечающие за эмоции, подвергаются реструктуризации, и мы буквально становимся единым целым с теми, кого любим: наши биологические системы, процессы познания и восприятия, наши эмоциональные миры сливаются, совместно творят и развиваются, и мы становимся целителями друг для друга и для остального мира.

Когда подрастали мои дети, я интуитивно понимал, что самое главное, что мы с женой можем для них сделать, – это сформировать у них адекватную самооценку, уверенность в себе и чувство защищенности, возникающее в результате непосредственного ощущения сущности своей души, которая заключается в любви, проницательности, радости и умиротворении, что важнее разумного осмысления.

Когда моя дочь, Маллика, была беременна, свое интуитивное понимание [материнской роли] она перевела на еще более глубокий уровень, сознательно сформулировав 100 обещаний своему ребенку. Сегодня уже известно, что мысли, эмоции и устремления беременной женщины напрямую влияют на физиологическое развитие ребенка в ее утробе и что это влияние лишь усиливается, когда ребенок появляется на свет, а также при дальнейшем его развитии и взрослении – посредством игр, эмоционального взаимодействия, рассказывания историй и языка жестов. Когда мать ощущает беспокойство, ребенок в ее утробе реагирует на это учащенным сердцебиением, повышением артериального давления, уровня адреналина и кортизола в крови. Личность будущего взрослого формируется под влиянием эмоций и мировоззрения его матери, поэтому, давая обещание своему ребенку, мать непосредственно воздействует на его физическое и эмоциональное развитие и в конечном итоге на то, как будут складываться его взаимоотношения с другими людьми и с миром в целом. Мать должна научиться настраиваться на внутренний мир своего ребенка, достигать гармоничного резонанса с ним; матери необходимо закрепить эту связь с ребенком, которая делает их единым целым, и впоследствии участвовать в дальнейшей трансформации и развитии нового человеческого существа – и в этом процессе мать переживает свои собственные трансформации и развитие. Мать и дитя помогают внутреннему и внешнему миру друг друга гармонично сосуществовать и развиваться: их биологические ритмы, механизмы исцеления и гомеостатические реакции «завязаны» друг на друге, и таким образом они ткут полотно совместного опыта.

Величайшая духовная мудрость гласит, что мир есть продолжение нас самих. Если бы каждая мать могла заранее договориться со своим ребенком, мир бы полностью изменился – ведь каждый террорист когда-то был маленьким, как и каждый святой, – судьба мира зависит от выбора, который делают матери.

Политикам или, если уж на то пошло, ученым еще ни разу не удалось действительно изменить этот мир – ключ к исцелению нашей планеты держат в руках матери всего мира, так давайте же пообещаем себе, что поможем им сдержать свои обещания.

Благодарности

Как гласит старая африканская поговорка, чтобы воспитать ребенка, нужна целая деревня. Во многих смыслах написание книги – такое же общее дело, поскольку идеи, вдохновение и поддержка исходят от очень многих людей, и я хотела бы выразить свою благодарность следующим людям за их помощь в появлении на свет этой книги.

Моему отцу, Дипаку Чопра, который всегда обеспечивал мне моральную поддержку и внушал уверенность в том, что я все могу.

Моей матери, Рите Чопра, которая делает жизнь такой беззаботной, бескорыстно опекая всех и вся в нашем мире со всей своей преданной, спокойной и безграничной любовью.

Моему мужу, Суманту Мандал, который поверил в мои способности и подталкивал меня к осуществлению того, что я считала несбыточными мечтами.

Готаму Чопра, моему младшему брату, который стал моим лучшим другом, советчиком и компаньоном.

Нилам и Суреш Мандал, которые приняли меня как дочь, одарив своей любовью и восхищением.

Кэндис Чен и Хеманту Мандал, которые, благодаря искренней дружбе и любви, стали мне как сестра и брат.

Саянтани Дасгупта, Грейс Рварамба, Сара Росс и Эдит Ли – мои дорогие друзья, коллеги-писатели, матери и будущие матери – чья честная критика, истории и размышления для меня бесценны.

Линде Ловенталь, моему агенту, которая почувствовала потенциал этой книги и придала мне уверенности для его воплощения на новом уровне, а также Хизер Джексон, моему редактору, чей собственный опыт беременности и материнства стал столь приятным поводом для обмена идеями.

Введение

Несколько лет назад, когда я обнаружила, что беременна, это стало одним из счастливейших и волнующих моментов в моей жизни: ощущение того, что внутри меня растет живое существо, приводило меня в священный трепет; я часами напролет представляла, как будет выглядеть моя малышка, разговаривала с ней, пела ей песни, ласкала ее и вместе с мужем, Сумантом, строила планы для нашей новой семьи.

Однако вместе с моей любовью к будущему ребенку с каждым днем возрастали мои опасения насчет того, смогу ли я стать хорошей матерью – получится ли у меня правильно ухаживать за малышкой? Сделаю я ее счастливой или несчастной? Как мне научить ее хорошо относиться к другим людям, как дать ей ощущение защиты, вселить уверенность в том, что она на правильном пути? Да и что такое правильный путь? Мысли об ответственности, о том, как быть хорошей матерью, полностью завладели мной.

И именно тогда я ощутила – наверное, глубже и искреннее, чем когда-либо, – мою благодарность своим родителям, Рите и Дипаку Чопра, за их защиту, терпение, любовь и поддержку, которые они дарили мне, когда я была ребенком. Большую часть жизни люди спрашивали меня: «А каково это – быть дочерью Дипака Чопра?» или: «Как ваши родители прививали вам и вашему брату, Готаму, духовные ценности и идеи, когда вы были детьми?» Безусловно, для Готама и меня отец всегда был просто нашим отцом, а мама была просто мамой – мы никогда не задумывались о том, каково это – быть детьми таких родителей, или чем мы отличаемся от других.

Но, сама готовясь стать матерью, я стала чаще задумываться о том, как наши родители воспитывали нас, как мы всегда чувствовали себя любимыми и как легко нам было общаться друг с другом. Благодаря тому, что мой отец был духовным учителем и писателем и стремился поделиться с нами своими знаниями, уже в юном возрасте я усвоила, что любовь и сострадание лежат в основе всего в этой жизни.

У нас с Готамом было замечательное детство – не только потому, что мы постоянно встречались с удивительными людьми, но и потому, что нас учили смотреть на мир сквозь призму волшебства, с любопытством и страстью. И весьма вероятно, что такое воспитание породило во мне во время беременности стремление договориться с собой о том, чтобы попытаться привнести в собственную жизнь то, чему я научилась у родителей, а также у других членов семьи, своих предков, друзей и на собственном жизненном опыте. Я мечтала, чтобы у Тары было детство, полное чудес, волшебства, приключений и тайн, и интуитивно я ощущала, что начинать это детство нужно сейчас, пока она еще часть меня, – я почему-то была уверена, что она меня слышит.

Мое желание установить связь с будущим ребенком вполне отвечало моим научным познаниям о том, что качество любви и поддержки, ощущаемые ребенком – еще в утробе матери, – впоследствии сказывается на состоянии его здоровья, уровне самоуважения, уверенности в себе и определяет его поведение в жизни. Я хорошо понимала – умом, – что я и мой ребенок связаны друг с другом на каждом уровне существования, но теперь я стала непосредственно ощущать своего будущего ребенка как продолжение самой себя – своего тела, своего сознания, своей души.

И я начала записывать обещания самой себе и своей малышке, вдохновленные всей любовью и надеждой, которые я испытывала к ней, и предвкушением того, какой она вырастет. Формулируя эти обещания, я осознавала, что каждое из них возникло благодаря чему-то, что я сама когда-то пережила или узнала. Я начала также записывать разные истории, воспоминания и уроки, которыми мне хотелось бы поделиться с Тарой, когда она вырастет, а также формулировать все ценности и стремления, которых мне необходимо будет придерживаться, сталкива-

ясь с проблемами материнства. В итоге я стала ощущать, что по мере того, как я все это записываю, наша связь с малышкой становится все прочнее и глубже; эта связь только укрепилась после рождения Тары и продолжает формироваться по мере ее взросления. Я чувствую, что моя любовь к Таре отражается в ее любви ко мне, и я знаю, что мы обе постоянно растем и развиваемся вместе.

Сейчас Таре два года; на целый год после ее рождения задуманная мною книга была отложена в сторону – я полностью погрузилась в материнство. Я полюбила это занятие – быть матерью Тары – больше, чем что-либо в своей жизни; я также осознала, что некоторые аспекты материнства протекают естественным образом, а другие сопряжены с трудностями – большими трудностями, для преодоления которых необходимы терпение, целеустремленность и взаимопонимание. И, говоря откровенно, некоторые из тех обещаний, что я давала Таре изначально, оказались невыполнимы (например, обещание никогда не говорить ей «нет»).

Когда Тара начала более активно взаимодействовать с окружающим миром и впитывать информацию извне, я решила «освежить» данные когда-то обещания – мне хотелось напомнить себе о том, что я уже пообещала, и даже записать новые обещания. Через несколько недель после того, как я вернулась к своим обещаниям, я обнаружила, что снова беременна! И вряд ли это было простым совпадением – ведь мое стремление написать книгу питалось моей любовью к Таре, а теперь и к новой малышке, Лиле, которая начинала расти внутри меня.

За все это время я поняла, что связь между родителем и ребенком – одна из самых важных связей между двумя человеческими существами. Сегодня воспитание детей происходит очень по-разному и сопряжено со специфическими трудностями – обилие родителей-одиночек, разведенных, родителей, принадлежащих к различным культурам, приемных родителей, которые старше или моложе обычного; множество людей, кроме того, вынуждены сочетать с воспитанием детей полную занятость на работе и пр. – но к какой бы категории родителей мы ни принадлежали, всех нас объединяет та роль, которую мы играем в формировании чистого сознания будущего поколения. Мы, родители, имеем шанс воспитать новых граждан мира, которые смогут изменить этот мир; в мире, столь часто подверженном страху и насилию, роль родителей приобретает еще большее значение. Если все мы пообещаем научить наших детей любви, уважению, честности и терпимости, мы сможем сыграть свою роль в создании нового, более благополучного, безмятежного и отзывчивого мира, в котором будут жить наши дети.

Мои дорогие малышки, Тара и Лила!

Вы обе навсегда изменили мою жизнь – вы наградили меня своим священным присутствием и пробудили во мне любовь, не знающую границ.

Я дорожу воспоминаниями о том, как ощущала вас внутри себя – полная благоговения от осознания того, что во мне развивается новая жизнь и совершается чудо сотворения нового человека. Вы позволили мне почувствовать себя абсолютно живой, смиренной, вдохновленной и божественной.

Мне достаточно взглянуть на вас, и мое сердце тает от радости и любви – я любуюсь каждым вашим движением, каждым плачем и улыбкой, каждым словом – каждым моментом вашего существования. Несмотря на всю мою неуверенность, на бессонные ночи, на все трудности приспособления к новому образу жизни, на все сомнения в том, правильно ли я вас воспитываю, я никогда не сомневалась, что вы – величайший и сокровеннейший дар из всех, что я когда-либо получала.

Я наблюдаю за тем, как мир раскрывается перед вами, и любуюсь изумлением в ваших глазах; я радостно предвкушаю наше совместное, полное открытий путешествие длиною в жизнь и то, как я буду помогать вам строить свое замечательное будущее. День за днем я все больше преклоняюсь перед вашей мудростью.

Я хочу, чтобы вы росли, окруженные любовью, радостью, безмятежностью и свободой, чтобы в каждый момент своей жизни вы ощущали безмерную силу энергии и страсти. Я хотела бы, чтобы вы ощущали волшебство и красоту жизни и вдохновение изменить свой мир.

И поэтому я даю вам обеим свои 100 обещаний; эти обещания будут вам непонятны еще много лет, но я буду выполнять их всю оставшуюся жизнь. Эти обещания помогут нам вместе расти и развиваться и дарить радость и счастье всем, кто нас окружает.

Мои ангелочки, я люблю вас обеих всем сердцем, и разделить свою жизнь с вами – огромная честь для меня.

Обожающая вас мать, Маллика Чопра

Связи
Как мы связаны друг с другом и с окружающим миром

Обещание – заявление кого-то о том, что он сделает или не сделает чего-либо; обет, клятва.

1. Обещаю всегда помнить, что ты – мой дар Божий

Однажды утром, когда я прогуливалась по берегу океана, у меня возникло восхитительное ощущение новой жизни внутри меня. Я улыбнулась, представив, как расскажу своему мужу, Суманту, что у нас будет ребенок.

И тут меня захлестнула волна эмоций; в самой глубине души я ощутила сильную живую вибрацию, и в этот миг сердцем почувствовала присутствие Дади, моего дорогого дедушки, – Дади умер три месяца назад, но в тот момент я чувствовала, как его дух там, на берегу океана, благословил его первую правнучку.

Дади однажды сказал мне, что одно стихотворение Джалаля-аль-Дин Руми всегда напоминало ему о внуках; теперь, когда я встала на собственный путь материнства, оно еще лучше отражает для меня те эмоции, которые я всегда испытывала, становясь матерью и открывая для себя волшебную тайну своих детей.

Алхимия любви

Ты приходишь к нам
Из другого мира,
Из-за звездного неба,
Из бездны космоса.
Совершенный, чистый,
Прекрасный невообразимо,
Воплощая собою
Самую суть любви.
Ты преображаешь все,
К чему прикасаешься.
Все земные заботы,
Невзгоды и печали
Растворяются в присутствии тебя,
Приносящего радость
Правителям и подданным,
Крестьянам и царям.
Благодать твоя
Непостижима —
Все зло она
Превращает в добро.
Ты великий алхимик.
Ты разжигаешь огонь любви
На земле и на небе,

В сердце и в душе
Каждого существа.
Благодаря твоей любви
Жизнь и смерть сливаются воедино,
Смиряются противоречия,
И все, что осквернено,
Вновь становится священным.

Джалаль-аль-Дин Руми

2. Обещаю всегда хранить в памяти тот момент, когда ты появилась на свет

Примерно за шесть недель до того, как должна была родиться Лила, наш второй ребенок, меня внезапно осенило, что это произойдет намного раньше. Я пыталась вспомнить, как чувствовала себя на этом этапе, когда ждала Тару, но на этот раз эмоции были совершенно другие – было меньше страха перед неизвестностью и больше взволнованного предвкушения всех тех радостей и драгоценных мгновений, которые ожидают впереди, и уже появилась ностальгия – я знала, что младенчество Лилы промелькнет у нас перед глазами, словно короткая вспышка света.

Посреди ночи я лежала без сна, чувствуя, как она шевелится внутри меня. Чудо столь интимного общения с другим существом – воистину одно из самых глубоких духовных переживаний в моей жизни. Помню, как наблюдала за Тарой после того, как она родилась, узнавая в ее движениях те, которые чувствовала внутри себя; теперь я представляла, как вскоре буду узнавать движения Лилы, когда возьму ее на руки.

Во время первой беременности подруги присылали мне целые списки того, что мне понадобится, и я могла только воображать, как буду пользоваться всем этим, ухаживая за Тарой. Было так весело, а иногда и трудно, раскрывать все эти маленькие тайны ухода за моей малышкой. Для Лилы все эти полезные штучки, вроде тканевых салфеток и щипчиков для ногтей, тоже будут так много значить – мое сердце снова затрепетало от радостного предвкушения, счастья и ностальгии.

Я снова вспомнила все трудности, с которыми столкнулась после рождения Тары: бессонные, изматывающие ночи; проблемы с грудным вскармливанием; попытки понять причины ее плача, – но все это отходило на второй план при воспоминании о тех моментах, когда я, не дыша, таращилась на нее в полном изумлении.

Я думала: интересно, каково это – держать в руках еще одного ребенка; я погладила свой живот и замурлыкала себе под нос, направляя всю энергию своей любви в зарождающуюся душу малышки Лилы. Я думала о том, как она будет выглядеть, как будет пахнуть и какие ощущения вызывать.

Какое чудесное и волшебное путешествие ожидало нас! Я не могла дождаться момента, когда наконец смогу встретить ее в нашем мире.

Для размышления

Вспомните тот момент, когда вы поняли, что беременны. О чем вы подумали в первую очередь? Вы представили своего будущего ребенка? Как изменилось это представление за период вашей беременности и когда ваш ребенок подрос?

3. Обещаю напоминать тебе о том, что мы всегда вместе

Не всегда, когда тебе будет страшно, одиноко и грустно, я смогу быть рядом, чтобы обнять тебя, – я не смогу приласкать тебя, чтобы ты скорей заснула, вытереть твои слезы, спеть тебе песню и осыпать тебя поцелуями, чтобы ты снова улыбнулась.

Может случиться, что ты упадешь и тебе будет больно, а я не смогу поцеловать ушибленное место, чтобы боль утихла.

Кто-то может сказать тебе что-нибудь обидное, а меня не будет рядом, чтобы напомнить тебе, что эти слова отражают лишь собственные комплексы этого человека.

Я не всегда смогу почувствовать, что тебе нужно, просто взглянув на тебя, или определить это по звуку твоего плача.

Но помни – ты никогда не будешь одна, и я все равно всегда с тобой. Когда ты будешь нуждаться во мне, а физически меня не будет рядом, прислушайся к своему сердцу, и ты почувствуешь мое присутствие, и тогда ты все вспомнишь – ты ощутишь тепло моих объятий, услышишь звук моего голоса и поймешь, что я люблю тебя.

Мы теперь навсегда связаны друг с другом и уже никогда не останемся совсем одни.

4. Обещаю принимать изменения и развитие наших отношений с открытым сердцем и без предубеждений

После нашей первой встречи с Сумантом последовал волнующий «конфетно-букетный» период: мы постоянно поддерживали связь, и каждое утро я просыпалась с ожиданием его звонка или в предвкушении встречи с ним.

В первый год брака нас, как и большинство пар, ожидало множество проблем, разногласий, разочарований и сомнений, но это также был период более близкого знакомства друг с другом и формирования более прочной основы для наших отношений – в то время мы были опьянены любовью и друг другом, и в этом волшебном состоянии преодолевать препятствия было намного легче.

На протяжении следующих пяти лет наша жизнь кардинально переменилась: мы переехали из Индии в Соединенные Штаты, снова стали учиться основам предпринимательства, профессионально расти и теперь по-настоящему стали жить вместе – наша романтическая влюбленность переросла в глубочайшую дружбу и уважение, и мы оба подталкивали друг друга к достижению как личных, так и общих целей.

Рождение детей перевело наши отношения на совершенно иной уровень: теперь нас связывают священные узы – мы вместе создали новую жизнь, новых человеческих существ; теперь мы чувствуем себя более взрослыми, более ответственными и серьезнее относимся к нашей жизни и друг к другу. Глядя на это чудо – на наших детей, которых мы вместе произвели на свет, мы видим в них, полностью зависимых от нас и доверяющих нам, символ нашей любви; я снова и снова влюбляюсь в Суманта в новой роли отца.

Глядя на другие отношения в своей жизни, я замечаю, как они со временем изменились: мои родители, которые когда-то были моей единственной опорой в жизни, теперь стали моими близкими друзьями; я наблюдаю за тем, как они общаются с внуками, и вижу, что они продолжают расти и развиваться и как отдельные личности, и как пара. Мой брат тоже превратился из надоедливого, но обаятельного младшего братца в дорогого друга, а также талантливого и профессионального партнера по работе. Что касается друзей, с кем-то из них отношения изменились ввиду перемены жизненных обстоятельств, а некоторые так и остались близкими и особенными – благодаря длинной истории нашей дружбы и количеству связывающих нас драгоценных воспоминаний.

И вот теперь я начинаю новый путь – формирования отношений с моими детьми; я знаю, что эти отношения тоже будут с годами меняться, и на этом пути нас ждет множество как счастливых, так и довольно напряженных моментов, но я буду наслаждаться каждым поворотом этой дороги – ведь это самое главное путешествие в моей жизни.

5. Обещаю, заботясь о тебе, доверять собственным инстинктам

Когда родилась Тара, я все время хотела держать ее на руках: мне нравилось тепло ее тела, ее запах, нравилось наблюдать за выражениями ее лица – просто чувствовать ее в своих объятиях. Когда она начинала плакать, я тут же брала ее на руки, чтобы приласкать, поцеловать и утешить: я просто не могла вынести ее плача. Мне говорили, что я уж слишком ее холю и лелею и тем самым балую ее; говорили, что плач полезен для ее легких, а ей самой полезно быть более самостоятельной. Я не следовала этим советам – почему это я не должна баловать своего ребенка? И почему должна позволять ей плакать и «учиться» быть одной?

Проходили месяцы, а Тара продолжала все время проводить со мной; постепенно у нее развился сильнейший страх перед чужими людьми. Когда Тара плакала, мне говорили, что мне надо дать ей возможность самой справиться со страхом, вместо того чтобы брать ее на руки и успокаивать. Однако я все равно не следовала этому совету – страх Тары был неподдельным, и она успокаивалась у меня на руках; я же хотела, чтобы она чувствовала, что я рядом, что я помогаю ей открывать для себя этот мир.

С шести месяцев Тара начала спать со мной и Сумантом в одной постели – после путешествия в Индию, где мы спали все вместе. Когда после возвращения Тара отказывалась спать в своей кроватке, нам снова говорили, что нужно дать ей проплакаться, а потом она быстро освоится. Уверена, что так бы оно и случилось, но для нас с мужем мысль о том, чтобы дать ей «проплакаться», была невыносима; кроме того, нам нравилось, когда Тара спала с нами: ее теплое тельце, нежное дыхание, ее детский запах, ее движения пробуждали в нас любовь и умиротворение – мы с Сумантом просто не могли представить, как будем спать без нее. Но нас снова и снова предупреждали, что она никогда добровольно не уйдет из нашей постели и что рано или поздно нам придется насильно выдворить ее оттуда, и вновь я усомнилась в этих словах: зачем мне вообще ее выдворять? – с нами она чувствовала себя защищенной, нам было бы без нее грустно, а вскоре она наверняка сама захочет спать отдельно. Ее присутствие в нашей постели по ночам стало одним из самых теплых и прекрасных воспоминаний в нашей жизни – мы могли лишь наслаждаться этим блаженным временем.

Сейчас Таре почти два с половиной года, и она вполне уверена в себе и счастлива; она уже редко позволяет мне обнимать себя, поскольку слишком занята беготней и играми со своими игрушками и друзьями; она больше не боится незнакомцев, а, наоборот, с любопытством общается с людьми. Тара до сих пор спит с нами, но регулярно сообщает, что хочет пойти спать в своей комнате и в своей постели – в такие ночи мне приходится сдерживать себя, чтобы не перечить ей, потому что я с такой радостью предпочла бы, чтобы она осталась с нами.

А мне продолжают давать советы и рассказывать, что я делаю не так; я вежливо выслушиваю все это, но точно знаю – слушаясь своего сердца, я укрепляю связь между нами и миром, и это делает нас счастливыми и довольными жизнью.

Для размышления

Вспомните – какой урок или истину, которые вам необходимо было усвоить, ваш ребенок мог бы преподать вам как никто другой.

6. Обещаю вести с тобой беседу длиною в жизнь

Я начала разговаривать с Тарой с того момента, как узнала, что беременна; я не знала, слышит ли она меня, но чувствовала, что мои мысли будут пронизывать любовью ее эмбрион, и она будет чувствовать, как дорога мне.

Когда я слышала или видела что-нибудь красивое, я нежно гладила себя по животу, как бы желая поделиться своей радостью с малышкой; будучи одна в доме, я рассказывала ей о том, что происходит в моей жизни или что я чувствую. Я нежно ворковала с ней во время прогулки и читала ей на ночь свои любимые стихи. Я уговаривала Суманта, которого очень смущают такие вещи, тоже разговаривать с ней; он делал это ужасно неуклюже, но все же я своего добилась. Временами я чувствовала себя довольно глупо, понимая, как далеко захожу в общении с маленьким зародышем внутри меня, но это был мой способ установить связь с будущим ребенком, который до сих пор временами казался всего лишь «замыслом», – таким образом я приглашала Тару в нашу жизнь.

Когда Тара родилась, она узнавала наши голоса – ведь она и раньше слышала наши разговоры и воркования и как мы шептали ей, как сильно ее любим; и вот теперь, когда она появилась на свет, мы лишь продолжили диалог, который вели все это время.

Мы с Тарой постоянно разговариваем: моя двухлетняя дочурка – неутомимая болтушка, которой необходимо высказаться обо всем, что происходит вокруг. Одна моя подруга как-то заметила мне, что я говорю с дочерью скорее как с подружкой, а не как с маленьким ребенком. Думаю, да, таков стиль нашего общения – мне хочется делиться своими чувствами и мыслями с Тарой, и она в свою очередь делает то же самое. Мне никогда не бывает одиноко, когда Тара рядом, потому что мы привыкли постоянно делиться своими мыслями и ощущениями друг с другом.

Когда я снова забеременела, я начала вести диалог с Лилой, и теперь уже с участием Тары: мы вместе читали Лиле книжки и вслух размышляли о том, как изменится наша жизнь, когда она родится. Тара гладила мой живот и разговаривала с младшей сестренкой, рассказывала ей истории о нашей семье, своих друзьях, игрушках и любимых телепередачах. Вдвоем с Тарой мы уговаривали Суманта поговорить с Лилой, и он не мог отказать нам в этом маленьком удовольствии.

Так чудесно осознавать, что мои дочери – Тара и Лила – теперь мои спутницы жизни и подруги, с которыми я всегда смогу поговорить, поделиться своими радостями и печалями. Когда родители разговаривают с детьми с самого начала, между ними возникает близость, и их разговор длится всю оставшуюся жизнь.

Для размышления

Запишите, как бы вы хотели установить связь со своим ребенком – на физическом, эмоциональном и духовном уровнях.

7. Обещаю поддерживать твою связь с прошлыми и будущими поколениями нашей семьи

В детстве мой отец и его младший брат были лучшими друзьями. Подражая мифологическим героям из классического индийского эпоса «Рамаяна», они часто называли себя Рам и Лакшман – именами преданных друг другу братьев.

Однажды, когда им было 12 и 10 лет соответственно, мой отец с братом отправились на рынок с карманными деньгами, которые копили не одну неделю, и купили там пневматическое ружье. Они знали, что родители рассердились бы, узнав об этой покупке, и наслаждались тем, что совершают ее тайком. Потом они отправились в парк, чтобы попрактиковаться в стрельбе; воодушевленные своим приключением, они решили, что один из них встанет под деревом и положит на голову яблоко, а другой выстрелом это яблоко собьет; мой отец первым вызвался быть мишенью, а дядя сделал первый выстрел.

Пуля попала не в яблоко, а прямиком в подбородок моего отца; отец пошатнулся от внезапной боли, дядя побежал к нему, в ужасе думая, что теперь делать. Его первой мыслью было скорей бежать домой, во всем признаться и рассказать отцу об этом случае, но брат удержал его – боль казалась ерундой по сравнению с гневом отца.

Поэтому вместо дома они пошли к своему другу, проскользнули в дом через черный ход, и один из слуг обработал рану, оставив пулю внутри подбородка, и наложил отцу бинт. Когда братья вернулись домой и родители потребовали объяснить, что произошло, они оба как ни в чем не бывало сказали им, что беспокоиться не о чем и что они показали рану отцу своего друга, который тоже был врачом. Мой дед с подозрением посмотрел на сыновей, чувствуя, что что-то тут неладно, но решил пока оставить их в покое, что бы они там ни натворили.

Ночью отец корчился от боли, и дядя нашел для него болеутоляющее; несмотря на эти мучения, они решили, что должны оставаться верны друг другу и что как-нибудь им удастся скрыть папины страдания от всевидящего родительского ока; каждый из них боялся, что, если все рассказать деду, у другого будут неприятности: у моего отца – как у старшего брата, сбившего с толку младшего, а у дяди – за то, что стрелял.

И вот наконец, через несколько дней, когда в рану попала инфекция, иного выхода не осталось: оба брата робко подошли к отцу и попросили посмотреть на рану. Когда дед снял бинт и промыл рану, он чуть не ахнул, обнаружив в подбородке моего отца крошечную пулю, но он не стал ругать его и задавать вопросы – напротив, он решил проявить уважение к преданности сыновей друг другу, молча вынул пулю и обработал рану.

8. Обещаю петь, танцевать и играть с тобой всю жизнь

У коренных американцев есть традиция, согласно которой перед тем, как совершить или сказать что-либо, человеку следует задать себе такой вопрос: «Будет ли это почетно для моих родителей, их родителей и родителей их родителей? Послужит ли это на пользу моим детям, их детям и детям их детей?»

Эта формула описывает фундаментальную связь между каждым из нас, теми, кто был до нас, и теми, кто будет жить после нас; мы связаны со всеми остальными существами во вселенной, и наше существование есть часть континуума, объединяющего настоящее, прошлое и будущее. Это очень высокая духовная идея, формирующая представление об универсальной и исполненной смысла цели нашего пребывания в этом мире и наших возможностях в нем.

Воспринимая свое собственное существование в контексте существования других людей, я лучше осознаю тот факт, что мой собственный опыт отражает опыт тех, кто жил до меня: другие люди уже сталкивались с теми же проблемами, что и я, чувствовали любовь и боль, которые чувствую я, и преодолевали множество препятствий для того, чтобы у меня теперь были возможности, которых у них никогда не было. Я чувствую уважение и благодарность, думая об эволюции каждого человека, что является частью более глобальной эволюции, и знаю, что я связана со всей вселенной, которая всегда поддержит меня.

Я также осознаю, что решения, которые я принимаю, повлияют на жизнь тех, кто придет после меня. Самая главная цель для меня, как для матери, сегодня – создать безмятежную, полную радости и эмоционально насыщенную атмосферу для жизни своих детей. Но, как мать для последующих поколений, я считаю свою ответственность перед планетой, перед другими народами и культурами, технологией, творчеством, искусством, знаниями и миром гораздо более существенной: я стараюсь создать больше возможностей для жизни своих детей и детей всех последующих поколений.

Таким образом, жизнь в настоящем моменте становится гораздо более динамичной, адекватной и осмысленной. Поступки сегодняшних родителей имеют еще большее значение, и важность нашей роли в истории вполне ощутима – с такими знаниями и ответственностью наше существование само по себе становится гораздо более значительным и вневременным.

9. Обещаю напоминать тебе о том, как мы танцевали, пели и играли вместе

Недавно ночью я видела сон о тебе и обо мне, моя малышка.

Мы были вместе в какой-то деревушке, где нас окружали родные и друзья, – они пели и танцевали, и радость праздника ощущалась в их улыбках и движениях. Там было много света, музыки и блюд с едой и напитками. Ты была моей старшей сестрой, ты обнимала меня и подводила к людям с улыбками на лицах. Я помню, как гладила тебя по лицу, целовала тебя, чувствуя, что наша любовь взлелеяна множеством предыдущих жизней.

И теперь я могу представить, как мы будем встречаться еще много тысячелетий подряд; я вижу нас в начале пути, полного надежд, приключений, радостных предвкушений и оптимизма. Я вижу нас маленькими щенками, что родились на одной теплой подстилке, вместе растут, вместе играют с мягким пушистым мячом и спят вместе в маленькой корзинке; я вижу нас пожилой парой, счастливо живущей во взаимной любви и в гармонии с миром. Я представляю тебя своим учителем, который поддерживает меня, когда мне тяжело, и улыбается мне, когда я добиваюсь успеха; а вот мы с тобой – две птички, летим вместе в чистом, теплом голубом небе, двигаясь синхронно в ритме космического танца. Снова и снова мы играем разные роли, в разных костюмах, с разными характерами и в разных местах: мы спорим и смеемся, мы играем, визжим и танцуем – но мы есть, мы снова познаем самих себя, друг друга и вселенную во множестве наших обличий.

А потом я вижу нас двумя сияющими звездами в галактике, стеблем и бутоном прекрасной розы, каплями дождя, падающими в буйные заросли джунглей. Я вижу тебя водой бурной горной реки, а себя – мчащейся по твоим волнам к широким просторам океана. Я вижу нас двумя облаками, плывущими в небе, и жаркими лучами солнца, согревающими планеты.

И хотя я знаю, что мы уже были вместе и впереди у нас еще не одна жизнь, я не перестаю бесконечно восхищаться тобой. Я люблю тебя как в первый раз и предвкушаю все те моменты, когда мы снова и снова будем узнавать друг друга.

Наша связь, связь матери и ребенка – вне времени, она беспредельна и чиста; давай всегда беречь эту любовь, которая будет связывать нас целую вечность.

10. Обещаю показать тебе, как ты связана со всей вселенной

В миллионах миль отсюда жила-была ослепительно яркая звезда, и звали ее Тара. Она излучала теплый, яркий свет и освещала любовью и счастьем всю остальную галактику. Другие звезды, луны и планеты – вся вселенная – любили Тару и зависели от нее.

У Тары было одно желание – больше всего на свете она хотела увидеть себя, но у Тары не было глаз, а без глаз она не могла видеть. Однажды ночью Тара крепко призадумалась. «Как же мне увидеть себя?» – размышляла она, обдумывая, каким же образом ей обрести глаза, и наконец ее осенила блестящая идея.

В волнении Тара глубоко вдохнула и направила поток своего яркого света через всю вселенную – это было самое великолепное зрелище, когда-либо виденное в галактике: другие звезды, планеты и их спутники ликовали, черные небеса наполнились роем комет и озарились теплым светом, что излучали планеты, отражая сияющий свет Тары.

Один из лучей света Тары достиг планеты Земля, с ее дивными тропическими лесами, быстрыми водами, снежными горными вершинами и целыми полями ярких цветов. Планета Земля всегда с радостью принимала свет и тепло, исходящие от звезд, и улыбнулась, приветствуя Тару.

Одна яблоня, едва пробудившись, ощутила на себе свет Тары – она охотно впитала энергию этого света, и на ней стали расти спелые, сочные яблоки; их появлялось все больше и больше, и Тара гордилась тем, что ее свет дал жизнь таким чудесным плодам.

В один прекрасный весенний день по фруктовому саду прогуливалась молодая женщина, и, когда она проходила мимо той яблони, прямо перед ней на землю упало спелое яблоко. Женщина подняла его и восхитилась его сочным цветом и блестящей кожицей; она надкусила яблоко, и ей показалось, что это самый вкусный плод, какой ей доводилось пробовать. Молодая женщина поспешила домой, чтобы поделиться яблоком со своим мужем. Тара в небесах улыбнулась, почувствовав, с какой радостью эта женщина и ее муж наслаждаются этим чудесным плодом.

Вскоре молодая женщина поняла, что энергия того яблока заронила в нее новое семя, но то было не яблочное семя – то был зачаток новой человеческой жизни. Женщина чувствовала, как малыш растет внутри нее, и была очень счастлива. Когда ребенок родился, это был самый красивый младенец из всех, каких видели она и ее муж: у малышки были самые большие, самые невинные и самые сияющие глаза, которые буквально лучились светом. Молодая женщина и ее муж назвали малышку Тарой, потому что ее взгляд освещал лица всех, кто смотрел на нее. А наверху, в небесах, ликовала звезда Тара – теперь она могла видеть себя глазами новорожденной малышки.

Каждый вечер малышка Тара зачарованно смотрела на звезды, смеялась и ворковала с ними на своем детском языке. Ее любимой звездой была та, что светила в небе ярче всех; Тара смотрела на нее и восхищалась ее красотой, перед сном она посылала этой звезде воздушный поцелуй, а звезда в ответ дарила ей улыбку – вспышку света, которую могла увидеть только малышка Тара.

Благодаря этому ночному ритуалу Тара всегда в глубине души знала, что является частью огромной вселенной и причастна высшему духовному началу, что она связана со звездами, солнцем, землей и ветром, и ее дух бессмертен, свободен и светел, как звезды, освещающие ночное небо.

Для размышления

Пообещайте своему ребенку, что будете рассказывать ему истории, читать стихи, делиться своими откровениями о том, что объединяет его с другими людьми, с землей, вселенной и высшими силами.

Надежды
Какой матерью тебе я хочу быть

11. Обещаю поддерживать, но не удерживать тебя

Когда ты смотришь на меня своими огромными глазами, ожидая объятий, поцелуя, утешения и защиты, мое сердце тает от счастья, и я тут же бросаюсь к тебе, понимая, что сегодня ты полагаешься на меня во всем. Я жажду поддерживать, защищать и помогать тебе, но несмотря на то, что служить тебе – самое главное в моей жизни, я должна постоянно напоминать себе о том, что твоя зависимость от меня – явление кратковременное, ведь у тебя свой собственный путь в жизни – ты как бутон, который однажды раскроется и превратится в самостоятельный прекрасный цветок.

Я знаю, что наступит время, когда ты больше не будешь обращаться ко мне по любому поводу, когда ты должна будешь искать собственные ответы на все вопросы, когда тебе захочется самой познавать этот мир и находить в нем собственные сокровища. Я знаю, что придет время, когда мне придется отпустить тебя и признать, что ты достаточно взрослая, чтобы принимать свои собственные решения и совершать собственные поступки.

Я обещаю тебе, что отпущу тебя и позволю тебе свободно расти дальше, становясь самостоятельной личностью, но, если когда-нибудь тебе понадобятся мой совет, мои объятия и моя улыбка, я буду рядом – я всегда буду откликаться на твой зов и буду рядом, чтобы поддержать тебя, когда тебе это будет нужно. И я знаю, что временами мне будет трудно сделать шаг в сторону, но я буду уважать твою свободу и дарить тебе крылья, чтобы ты летела свободно, уверенно, радостно и безмятежно.

О детях

Из Пророка Калиль Джибран

И женщина, что прижимала младенца к груди, сказала: «Поговори с нами о детях».

И он сказал:

Ваши дети – не ваши дети.

Они – сыновья и дочери самой жажды Жизни.

Они приходят через вас, но не из вас,

И, хоть они и живут с вами, они вам не принадлежат.

Вы можете внушить им свою любовь, но не свои мысли.

Потому что у них есть собственные мысли.

Вы можете дать приют их телам, но не их душам,

Ибо их души обитают в доме будущего, в котором вам не побывать даже во сне.

Вы можете жаждать быть похожими на них, но не стремитесь сделать их похожими на себя.

Ибо жизнь идет вперед, не цепляясь за прошлое.

Вы – как луки, выпускающие в жизнь живые стрелы – своих детей.

Лучник видит все вехи на пути вечности, и Он сгибает вас Своей волей так, чтобы Его стрелы летели быстро и далеко.

Так сгибайтесь в руке Лучника с великой радостью,

Ибо как Он любит стрелу, которая летит, так Он любит и лук, который неподвижен.

12. Обещаю стараться учить тебя на наглядных примерах, а не просто на словах

Когда мне было 10 лет, мои родители начали практиковать медитацию.

Через несколько недель после начала практики наша семейная жизнь изменилась кардинальным образом: мой отец, который много курил, больше не совершал свои регулярные прогулки, чтобы сбежать из дома и тайно насладиться сигаретой; мои родители, которые прежде ссорились из-за того, что отец любил выпить в компаниях, больше не заказывали на ужин привычный виски или бутылку вина. Родители стали проводить больше времени вместе, ходили на прогулки и делали зарядку, больше смеялись; они стали терпимее к нам, меньше пытались учить нас уму-разуму и больше просто разговаривали с нами, а не указывали, что нам делать. Они вообще превратились в счастливых людей, и проводить время с ними стало веселее и приятнее.

Родители никогда не внушали ни мне, ни моему брату, что мы тоже должны начать медитировать, – наоборот, помню, как я сама сказала им, что хочу научиться; я хотела делать то же, что и они, и разделить с ними их новоприобретенный опыт. К 10 годам в моей жизни не произошло никаких драматических событий, но я хотела заниматься медитацией, потому что видела, какими счастливыми это делает моих родителей.

Когда я подросла, много раз бывало так, что я забывала медитировать или на протяжении нескольких месяцев медитация не интересовала меня вовсе, но родители никогда не принуждали меня медитировать – они просто предлагали присоединиться к ним, когда и если мне захочется. Таким образом мои родители позволяли мне принимать собственные решения по поводу того, что я хочу делатьи и как я собираюсь строить свою жизнь и судьбу.

Родителям нередко трудно позволить детям принимать собственные решения, потому что зачастую им кажется, что они лучше знают, что детям нужно. Но чтобы наши дети ощущали подлинную уверенность в своем выборе, мы должны дать им право сделать этот выбор и верить в то, что мы, как родители, подаем им тем самым хороший пример.

Для размышления

Подумайте – чему ваши дети могли бы у вас научиться? Какой пример вы хотели бы им подать?

13. Обещаю пробудить в тебе любовь к своему телу и желание о нем заботиться

Все мои друзья и члены семьи знают, как я ужасно питаюсь; люди, которые смотрят на меня как на «дочь Дипака Чопра», часто приходят в ужас, когда я при них заказываю на ланч стакан кока-колы и печенье с шоколадной крошкой вместо соевых бобов или иных вегетарианских деликатесов.

Когда пришло время кормить Тару твердой пищей, я была тверда в своем стремлении не позволить ей перенять мои привычки в еде: я прилагала все усилия, чтобы приучить ее есть фрукты и овощи, и поначалу, когда у нее не было выбора, она принимала эту пищу достаточно спокойно. Однако по мере того, как у Тары развивалось вкусовое восприятие и она стала более конкретно заявлять о своих пристрастиях, я стала осознавать, что она наблюдает за тем, как я ем, и подражает моим привычкам.

Как-то раз Тара удивила меня, попросив конфеты M&M's, когда мы стояли на кассе в супермаркете. В свои полтора года Тара уже заметила мою привычку покупать и есть шоколад «не отходя от кассы», и это стало и для нее своего рода привычкой: каждый раз, когда я угощала ее конфеткой, Тара озаряла меня самой своей широкой и нежной улыбкой, и у нее появилась присказка: «Тара с мамой любят шоколад!» Но, как бы подкупающе это ни звучало, меня мучило чувство вины из-за того, что у моей дочери уже появилась слабость к сладостям, с которой я боролась столько лет.

Я понимала, что, как мать, я должна изменить свое отношение к еде и физическим упражнениям – ведь если я не подам ей пример здорового образа жизни в столь раннем возрасте, она не сможет вести его сама. Я решила, что нужно чаще готовить дома, есть больше фруктов и овощей, собираться за столом всей семьей и сделать здоровое питание неотъемлемой частью нашего образа жизни. Иногда полезный шпинат встает у меня поперек горла, но Тара всегда наблюдает, как я ем, так что приходится улыбаться; я стараюсь придумывать оригинальные блюда, в которых было бы много полезных и питательных веществ, и чтобы они нравились нам обеим. Иной раз требуются усилия, чтобы уговорить Тару попробовать что-нибудь новенькое, но ее непосредственность позволяет ей гораздо легче, чем мне, воспринимать изменения. Следующим моим шагом было позаботиться о хорошем самочувствии и настроении всей нашей семьи – мы стали больше времени проводить на улице, бегать, играть в мяч, вместе заниматься йогой и медитировать по утрам.

И результаты этих усилий скажутся на всей нашей последующей жизни: у нас с Тарой будет больше энергии, жизненной силы, иммунитет будет сильнее, разум – яснее, а жизнь – насыщеннее; вместе мы лучше подготовлены к борьбе с любыми недугами. Я всегда буду благодарна Таре за то, что она помогла мне изменить отношение к моему собственному священному телу.

14. Обещаю постараться не критиковать тебя, даже если не одобряю твоих поступков

В детстве мы с братом Готамом часто становились «подопытными кроликами» для экспериментов отца и апробации его философских теорий: как на маленьких невинных морских свинках, на нас пробовали все – от досок Оуйя до техник гипноза (чтобы избавить меня от пристрастия к шоколаду), упражнений для тренировки памяти и словарного запаса и многих других техник.

Одно из самых полезных и эффективных правил, которым научил нас отец, звучало так: не критикуй, не жалуйся, не осуждай. Мы с Готамом были еще детьми и превратили это в игру – кто дольше продержится без выражения негативных эмоций по отношению к людям, местам или обстоятельствам. Тогда мы, конечно, не понимали, какую роль подобный мысленный диалог играл в формировании наших взглядов на мир: не критикуя, мы осознавали, что за поведением любого человека, как правило, кроется глубокая причина; мы узнали, что критика чаще является отражением наших собственных комплексов или неудовлетворенностей, нежели выявляет недостатки другого человека. Не жалуясь, мы научились брать на себя ответственность и самостоятельно контролировать ситуации в своей жизни; мы научились не бояться менять окружающий нас мир, потому что за собственное несчастье некого винить, кроме самих себя. Не осуждая, мы узнали, что обвинение другого человека в чем-либо не решает проблему и не способствует улучшению ситуации. Мы учились сами контролировать происходящее в нашем мире, а не позволять делать это другим людям и обстоятельствам.

По мере того как мы взрослели, жизнь становилась сложнее, и игра превратилась в способ самовоодушевления, восстановления внутреннего равновесия и обретения контроля над происходящим. Я помню тот день, когда мы с Готамом и Сумантом возвращались из Майами: в то утро мы решили попробовать как можно дольше продержаться, не нарушив трех «золотых» правил. Естественно, день начался с того, что мы опоздали на свой рейс, в результате чего нам пришлось пять часов прождать в аэропорту; за это время я пролила на колени стакан газировки, у Суманта в ноутбуке села батарея, из-за чего он не смог доделать работу, которую нужно было сдать на следующее утро; у Готама случился «приступ» чихания, отчего у него покраснели и высохли глаза. В общем, то, что должно было быть простым переездом из Майами в Нью-Йорк, продолжалось более полусуток, и на каждом шагу находились причины, чтобы разозлиться, расстроиться и пожалеть себя. Однако наш уговор не высказывать негативных замечаний превратил наше путешествие в развлечение – мы могли просто посмеяться над нелепыми ситуациями, в которых оказывались, вместо того чтобы расстраиваться и страдать всю дорогу от гнева и учащенного сердцебиения.

Для размышления

Проведите целый день без критики, жалоб и осуждения кого-либо и чего-либо.

15. Обещаю показать тебе, что ты прекрасна такая, какая ты есть

Однажды утром, когда Сумант помогал Таре одеваться, она вполне однозначно заявила ему, что не хочет надевать колготки. «Я выгляжу в них толстой», – сказала она. Мы оба на мгновение замерли и посмотрели друг на друга, не веря своим ушам, – Таре только недавно исполнилось два года.

Позже в тот же день я посмотрела по телевизору документальный фильм о том, на что готовы пойти люди, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе; в фильме были приведены интервью пациентов и их врачей о различных видах пластической хирургии и прочих процедурах, от введения ботокса до липосакции.

Оба этих события произвели на меня ошеломляющее впечатление: во-первых, я искренне расстроилась из-за того, что несу полную ответственность за эту «толстую» реплику Тары, – должно быть, я каждый день спрашиваю Суманта, не выгляжу ли я толстой, и моя дочь, очевидно, «подцепила» эту фразу у меня. И, хотя я знала, что Тара всегда слушает то, что мы говорим, ее фраза, к сожалению, была горьким свидетельством того, что она не только слушает, но и обдумывает услышанное, и ее представление о себе формируется на основе того, что она видит и слышит. Осознав это, я незамедлительно пообещала себе, что буду следить за тем, что говорю в присутствии дочери, и за тем, чтобы поддерживать в ней – и в себе тоже – уверенность в собственной красоте.

Кроме того, посмотрев этот фильм, с одной стороны, я поражалась тому, на что готовы люди, только бы выглядеть лучше и моложе, а с другой – вполне понимала, какие комплексы могут иметь люди по поводу своего внешнего вида: мало того, что я казалась себе «толстой», я всегда стеснялась своего крупного носа. С 16 лет я начала разговоры о том, чтобы сделать пластическую операцию на носу, но всегда находила какой-нибудь предлог, чтобы ее отложить. Кроме того, учитывая, что мой отец, брат и муж категорически против пластической хирургии, мне приходилось с боем отстаивать свое мнение на этот счет. Как бы то ни было, содержание того документального фильма, в сочетании с утренним комментарием Тары, заставило меня всерьез задуматься о моем восприятии своей внешности и о том, какое влияние оно может оказать на самооценку моей дочери.

Мы живем в обществе, помешанном на молодости, красоте, где ценятся хорошие физические данные, но при этом огромное количество молодо выглядящих и красивых людей совершенно одиноки и несчастны. Я надеюсь, что мне как-то удастся научить своих детей гордиться тем, кто они есть, и своими достижениями, а не судить о самих себе по внешнему виду; я хочу, чтобы они чувствовали себя здоровыми, полными жизни, энергии и излучали красоту, которая отличает счастливых людей. Я буду поддерживать их, когда их будет разочаровывать их внешность, но что более важно, я постараюсь внушить им, что внутренняя красота всегда освещает внешний мир.

В тот день я поняла, что первый шаг к выполнению моего обещания своим детям – самой почувствовать себя красивой и довольной собой. Одна моя подруга как-то сказала, что я должна ценить свой нос таким, какой он есть, потому что он придает индивидуальность моему облику и тем самым делает мою красоту уникальной.

Пурпурная шляпа

В 3 года: смотрит на себя и видит Королеву.
В 8 лет: смотрит на себя и видит себя Золушкой/Спящей Красавицей.

В 15 лет: смотрит на себя и видит себя толстой/прыщавой/уродиной. (Мам, я не могу пойти в школу в таком виде!)

В 20 лет: смотрит на себя и видит себя «слишком толстой/худой, слишком невысокой/высокой, слишком плоской/фактурной» – но все равно решает выйти.

В 30 лет: смотрит на себя и видит себя «слишком толстой/худой, слишком невысокой/высокой, слишком плоской/фактурной» – но решает, что времени нет, и все равно выходит.

В 40 лет: смотрит на себя и видит себя «слишком толстой/худой, слишком невысокой/высокой, слишком плоской/фактурной» – но говорит: «По крайней мере, я ухоженная», и все равно выходит.

В 50 лет: смотрит на себя и видит: «Это я», и идет, куда захочется.

В 60 лет: смотрит на себя и напоминает себе обо всех тех людях, у которых больше нет даже возможности посмотреться в зеркало; выходит из дома и покоряет мир.

В 70 лет: смотрит на себя и видит мудрость, смех и волю к жизни, выходит из дома и наслаждается жизнью.

В 80 лет: даже не смотрит в зеркало, просто надевает пурпурную шляпу, выходит из дома и отправляется развлекаться.

Может, нам всем стоит надевать эту пурпурную шляпу пораньше?..

16. Обещаю прислушиваться к твоим чувствам и отзываться на твои призывы о помощи

Когда у одного из друзей Тары, Бена, появилась младшая сестра, для него наступили трудные времена. Бен, которому едва исполнилось полтора года, был первым ребенком в семье, купался во всеобщей любви и наслаждался безраздельным вниманием своих родителей, бабушек и дедушек – всех, кто только был в его маленьком мире. Когда же родилась Руби, младшая сестренка Бена, его мать пробыла в больнице несколько дней – самая длинная разлука с матерью за всю его жизнь, – и вдруг все обратили свои восхищенные взоры на эту драгоценную малышку.

Первое утро, когда Бен увидел, как мать кормит грудью сестренку, было особенно мучительным: он не мог понять, что происходит; мать Бена и его сестренка были дома только один день, а мать уже казалась такой усталой от этой новорожденной, свалившейся как снег на голову. Но, когда она прижимала Руби к груди, она смотрела на малышку с такой нежностью, а отец Бена улыбался, глядя на них обеих. Бен же наблюдал за этим в ужасе, и его лицо мрачнело на глазах; Бен еще не умел полноценно выразить свои чувства словами, поэтому он сделал то, что мог, чтобы показать родителям, как ему больно.

Слезы рекой текли у него по щекам, когда Бен прибежал в спальню родителей и схватил с прикроватной тумбочки фотографию в рамке; вернувшись туда, где сидели родители, он показал им эту фотографию: на ней был изображен Бен с мамой и папой, все они улыбались. Бен ткнул пальцем на себя на снимке и, горько рыдая, произнес: «Малыш! Малыш!»

Его родители прервали разговор и посмотрели на маленького Бена – он был так несчастен, привлекая к себе внимание единственным доступным ему способом. Отец поднял его на руки и вытер ему слезы, заверяя, что он все равно их любимый малыш. Его мать, закончив кормить Руби, положила новорожденную рядом с собой и заключила Бена в нежные объятия, целуя и поглаживая его, отчего ему всегда становилось тепло и уютно. Руби начала ерзать, но мать Бена осталась сидеть с ним, вытирая его слезы, а сестренкой занялся отец.

Когда Бен успокоился, мать сказала ему, что любит его так же сильно, как и всегда, если не больше; она объяснила ему, что все меняется, и теперь он стал старшим братом, и она так гордится им. Она сказала, что ей понадобится его помощь в уходе за сестренкой и что она уверена – он будет рядом, когда нужно, ведь это дело серьезное. Она обещала стараться всегда выслушивать его, говорить с ним, как и раньше, и обнимать его, как обнимала раньше.

Бен совсем угомонился, убаюканный маминым голосом, и чувствовал, что стал немного сильнее – чтобы справиться с грядущими переменами.

17. Обещаю всегда говорить тебе, как я горжусь тобой

Приучение к туалету стало новой вехой на пути взросления Тары; для меня это был во многих смыслах своего рода эмоциональный кризис – мне пришлось признать, что она действительно растет и готова перейти на новый этап своего развития, а мне терзал сердце любой шаг по направлению к ее независимости, даже если речь шла всего лишь о том, чтобы самой сходить на горшок.

Для Тары это был серьезный поворотный момент: она была в том возрасте, когда дети еще следуют указаниям взрослых, но в то же время это стало заметной переменой в ее привычном образе жизни. Тара понимала, что мы хотим от нее чего-то важного, и, казалось, была готова принять вызов. Мы обсуждали с ней всех ее старших родственников и друзей, маму, папу и всех, кого знали, – кто были НАСТОЛЬКО взрослыми, что сами ходили делать пипи в туалет, и Таре нравилось думать, что она уже большая девочка, как ее старшие родственники.

В первый день Тара воспринимала это как игру: она бегала в туалет и охотно надела трусики вместо подгузника, но к концу дня ей надоело сидеть на горшке, и она недвусмысленно заявила мне, что больше не хочет этого делать. На следующее утро, когда я попыталась надеть на нее трусики, Тара искренне обиделась на меня за то, что я отказываю ей в подгузнике, и плакала до тех пор, пока я не сняла с нее трусики и не одела подгузник. Было крайне трудно найти верный подход к этой ситуации: я хотела, чтобы Тара чувствовала себя уверенно и сама могла принять решение, что готова вступить в эту новую фазу своей жизни. Мы с Манорамой, няней Тары, решили, что позволим ей самой контролировать этот процесс и просто все время хвалить ее каждый раз, когда она воспользуется своим горшком.

На протяжении следующих нескольких дней Тара проходила через разные стадии принятия и отторжения идеи пользования туалетом. Ей нравилось то, что все мы постоянно говорили, что гордимся ею, когда она ходит в туалет, и она хвасталась этим по телефону бабушкам, а также тем, кто заходил в гости. Когда Сумант возвращался домой, она подбегала к нему, обнимала и восклицала: «Папа, ты гордишься мной? Я сделала пипи! Мама ТАК гордится мной». Она воспринимала все это совершенно невинно, понимая лишь, что это делает нас счастливыми.

Однажды днем, дня через три после того, как мы начали ее приучать, Манорама повела Тару в туалет; сняв ей подгузник, она увидела, что Тара уже намочила его. «О, Тара, – ласково сказала Манорама, – ты уже сделала пипи в свой подгузник». Тара лучезарно улыбнулась ей в ответ и с самым невинным видом сказала: «Да, и ты должна ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ гордиться мной – я сделала так много пипи!» Манорама улыбнулась простодушию Тары и обняла ее, заверив, что мы все всегда гордимся ею.

Эта реплика Тары – напоминание всем нам о том, как восприимчивы и простодушны наши маленькие дети, и о том, как все, что мы им говорим, формирует их самосознание.

18. Обещаю отпускать тебя самостоятельно путешествовать в своем мире

«Я погуляю сегодня с Тарой в парке?»

Этот простой вопрос был для меня как удар молнии, мой пульс участился, ладони тут же вспотели, и я потеряла способность ясно мыслить: вплоть до этого момента Тара всегда была со мной, Сумантом, кем-то из наших родителей или родственников, которым я полностью доверяла.

Несмотря на то, что я вполне доверяла Анджеле, нашей уборщице, которая иногда играла с Тарой, когда мне нужно было поработать дома, я не была полностью уверена, что она будет аккуратно везти Тару в коляске, что она поймет, когда Тара захочет молока, и почувствует, что Таре холодно, и ей нужно надеть теплую кофту, – прогулка по парку включала в себя столько нюансов, которые, как мне казалось, могла уловить только я.

Мне понадобилось несколько секунд, чтобы перевести дух, и я кротко ответила: «Да, конечно, – и снова вздохнула. – Сегодня чудесный день, правда? Уверена, ей понравится». Кто бы мог подумать, что эти слова были одними из самых трудных в моей жизни до этого момента? Упаковывая подгузники для Тары, я старалась сосредоточиться на этом процессе и не замечать, как у меня скручивает живот от страха.

Я проводила Тару и Анджелу до двери, и внезапно мне пришла в голову мысль, что я тоже могла бы прогуляться с ними, чтобы проветриться немного, сказав, что могу доделать свою работу позже. Но в глубине души я понимала, что важно отпустить сегодня Тару в парк одну – для меня это был важный поворотный момент.

Моя кузина рассказывала мне, как в первый раз отвезла сына в детский сад: она держалась молодцом, в то время как сын жался к ее коленям, умоляя не оставлять его там. Она заверяла его, что все будет в порядке, что ему понравится в садике и что она скоро приедет его забрать. Наблюдая за ним со стороны, она увидела, что уже через полминуты он отвлекся, копаясь в песке с лопаткой и ведерком. Она вернулась в машину, закрыла дверь и нарыдалась от души.

Помню тот день, когда я уезжала в колледж: родители оставили меня там, а потом, когда через несколько часов я позвонила узнать, хорошо ли они доехали, папа не позвал маму к телефону, сославшись на то, что она занята, – но я знала, что она просто не может справиться с эмоциями. Четыре года спустя, когда в колледж уехал Готам, только через неделю с лишним после его отъезда мама перестала разражаться слезами при упоминании его имени.

Годы спустя я поехала в Индию на свою свадьбу; я уезжала из Соединенных Штатов примерно за месяц до торжества. Мама уже находилась в Индии, а Готам и мой отец должны были отправиться туда через две недели после меня. Я никогда не забуду свой последний день в доме родителей: я была так поглощена сборами и отвлечена прощальными звонками, что только тогда, когда мы с отцом сели в машину, чтобы ехать в аэропорт, я поняла, что он весь день избегал меня. В машине он сидел молча, и внезапно до меня дошло, что я уезжаю. Помню, как, заходя по трапу в самолет, я обернулась, чтобы помахать ему на прощание, – он стоял спиной ко мне, а руками, видимо, вытирал неудержимые потоки слез.

Тара и Анджела вернулись из парка примерно через полтора часа; когда я услышала, как открывается дверь, я ринулась к своему рабочему столу, притворившись, что работала, а не ходила взад-вперед, как безумная. Со спокойным видом я обернулась, когда Анджела вкатила коляску в дом, – Тара спала в ней глубоким сном, идеально упакованная в свою кофточку и с безмятежной улыбкой на лице.

Молчание семечка

Я не слышал, как ты выпало
Из стручка прямо в землю-матушку.
Я не слышал, как ты умоляло
Подарить тебе твою скромную жизнь.
Я не слышал, как ты вздыхало,
Пока молча росло.
Я не слышал роптания,
Потому что Бог сотворил тебя тобой.
И все же твое молчание
Говорило о смелости и силе,
И воле к жизни – когда ты прорвалось
Сквозь землю к свету.

Гарри Альфред Виггетт

19. Обещаю стремиться к равновесию своей и твоей жизни

Одной из самых главных проблем для меня, как для матери, стала необходимость найти баланс между своими профессиональными амбициями и желанием дать своим детям все, что я хотела бы им дать в плане своего времени, внимания и участия. Я вижу ту же проблему в жизни большинства моих подруг, у которых тоже есть дети, а также в жизни большей части женщин-профессионалов в своей работе, которых я знаю или которыми восхищаюсь. Как мне продвигаться по карьерной лестнице и при этом быть такой матерью, какой мне хочется быть?

Столь многие из моих подруг – обладательницы ученых степеней, специалисты по рекламе, продюсеры и консультанты – годами учились и работали, чтобы добиться успеха в своей профессиональной области, но, став матерями, оставили свою работу, чтобы сидеть дома с детьми. И они не считают это жертвой – это то, что им хочется делать, для них это бесценное время в их жизни, которое больше никогда не повторится. Но многим из них это очень нелегко далось – человеку, фонтанирующему идеями и привыкшему к мелодрамам, интеллектуальным беседам и всему прочему, что связано с рабочей обстановкой, трудно сидеть дома – это серьезная перемена в жизни, которая делает многих людей действительно несчастными.

Я знаю и других женщин, которые заранее знали, что не будут счастливы, сидя дома, или не смогут позволить себе оставить рабочее место, и которые возвращались на работу сразу после декретного отпуска – многих из них мучает чувство вины и сомнения в том, что они поступают правильно.

Имея двоих детей, должна признать, что иногда до сих пор с трудом нахожу баланс между работой и желанием уделить достаточно времени своим детям. Я постоянно подвергаю переоценке то, что делаю, и научилась прощать себя за то, что меньшего достигаю в профессии, стараясь больше времени проводить с детьми; но я также понимаю, что буду им самой лучшей матерью, если буду счастлива, удовлетворена и уверена в себе, и, если честно, такой я могу быть, только совмещая материнство и какую-либо профессиональную деятельность. И самое главное, я поняла, что для меня «качество» матери не измеряется временем, занятиями и целями, которых я достигаю со своими детьми.

Материнство – это не составление списков дел, не осуществление проектов, за это не ставят оценок, не повышают в должности и не присваивают титулов; материнство – это любовь, забота, внимание и поддержка; «задачи» матери – холить и лелеять своих детей, наблюдать за тем, как они расцветают, помогать им и наслаждаться каждым из тех драгоценных моментов, когда дети обнимают вас, смеются вместе с вами и делятся своими открытиями. Быть матерью – значит быть по-настоящему с ними – телом, разумом и духом; это значит быть довольной собой как человеком, чтобы они, дети, тоже могли сиять от гордости и ощущали себя удовлетворенными и уверенными.

20. Обещаю показать тебе, как мы вместе можем сделать этот мир лучше

11 сентября я была на пятом месяце беременности.

В то утро мы с Сумантом еще спали, когда зазвонил телефон; мой отец что-то истерически кричал в трубку; его самолет только что приземлился в Чикаго, где на огромных мониторах под потолком аэропорта показывали последние новости: за несколько минут до того, как самолет отца сел на землю, в Северную Башню врезался первый самолет. Сначала мы никак не могли понять, о чем это он, но кинулись включить телевизор и только тогда стали осознавать этот кошмар.

Отец продолжал исступленно кричать в трубку: мой брат, Готам, только что сел на борт самолета American Airlines, летящего рейсом Нью-Йорк – Лос-Анджелес. Первые сводки новостей сообщали о том, что самолет, врезавшийся в первую башню, скорее всего, принадлежал American Airlines и вылетел из аэропорта Кеннеди в Лос-Анджелес в 9 утра – это мог быть рейс, которым летел Готам.

Пока мы говорили по телефону с отцом, растерянные тележурналисты собирали новую информацию; я пыталась успокоить отца, пока Сумант следил за развитием событий. По другой линии позвонила моя тетя; услышав те же первые выпуски новостей, она уже разыскала компанию-перевозчика, в машине которой Готам поехал в аэропорт, и выясняла подробности, связанные с его рейсом.

А затем второй самолет врезался в Южную Башню. Мы в ужасе смотрели на это, не в силах постичь происходящее, и в этот момент нас действительно начала охватывать паника – мы до сих пор не нашли Готама; моя мать в это время летела из Лондона в Нью-Йорк; моя кузина, Каника, работала в Нью-Йорке недалеко от места трагедии; мы лихорадочно вспоминали имена друзей и знакомых, которые работали во Всемирном Торговом Центре. Мы были так ошеломлены, что не знали, что нам делать, – и в полном бессилии наблюдали жуткие сводки новостей и кадры, непрестанно мелькавшие перед глазами.

Я смутно помню следующие несколько часов: сначала новости о том, что самолеты летели из Бостона, успокоили нас – значит, Готама не было ни на одном из разбившихся самолетов, но мы смогли связаться с ним только через пять часов. За это время разбились еще два самолета, и никто не знал, что может произойти дальше. Прошло еще девять часов, прежде чем приземлился самолет, на котором летела моя мать: дозвонившись до British Airways, мы узнали, что ее самолет за два часа до посадки в Нью-Йорке развернулся и полетел обратно в Лондон. Позвонила моя тетя и сообщила, что с Каникой все в порядке – она идет пешком домой из центра в Верхний Вестсайд; с ней рядом подруга, муж которой был на 50-м этаже одного из зданий, и они обе молятся, в волнении ожидая вестей от него.

У всех нас есть свои воспоминания и кошмары, связанные с 11 сентября; понадобилось два дня, чтобы перестать паниковать – связаться со всеми друзьями, родственниками и знакомыми, прийти в себя и выключить телевизор.

Через два дня после 11 сентября я потеряла сознание во время прогулки: стресс в сочетании с беременностью дал о себе знать, и следующие два дня я провела в больнице, где избегала смотреть телевизор и снова смогла сосредоточиться на малышке, что росла внутри меня, и подумать о ее будущем и о мире, в котором она должна родиться. Как мне защитить своего не рожденного еще ребенка от насилия и ненависти в этом мире? Куда нам сбежать от ужаса, ненависти, страха и боли, которыми были наполнены последние 48 часов?

И тогда, в апогее личного страха, меня стали одолевать мрачные мысли более глобального свойства: разве можно отрицать, что люди всегда страдали и сейчас страдают, и только теперь, столкнувшись с насилием в своей стране и осознав уязвимость своей семьи, я действительно

запаниковала? А как же миллионы невинных людей, детей, зверски убитых годами раньше в Руанде; ежедневные убийства на религиозной почве в Израиле и Палестине; эпидемии болезней, бедность и голод, заполонившие улицы городов в Индии, Африке и даже центры городов в Соединенных Штатах?{ Речь идет о трущобах, в которые превращаются старые центральные районы городов. – *Примеч. пер.*} Как насчет террористических актов, которые ежедневно совершаются в Индии, Пакистане, Сербии, Колумбии, Афганистане и Восточном Тиморе?

Я начала сомневаться в каждой мысли, в каждом чувстве, в каждой эмоции, которые меня посещали; мир окрашивался в черное и белое, Добро противопоставлялось Злу под пафосным девизом: «Ты с нами или против нас». Я не понимала этой позиции: ведь у террористов тоже были семьи, матери, которые их любили, братья и сестры, мечты, надежды и амбиции – так что заставляло их совершать акты террора? Что порождало в этих людях такую ненависть и убежденность в своей правоте? О чем думали их матери, когда видели своих детей, убивающих себя и других подобным актом насилия? Какова моя роль в этой драме о кровной мести «око за око» и поисках справедливости?

Я до сих пор затрудняюсь дать ответы на эти вопросы и с холодеющим сердцем наблюдаю за тем, как жажда мести и война становятся принципом ведения мировой политики. А ввиду того, что мне предстояло растить ребенка, эти вопросы стали для меня гораздо более актуальными и еще более настойчиво требовали ответа: ведь теперь на мне лежит ответственность, выходящая за рамки моей собственной сферы личных отношений и повседневных занятий.

Мы, родители, приводим в этот мир новое поколение детей, мы формируем их ценности, приоритеты и отношение к миру, и мы ответственны за то, чтобы научить их любви, доброте и состраданию, – именно от нас они узнают о взаимопонимании, терпимости, сопереживании и сочувствии.

Мы приняли на себя одну из самых важных ролей в жизни – воспитать будущих граждан мира; эти граждане будут сталкиваться с тяжелыми испытаниями, насилием и конфликтами, но есть надежда, что они также привнесут в этот мир немного света, надежды и вдохновения для окружающих. Наша роль в созидании мира и достижении справедливости в будущем начинается дома – с того, что мы учим наших детей любви и состраданию к окружающим людям, и это обязательство способно вдохновлять, как никогда в жизни, вселяя чувство надежды и осмысленности своего существования.

Для размышления

Что бы вы хотели, чтобы ваш ребенок узнал о других культурах, религиях, способах мышления? Каким вы хотите показать ему мир?

Традиции
Ритуалы и традиции, с которыми я хотела бы познакомить тебя (и которые хотела бы создать вместе с тобой)

21. Обещаю отмечать каждое важное событие в твоей жизни

Меня переполняют эмоции, когда я думаю обо всех тех волнующих моментах, которые мы переживем вместе: у меня столько планов на твое будущее, я стольким хочу поделиться и столько пережить вместе с тобой, и меня уже охватывает ностальгия по этому чудесному времени, которое пролетает так быстро.

Я представляю, как мы готовимся к новому школьному году, выбираем, что тебе одеть, разные школьные принадлежности, ранец и коробку для завтраков. Я думаю обо всех твоих будущих достижениях – от детского садика до колледжа – и чувствую, как меня переполняет гордость при виде того, сколь многому ты научилась и сколь многого добилась за эти годы; я ощущаю эти всепоглощающие эмоции год за годом, сознавая, что ты взрослеешь.

Я представляю, как ты участвуешь в танцевальных и музыкальных концертах, как мы отмечаем твои победы на спортивном поприще и как я утешаю тебя после поражений. Мне любопытно, какие особые интересы и таланты у тебя проявятся, и я с нетерпением жду, когда же смогу разделить с тобой твои новые увлечения.

Я представляю, как буду учить тебя водить машину, как это будет волнующе – вручить тебе бразды правления собственной свободой и позволить тебе перемещаться по миру самостоятельно. Я мечтаю отпустить тебя в твою первую поездку одну или с друзьями, желая сделать все, чтобы обеспечить тебе удобство и безопасность, но понимая, что пришла пора позволить тебе познавать мир самостоятельно.

Я представляю, как дрогнет мое сердце, когда ты признаешься мне, что влюбилась. Буду ли я стремиться защитить тебя, не желая, чтобы ты когда-либо испытывала боль? Я думаю о том, как мы расскажем обо всем твоему отцу, понимая, что он тут же захочет оградить тебя от всего этого, и что мне придется сдерживать его порывы – несмотря на то, что мне хотелось бы сделать то же самое.

И я представляю, каково это – наблюдать за тем, как ты взрослеешь, моя драгоценная малышка, становишься независимой и покоряешь этот мир. Я всегда буду видеть в тебе свою малышку, такую нежную и умиротворенную в моих объятиях, изумляясь тому, кем ты стала. Я знаю, что мне придется сдерживать слезы, вспоминая, гордясь и ностальгируя обо всем том, что мы сделали вместе за время нашего чудесного путешествия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.