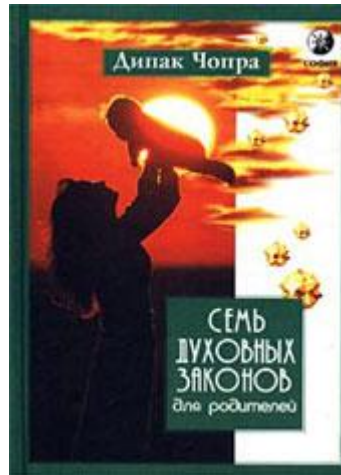


Чопра Дипак

"Семь духовных законов успеха для родителей"



Книга «Семь Духовных Законов Успеха» имела успех поистине феноменальный — в США было продано более двух миллионов экземпляров, — а так как они передавались друзьям и близким, эта книга затронула миллионы других жизней. Автор книги, Дипак Чопра, получил от читателей тысячи писем, многие из которых выражают желание передать эти же принципы своим детям, а также содержат вопросы, как это сделать.

Настоящая книга, «Семь Духовных Законов для родителей», — ответ д-ра Чопры авторам этих писем, а также тем родителям во всем мире, которые хотят привить своим детям представления, позволяющие удовлетворить духовные потребности и испытать изобилие. Эта книга, после общего обсуждения роли родителей и дара духа, раскрывает конкретный способ применения Семи Духовных Законов к своей семье, начиная с Закона Чистой Потенциальности в воскресенье, и учит, как передать эти законы детям и какое участие они должны принимать в повседневной жизни семьи, в зависимости от их возраста.

«Семь Духовных Законов для родителей» уводят нас за пределы личных побед и поражений и заставляют испытать духовную природу общности с семьей, разделить с самыми близкими вам людьми безграничные достижения невинности и любви.

*Моим детям,
Маллике,
Гаутаме и Саманте*

Благодарности

Я бесконечно благодарен моей семье, которая всегда меня поддерживала и научила понимать истинный смысл успеха; сотрудникам руководимых мною Центров Здоровья в Ла-Йолле, Калифорния, и Безграничных возможностей в Массачусетсе; моей

обширной семье из «Гармонии», особенно Питеру Газзарди, Пэтти Эдди, Тине Констебль и Чипу Гибсону; и наконец, Мьюриэл Неллис, которая была крестной матерью всех моих литературных начинаний.

Введение

Публикация моей книги «Семь Духовных Законов Успеха» вызвала немедленную и прекрасную реакцию: прочтя ее, тысячи людей начали в своей повседневной жизни применять принципы, которые Природа использует для материального проявления всего, что в ней существует.

Со временем ко мне стали приходить просьбы также от тех, кому довелось стать родителями. Эти просьбы могли быть выражены в самой разной форме, но все они сводились к одному:

«Следование этим духовным законам принесло мне столько пользы, что остается только сожалеть, что я не знал их много лет назад. Сейчас ценность таких принципов, как дарение, открытость и вера в то, что Вселенная удовлетворила мои желания, кажется вполне очевидной, но это пришло не сразу. Сначала потребовалась борьба, чтобы избавиться от разрушительных привычек, с которыми я вырос.

У меня есть дети, и я не хочу, чтобы они усвоили те же дурные привычки, а потом им пришлось пройти через ту же боль, чтобы их изменить.

Как сделать, чтобы этого не случилось?» В ответ на все эти просьбы я написал новую книгу, где привожу расширенное описание Семи Духовных Законов специально для родителей. Каждому, у кого возникнет желание интерпретировать духовные законы для детей, я хочу показать, как это сделать так, чтобы дети могли их понять и использовать. Я исходил из убеждения, что все родители нуждаются в инструменте, которым поможет поднять детей до истинного понимания того, как работают Природа и сознание.

Все в мире чего-нибудь хотят, у каждого человека есть какое-нибудь желание. С самого начала дети должны знать, что желание — основная движущая сила человеческой природы. Это — энергия Духа. Когда мы вырастаем и начинаем искать ответы на сложные вопросы или решаем жизненные проблемы, требующие особого напряжения, нам приходится иметь дело с теми же естественными желаниями, которые когда-то превращали нас в любопытных детей, и ничего больше.

Тот, кто ищет, — это просто ребенок, который от потребности в родительской любви дорос до потребности в любви Божьей, от желания иметь игрушку — до желания бесконечного созидания.

В этой книге я постараюсь показать родителям, как их дети могут лучше удовлетворять свои желания и успешно достигать в своей жизни того, чего они хотят достичь. И я постараюсь объяснить духовные концепции так, чтобы они были понятны детям.

Но это не просто книга, предназначенная для детей, ведь то, что необходимо знать детям, — это только видоизмененная форма того, что должны знать также и взрослые.

В своем поклонении материальному успеху общество забыло основную истину: успех зависит от того, кто вы есть, а не от того, что вы делаете.

Источником всех достижений в жизни является Бытие, сущность или дух — называйте, как вам больше нравится. Но понятие Бытия слишком абстрактно, поэтому люди видят в нем скорее идею, чем нечто реальное и могущее принести пользу. И тем не менее, когда мы обращаемся к древнейшим традициям человеческой мудрости, мы находим некоторые неизменные, узнаваемые, заслуживающие доверия принципы, следуя которым, дух из вечного Бытия раскрывается в повседневной жизни.

Некоторым, может быть, трудно понять, как могло случиться, что духовные законы, обладая такой ценностью в повседневной жизни, в течение столетий были преданы забвению.

Можно провести аналогию с электричеством, которое не вошло в сознание людей, пока не появились лампочки, хотя вся Вселенная с момента своего возникновения пронизана электроэнергией. Бытие (дух, сущность) точно так же остается невидимым, хотя и оказывает огромное влияние на повседневную жизнь.

Стоящий за видимой Вселенной невидимый разум работает, опираясь на Семь Духовных Законов. Если воспользоваться той же аналогией: не будь открыты законы, которым подчиняется электрическая энергия, ее практическое применение никогда бы не стало возможным.

Сейчас, в век насилия и беспорядков, от родителей, как никогда раньше требуется, чтобы они взяли на себя роль духовных наставников своих детей. Законы, по которым работает Природа, не носят частного характера. Они применимы ко всем и ко всему. Поэтому понимание этих законов — это не просто способ помочь нескольким людям, оно жизненно важно для всего нашего общества и даже для всей нашей цивилизации.

Если количество детей, выросших в соблюдении Семи Духовных Законов, достигнет критической массы, это окажет влияние на всю цивилизацию. Любовь и сострадание, которые часто так опошляются в наши дни, смогут превратиться в жизненную необходимость для каждого живущего на Земле человека.

Я уверен, что наш долг — обеспечить, чтобы как можно больше детей выросли со знанием того, что представляет из себя эта духовная реальность.

Уловить дух всегда было непросто. Один древнеиндийский источник утверждает, что нож не может разрезать его, вода не может его намочить, ветер не может его сдуть, солнце не может его высушить. Каждая молекула нашей Вселенной пропитана Бытием, каждая возникающая у вас мысль, каждый бит информации, который вы получаете с помощью своих пяти чувств, — это не что иное, как Бытие. Но за Бытием невозможно наблюдать, потому что оно совершенно безмолвно, подобно хореографу, который поставил танец, но никогда не принимает в нем участия. От Бытия мы всегда получаем поддержку, им пропитан каждый наш вздох, и все же это нечто такое, чему нас должны немного подучить наши родители.

Нас нельзя осуждать за то, что мы ничего не знаем о духе, так что мы можем сами заняться изучением Семи Духовных Законов с тем же энтузиазмом, с каким мы учим своих детей. Именно этой мыслью я руководствовался прежде всего при написании данной книги.

Часть первая

"Роль родителей и дар духа"

И все же, кто такой Бог? Вечный Ребенок, вечно играющий в вечном саду.

Шри Ауробиндо

Самое сокровенное желание любого из родителей — видеть, как их ребенок достиг успеха в жизни, но многие ли из нас понимают, что самый прямой путь к успеху лежит через дух?

В нашем обществе обычно это никак не связывают — скорее, наоборот. Мы учим своих детей тому, как выжить, как вести себя так, чтобы заслужить одобрение, как защитить себя, как соперничать с другими, как противостоять разочарованиям, препятствиям и неудачам. Хотя вера в Бога обычно и признается неплохой вещью, дух традиционно считают стоящим в стороне от успехов в повседневной жизни.

Это ошибочный подход, и он с самого детства оказывает очень сильное влияние на всю нашу жизнь.

У многих не вызывает сомнений то, что успех — понятие чисто материальное, что он измеряется количеством денег, престижем или обилием собственности. Все это, конечно, может играть определенную роль, но наличие всех этих вещей еще не является гарантией успеха.

Тот успех, которого мы жаждем для своих детей, определяется также множеством нематериальных понятий. Он должен включать способность к любви и состраданию, способность испытывать радость и передавать это чувство другим, уверенность, которую рождает знание того, что ваша жизнь служит поставленной цели, и, наконец, ощущение связи с созидательной силой Вселенной. Все это образует духовное измерение успеха, — измерение, которое приносит внутреннее удовлетворение.

Если вам ежедневно открывается чудесный смысл вашей жизни во всей ее чистоте, значит, вы достигли успеха, а это означает, что в каждом младенце этот успех заложен от рождения. Способность каждого ребенка ощущать чудо повседневного существования — самое убедительное доказательство того, что Природа хочет, чтобы мы были преуспевающими. В нашей собственной природе заложено встречать жизнь с радостью.

Божественные семена находятся внутри нас. Когда мы совершаем путешествие по пути духа, мы снабжаем эти божественные семена влагой. Со временем внутри и вокруг нас расцветают цветы, дарованные Богом, и мы становимся свидетелями чуда проявления Божественности, куда бы мы ни пошли.

Следовательно, наша задача, как родителей, состоит в том, чтобы уверенно направлять своих детей по путю и духа. Это самое лучшее, что мы можем сделать, чтобы обеспечить

их успех в жизни, — лучше, чем предоставление им денег, надежного дома и даже любви и расположения.

Я приглашаю вас рассмотреть это духовное определение роли родителей, которая может оказаться совсем не такой, какой вы видите свою роль сейчас.

Чтобы встать на этот новый путь в осуществлении своей миссии родителей, мы прежде всего должны сами придерживаться соответствующих принципов, и тогда мы сможем научить им своих детей.

Принципы, о которых я говорю, изложены в моей предыдущей книге, «Семь Духовных Законов Успеха». Для того чтобы свернуть на путь связи с духом, знание Духовных Законов очень важно. Когда мы следуем Духовным Законам, мы достигаем гармонии с Природой. Любой другой способ жизни ведет к напряжению и борьбе. Успех, для достижения которого потребовалась борьба, может принести нам материальные блага, но они никогда не дадут нам того внутреннего удовлетворения, которого мы от них ждем.

На языке взрослых Семь Духовных Законов звучат следующим образом:

ПЕРВЫЙ ЗАКОН:

Закон Чистой Потенциальности

Источником всего, что создается, служит чистое сознание... чистая потенциальная возможность поиска выражения непроявленного в проявленном.

ВТОРОЙ ЗАКОН:

Закон Дарения

В своей готовности отдавать то, что мы ищем, мы поддерживаем изобилие Вселенной, которое распространяется на нашу жизнь.

ТРЕТИЙ ЗАКОН:

Закон «Кармы»

Когда мы выбираем действия, которые приносят успех другим, наша карма приносит плоды счастья и успеха.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАКОН:

Закон Наименьшего Усилия

Разум Природы работает легко и без усилий... беззаботно, гармонично и с любовью. Когда нам становятся подвластными эти силы, мы добиваемся успеха столь же легко и без усилий.

ПЯТЫЙ ЗАКОН:

Закон Намерения и Желания

Каждое намерение и желание содержит механизм своего исполнения... в поле Чистой Потенциальности намерение и желание обладают бесконечной организующей силой.

ШЕСТОЙ ЗАКОН:

Закон Непривязанности

В своей готовности вступить в неведомое, в поле всех возможностей, мы отдаем себя творческому разуму, который создает хореографию танца Вселенной.

СЕДЬМОЙ ЗАКОН:

Закон «Дхармы»

Когда мы соединяем свой уникальный талант со служением другим, мы испытываем экстаз и ликование своего собственного духа, что и есть конечная цель всех целей.

Не имеет значения, будете вы называть их «Законами» или «Принципами».

Они являются законами, поскольку они руководят раскрытием духа, когда он перемещается из невидимого мира души в видимый мир материи.

Они являются принципами, поскольку мы можем принять их в свое сердце и придерживаться их точно так, как мы придерживаемся принципов говорить правду или быть честными.

Почему мы нуждаемся в этих принципах?

Почему нам просто не учить своих детей любить Бога и быть хорошими?

Ответ заключается в том, что Семь Духовных Законов позволяют человеку соприкоснуться с механизмами, которые использует сама Природа.

Когда вы сознательно подчиняете свою жизнь Духовным Законам, вы обращаетесь к Вселенной с просьбой поддержать вас на пути достижения успеха и изобилия. Это ключ к осознанию своего собственного Бытия и использованию его неограниченной силы.

Чем раньше человек научится жить в гармонии, используя все свои творческие способности и применяя минимум усилий, тем выше вероятность, что все в его жизни будет вести к успеху.

Именно это мы должны передать своим детям, и, если мы это сделаем, нас ждут радость и гордость, которые не имеют границ.

Любая духовная традиция содержит какую-то версию этих семи законов, но в самом чистом виде их раскрывают ведические традиции древней Индии, где Духовные Законы были сформулированы больше пяти тысяч лет назад.

Семь Духовных Законов служат для понимания следующих принципов:

Человеческое существо состоит из тела, разума и духа.

Из них на первом месте стоит дух, потому что он соединяет нас с источником всего сущего, вечным полем сознания. Чем прочнее эта связь, тем больше мы наслаждаемся изобилием Вселенной, которое предназначено для удовлетворения наших желаний. Только при отсутствии этой связи нас ждут борьба и страдания.

Божественный замысел для каждого человеческого существа — наслаждаться неограниченным успехом.

Следовательно, успех в высшей степени естествен.

Дух и дети — учение о невинности

Когда мы обращаемся к детям, язык Семи/духовных Законов должен быть другим, менее абстрактным. К счастью, эти семь законов можно сформулировать так, что даже самый маленький ребенок сможет принять их умом и сердцем:

ПЕРВЫЙ ЗАКОН:

Все возможно.

ВТОРОЙ ЗАКОН:

Если ты хочешь что-то отдать, отдай.

ТРЕТИЙ ЗАКОН:

Деля выбор, ты изменяешь будущее.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАКОН:

Не говори «нет» — двигайся, вместе с потоком.

ПЯТЫЙ ЗАКОН:

Всякий раз, когда ты чего-то хочешь, ты бросаешь в землю семя.

ШЕСТОЙ ЗАКОН:

Наслаждайся путешествием.

СЕДЬМОЙ ЗАКОН:

Существует причина, по которой ты здесь.

В тот день, когда я записал эти простые определения, у меня не было времени, чтобы как следует над ними задуматься самому, но потом я был поражен: если бы меня, когда я был ребенком, обучили этим простым семи вещам, моя жизнь сложилась бы совсем

иначе. Я знал бы нечто драгоценное и одновременно обладающее практическим смыслом, нечто такое, что не изгладилось бы из памяти, как школьный урок, а год за годом перерастало бы в зрелое духовное понимание.

Ребенок, который получает духовное образование, обретает способность ответить на самые главные вопросы о том, как работает Вселенная; он сумеет понять источник творчества как внутри себя, так и снаружи; он сможет придерживаться несуждения, приятия и искренности. А для взаимодействия с другими людьми это важнее всего того, чем может обладать человек, — он будет свободен от калечащего его страха и беспокойства о смысле жизни, что иссушает сердца многих взрослых, признают они это или нет.

Самая ценная, пища, которую вы можете дать своему ребенку, — это пища духовная.

Я не говорю о строгом обучении детей определенным правилам, подобно тому, как мы учим их быть хорошими под угрозой наказания. Каждый из Семи Духовных Законов должен быть выражен не в виде правила или жесткого предписания, а в виде вашего собственного отношения к жизни. Как мать или отец, вы гораздо эффективнее можете научить с помощью того, кто вы есть на самом деле, а не того, что вы говорите. Это тоже является частью духовной перспективы.

Жизнь каждого ребенка уже духовна. Это происходит потому, что каждый ребенок рождается в поле бесконечных творческих возможностей и чистого осознания, которое и есть дух. Но не каждый ребенок знает о том, что это правда. Дух нужно развивать, его нужно питать и поощрять. Когда это делается, невинный дух ребенка, развиваясь, становится достаточно сильным, чтобы противостоять грубым реалиям часто совсем не духовного мира.

Утрата связи с духом никак не влияет на бесконечное поле творческих возможностей — ему нельзя причинить вред, — но она может очень сильно повлиять на ваши жизненные возможности. Вместе с духом все мы — дети космоса, без него мы становимся сиротами и начинаем блуждать в потемках.

Давайте рассмотрим небольшой пример. Седьмой Закон утверждает:

«Существует причина, почему ты здесь».

Для ребенка причина нахождения здесь может быть выражена в простых, повседневных понятиях, например:

Что для меня имеет значение сегодня?

Какой талант я в себе обнаружил?

Что пришло ко мне — подарок, урок, прекрасное переживание, — что заставило меня почувствовать себя особенным?

Что сделал я для того, чтобы заставить почувствовать себя особенным кого-то еще?

Все это простые вариации одного и того же главного вопроса: для чего я существую? Все мы, будучи детьми, задавали этот вопрос и перестали его задавать только потому, что почувствовали: у наших родителей и учителей на самом деле нет на него ответа.

Ребенок, которого не научили находить смысл простым путем, однажды попытается найти свое назначение в жизни при куда более сложных обстоятельствах. Обычно мы откладываем этот поиск на конец своего второго или начало третьего десятилетия, а иногда и на более зрелый возраст, которые, к сожалению, являются самыми бурными этапами личного развития.

Понятие «смысла жизни» начинают путать с открытым неповиновением и «американскими горками» эмоций, что типично для позднего отрочества, или с растущим осознанием своей смертности, которое приходит в средние годы.

В школе мы пытаемся вести борьбу с идеями великих религиозных учителей и философов. Нас поглощают споры о том, имеет ли вообще наше существование смысл. (Я думаю, любой, кто разменял шестой десяток, с трудом отождествляет себя с тем человеком, который вел всю эту борьбу.)

Но ребенка, которому в возрасте трех-четырех лет объяснили, что существует причина, зачем он здесь, ждет совсем другое будущее. Такой ребенок будет воспринимать поиск смысла жизни как вполне естественное занятие, как духовный эквивалент изучения алфавита. Он не будет годами откладывать это занятие, внутреннее смятение не будет доводить его до отчаяния.

Вопрос «Зачем я здесь?» не должен становиться ужасным экзистенциальным вопросом. Это наиболее радостное исследование, которое может быть предпринято человеком, и мы окажем своим детям огромную услугу, представив его именно таким. Ребенка, который уделит внимание хотя бы этому одному принципу, ждет куда более богатая жизнь — более успешная жизнь, — чем бесчисленных взрослых, для которых понятия «дух» и «Бог» навсегда остались в мире абстракций.

Настоящий духовный рост изменяет человека самым парадоксальным образом. Он дает понимание, сохраняя в то же время невинность. Будучи родителями, мы слишком сильно поддаемся соблазну держаться на расстоянии от детей. Мы это делаем потому, что, как нам кажется, мы больше знаем о жизни, тогда как в действительности мы обычно просто больше испытали. Мы стараемся извлечь пользу из того, что знаем правила и избегаем наказаний, прячем свои слабости, чтобы продемонстрировать силу, и никогда не позволяем соскользнуть со своего лица маске неуязвимости. Нет лучше рецепта разрушить детскую невинность, чем разрушить свою собственную.

В глазах духа каждый обладает невинностью, во всех смыслах этого слова. Поскольку вы невинны, вы не делаете ничего, что бы заслуживало наказания или божественного гнева. Вы каждый день рождаетесь заново. Вы — получатель переживаний, которые никогда не перестают рождать восторг и удивление.

Существует только одно духовное отличие невинности ребенка от невинности взрослого: невинность взрослых — это невинность с пониманием, и это именно то, чем мы должны поделиться, сохраняя чистыми и свежими те качества, которые приходят вместе с настоящим знанием.

С чего начать

С того момента, когда ваш ребенок появляется на свет, вы — его учитель духа.

Если вы создаете атмосферу доверия, открытости, несуждения и приятия, эти качества ваш ребенок усваивает как качества духа.

Роль родителей в совершенном мире можно было бы выразить одной короткой фразой:

Показывать только любовь, быть только любовью.

Но в мире, где нам приходится справляться со всем, что в нем есть, дети постоянно сталкиваются с поведением, лишенным любви, в основном, вне дома, но иногда и внутри. Вместо того чтобы беспокоиться о том, достаточно ли в вас любви, чтобы вы могли быть духовным учителем, постарайтесь посмотреть на духовность как на искусство жизни, потому что именно этим она и является.

Я уверен, что именно это искусство вы должны передать своему ребенку как можно раньше, и он сумеет его понять.

Младенец, 0—1 год

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

любовь, нежность, внимание.

К счастью для нашего поколения, в наши дни уже отказались отложного представления о том, что детей нужно воспитывать и приучать к дисциплине с самой колыбели.

Младенец — чистое золото в духовном понимании. Лелея его невинность, мы можем найти обратный путь к себе самим. Так что на правильном пути те родители, которые являются учениками своего ребенка. Касаясь своего ребенка, беря его на руки, защищая от всех опасностей, играя с ним и отдавая ему свое внимание, вы устанавливаете с ним духовную связь. Без этих «примитивных» реакций со стороны того, что его окружает, человеческий организм не может пышно расцвести — он будет чахнуть и терять силы точно так же, как цветок, лишенный солнечного света.

Ребенок, начинающий ходить, 1—2 года

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

свобода,, поощрение, уважение.

На этом этапе своего развития ребенок впервые приобретает эго. Здесь слово эго употребляется в самом простом его смысле, как «я», как признание «я есть». Это опасное время, потому что ребенок впервые испытывает отделение от своих родителей. Соблазн свободы и любопытство толкают в одном направлении, но страх и неуверенность тянут в другом. Не все переживания, связанные с тем, что вы предоставлены самому себе, приятны. Поэтому именно в это время родители должны преподнести духовный урок, без которого ни один ребенок не может по-настоящему превратиться в независимую индивидуальность: мир безопасен.

Если вы, будучи взрослым человеком, чувствуете себя в безопасности, это означает, что когда-то, когда вам еще не исполнилось одного-двух лет, вы не были обусловлены страхом: вместо этого родители поощряли ваше безграничное развитие, учили ценить свободу, несмотря на раны, которые ребенок получает время от времени, сталкиваясь с окружающими его вещами этого мира. Упасть — совсем не одно и то же, что потерпеть поражение, испытать боль — совсем не одно и то же, что решить, что мир опасен. Травма — не что иное, как средство, которое Природа использует для того, чтобы сказать ребенку, где проходит граница; боль существует для того, чтобы показать маленькому ребенку, где начинается и заканчивается «я», чтобы помочь ему избежать потенциальных опасностей вроде ожога или падения с лестницы.

Когда родители искажают этот естественный процесс обучения, в результате возникает ощущение психологической боли, что вовсе не входило в намерения Природы.

Физиологическая боль устанавливает границы, которые вы не можете пересечь, не испытав глубокого беспокойства о своем состоянии. Если ребенок связывает получение травм с тем, что он плохой, слабый, что он не способен справляться с трудностями или что он окружен опасностями, места для внутреннего духовного роста не остается. Без ощущения безопасности дух недосыгаем: человек всегда пытается просто чувствовать себя уверенно в этом мире, но эта уверенность не может быть достигнута, пока он не избавится от впечатлений, полученных в раннем детстве.

Дошкольники, 2 — 5 лет

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

заслуживающий похвалы, исследующий, одобряемый.

На этой стадии у ребенка развивается чувство самоуважения. Самоуважение обеспечивает готовность покинуть пределы семьи, чтобы встретиться с огромным миром. Это период заданий и испытаний. Пока ребенку не исполнится два-три года, он не несет никакой ответственности за поставленные перед ним задания — ему достаточно играть и быть жизнерадостным. В это время единственная духовная обязанность состоит в том, чтобы давать пищу восторгу, который испытывает «я» ребенка, когда оно открывается новому миру.

Одновременно с обучением опрятности и умению самостоятельно держать ложку ребенок начинает осознавать, что «я есть» можно расширить до «я могу». Когда это двухлетнего человека это осознало, его уже ничто не может остановить. Оно думает, что ему принадлежит весь мир — и, конечно же, все члены его семьи.

«Я» в это время подобно только что включенному генератору силы, и, что особенно страшно, новорожденное эго пользуется этой силой самым неорганизованным образом. Крик, визг, увиливание, использование всемогущего слова нет! и вообще попытки управлять действительностью с помощью одного только своего желания — это как раз то, что и должно происходить в этом возрасте.

В духовном смысле ценность этого дошкольного возраста состоит в том, что эта сила — духовная сила, и только искажения ее ведут к проблемам. Так что вместо того, чтобы сдерживать эти приливы энергии в своем ребенке, направьте их на такие задачи и испытания, которые учат приобретению равновесия. При отсутствии равновесия

неудержимое желание дошкольника проявлять свою силу приводит к огорчениям, ведь то, что он испытывает, это большей частью иллюзия силы.

Без умолку болтающий двухлетний ребенок — это еще крошечный, легко уязвимый, несформировавшийся персонаж. В своей любви к детям мы допускаем иллюзии, потому что мы хотим, чтобы они выросли сильными, толковыми людьми, готовыми к любому испытанию. Но подобное чувство самоуважения не сможет развиваться у ребенка, если в этом возрасте останавливать или подавлять у него чувство, что он обладает силой.

Возраст детского сада — первых классов начальной школы, 5—8 лет

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

дарение, умение поделиться, несуждение, приятие, искренность .

Ключевые слова, которые применимы к первым школьным годам, носят более социальный оттенок. Конечно, существует много других слов, потому что, когда ребенок в свои пять лет постигает мир, мозг его настолько сложен и активен, что он усваивает и проверяет бесчисленное количество различных понятий.

Кроме того, я вовсе не хочу сказать, что воспитанием умения поделиться, отдавать то, что у тебя есть, другому и говорить правду можно пренебрегать в более ранние годы, но критическим моментом именно этого возраста является то, что в это время ребенок начинает усваивать абстрактные понятия. Конкретно мыслящий ум младенца, который не понимал причин вашего поведения, а только чувствовал, теперь приобретает возможность воспринимать действительность за пределами «я есть», «я хочу» и «я первый».

То, как мы отдаем, в любом возрасте показывает, насколько мы сопереживаем потребностям тех, кто нас окружает. Если, отдавая, мы рассматриваем это как потерю — я вынужден от чего-то отказаться, чтобы ты мог это иметь, — значит, духовный урок на этой стадии не был пройден. Отдавание в духовном понимании означает: «Я отдаю тебе, ничего не теряя, потому что ты — это часть меня». Маленький ребенок не может полностью охватить эту идею, но он может ее почувствовать. Дети не просто хотят делиться — он и любят делиться. Они ощущают тепло, которое выделяется при пересечении границ эго и включении в свой мир другого человека, — нет большего доказательства близости, и поэтому никакое другое действие не вызывает такого блаженства.

То же самое можно сказать и о правдивости. Мы лжем для того, чтобы себя обезопасить, чтобы предотвратить опасность наказания. Страх наказания подразумевает внутреннее напряжение, и, даже если ложь действительно защищает от ощущаемой опасности, она очень редко, если вообще когда-нибудь помогает избавиться от этого внутреннего напряжения. Это сделать может только правда. Когда маленького ребенка учат тому, что, если он будет говорить правду, это вызовет у него приятные чувства, он делает первый шаг к осознанию, что правда обладает духовной ценностью.

Не обязательно прибегать к наказаниям. Если вы воспитываете у ребенка отношение «говори правду или у тебя будут неприятности», вы учите духовной фальши. Ребенок, у которого возникает соблазн солгать, находится под действием страха. Если до

сознания доходит правда, связанная с этим страхом, разум вполне логично пытается поступить наилучшим образом, говоря правду.

В любом случае вы заставляете ребенка поступать лучше, чем, как вам кажется, он есть на самом деле. Научить действовать исходя из требований других — верный рецепт духовного разрушения.

Ваш ребенок должен чувствовать: «это то, что я сам хочу делать».

Дети старшего возраста, 8 — 12 лет

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

независимость суждения, разборчивость, проникновение в сущность.

Многим родителям эта стадия развития детей приносит больше всего радости, потому что именно к этому времени у детей развивается личность и независимость. Они начинают думать по-своему, у них появляются увлечения, симпатии и антипатии, энтузиазм усиленное стремление открыть то, что может остаться на всю жизнь, например любовь к науке или искусству. Применимые к этому возрасту ключевые духовные понятия полностью соответствуют этой волнующей фазе.

Хотя это звучит и сухо, «разборчивость» — прекрасное качество души. Это гораздо больше, чем просто отличать хорошее от плохого. В эти годы нервная система сама способна поддерживать острое ощущение величайшей глубины и важности будущего. Десятилетний ребенок способен к мудрости, и, в первую очередь, речь идет о самом деликатном даре — личном проникновении в сущность вещей. Ребенок способен видеть своими собственными глазами и судить на основании того, что он видит: он больше не получает мир из вторых рук — из рук взрослых.

Поэтому это первый этап, когда любое понятие типа «духовный закон» может быть усвоено умозрительно. До этого закон представляется подобным правилу, которому нужно следовать или по меньшей мере уделять внимание. Вместо того чтобы использовать слово закон, родители могут воспользоваться словами «как это работает», или «почему все происходит именно таким образом», или «делай это так, чтобы ты чувствовал, что это хорошо». Это более конкретный способ обучения, опирающийся на опыт.

Однако в возрасте десяти лет или около того абстрактные рассуждения принимают независимый оборот, и настоящим учителем вместо авторитетной личности теперь становится опыт. Почему так происходит — это духовная тайна, ведь опыт присутствовал с самого рождения, но по какой-то причине мир вдруг заговорил с ребенком: к нему приходит изнутри глубинное понимание того, почему это правильно или нет, почему так много значат правда и любовь.

Ранние юношеские годы, 12 — 15 лет

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

самоосознание, экспериментирование, ответственность.

Детство заканчивается и начинается отрочество, время, которое принято считать трудным и тяжелым. Детская невинность внезапно обращается половой зрелостью, и у юного существа появляются потребности, которые родители больше не могут удовлетворить. Родители начинают понимать, что пришла пора отпустить своих детей и поверить, что те способны иметь дело с миром ответственности и давления, к которому, может быть, сами родители только что научились приспосабливаться, избавившись от чувства неуверенности.

Решающим теперь является то, что полученные в детстве уроки начинают приносить плоды — сладкие или горькие. Ребенок, который отправляется в мир с отпечатками подлинных духовных знаний, будет отражать гордость и доверие своих родителей. Ребенок, который движется спотыкаясь, в полном замешательстве, отчаянно экспериментируя и постоянно испытывая давление со стороны своих сверстников, скорее всего, отражает скрытую беспорядочность своего воспитания.

Отрочество — время пресловутой застенчивости, но оно может также стать временем самоосознания.

Когда кончается детство, экспериментирование совершенно естественно, но оно не должно быть безрассудным и разрушительным. Весь вопрос в том, обладает ли ребенок внутренним Я, которое можно использовать в качестве советчика. Это внутреннее Я — неслышимый голос, который обладает силой выбирать между правильным и неправильным, исходя из глубокого понимания жизни. Возраст для этого понимания не имеет значения. Новорожденный младенец обладает им в той же степени, что и зрелый взрослый человек. Разница заключается в том, что взрослый человек придерживается поведения, которое определяется внутренним советчиком, и, если вы научили своего ребенка прислушиваться к собственному молчанию, вы, не опасаясь, можете отпускать его в мир уже не как ребенка.

Это очень радостное переживание (хотя временами и заставляющее нервничать) — наблюдать, как в результате экспериментирования с множеством выборов, которые предоставляет выросшему ребенку жизнь, растет его самоосознание.

Как научить отличать правильное от неправильного

Поскольку все мы росли в обществе, которое придает так мало значения духовной жизни, вам может быть нелегко разобраться, что значит быть для своего ребенка духовным учителем. Чем это, например, отличается от того, чтобы просто быть хорошим, любящим родителем? Чтобы это продемонстрировать, давайте обратимся к ключевому вопросу, который возникает при работе с любыми детьми: как научить отличать правильное от неправильного?

Думаю, все со мной согласятся, что старой практики обучения с помощью наказаний и выговоров следует избегать. Присваивая себе право наказывать, вы только подчеркиваете нерешенную для себя моральную дилемму. Дети невероятно быстро улавливают расхождение между тем, что говорят родители, и тем, как они себя ведут. Они могут научиться слушаться нас из страха перед наказанием, но на эмоциональном уровне они интуитивно чувствуют, что родители, которые используют угрозы и принуждение, не могут служить моделью того, что значит «хорошо».

Хотя мы все это хорошо понимаем, несмотря на наши наилучшие намерения, бывают моменты, когда нам очень хочется наказать ребенка просто потому, что мы испытываем сильное раздражение или разочарование. Если мы внимательнее изучим то, что происходит в такие моменты, то увидим, что мы используем наказание для разрешения тех проблем, которые не разрешены в наших сердцах.

Вы действительно верите в то, что можно всегда быть хорошим? Боитесь ли вы Бога, который точно так же накажет вас, если вы будете плохим? Не является ли зло силой, перед которой мы чувствуем себя беспомощными, не чувствуя уверенности в том, что добро может противостоять ему в этом мире, тем более восторжествовать?

В том, как мы ведем себя как родители, проявляются все недостатки нашей собственной духовной жизни. От этого не убежать, и, даже если вы стараетесь быть любящими и добрыми по отношению к своим детям, обязательно бывают моменты, когда включаются ваши собственные сомнения. Быть духовным учителем выходит за рамки вашего собственного поведения — вы здесь для того, чтобы поделиться реальными истинами о природе духовной жизни.

Простейший способ научить тому, что такое дух,— это создать атмосферу, в которой дух живет как любовь. Иметь ребенка — это проявление такой милости со стороны Природы, что все родители испытывают желание вернуть этот подарок в многократном размере.

Этот импульс хорошо мне знаком. Я смог написать лежащую перед вами книгу потому, что двое моих детей помогли мне изучить Семь Духовных Законов.

Благодаря своей невинности, дети являются безжалостными учителями искренности и любви. Пока вы не будете исполнять свою роль родителя в духе любви, не имеет значения, каким законам вы, по вашему мнению, обучаете, — они будут становиться просто мертвыми правилами, от которых ваш ребенок откажется, как только не будет того, кто требует от него послушания.

Когда наши дети были еще совсем маленькими, мы с женой обнаружили, что инстинктивно следуем правилам, из которых только потом выкристаллизовались определенные принципы:

Мы учили наших детей воспринимать дух как реальность, верить в бесконечный источник любви, который с нежностью поддерживает их. Это было нашим действенным определением Бога.

Мы не оказывали на них никакого давления для того, чтобы они добились успеха в общепринятом понимании этого слова. Таким способом мы пытались им рассказать, что Вселенная ценит их за то, кто они есть, а не за то, что они делают.

Мы никогда не испытывали потребности их наказывать, хотя давали им очень ясно понять, когда мы разочарованы, рассержены или задеты их поведением. Таким образом мы обучали их с помощью рефлексии вместо правил.

Мы всегда помнили о том, что наши дети — подарок со стороны Вселенной, и давали им понять, что именно так мы это воспринимаем. Мы говорили им, какая для нас честь помогать им расти. Мы не были их владельцами. Мы не распространяли на них собственных ожиданий. Мы никогда не чувствовали потребности сравнивать их — ни в

хорошем, ни в плохом — с кем бы-то ни было другим. Таким образом мы давали им почувствовать свою внутреннюю завершенность.

Мы рассказали им, что они обладают даром, который сможет изменить жизнь других людей. Мы также говорили им, что они смогут изменять и создавать все, что захотят в своей жизни.

Мы очень рано рассказали им о тех видах успеха, которые имеют значение — которые ведут к достижению стоящих целей, полных значения для них самих, целей, которые приносят им радость. Это наилучший из известных нам способов принести радость другим.

И наконец, мы поощряли их мечты. Таким образом мы учили детей доверять своим собственным желаниям, что является прямой дорогой во внутренний мир.

Не будучи совершенными родителями и, конечно, много раз забывая о своих идеалах, мы с женой нашли способ вырастить детей по вдохновению. Показывать, что значит быть «в духе», — вот истинный смысл слова вдохновения, то есть «дышать тем, чем дышит Бог». Подобным образом можно объяснить, что значит «обладать энтузиазмом», поскольку слово «энтузиазм» происходит от греческих слов *en theos* — «в Боге».

Последний пункт, по-видимому, наиболее важен. Если вы, как родители, действительно хотите на практике передать своим детям духовные законы, вы должны знать, добились вы успеха или нет. Самый простой способ обнаружить это — посмотреть, проявляют ли ваши дети вдохновение и энтузиазм. Вдохновение, энтузиазм и восхищение — это духовные качества. Без них не может быть духовной жизни ни в каком возрасте.

Здесь как раз уместно выразить глубокую благодарность моей жене Рите, чей инстинкт любви и доброты всегда указывал мне путь. Ее духовными инстинктами мы всегда руководствовались и в том, чего мы, как родители, не делали.

Мы не требовали повиновения и не настаивали на том, чтобы быть для них авторитетом.

Мы не делали вид, что знаем ответ на все вопросы.

Мы не подавляли своих чувств и не требовали этого от своих детей.

И каждый день мы старались поднять их до того, чтобы они прожили свои собственные жизни, а не те, которые нам не удалось прожить самим.

Все, о чем я сейчас говорил, можно свести к одному-единственному правилу: **каждому ребенку необходимо столько зрелой любви, сколько вы можете ему дать.**

Зрелой — а не просто взрослой — делает любовь стоящее за ней духовное намерение. Рождение ребенка — это акт милости, ниспосланной нам как духовным учителям. Второй такой милостью является любовь, которая руководит нашими намерениями. Любовь поднимает нас над нашей собственной склонностью к ошибкам, преподнося таким образом нашим детям самые глубокие, самые ценные уроки.

Часть вторая

"Применение Семи Духовных Законов на практике"

Существует два вида стойкого наследства, которые мы можем надеяться передать своим детям: один — это корни, второй — крылья.

Журналист и издатель Ходдинг Картер

Начав, когда ваши дети еще совсем маленькие, вы можете превратить

Семь Духовных Законов в неотъемлемую часть образа жизни своей семьи. Если это делать естественным образом, без форсирования и нажима, ваши дети всегда будут иметь перед глазами пример того, как дух делает жизнь успешной.

Со временем ребенок будет все лучше и лучше понимать смысл этих законов. Помните, что деги учатся главным образом на том, кто вы есть на самом деле, а не на том, что вы говорите. Самое большее положительное влияние всегда оказывает ваше собственное применение этих законов на практике.

Дети нуждаются в том, чтобы вы были для них образцом, примером, и в этом смысле их практика с самых первых дней своего существования — это наблюдение за вами. Если они видят, как вы растете, меняетесь и находите все больше смысла и радости в своей собственной жизни, выражение «быть в гармонии со Вселенной» приобретает реальную силу. Дети будут хотеть для себя того же, даже если они еще не сумели понять тех принципов, которые лежат в основе.

На следующих страницах я собираюсь изложить программу, которой семья должна придерживаться изо дня в день.

Каждый день недели посвящается соблюдению одного закона, начиная с Закона Чистой Потенциальности в воскресенье.

Мы в своей семье ежедневно уделяем немного времени тому, чтобы обсудить смысл закона, и договариваемся замечать примеры того, как в этот день данный закон работает на нас.

Вообще все духовные законы опираются на алертность — достаточно обращать внимание на Семь Духовных Законов, чтобы привлечь в свою жизнь их организующую силу.

Кроме того, ежедневно вы должны находить время для трех занятий, которые помогут вам сфокусировать свое внимание на Законе, которому посвящен этот день.

В воскресенье этими тремя занятиями будут безмолвная медитация, общение с природой и практика несуждения. Каждый член семьи — и дети, и родители — договариваются уделить этому немного времени; лучше всего, если это будет время, когда вся семья в сборе.

Все эти три занятия будут забирать у вас не более нескольких минут, самое большее — полчаса. Для того чтобы обращать внимание на Закон, времени не требуется — это вопрос использования вашего осознания. Для того чтобы заметить что-то прекрасное, достаточно доли секунды. Для того чтобы перестать судить, прав кто-то другой или ошибается, вообще не требуется времени.

Кульминацией каждого дня является время обеда, когда мы говорим о том, что делали, видели и чему научились в течение дня. Такие беседы протекают непринужденно и без предварительного обдумывания. Говорит тот, кто хочет, рассказывая в нескольких словах или подробно — как ему больше нравится.

Вначале, когда для всех понятие о Семи Духовных Законах еще новое, вы, как родители, можете прибегнуть к уговорам, чтобы поощрить своих детей принять участие в разговоре, но очень скоро они будут делать это с удовольствием — в конце концов, это их время, время, когда они могут быть услышаны, когда вы всецело отдаете им свое внимание.

Воскресенье День Чистой Потенциальности

**В этот день мы говорим своим детям:
«Возможно все, о чем бы ни шла речь»**

В воскресенье мы, как родители, делаем для своих детей следующее:

1. Вводим их на несколько минут в безмолвную медитацию.
2. Побуждаем их ценить красоту Природы и не переставать удивляться ей.
3. Показываем им скрытые возможности знакомых ситуаций.

Любой может пересчитать число семян в яблоке — никому не под силу пересчитать число яблок в семени.

анонимный автор

В воскресенье семья обращает внимание на представление о том, что возможно все. Поле, в котором возможно все, — это дух, это наш источник. Во всем содержится семя творческих возможностей, которое может прорасти в любом направлении. Нас ничто не ограничивает, кроме самих себя, потому что каждому человеку присущи неограниченные потенциальные возможности.

Соединяясь со своим источником, мы активизируем все возможности в своей повседневной жизни. На практике это означает, что все мы находим время для того, чтобы испытать на опыте безмолвное поле чистого осознания.

Дети должны научиться тому, что безмолвие — это обитель духа. Все другие голоса говорят громко, но дух общается с нами, не произнося ни звука.

Войти в соприкосновение с полем всех возможностей означает соотнесенность с самим собой, то есть это значит, что вы ищете руководства в себе самом. Соотнесенность с самим собой приносит духовное удовлетворение, которого не может дать никакой материальный успех.

Причина в том, что, стремясь к успеху, мы хотим достичь потенциального счастья и мудрости, а не только потенциального заработка и приобретений.

Воскресенье — подходящий день, чтобы заложить на всю неделю основы подобных убеждений. Когда вы имеете дело с детьми, часто больше пользы приносит использование языка сердца, чем таких абстрактных понятий, как потенциальные возможности. Очень хорошо начать с фразы: «Прислушайтесь к своему сердцу, ваше сердце знает», а также фраз типа:

Настройте свое сердце на то, чтобы быть всем, чем, вы можете быть.

В вашем сердце возможно все.

Сердцем вы знаете, что все должно получиться наилучшим образом.

Когда вы чисты сердцем, вы можете получить все.

Независимо от того, что, как вам кажется, должно происходить вокруг, сердцем вы будете знать, что вы можете это сделать.

Кроме того, вы должны объяснить им, что сердце — это не просто еще одно слово, обозначающее эмоции. Сердце — духовный центр. Оно содержит тишину и мудрость. Конечно, такие подлинные эмоции, как любовь и сострадание, тоже рождаются в этом источнике, но мы хотим, чтобы наши дети рассматривали сердце как место, где обитает сознание «я есть». Это семя вдохновения, из которого вырастают все возможности, — это наша связь с полем чистых потенциальных возможностей. Никто не сможет достичь успеха, если он не чувствует себя преуспевающим в самом сердце своего сердца.

Воскресенье с детьми

Три занятия, которым мы должны уделить время в воскресенье, это медитация, признание красоты и чудес природы и обучение тому, чтобы видеть новые возможности в знакомых ситуациях.

1. Взрослые члены семьи должны по 15—20 минут утром и вечером посвящать медитации. Маленьких детей можно обучать этому постепенно. Начиная с шести-семи лет, детей стоит учить тому, что очень хорошо каждый день проводить несколько минут в полной тишине и спокойствии. Но пока они не достигнут этого возраста, не предпринимайте никаких попыток подавлять их естественную энергию и энтузиазм.

Внутренняя тишина — это очень гонкое переживание, которого невозможно добиться, пока нервная система не вполне развита. Пока дети не достигнут лет двенадцати, для них достаточно будет вашего собственного примера.

Вместо того чтобы настаивать, чтобы медитация вошла в их режим дня, дождитесь времени, когда ребенок будет достаточно уравновешен, и предложите ему тихонько

посидеть вместе с вами (предпочтительно, когда вы сами занимаетесь медитацией) и спокойно подышать с закрытыми глазами. Пусть он постарается ощутить, как мягко происходит вдох и выдох.

Детям постарше можно предложить представить себе, как во время дыхания мягкий голубовато-белый свет входит в ноздри и выходит из них. Скажите ребенку что-нибудь ободряющее. Хороший способ стимулировать его желание заниматься медитацией — обратить внимание ребенка на то, какое удовольствие она доставляет вам.

Для начала достаточно выполнять это простое дыхательное упражнение в течение пяти минут. К десяти-двенадцати годам продолжительность упражнения увеличивается до 15 минут.

Не проявляйте нетерпения, если вам не удастся добиться, чтобы ваш ребенок сидел спокойно всякий раз, когда вы его к этому приглашаете. Если он беспокойно вертится, дайте ему спокойно уйти, а сами продолжайте медитацию. Ваш пример, то наслаждение, которое вы от этого получаете, будет самым естественным образом привлекать ребенка заняться тем же.

В чем должны состоять ваши собственные занятия медитацией? Я советую вам либо дыхательную медитацию, которую я только что описал, либо начальную звуковую медитацию (которой обучают учителя, работающие в Центре Чопры, а также те, которые прошли в нем обучение). Чтобы узнать, где найти в своем районе квалифицированного учителя, вы можете обратиться в Центр в Ла-Йолле, Калифорния.

Медитация без знаний о том, что вы делаете, теряет половину своей ценности, поэтому все, что вы будете говорить своим детям о пользе медитации, должно поддерживать их в этом начинании. Внутренняя тишина способствует ясности разума; она заставляет нас ценить наш внутренний мир; она учит нас обращаться к внутреннему источнику покоя и вдохновения, когда мы сталкиваемся с проблемами и испытаниями.

2. Природа дышит дыханием духа. Это прекрасно отражает удивление нашей души тем, что мы находимся здесь. Так что, когда вы находите время для общения с природой — отправившись в парк, бродя по горным тропинкам, устроив пикник на берегу моря или в горах, — в каждом маленьком цветочке вы можете увидеть неограниченную способность к творчеству.

Я очень люблю это высказывание: «То, что может дать нам Бог, ограничивается только нашей способностью по достоинству оценить Его дары». Если говорить об успехах, то все это действительно так — насколько далеко вы можете видеть, определяется только вашей способностью видеть. Природа — идеальное место для расширения ваших горизонтов.

Детей больше всего воодушевляют естественные чудеса, и вы можете поддерживать их переживание, обращая их внимание на то, как легко и свободно мы чувствуем себя среди природы. Когда вы созерцаете раскинувшееся над головой открытое небо или величие устремляющихся к нему горных вершин, у вас в груди самым естественным образом рождается чувство: «Я могу все». У людей, которые фокусируют свое внимание на физических аспектах природы, может появиться чувство, насколько маленьким и незначительным кажется человеческое существо на фоне ее бескрайних горизонтов, но в духовном плане это совсем не так. В духовном

смысле, открывающиеся нам бесконечные перспективы мира природы дают нам почувствовать, что мы можем быть одним целым с этой бесконечностью.

3. Каждая секунда нашей жизни — это дверь в бесконечные потенциальные возможности. Если вы не открыты им, эти возможности сжимаются. Поэтому важно учить детей достигать чего-то нового в хорошо известной ситуации. Вдохновение и восприимчивость, свобода от суждений, готовность открыться — вот что необходимо для того, чтобы видеть новое. От всего этого зависит успех, и вы сможете научить этому своих детей, всякий раз ставя простой вопрос: «Можно ли посмотреть на это иначе?»

А посмотреть иначе можно всегда. Например, вчера моего друга пригласили на обед. Еще на пороге ему сказали, чтобы он не обращал внимания на Клавдию, младшую девочку, если она не будет есть. «У нас с ней проблемы.

Ей шесть лет и она упорно отказывается есть», — сказали родители.

Когда мой друг сел за стол, Клавдия тут же вошла в свою роль: «Я этого не люблю», «Что это?» и т. д. — хорошо знакомая песня, которую родители встречали всегда одинаково:

«Ничего не можем с этим поделать». Другими словами, каждый высказывал мысли, которые делают нас пленниками старого шаблона, лишённого творческого подхода.

Повинуясь импульсу, мой друг совершенно неожиданно наклонился над Клавдией и прошептал: «То, что лежит у тебя на тарелке, выглядит так привлекательно, отдам половину мне, — он провел ножом линию по центру ее тарелки. — Все, что находится с этой стороны линии, мое и ты ни в коем случае не должна к этому прикасаться». Все это он произнес игривым тоном.

Клавдия смотрела на него широко раскрытыми глазами. Для нее обед всегда был испытанием, бшвой с родителями. И вдруг мой друг предложил ей участие в игре. Он отвернулся и громко произнес: «Клавдия не будет есть моего, правда? Ведь она ни за что этого не сделает?»

Конечно, Клавдии ничего не оставалось, как поскорее съесть все «на своей стороне» тарелки — просто слишком большим было искушение принять участие в игре. Это хороший пример того, как новый подход к ситуации позволяет каждому, в том числе родителям, разрушить старые барьеры.

Каждый из нас, даже не замечая этого, определенным образом ограничивает свой способ восприятия мира. Мы стоим перед бесконечными, неограниченными возможностями, хотя и не пользуемся ими — или пользуемся ими крайне редко, — потому что наша прошлая обусловленность всегда заставляет нас высказывать суждения. Наш разум говорит:

Мне это не нравится.

Я этого не понимаю.

Я уже все об этом знаю.

Это неправильно (или плохо, или скучно).

С этим ничего нельзя поделать.

Воскресенье — подходящий день для того, чтобы ловить себя или своих детей на том, что кто-то из вас высказал вслух подобное утверждение. Это случается постоянно. Кто-то или что-то появляется на нашем пути, и мы тут же высказываем суждение, которое сразу перекрывает поток новых возможностей.

Поэтому, заметив хотя бы один подобный случай, смещайте свое восприятие. Предложите детям обратить внимание на какое-нибудь новое качество в них самих или ком-то другом, каким-то образом расширить воображение. Пригласите на помощь фантазию, экспериментирование, открытость.

Если вы сумеете быть учителем хотя бы только в этом, вы сделаете для достижения успеха вашими детьми больше, чем вы могли бы сделать любым другим способом, — успех есть синоним улавливания благоприятных возможностей там, где другие проходят мимо.

Как только старшие дети будут готовы к восприятию более абстрактных представлений, крайне важно учить их не суждению. Не суждение означает не навешивание меток «правильно» и «неправильно» на других людей и их поступки. Это первый шаг к зрелой позиции приятия, не насилия и сострадания.

При духовном подходе к жизни высказывание суждений недопустимо. Все мы проецируем негативность на других людей, но делаем мы это потому, что путаем свои эмоциональные реакции с действительностью. Люди могут вызывать у нас злость, страх, причинять страдания и т. п., и мы считаем, что они несут ответственность за все эти негативные реакции.

Если подходить к этому с духовной точки зрения, то, согласно Закону Чистой Потенциальности, никого нельзя судить, ни на кого нельзя навешивать ярлыки, потому что жизнь — это поле всех возможностей: все находится внутри нас самих. Ничто в нашей природе не может быть создано или разрушено кем-то «извне». Тот же человек, который заставляет вас злиться или бояться, может оказать на кого-то другого прямо противоположное воздействие.

Поэтому в этот день очень важно уделить время тому, чтобы взглянуть на каждого человека в свете любви, не выносить никаких суждений, не называть никого плохим или чьи-то действия неправильными.

Представление о не суждении очень трудно передать маленьким детям. Даже простое заявление типа «Не говори, что твой маленький братик неправ» сбивает толку, потому что его легко можно интерпретировать как замечание: всякий раз, когда вы используете слова «не делай», «перестань» или «нет», вы высказываете свои собственные суждения.

Куда лучше придерживаться позитивного подхода: предложите каждому из детей найти что-то хорошее или приятное в других детях. Пусть сегодня это будет их задачей. А во время обеда постарайтесь ее обсудить.

В действительности никто из нас не перерос этой простой игры, но тем, кто постарше, вы можете предложить взять на себя ответственность за то, что они чувствуют. Это

означает, что они начнут учиться понимать разницу между «То, что ты делаешь, сводит меня с ума» и «Когда я испытываю злость, я хочу сам разобраться с тем, что со мной происходит».

Однако не стоит форсировать события на этом фронте, ведь нужна целая жизнь, чтобы дораски до зрелой ответственности за то, что мы чувствуем. Проекция — мощная сила. Но если вы учите приятию и терпимости, воспитывая убеждение, что каждый поступает наилучшим возможным для него образом и что именно так нужно к этому подходить, вместо того чтобы требовать, чтобы другой поступал согласно нашим ожиданиям, то вы делаете очень много для усвоения Первого Закона.

Размышления над Законом Чистой Потенциальности

***Все вытекает из бесконечного источника,
Который есть Бог...***

Бог — это часть каждого ребенка, которая связывает этого ребенка с источником.

Поскольку все создает Бог, в ребенка нужно вселять веру, что в его Жизни возможно все.

Каждый может войти в соприкосновение с посеянным Богом семенем, которое находится до него внутри...

Каждый, день приносит возможность напоить это семя водой и наблюдать за его ростом.

Когда дети чувствуют себя маленькими и слабыми, напоминайте им, что они — дети Вселенной.

Понедельник это день дарения

В этот день мы говорим своим детям:

«Если вы хотите что-то отдать, отдайте».

В понедельник мы, как родители, делаем для своих детей следующее:

1. Предлагаем им отдать какую-нибудь вещь другому члену семьи.
2. Учим их благосклонно принимать то, что им дают.
3. Принимаем участие в небольшом ритуале благодарности за дары жизни.

Отдайте миру лучшее, что у вас есть, и лучшее вернется к вам.

анонимный автор.

Чтобы получить, сначала нужно отдать.

Лаоцзы

Больше всего дает тот. Кто делает -это с радостью.

Мать Тереза

В этот день мы обращаем внимание на то, каким образом мы отдаем другим. Поскольку не существует даяния без получения, мы завершаем цикл, уделяя внимание также и получению. Таким образом, дарение рассматривается как постоянное движение, как циркуляция всего в вечном созидании. Создать что бы то ни было — это значит, владея семенем, или вдохновением, дать ему жизнь. В этом случае семена всходят, приносят плоды и вдохновение обретает форму.

В духовном представлении успех зависит от следования законам, которые руководят действиями Природы, и дарение — один из самых важных законов. Как отмечает наш современник Шивананда, многие духовные мастера учат, что «дарение — секрет изобилия». В этом нет никакой тайны, истина всегда заключалась в том, что для того, чтобы получить любовь, вы сначала должны дать ее и Бог всегда дает все с любовью.

Отдавая, мы демонстрируем свое понимание той простой истины, что дух — это тот, кто дарит.

Не всегда легко противостоять желанию брать и копить. Такие стремления рождаются из-за незнания Духовных Законов. Дети любят отдавать, и если они перестают это делать, они просто отражают то отношение, которое видят у нас.

Даже те из взрослых, кто постоянно повторяют:

«Учись делиться. Будь хорошим и отдай это своему младшему братику. Будь хорошей девочкой и получишь что-то вкусное», может быть, на более глубоком уровне, просто отражают вечно терзающий их страх перед потерей, нехваткой и потребности своего эго обладать и удерживать. Эти глубоко засевшие убеждения разрушают дух дарения.

Посвящение этого дня дарению гораздо важнее того, что вы отдаете в материальном выражении.

Понедельник с детьми

Понедельник — это день, когда дети, не считая самых маленьких, идут в школу, поэтому Закон Дарения мы обсуждаем за завтраком и за обедом. Во время завтрака мы намечаем, что нужно делать в течение дня; во время обеда делимся тем, что сделали и чему научились.

Точно так же мы поступаем с другими Законами, которые приходятся на рабочие дни.

(Только не забывайте, что минуты молчания, которым вы уделяли время в воскресенье, должны повторяться каждый день, утром и в послеобеденное время, когда вы сами занимаетесь медитацией.)

Три действия, которые выполняются в понедельник, должны включать дарение кому-то из членов семьи, благосклонное принятие того, что дают, и совершение краткого ритуала благодарения.

1. Введите в практику своей семьи, чтобы каждый ее член давал что-нибудь кому-то другому. Эти подарки не должны тщательно планироваться или разрабатываться. Не забыть подарить улыбку, слово одобрения или помочь в работе по дому просто и вполне естественно. И это именно то, что хотелось бы сохранить, ввести в домашнюю культуру — желание услужить. Успех сочетается с удовлетворением, когда в нем существенную роль играет услужение.

Во многих семьях считают, что с вопросами отдавания, дележа и услужения может быть связано много проблем. У детей желание отдавать совершенно естественно. К сожалению, люди часто бездумно повторяют: «Дети рождаются эгоистичными». Эгоизм возникает в результате того, что маленький ребенок еще не понимает, что на самом деле происходит. Для очень маленького ребенка отпускать игрушку то же самое, что постоянно ее терять;

хватать конфету — естественная реакция, потому что маленький ребенок еще не понимает, что существует больше одной конфеты или что ее можно разделить.

Наблюдая за своими детьми, когда они были маленькими, я замечал, что их лица всегда светлели, когда им предоставлялась возможность что-то отдать, и не потому, что они думали, что получают что-то в ответ. Мы начинаем сомневаться в том, что Вселенная возвратит нам все сполна, только после того, как в нашем разуме укореняются отпечатки страха, потерь, покиннутости и жадности. Когда нет этих отпечатков, то совершенно очевидно, что жизнь — бесконечный поток вещей, часть из которых материальна, часть нет.

Сколько каждый из нас должен платить за воздух, дождь и свет солнца, которые поддерживают нашу жизнь?

Люди, которые забывают, как давать, возвращаются к примитивному состоянию сознания — они убеждены, что, когда они что-то отдают, оно уходит навсегда. Эти люди забывают о том, что мы что-то получаем только потому, что Вселенная хочет, чтобы мы на себе испытали ее внутренний смысл. Каждое получение содержит в себе духовный урок.

Одно только обладание не приносит радости и внутреннего удовлетворения, которые, как предполагается, должны его сопровождать.

Вы должны вместе со своими детьми сконцентрироваться на том, какое чувство приносит дарение. Для того чтобы гарантировать, что это чувство будет приятным, сначала представьте этот процесс так, чтобы ребенок считал, что он делится чем-то с другим. Далее трех-четырёхлетние дети способны почувствовать, как приятно отдать другу одну конфету, если у него их две.

Старших детей можно учить отдавать менее осязаемые вещи, например улыбку, доброе слово или помощь другому, если он в ней нуждается.

Поставьте перед ними ряд подобных задач на этот день, а за обедом обсудите, как они с ними справились.

Когда речь идет о двенадцатилетних детях и старше, акценты опять меняются. Они достаточно взрослые, чтобы научиться отдавать, когда это не так легко, когда есть искушение оставить себе или поддаться эгоизму. Именно в этом возрасте вы можете поговорить с ними о том, что нежелание поделиться вызывает боль в сердце и показывает другим, что они эгоистичны.

Обучать отдавать приз победителю в игре, где вы только что проиграли, относиться с добротой к посторонним и включать их в свою компанию, предлагать помощь с тактом и без самомнения — вот уроки, которые должны усвоить старшие дети.

2. Благосклонно принимать то, что вам дают другие, — искусство, в котором нельзя сфальшивить. Если дарение приносит гораздо больше радости, чем получение, то получать значительно труднее, чем давать. Мы не выражаем благодарности при получении из гордости, из чувства, что мы не нуждаемся ни в чьей помощи, милостыне, благотворительности или из чувства неудобства. Все это реакции эго, и в них нет никакой необходимости, если вы осознали, что дающий никогда не является дающим, точно так же, как получающий никогда не является получающим. Оба принадлежат духу.

Каждый вдох мы получаем как подарок, и, осознав это, мы видим, что получение от Другого человека — это символ получения от Бога. Любой подарок — это жест любви, которая является отражением божественной любви и которую именно так нужно принимать. С меньшими детьми проблем не возникает — они любят получать и без всякого труда выражают свою благодарность.

Когда дети становятся старше, все затмевают нахлынувшие потребности эго. Все мы знаем, как бывает трудно родителям вытянуть из ребенка «спасибо». Такое отношение можно изменить, только продолжая направлять внимание ребенка на то, что он чувствует, когда что-то получает. Если это делать с раннего возраста, естественное теплое чувство и ощущение счастья при получении никогда не увянут.

Для того чтобы поблагодарить, любой человек в любом возрасте должен испытывать благодарность. Это чувство можно поддерживать, объясняя ребенку, что все приходит из универсального источника. Что бы мы ни получали, всякий раз мы получаем проблеск Божественной любви.

3. Ритуал благодарения, в котором принимает участие вся семья, — это прекрасный способ поблагодарить за те дары, которые приносит нам жизнь. Вы можете положить руки на обеденный стол и сказать «спасибо» не только за вкусную еду на этом столе, но за все то, что дал вам этот день.

Пусть каждый из членов семьи упомянет одну вещь, например: «Спасибо за ту прекрасную бабочку, которую я видел по дороге из школы», «Спасибо за то, что все мы здоровы и счастливы», «Спасибо за то, что я мог принять участие в школьной игре» и т. п.

Во многих семьях ритуал благословения утратил всякую свежесть, и в День Благодарения он превращается в повторение бессмысленных фраз. Чтобы восстановить этот смысл, потребуются сознательные усилия, с упором на осознание. Необходимо осознание, чтобы помнить, что жизнь — это дар, как бы ни были мы перегружены другими мыслями и занятиями. Дух возвращает вам ту радость и энтузиазм, которые вы в состоянии испытать.

Размышления над Законом Дарения

Все хорошие Вещи переходят с одного места В другое. Им не нравится быть запертыми на одном месте.

В цикле, который совершается в природе, дарение порождает получение, и получение порождает дарение.

Каждый уже получил величайший дар от Бога — способность к росту.

Отдавая, вы выражаете свою признательность источнику всего, что есть в этом мире.

Сохранить можно только отдавая.

Вторник День «Кармы»

В этот день мы говорим своим детям:

«Делая выбор, вы изменяете будущее».

Во вторник мы, как родители, делаем для своих детей следующее:

1. Говорим о каком-нибудь выборе, который им предстоит сделать сегодня.
2. Рассказываем им, как изменилось наше будущее благодаря выбору, который мы сделали в прошлом.
3. Объясняем, что значит правильно и неправильно с точки зрения того, какие чувства вызывает сделанный выбор.

Уверенность — это благо, прорастающее из ваших хороших поступков.

Будда

Слово «карма» взято в кавычки, поскольку это специальный термин, но под это определение попадает любой пример причины и следствия.

В жизни ребенка постоянно возникает вопрос типа «Почему я должен выбирать это вместо того?» или «Что случится, если я сделаю это так, а не иначе?».

Дети должны знать, что каждый сделанный ими выбор приводит к результатам, которые могут быть хорошими или плохими для них, — другими словами, выбор изменяет будущее.

Карму обычно определяют как получение вознаграждения за хорошие поступки и наказания за плохие. Родители переводят это в систему вознаграждений и наказаний, не обучая самому главному:

так распоряжается сама Природа.

Популярное циничное выражение утверждает:

«Жизнь несправедлива», тогда как, согласно кармическому закону, имеет место прямо противоположное. Жизнь абсолютно справедлива. Но ее действия могут быть глубоко скрыты, и следствие может следовать за причиной на множестве разных уровней.

Для нас важно не судить о том, какого результата заслуживает данное действие, а внимательно наблюдать затем, как работает вселенная причин и следствий, а затем соответствующим образом строить свое поведение.

Здесь создается впечатление, что Семь/духовных Законов входят в противоречие с общепринятым мнением, поскольку Закон «Кармы» утверждает, что не существует несправедливости, случайностей, обмана — все подчиняется неизбежному действию системы причин и следствий.

Карма — это не фатализм, она не утверждает, что люди должны страдать. Она утверждает неограниченность свободной воли. Не существует Божественной силы, которая заставила бы нас воздержаться от плохого выбора, так же как не существует условия возможного отказа, который бы аннулировал универсальное правило: «Что посеешь, то пожнешь».

Следовательно, карма включает осознание в нескольких областях: наблюдение за тем, как сделан выбор, оценку его результата и внимание к своему сердцу, месту, где едва уловимые эмоциональные сигналы свидетельствуют о том, правильным или нет был этот выбор.

Все эти стратегии мы должны передать своим детям, когда учим их, как делать выбор. Выбор, во всей своей сложности, играет решающую роль в достижении успеха, потому что успех — это просто название желательных результатов, которых мы хотим достичь в результате своих действий.

Вторник с детьми

Все три задачи, которые стоят перед вами во вторник, сосредоточены вокруг разговора о выборе — как мы всякий раз совершаем свой выбор, как он изменяет нашу жизнь, каких результатов можно ожидать, когда мы предпочли поступить так, а не иначе.

1. Поговорите с каждым из своих детей о том выборе, который они должны сделать сегодня. Естественно, возможность выбора не имеет границ, потому что каждое мгновение нашей жизни наполнено множеством выборов, — поэтому просто поддержите любой, какой придет ему в голову. Каким бы ни был выбор — завести нового друга, потратить на что-то деньги, перестать играть с А или В, — используйте то, что произойдет, когда выбор сделан.

Не устанавливая жестких правил (которые уничтожат спонтанность обсуждения), вы можете начать учить своих детей сложным механизмам причины и следствия, посева и жатвы.

Когда выбор сделан, осторожно используйте его, задав вопросы типа

«Какое чувство вызвало у тебя твое решение?»

«Что, по-твоему, должно произойти?»

«Что ты будешь делать, если вместо этого произойдет то-то?»

Выбор — глубоко личное дело, и, пока вы будете пытаться руководить вашими детьми в выборе товарищей, занятий, увлечений, школьных предметов и т. п., лучший способ использовать свое влияние сделать из своих детей сознательных, быстро реагирующих мастеров выбора.

Маленькие дети обычно еще неразборчивы в своем выборе. Едва научившись говорить, они автоматически повторяют: «Дай мне это», «Я хочу то» и т. д. Это утверждение воли, а воля управляет выбором. Только потом ребенок начинает замечать, что выбор ведет к последствиям. Это не испытывает радости, не получая того, что хочет, и оно стало бы полностью руководить нашей жизнью, если бы неправильные для нас действия не влекли за собой негативных результатов.

Таким образом карма постоянно учит нас проводить различие между тем, чего мы хотим, и тем, что, как мы знаем, хорошо для нас.

Эта тема, естественно, возникает в жизни каждого ребенка. Каждый ребенок хочет больше, чем он получает, и наша задача показать своим детям, что выбор не является бесконечным потоком капризных требований.

Вселенная прислушивается к тому, из каких глубин исходит сделанный вами выбор. Например, когда вы выбираете любовь и искренность, этот выбор очень глубок и хорошо вознаграждается. Выбор эгоизма мелок, и за него не приходится ждать хорошего вознаграждения.

Я не думаю, что стоит прибегать к освященному временем утверждению «За всяким добрым делом следует вознаграждение». Это предполагает невнимательность или слепоту Вселенной. Все духовные учителя утверждают, что Бог, или дух, вознаграждает добродетели, ничто не остается незамеченным в том смысле, что ни одно действие не происходит в вакууме.

Карма — это вычислительная система, которая возвращает нам то, что мы в нее заложили, но добавив к этому определенную меру милости. Если бы мы были всевидящи на всех уровнях, как Бог, мы бы, без сомнения, принимали любой так называемый отрицательный результат, потому что мы видели бы, что лучшего результата быть не могло.

Тот факт, что любое действие ведет к наилучшему результату из всех возможных, является законом, который известен как «милость». Милость — это организация времени и пространства, с любовью выполненная Богом. Он дарует нам свободную волю делать все, что мы захотим, и результаты наших действий, приятные или неприятные, возвращает нам в самое подходящее время, чтобы мы могли учиться. на том, что мы выбрали. Другими словами, все, что с нами случается, является отражением любящей заботы о нашем благополучии.

Поэтому дети должны понять, что удовольствие и боль не являются окончательным показателем того, плохим или хорошим для них был совершенный ими поступок. Наблюдая, как работает закон причины и следствия, ребенок постепенно начинает видеть, что жизнь — это процесс обучения на многих уровнях.

Очень часто о действии можно судить только по тому, приносит оно боль или удовольствие, но не так уж редко сюда включаются и другие факторы.

2. Когда дети станут старше, полезно начать рассказывать им о тех сделанных вами выборах, которые оказали влияние на вашу жизнь.

Инстинктивно дети знают, что жизнь — это поиск; они могут научиться понимать, что будущее зависит от сделанных ими выборов, но интуитивно они чувствуют, как много важных выборов приходится делать взрослым.

Когда вы говорите о тех, которые делали вы, пусть это не звучит как сожаление. «Я поступил не так, как нужно, поэтому я хотел бы быть уверен, что ты никогда не сделаешь ничего подобного» — может быть сказано с самыми лучшими намерениями, но ваш отпрыск все равно будет пытаться попробовать всего понемногу. Это неизбежно. Кроме того, родители всегда хотят, чтобы у их детей было больше возможностей выбора, а не меньше, поэтому, возможно, детям придется делать их очень много, пока не выработается умение выбирать.

3. Говорите со своими детьми о том, что они чувствуют, после того, как выбрали что-то одно вместо другого. Детство — это то время, когда скорее мы, а не наши эмоции, решаем, какой из результатов важнее. Поэтому обсуждение принимает знакомую форму:

«Ты одержал победу, не приняв этого слабого мальчика в свою команду, но как ты себя чувствовал, когда смотрел на него? И как он себя чувствовал?»

Или:

«Твои друзья уговаривали тебя прогулять занятия, а теперь ты боишься, что они подумают, будто ты просто заискиваешь перед учителями. Но как бы ты себя чувствовал, зная, что ты не там, где ты должен быть?»

Или:

«Ты не убрал у себя в комнате, когда я попросил тебя об этом. Это у тебя вызвало какие-то чувства?»

Чтобы выбор был правильным, обычно самое главное при принятии решения «сделать это, а не то» — руководствоваться не рациональной причиной, а тем, что вы при этом чувствуете. Это объясняется тем, что в духовном понимании интуиция является более тонким даром, чем способность рационально мыслить.

Оценка причины и следствия всегда более эмоциональна, чем интеллектуальна: правильное ваше действие, ошибочное или же точная его оценка невозможна — всегда решает сердце.

С самого раннего возраста вы можете научить своих детей замечать, что всякий раз, когда они поступают неправильно, это приводит к неприятным ощущениям.

Потом можно ввести понятие совести и, наконец, лет после двенадцати, можно начинать обсуждать с ними и более абстрактные аспекты тесной связи между действием и результатом. Это не значит, что вы должны объяснять им: «Если ты

сделаешь что-то нетак, тебе придется за это платить» — такое объяснение подразумевает, что над всеми нами постоянно висит Божественная угроза.

Такой угрозы не существует, единственной причиной того, что иногда кажется, будто некоторые отрицательные результаты появляются внезапно, является то, что мы не понимаем более глубоких уровней Природы. Из-за своего невежества мы нарушаем Духовный Закон.

Поскольку наше общество ориентировано на результат, а хвала и известность часто достаются тем, кто своим успехом обязан далеко не самым благородным действиям, той оценки, которую дает карме сердце, часто не замечают.

И все же недавно вошло в моду выражение «эмоциональный разум», и именно этот разум тесно связан с успехом. Эмоциональный разум сосредоточен на сопереживании, на умении поставить себя на место другого человека. Он подсказывает нам, как данное действие повлияет на кого-то другого: мы заранее чувствуем, что почувствует этот человек.

Выбор, в основе которого лежит желание помочь другим людям, ведет к большему успеху, чем тот, который сделан только исходя из эгоистических интересов. Людям, воспитанным на материалистических представлениях, это может показаться странным, и тем не менее все это можно полностью предсказать, основываясь на Законе «Кармы».

Задавать своему ребенку вопросы: «Что ты чувствуешь, делая этот выбор?» и «Что при этом будет чувствовать другой человек?» край не важно как с точки зрения эмоционального разума, так и с точки зрения кармы.

Решающей частью эмоционального разума является умение сдерживать ожидание немедленного удовлетворения.

Дети, которые приучаются быть терпеливыми, ожидать результатов, вместо того чтобы хвататься за непосредственный выигрыш, гораздо больше достигают в жизни, чем те, кто довольствуется незамедлительным удовлетворением каждой прихоти.

Особенно это касается взаимоотношений, потому что умение видеть то, что кроется за непосредственными реакциями человека, — это первый шаг к умению поставить себя на его место, а без этого сопереживания чувствам другого человека длительные отношения невозможны.

В духовном смысле эмоциональный разум связан с жизненно важным вопросом границ эго. Если вы ощущаете себя человеком, изолированным во времени и в пространстве, не связанным с остальными, — нет причин руководствоваться чем бы то ни было, кроме собственных побуждений. Но если вы видите, что ваше эго на самом деле не есть вы, что ваше Я не имеет границ и распространяется на все, что вас окружает, вы в состоянии руководствоваться альтруистическими соображениями, ваши действия перестают быть эгоистическими, и вы начинаете сопереживать другим людям, потому что вы на самом глубоком уровне осознали, что «вы» и «я» едины.

В результате ваши поступки не ограничиваются тем, чего хочет «я», результаты не ограничиваются тем, что произойдет для «меня». Существует общий поток жизни, который своим огромным Божественным замыслом охватывает всех и каждого. Крайне

важно научить детей замечать этот поток, видеть, как их жизнь вписывается в жизнь Вселенной, подобно тому как жизнь одной клетки вписывается в жизнь тела.

Уроки, посвященные эмоциональному разуму, можно расширить далеко за пределы одних только эмоций, в сферу всех действий и реакций.

Если перейти к практическим рекомендациям, то, что мы делаем в этот день, — это следим за нашими непосредственными реакциями, а потом задаем вопрос: «Это все, что имеет отношение к данной ситуации, или есть что-то еще?» Обращаем внимание на то, что любая ситуация содержит аспекты за пределами того, что может видеть любой конкретный человек.

Как видят эту ситуацию другие?

Как, например, чувствует себя проигравший, когда ваш ребенок одержал победу в какой-то игре?

Как чувствует себя ваш ребенок, когда кто-то ранил его чувства?

Представление об этом можно усилить, надев ботинок не на ту ногу. С помощью подобных мягких наставлений, обращающих внимание вашего ребенка на то, как все происходит, вы можете сделать понятие кармы очень реальным и конкретным.

Размышления над Законом «Кармы»

Во Вселенной никакой долг не остается неоплаченным.

Не огорчайтесь по поводу потерь — Вы можете потерять только то, что не является настоящим, и, когда оно исчезнет останется то истинное, что стоит за ним.

Чтобы заслужить любовь и счастье, делайте то, что может принести их другим. Если вы не видите немедленного результата хорошего или плохого, будьте терпеливы и наблюдайте.

Среда День Наименьшего Усилия

В этот день мы говорим своим детям:

«Не говорите нет — двигайтесь вместе с потоком».

В среду мы, как родители, делаем для своих детей следующее:

1. По меньшей мере одну задачу превращаем в игру.
2. Уменьшаем усилия, необходимые для достижения чего-то важного.
3. Наблюдаем за тем, как Природа нам помогает.

Сотрудничайте со своей судьбой, не идите против нее, не мешайте ей, позвольте ей реализоваться.

Нисаргадатта Махарадж

Простая фраза «Двигайтесь вместе с потоком» на самом деле полна глубокого духовного смысла. Древнегреческий философ Гераклит утверждал, что жизнь подобна реке — вы не можете ступить в нее в одном и том же месте дважды. Жизнь всегда нова, как она хочется нам вносить в нее свои старые реакции.

Когда мы замечаем, что чему-то сопротивляемся — что в основном означает «нет», — это обычно значит, что мы пытаемся применить старые убеждения или привычки к новой ситуации.

Закон, Наименьшего Усилия призывает нас осознавать новшество жизни, позволяя ей разворачиваться и не мешая ей в этом. Он учит нас находиться в данном мгновении, искать помощи со стороны Природы и пересгать возлагать вину на кого-либо или что-либо, кроме себя. В едином потоке дух уже организует миллионы за миллионами деталей, которые раскрывает жизнь, — от бесконечных процессов, необходимых для жизни одной клетки, до всех запутанных действий, которых требует эволюция Вселенной.

Объединившись с духом, мы овладеваем этой космической организующей силой и пользуемся всеми теми преимуществами, которые она нам может дать.

Однако многим взрослым людям трудно принять концепцию наименьшего усилия. Наша технология постоянно старается находить способы сэкономить труд за счет применения более эффективных механизмов, но перевести это на понятный человеку язык непросто. Основным препятствием служит наша рабочая этика, которая поддерживает наше представление о том, что вознаграждение должно быть тем больше, чем больше затрачено труда.

В таком представлении есть два изъяна.

Во-первых, сама Природа работает по принципу Наименьшего Усилия — законы физики утверждают, что любой процесс, начиная от вращения электрона и заканчивая вращением галактики, должен протекать с наиболее эффективным расходом энергии, с наименьшим прилагаемым усилием.

Во-вторых, движение человечества вперед всегда происходит благодаря новым идеям, благодаря вдохновению и сильному желанию. Все это приходит спонтанно, никакой труд не может форсировать вдохновение или желание, или даже постоянное появление новых идей.

Если для нас следовать вместе с потоком очень трудно, то для детей это вполне естественно. Вряд ли лет до шести вообще нужны какие-то инструкции, потому что дети тотчас сами становятся на путь наименьшего сопротивления — они берут то, что хотят взять, говорят то, что хотят сказать, выражают эмоции, которые появляются в данное мгновение. И их основные действия — это игра, а не работа. Более старших детей мы можем познакомить со связанными с таким поведением представлениями об открытости, отказе от оборонительной позиции и принятии на себя ответственности за свой выбор действий. Приятно очень важно, потому что всякий раз, когда вы

оказываете сопротивление, вы расходуете зря множество сил. С приятием связана открытость, незащищенность — в том смысле, что защита своей точки зрения приводит к конфликтам и хаосу, а и то и другое требует огромного количества энергии.

Попытка идти своим собственным путем — искушение, против которого мало кто может устоять, но Закон Наименьшего Усилия учит нас, что мы можем это сделать иначе, без борьбы и конфликтов.

Мы можем следовать потоку духа, зная, что его бесконечная организующая энергия приведет к осуществлению наших желаний.

Закон Наименьшего Усилия приводит к вере и терпению. Нас всех учили, что дорога к успеху — это борьба. В действительности гораздо важнее верить в свои собственные желания. Если вы допускаете, что другие люди существуют для того, чтобы мешать вам достигнуть того, чего вы хотите, у вас нет другого выбора кроме того, как постоянно себя защищать. Поэтому очень важно научить детей тому, что сила, рождающая желание, значительно превосходит силу других людей.

Третья составляющая Закона Наименьшего Усилия — ответственность. Детей нужно учить также тому, что успех и удовлетворение приходят изнутри, и только то, что приходит изнутри, имеет значение. Каждый из нас несет ответственность за то, что он чувствует, чего хочет и как принимает жизненные испытания. И наибольшая ответственность состоит не в том, чтобы добиваться результата, затратив огромное количество труда, а в том, чтобы с радостью и творчески выполнять работу духа.

Только в этом случае возможна жизнь без борьбы.

Среда с детьми

Ваши три задачи в среду — находить элемент игры в любом задании, сокращать количество затраченной работы и наблюдать за тем, как нам помогает Природа.

1. Древнеиндийские ведические священные книги учат нас, что весь космос — это лила, или игра богов, что подразумевает, что наша Вселенная предназначена для отдыха и развлечений. Находя в каждом повседневном задании элемент игры, вы учите своих детей божественному подходу к работе. Как родители, вы можете превращать труд в игру, главным образом снимая давление, которое мешает относиться к труду как к игре. Сюда входят предупреждения, угрозы, требования ускорить, попытка пристыдить, предложение денег или другого вознаграждения за выполненную работу.

Независимо от укоренившегося у вас отношения к работе, существуют еще и некоторые духовные истины:

Дух не винит и, не вознаграждает за то, что сделано.

Жизнь не зависит от того, будет что-то сделано или нет..

Работа не является источником счастья.

На первом месте стоит ваше отношение к своей работе, а не сама задача.

Поэтому хорошо выполненной будет лишь та задача, которую вы выполняете не раньше, чем дождетесь, когда ваше состояние будет уравновешенным и комфортным. Прямую противоположность этому составляет педантизм. Педантизм рождается страхом и желанием управлять. За ним прячется скрытое чувство: «Я не переживу, если не сделаю это точно так, как того хочет Бог», что подразумевает, что Бог — это надсмотрщик, который вас не любит и готов обвинить во всех неудачах.

В действительности Бог хочет, чтобы вы наслаждались этой созданной для игры Вселенной, и чем скорее вы научите своих детей, что именно так и нужно поступать, тем больше шансов на успех вы им дадите. Преуспевающие люди, по определению, наслаждаются тем, что делают. Они находят, что единственный способ быть «там, где нужно», или «в потоке», — это расслабиться. Релаксация — необходимое требование для достижения того внутреннего расширения, которое позволяет человеку выразить находящийся у него внутри источник вдохновения и радости.

Осознав это, покажите детям пример, превратив любую задачу — чистку ковра, уборку комнаты, стрижку травы на лужайке в игру или в источник стимулирования. Вы можете петь песню, когда выносите мусор, или читать стихи, когда моете посуду.

Игры требуют чуть больше изобретательности:

«Мы сегодня не просто будем пылесосить комнату, мы будем искать привидения. Разве вы не знаете, что привидения убегают от пылесоса? Они его не переносят». После этого предложите кому-то из детей играть роль привидения. Когда «привидение» спряталось, ребенок с пылесосом идет в указанную комнату и пытается с помощью пылесоса выманить привидение из-под кровати, из-за шкафа, из-за дивана и т. п. Когда привидение найдено, дети меняются местами и начинается поиск привидения в другой комнате. (Если у вас только один ребенок, вырежьте привидение из бумаги и спрячьте его там, где ребенок должен убирать, или вырежьте пять привидений и назначьте приз зато, что он найдет не меньше четырех из них.)

Превращать работу в игру — очень хороший способ изменить нашу тенденцию забывать о том, что к жизни следует подходить как к игре, отражая божественную космическую игру. Процесс становления взрослым может оказаться ошеломляющим и даже притупляющим процессом. Чтобы помешать этой тенденции, постарайтесь найти элемент игры в своих собственных занятиях, радость в самой сути своей работы.

Пусть дети видят то удовольствие, которое вы получаете от работы, и как только любящая задача перестает быть забавой или игра утратит новизну, прекращайте работу. Это не причинит вреда хорошо сделанной работе, а работу, которая выполняется в состоянии усталости, борьбы и навязывания, не стоит и делать. Результаты вашей работы будут окутаны облаками негативности, порожденной этим состоянием.

2. Выделите несколько минут, чтобы всей семьей сконцентрировать внимание на уменьшении усилий, напряжения и утомления. Поговорите за обедом о тех случаях, когда решения приходили значительно легче, чем, как вам казалось, они должны прийти. Весь смысл в том, чтобы ослабить бомбардирующие нас со всех сторон представления о том, что жизнь — это проблема. В духовном понимании проблемой является не жизнь, а только наше к ней отношение.

Ваши дети постоянно будут слышать от десятков людей, что все в жизни трудно, тяжело, невыносимо, дается с борьбой и даже что все эти трудности непреодолимы.

(Если вы думаете, что это не присуще ученикам начальной школы, послушайте интервью с учениками третьих-четвертых классов, которые жалуются на давление, необходимое, чтобы чего-то достичь, что уже ослабляет их шанс чувствовать себя счастливыми и заставляет иметь дело со стрессами в недопустимо раннем возрасте.)

Для сокращения количества работы иногда необходимо прибегнуть к механическому решению, например использовать более мощный компьютер, чтобы решить техническую задачу, но чаще для этого просто требуется изменить отношение. Ничто не оказывает более сильного действия, чем дух. Когда вы можете призвать себе на помощь дух, шансов на успех у вас больше, чем при любых других обстоятельствах. Дух — это полнота творческих возможностей, вот почему латинское слово *genius* (гений) в переводе тоже означает «дух».

Призвать на помощь дух означает следующее:

Создать хорошее настроение для работы.

Подходить к задаче со спокойной уверенностью.

Не переутомляться и не предъявлять к себе чрезмерных физических требований (например, позже лечь спать, работать сверхурочно, не делать перерывов, меньше есть и пить).

Регулярно заниматься медитацией.

Просить вдохновения; терпеливо ждать, когда оно придет.

Не сопротивляться изменениям ситуации.

Не вынуждать себя делать все своим собственным способом.

Не считать, что вы заранее знаете ответ.

Обсудите эти моменты за обедом, чтобы усилить те привычки, которые вы хотите развить в своих делах.

3. Когда дух, или Природа, действительно приходит вам на помощь, этот приход безмолвен и незаметен. Поэтому хорошо почаще задавать детям вопросы:

«Сегодня у тебя появилась какая-нибудь новая идея?»

«Ты не был удивлен, насколько легко получилось у тебя то, что, как ты думал, будет очень трудным?»

Вы можете начать с подобных вопросов, дополнив их потом своими собственными. Упор следует делать на тех творческих решениях, какими бы тривиальными они ни казались, которые заставили вас почувствовать вдохновение. Поощрение такого отношения с раннего детства открывает путь вдохновению на все последующие годы.

Размышления над Законом Наименьшего Усилия

Прилагайте все усилия к организации своей жизни, но помните, что окончательным организатором является Природа.

Не пытайтесь направлять реку.

Когда Природа наиболее плодотворна и созидательна, она не работает... она играет.

Нилучшее дело мы делаем. Без всяких усилий

Соппротивление жизни в конечном счете никогда не приводит к успеху.

Позвольте лаярам духа прийти К вам.

Четверг День Намерения и Желания

В этот день мы говорим своим детям:

«Всякий раз, когда вы чего-то хотите, вы бросаете семя в грунт».

В четверг мы, как родители, делаем для своих детей следующее:

1. Четко перечисляем все свои желания за неделю.
2. Отпускаем свои желания, чтобы Природа их осуществила.
3. Сохраняем алертность по отношению к настоящему мгновению, когда происходит реализация всех желаний.

Будьте очень внимательны к тому, что заставляет биться ваше сердце, потому что вы, несомненно, хотите получить это.

Ральф Уолдо Эмерсон

Осуществление наших желаний — основа успеха, и обучение тому, как это делать, начинается с детства. Желание — очень сложное явление. Оно включает скрытое представление о том, как много мы хотим, насколько мы хороши на самом деле, хочет ли Бог нашего успеха и г. п. Оно объединяет столько вопросов, что никто из родителей не в состоянии ответить на них заранее.

Успех и поражение — крайне личные переживания, они очень тесно связаны с тем, кем вы в глубине души себя считаете.

Поэтому нашей задачей, как родителей, является закладывание прочнейшего фундамента для самоуважения при переживании бесчисленного множества успехов и поражений, которые ждут наших детей, когда они вырастут.

В духовном смысле желание никогда не бывает негативным: все мы от рождения — исполнители желаний. Без этого мы не могли бы хотеть рнсш. Другие создания не нуждаются в желании расти, потому что для них этот процесс обусловлен генетически, но что касается человека, то желание расти ведет его разум к источнику бесконечной любви, покоя и силы, что и является подлинной целью нашей жизни.

Дети должны научиться понимать, что желание — это путь к Богу, и глинный инструмент на этом пути — намерение. То, на что направлено ваше намерение, определяет, что вы получите. Хотя это и звучит как парадокс, для того чтобы будущее не переставало вас удивлять, у вас должно быть представление о будущем, потому что без такого представления жизнь сводится к ритуалам и повторениям. Будущее, которое только повторяет настоящее, никогда не может быть удивительным.

Духовный процесс, который приводит к осуществлению желаний, не происходит так же спонтанно, как появление самого желания. Отсутствие в жизни успеха вызвано главным образом ментальной путаницей. Нам, например, не удастся замечать, как глубоко противоречивы наши желания, которые заставляют нас посылать Вселенной нечаянные противоречивые сообщения. Так, хронические неудачи жаждущих богатства при одновременном нежелании брать на себя ответственность, по существу, вызваны посылкой противоречивых входных данных в космический компьютер, хотя человек обычно этого не замечает. Сосуществуют два противоречивых желания: «Я хочу быть богатым» и «Я не хочу честно взглянуть на свое положение». Отсутствие осознания переносит вину за неудачу на другого человека или внешние обстоятельства, тогда как в действительности Природа реагирует на каждое желание. Просто случается так, что желания слабы, несфокусированны и противоречат друг другу.

То, что первый шаг в процессе рождения желаний — это сознавать, чего вы хотите, настолько очевидно, что остается только удивляться, что такое количество людей это игнорируют. У ваших детей, точно так же, как у взрослых, может быть много уровней желаний, которых они могут не осознавать. Желания не всегда бывают четкими, и они редко возникают сами по себе: их легко перепутать с фантазиями, мечтами и проекциями. Кроме того, появление желания — это процесс, который происходит волнообразно, одно желание перекрывает другое. Все мы имеем дело с крупными желаниями, для осуществления которых требуются месяцы и годы, и одновременно — с мелкими, для которых нужны дни, часы или минуты.

Чем точнее научатся ваши дети определять свои намерения, тем легче им будет организовать свою жизнь, поскольку порядок начинается с разума.

Четверг с детьми

Все три задачи, которые стоят перед вами в четверг, направлены на внесение ясности в механизм желания: перечисление или как можно более конкретное определение желания, освобождение желания и передача его Вселенной с верой в то, что механизмы, управляющие созиданием, приведут к его осуществлению, и сохранение alertности к настоящему мгновению, тому мгновению, которое приносит все результаты.

1. В этот день каждый член семьи составляет перечень желаний на предстоящую неделю и кладет его на холодильник. (Это можно начинать делать, когда дети достигают девяти-десяти лет; младшим детям то же самое можно просто представить как список желаний, предназначенный для Деда Мороза, так как они еще не в состоянии ухватить механизм намерения.)

При составлении перечня подскажите своим детям вопросы типа:

«Чего ты больше всего хочешь для себя на следующей неделе?»,

«Чего ты больше всего хочешь для кого-то другого?»,

«Что должно произойти потвоему желанию в школе?».

Старайтесь избегать, чтобы этот перечень стал просто перечнем приобретений например, нового велосипеда или компьютерной игры.

Вместо этого обратите внимание на то, что Вселенная всегда несет нам непрерывный поток результатов и вознаграждений, которые вырастают из наших желаний и стремлений. Желания и стремления подобны семенам, и все, что с нами происходит, ростки, данные этими семенами. Некоторые семена требуют много времени для своего прорастания — например, ребенок, у которого появилось желание играть на пианино, может посеять семя, прорастание которого займет всю его жизнь.

Каждый из нас посылает большие и малые желания. Не все из них сбываются сразу. Для каждого желания свое время, собственный путь осуществления.

Прежде всего поощряйте у детей желание быть счастливыми и добиться реализации своих возможностей, не иметь конфликтов и не вести борьбы, а также стремление ко всем прочим духовным наградам. Но кроме этого поощряйте прорастание семян, которые вы считаете ценными на любом уровне, — обнаруженный вами зародыш таланта, хорошие начинания в школе или в личных отношениях, стремление быть не слишком застенчивым или добиться лучших результатов в какой-нибудь игре или школьном предмете.

А как быть с младшим ребенком, который еще не может составить перечень или думать о своих желаниях как о намерениях? Попробуйте применить более конкретный подход: поместите настоящее семя фасоли между двумя листами промокательной бумаги и объясните ребенку, что, если он хочет, чтобы семя росло, он должен помогать его поливать и ухаживать за ним. Подобная метафора применима в любом возрасте, потому что она непосредственно связана с механизмами, которыми пользуется Природа.

2. Детям нелегко понять, что значит отпустить свое желание, особенно если у них успела развиться привычка видеть в своих родителях источник удовлетворения всех своих желаний. Многих родителей, которые постоянно сталкиваются с тем, что дети пытаются что-то у них выманить, может испугать мысль о том, чтобы учить их хотеть больше. Но речь идет о том, чтобы хотеть более эффективно.

Умение отпустить свое желание во Вселенную — это часть умения действовать эффективно, потому что осуществление желаний и стремлений никогда не было во власти одного только человека.

Успех приходит с любого и со всех направлений.

Когда вы это осознаете, вы сможете научить своих детей принципу терпеливого ожидания. То есть, когда вы знаете, чего вы хотите, вы расслабляетесь и сохраняете к этому спокойное отношение. Мелкие, тривиальные желания просто отпадут, но глубокие и искренние будут вскормлены Природой. Объясните детям, что желания, которые живут в их сердце, сбываются скорее, чем те, о которых мы постоянно говорим или предъявляем другим.

3. В любой момент в течение дня какое-то из желаний находится в процессе своего осуществления. Посеянные нами старые семена (о которых мы, возможно, забыли) приносят результаты, и эти результаты смешиваются с начальными ростками новых, более крупных результатов, которые появятся в будущем. Важно, чтобы дети осознали, что Вселенная (или дух, или Бог) всегда нас слушает — никто из нас не одинок. О нас всегда заботятся.

Простейший способ поддерживать alertность к реакциям Вселенной — следить за перечнем, который вы положили на холодильник. Попросите своих детей, чтобы они сообщали об осуществлении своих желаний в течение недели. Вы можете задавать им наводящие вопросы, например: «Случилось ли с тобой сегодня что-нибудь действительно приятное?», а потом отмечать, насколько ответ ребенка соответствует перечню, составленному на эту неделю.

Alertность к настоящему мгновению — это удобство, которое способствует осуществлению желания.

Большинство желаний осуществляется не сразу, а в виде множества мелких этапов. Это особенно относится к семенам, которые, будучи однажды брошены в почву, прорастают в течение многих лет. Каждый этап осуществления желания приходится на свое собственное время, на свое собственное мгновение. Поэтому, сохраняя alertность к каждому мгновению, мы получаем результаты, которые приносят наши желания.

Простой пример — счастье. Каждый хочет быть счастливым, но многие ожидают какого-то прозрения или вспышки радости, которая будет жить вечно. Настоящее счастье не имеет с этим ничего общего — это состояние благополучия, в котором вы должны сохранять alertность. Иначе мгновение проходит незамеченным или же прячется за внешними обстоятельствами, которые, как вам кажется, делают вас счастливым (или несчастным). Поэтому оставайтесь alertными к тому, что происходит в настоящее мгновение внутри вас; искать осуществления желаний вне себя — значит терять настоящий фокус удовлетворения.

Многие маленькие дети не могут проследить желание от его возникновения до осуществления, но их все же можно научить, что, если желание не осуществилось сразу, ожидание не должно сопровождаться требованиями, жалобами и страданиями. Будучи внимательными к желаниям своего ребенка, вы помогаете Природе на этом раннем этапе его развития. Вера маленького ребенка в то, что вы услышите, чего он хочет, уверенность, что вы хотите удовлетворить его потребности, — хорошее начало для того, чтобы потом начать доверять Природе.

Дети постарше способны к более непосредственным и длительным наблюдениям. Им можно объяснить, что желание — это механизм, произрастающий из сердца, что нет смысла искать во внешнем мире. Путь наших желаний естествен он ведет к работе над тем, что приносит самое глубокое удовлетворение, что совпадает с нашими талантами и возможностями. Таким образом, желание становится своим собственным учителем, показывая ребенку, как следовать внутреннему руководству.

«Это то, чего ты действительно хочешь?» — подходящий вопрос для ребенка из начальной школы, остающийся уместным и потом. Если ответ положительный, ребенку нужно объяснить, что для Бога его желания достаточно:

Божественное намерение совпадает с человеческим, когда ваше желание чистое, сконцентрированное и направлено на ваш духовный рост. В желаниях, которые не осуществляются, какая-то из этих составляющих отсутствовала, или же просто для их осуществления требуется время.

Размышления над Законом Намерения и Желания

Честность — лучшее, чего вы можете себе желать, потому что желание — это муть Богу.

Любое событие, которое приносит вам разочарование сегодня, вносит свое семя в завтрашнее намерение.

Дух не может осуществить ни одного Желания, пока вы его не отпустите. Когда ваше намерение конкретное, ясное и чистое, результат. Который вы получите, тоже будет ясным.

Пятница День Непривязанности

***В этот день мы говорим своим детям:
«Наслаждайтесь путешествием».***

В пятницу мы, как родители, делаем для своих детей следующее:

1. Говорим о «настоящем Ты».
2. Показываем им, что неопределенность может быть хорошей — не обязательно на все иметь ответы.
3. Учим их сохранять равновесие при потерях и выигрышах.

Вся Жизнь — эксперимент. Чем больше экспериментов вы сделаете, тем лучше.

Ральф Уолдо Эмерсон

Наслаждайтесь путешествием» — точное определение понятия, не слишком популярного в нашем обществе. В различных культурах слова несут разный смысл, и нет лучшего примера, чем слово непривязанность. В течение тысячелетий, особенно на Востоке, слово непривязанность несло вполне положительный смысл, оно означало способность находить счастье за границами игры удовольствия и боли.

Однако на Западе наша настойчивая фиксация на достижении материальных целей придала слову непривязанность отрицательный смысл, связываемый с безразличием, апатией и равнодушием.

Распространенное на Востоке отношение, без сомнения, может перераски в фатализм и отсутствие инициативы, но в своем чистом смысле непривязанность подразумевает глубокую вовлеченность и творческую активность — даже при отказе от результата.

Для счастья нужно и то и другое: страстная вовлеченность дарит нам счастье использования своих творческих возможностей; отказ от результата означает, что любой результат зависит от Вселенной, а не от наших ограниченных эго. Мудрый

человек не присоединен к драме материального мира, потому что он вместо этого сосредоточен на источнике, из которого на самом деле исходит любая двойственность: свет и тьма, добро и зло, удовольствие и боль.

Учитывая особенности нашей культуры, научить принципу Непривязанности не слишком легко. Начнем с того, чем непривязанность не является.

Говорить, что вас это не волнует, не значит быть непривязанным. Говорить, что вы не несете за это ответственности, тогда как вы ее несете, не значит, быть непривязанным. Игнорировать потребности и чувства других людей — не значит быть непривязанным. Постоянно заботиться, только о своих интересах — не значит быть непривязанным.

Научить своих детей избегать всего этого — хороший способ поставить их на путь непривязанности. В большинстве случаев, когда нас что-то привлекает, ситуация определяется местоимением «мое». Стремление держаться за мои вещи, мою работу, мои мнения, мою спесь и т. п. — результат страха. Мы боимся, что Вселенная холодна и безразлична, и поэтому мы сокращаем круг своей энергии, собирая ее вокруг этого «мое», и считаем, что это нас защитит.

Но сокращение вокруг эго как раз и препятствует тому свободному расширению, которое дает нам возможность найти свою связь с духом. Это часто описывают как разницу между «я» и «Я». Малое «я» — это изолированное эго, цепляющееся за свою малую реальность; высшее «Я» — это неограниченный дух, которому не нужно ни за что цепляться.

Непривязанность означает, что вы живете, исходя из «Я» вместо «я».

Детство — решающее время для того, чтобы понять, что такое «Я», потому что это период, когда начинает развиваться эго вместе с его потребностями и страхами. Если ребенок просто уступает своему эго, утверждаются все иллюзии относительно «я, мое», и процесс становления взрослым становится трудным и болезненным.

Для того чтобы сдерживать эго, следует развить представление о том, что «я» не обязательно должно быть эго, ощущение своего «я» может быть ощущением единства с полем всех возможностей — это может быть названо «космическим эго». Таким образом, обучая детей непривязанности, вы приглашаете их принять вместе с вами участие в космическом танце.

Непривязанность — это точка зрения, которая позволяет нам наслаждаться путешествием жизни. Это наслаждение играет решающую роль в достижении успеха.

Хорошо было бы также немного подробнее обсудить концепцию «непривязанной (бесстрастной) вовлеченности» — со всем энтузиазмом отдаваться всему, за что бы вы ни взялись, но не ожидая того, что вы будете контролировать результат. Ваша ответственность ограничивается теми действиями, которые вы предпринимаете, — результатом распоряжается дух.

Для ваших детей такая концепция неприемлема, потому что она содержит кажущийся парадокс:

как может быть человек полностью вовлеченным и непривязанным одновременно?

Ответ можно найти только в поле Бытия. Если вы видите себя отождествленным с духом, ваши индивидуальные действия вписываются в более крупную картину. Бытие бесконечно, эта более крупная картина — мы можем называть ее Божественным планом — находится за пределами рационального представления любого человека.

Своей непривязанностью мы показываем, что мы оставляем этот более крупный план Богу; своей вовлеченностью мы показываем, что мы хотим принять в этом участие, потому что ничто не может воодушевить больше, чем быть сотворцом Бога.

С этим представлением тесно связана мудрость неопределенности. Неопределенность пугает эго, которое всегда хочет управлять действительностью, но с точки зрения не привязанности постоянно смещающаяся и изменяющаяся Вселенная должна оставаться неопределенной. Если бы все было определено, не было бы никакого творчества. Поэтому дух преподносит сюрпризы и неожиданные результаты.

На первый взгляд, Божественная любовь к неопределенности кажется противоречащей Закону «Кармы», который утверждает, что все подчиняется закону причины наследствия. Но карма не является конечной реальностью. Это просто механизм, согласно которому работает все в этом относительном мире.

Конечная реальность — это раскрытие Божественных творческих возможностей. Вселенная в конечном счете предназначена для игры — для божественной игры. Чем больше мы это понимаем, тем легче нам присоединиться к этой игре и освободиться от какого бы то ни было беспокойства о том, как все обернется. Мы достигаем покоя ума только тогда, когда принимаем мудрость неопределенности.

Если Вселенная неопределенна — как учит нас известный принцип Гейзенберга, — значит, все возможно. Неменяющиеся результаты могут вызывать у нас ощущение эмоционального комфорта, но общая неизменность была бы равносильна смерти. В духовном понимании смерть — это не угасание, это замороженная жизнь, энергия, которую заставили оставаться на одном месте, вместо того чтобы двигаться к следующей цели единого Божественного замысла.

Полное представление о жизни должно включать понимание, что случиться может все что угодно, и наша роль состоит в том, чтобы оставаться открытыми неопределенности и неожиданностям.

Пятница с детьми

Три задачи, которые стоят перед вами в пятницу, включают обучение взгляду на мир с меньшей привязанностью: пониманию, что «настоящее Ты» духовно, принятию того факта, что неопределенность неизбежна и бояться ее не следует, и умению сохранять равновесие при потерях и выигрышах.

Эти уроки — только начало: по мере созревания духовной жизни непривязанность проникает на все уровни. Естественный результат непривязанности — альтруизм и сострадание, которые являются выражением служения другим людям. Замена гордости человечностью — тоже продукт непривязанности, так же как и состояние, которое Христос назвал «быть в мире, но не принадлежать ему».

Мое любимое определение непривязанности:

она делает человека гражданином Вселенной. Все это помогают понять простые уроки этого дня.

1. «Настоящий Ты» — увлекательная тема для любого возраста. Дети уже чувствуют вековое влечение к таинственному. Истории о Боге, небесах, ангелах детям рассказывают почти с колыбели. Подобный мир создают сказки, которые дети воспринимают как воображаемый, и все же более реальный мир, чем тот, что их окружает. Учитывая все это, вы можете рассказать своим детям о «Я» в вполне доступной для них форме.

Вот, например, фабула, подходящая для самых маленьких:

«У каждого человека есть невидимый друг, который наблюдает за всем, что он делает. Такой друг есть у тебя, у твоих братьев и сестер, у мамы и папы. Твоего друга послал тебе Бог. Этот друг живет не на небе, подобно ангелам, а здесь, в твоём сердце. Знаешь, как его зовут? У него точно такое же имя, как и у тебя, потому что на самом деле твой друг — это кусочек тебя. Когда ты испытываешь любовь к своим игрушкам, ко мне или к кому-нибудь еще, твой друг помогает тебе чувствовать эту любовь. В этом ты всегда можешь убедиться, когда тебе станет грустно или ты почувствуешь злость. Закрой глаза и попроси, чтобы твой друг напомнил тебе, что все мы очень сильно тебя любим, поэтому ты тоже должен всегда любить себя. Твой друг здесь, чтобы всегда напоминать тебе об этом».

«Я» — это душа человека, которая смотрит на все события в этом мире с полным спокойствием и радостью. Это то, что связывает вас с Богом и Небесами (если вам больше нравятся эти понятия), или с полем всех возможностей. Вашему «Я» никогда нельзя причинить боль или сбить его с толку — оно всегда вас любит, всегда рядом.

Детям нужно постоянно говорить об этом, даже если понадобится много времени, чтобы они полностью в это поверили.

Чтобы полностью отождествить себя с «Я», необходим большой опыт в медитации, потому что «Я» познается именно в безмолвии внутреннего осознания.

Постепенно вы начнете понимать, что это «Я» на самом деле не внутри вас — оно проникает во все сущее. Бесконечную сложность жизни не в состоянии охватить маленькое «я», — как бы отчаянно ни старался человек верить в противоположное, действительность не подчиняется это.

Высшее «Я» организует действительность, наблюдая, разрешая, принимая и в конечном счете соединяясь с космическим разумом, который организует всю действительность, вплоть до мельчайших подробностей.

2. Всегда существует очень тонкое равновесие между развитием у ребенка чувства уверенности и обучением его тому, что действительность очень ненадежна. С этой дилеммой приходится сталкиваться всем родителям, и это всегда вызывает у них беспокойство, опасения, что они отклонятся в ту или иную сторону — либо внушив своему ребенку ложную уверенность, либо перестаравшись в предостережениях относительно опасностей и риска.

Чтобы чувствовать себя в безопасности в этом вечно меняющемся непредсказуемом мире, мы должны в духовном плане примирить эти две противоположности. Мы не

можем надеяться на то, что исчезнет неопределенность, поэтому очень важно прийти к пониманию ее, осознать, что в неопределенности содержится мудрость — мудрость Творца, который хочет поддерживать действительность всегда свежей, новой, вечно движущейся к завершенности.

Как же это довести до понимания детей?

Маленькие дети любят сюрпризы, и в этот день вы можете полностью насладиться, преподнося им эти сюрпризы. Неожданное удовольствие приносит радость и дающему и получающему, и для этого нет лучше причины, чем «я просто хотел сделать что-нибудь непохожее» — в конце концов, это единственная причина, в которой нуждается Бог.

Когда дети становятся старше, может показаться, что неопределенность создает проблемы, потому что она подразумевает меняющийся мир, с которым трудно справиться. Очень важно научить своих детей перестать об этом думать и, вместо скрытого беспокойства, наслаждаться происходящими изменениями. Для детей пяти лет и старше уместным будет вопрос, пугают ли их что-нибудь новое. Все, что вам нужно, — это просто воспользоваться удобным случаем типа:

«Я знаю, ты никогда раньше этого не делал. Тебя это немножко пугает?»

В этот день вы также должны помнить о том, что вам не следует вести себя перед детьми так, как будто вы знаете все, как будто быть взрослым — значит уметь решать все вопросы. Это очень щепетильный вопрос, потому что ребенка подбадривает наличие авторитета. Поэтому свою неуверенность надо выражать в положительном виде. Вместо того чтобы сказать: «Я не знаю, что ответить», обратите внимание на то, что существует множество ответов и вся прелесть жизни в том, чтобы обнаруживать, как многому тебе еще нужно научиться, независимо от того, сколько ты уже знаешь.

3. Никому не нравится что-либо терять, ни на каком уровне. Смерть любимого домашнего животного или потеря игрушки расстраивает ребенка не меньше, чем взрослого — смерть близкого друга или потеря работы. Причиной нашего горя по поводу потерь являются ожидания: мы ждем, что обладание чем-то сделает нас счастливее, тогда как отсутствие этого сделает несчастными. Несмотря на бесчисленные сказки, которые учат, что богатство не позволяет купить счастье, все мы между деньгами и благополучием продолжаем ставить знак равенства.

С самого раннего возраста вы должны учить своих детей совсем другому подходу — искать счастья внутри, а не снаружи. Именно с этим связан урок о потерях и приобретениях. Сведение потерь только к материальному плану не удовлетворяет ребенка. Сказать «Не плачь, я куплю тебе другую куклу» столь же недальновидно, как сказать прямо противоположное: «Это ты виноват, что потерял ее, другой ты не получишь».

Оба заявления предполагают, что источник счастья — кукла. Вы собираетесь решить, заменять или нетто, что было потеряно, но если смотреть на проблему шире, кукла вообще не имеет значения. Ребенок должен чувствовать себя защищенным и любимым независимо от того, есть у него что-то или нет. Таким образом, потерю можно использовать для того, чтобы укрепить представление о том, что с «настоящим Ты» все в порядке, независимо ни от чего.

Пусть он погорюет по поводу потери — вы не должны влиять на способ эмоционального выражения, но потом скажите ему:

«Я знаю, что тебе сейчас плохо, но это всего лишь вещь, а причины твоего пребывания здесь значительно важнее тех вещей, которыми ты владеешь или не владеешь».

Что же это за причины? В трудных ситуациях, после того, как эмоции появились и прошли, вы должны сказать что-нибудь вроде:

«Ты здесь для того, чтобы быть особенным,

потому что ты и есть особенный».

«Ты здесь для того, чтобы выяснить все на свете».

«Ты здесь для того, чтобы мама и папа тебя

любили и заботились о тебе».

«Ты здесь для того, чтобы сделать себя

счастливым всеми возможными способами».

Каждое из этих заявлений утверждает, что «я» уникален, полон творческих возможностей, любим, никакая потеря не может причинить мне вреда. Плакать из-за потерянной куклы — не то же самое, что потерять часть себя, но вы будете удивлены, если узнаете, как много детей не понимают этой простой истины только потому, что их родители не сумели им об этом напомнить.

То же самое относится к вопросу потерь и приобретений в целом. Сколько людей достигают зрелого возраста, считая, что их проблемы будут решены, как только у них будет чего-нибудь вдоволь: денег, славы, соответствующее общественное положение и т. п. Но потери и приобретения всегда идут по кругу. В конечном счете это относится и к жизни и смерти, которые всегда преследуют друг друга в бесконечном цикле рождений и смертей.

Непривязанность — это качество, которое позволяет человеку оставаться равнодушным к потерям и приобретениям.

Ничто не может повлиять на «Я»: «Я» всегда полное. Оно всегда получает достаточно любви и счастья из собственного источника. Учите этому своих детей, постоянно концентрируя их внимание на том, что этот источник любви и счастья всегда доступен. Духовное путешествие раскрывает нам, насколько увереннее чувствует себя «Я» по сравнению с «я».

Размышления над Законом Непривязанности

Непривязанность означает - страстное отношение К тому, что вы делаете, но бесстрастное К результатам работы.

Любое название или ярлык, с которыми вы себя отождествляете, Только вы —

вы настоящий безграничны и постоянны, вас нельзя пометить никаким ярлыком. Доверие к себе, а не к тому, что Вам удалось совершить, — Ключ К успеху. (Отдайте себя в руки Вселенной — и у вас не будет. никакой необходимости управлять происходящим. К успеху ведёт принятие себя самого, а не те пути. Которые проходят вокруг.

Суббота День «Дхармы»

*В этот день мы говорим своим детям:
«Тому, что я здесь, есть причина».*

В субботу мы, как родители, делаем для своих детей следующее:

1. Спрашиваем каждого из них:

«Где ты прямо сейчас?»

2. Поощряем их уникальные таланты и способности.

3. Приглашаем их совершить акт служения.

Жизнь каждого человека — волшебная сказка, написании о рукой Бога.

Ганс Христиан Андерсен

Словом Дхарма на санскрите обозначается несколько понятий: долг, назначение и закон. Поэтому день Дхармы — это день закона, завершение всей недели, посвященной усвоению Духовных Законов. В этот день мы размышляем над тем, насколько хорошо мы следуем Духовным Законам, насколько наше существование созвучно гармонии Вселенной.

В этот день мы напоминаем своим детям: «Тому, что вы здесь, есть причина». Духовный закон существует для того, чтобы служить нам, когда мы служим ему. Он служит нам, показывая, что длительное счастье и удовлетворение возможно и даже неизбежно.

В каждом событии, каждом действии, каждой мысли содержится скрытая цель, направленная на наше развитие. Наша основная задача в жизни — найти эту цель и жить, руководствуясь ею.

В этот день мы измеряем наш успех тем, насколько успешной была прошедшая неделя, сколько она принесла нам непринужденности и благоприятных возможностей, какие новые побуждения и прозрения встретились на нашем пути. Потом мы размышляем над всем этим вместе со своими детьми. Впечатление, что жизнь несправедлива, подтверждается только потому, что мы сталкиваемся с лишенным любви поведением других людей, не всегда способных разделить высокий уровень сознания, который старается внушить нам дух.

Назначение проявляясь только тогда, когда вы обладаете восприимчивостью. Осознание — ключ к достижению того, что запланировала для вас Вселенная.

В семье вы всегда можете поддерживать убеждение, что жизнь волшебна. Ее волшебство обеспечивает Дхарма благодаря силе Духовного Закона. Сказать, что жизнь лишена волшебства, все равно что сказать, что она случайна, бессмысленна, непостоянна и опасна, — какой она и является при отсутствии духовных законов.

Итак, в этот день вы можете противостоять такому отношению, показав, насколько волшебна жизнь на самом деле, и волшебной ее делает именно то, что нам дана свободная воля выражать себя в каждой капле творческой силы по собственному усмотрению.

Суббота с детьми

Все три задачи, стоящие перед вами в субботу, касаются нашего назначения в жизни, которое вы должны раскрыть своим детям. Заданный ребенку вопрос «Где ты прямо сейчас?» поддерживает уникальность каждого ребенка и приглашает его совершить акт служения.

1. Вопрос «Где ты?» — это способ выявления собственных представлений вашего ребенка относительно его назначения и развития. Дхарма человека — это его путь, который можно выразить с помощью нескольких составляющих:

Куда, по моему мнению, я иду? — Это моя мечта.

Насколько, по моему мнению, я все постиг? — Это мой уровень осознания.

Что, по моему мнению, меня сдерживает? — Это мое нынешнее испытание или урок.

Чтобы быть полной, Дхарма должна содержать все три составляющие. Мечта без средств, которые используются для того, чтобы идти по избранному пути, — это только фантазии. Тяжелая работа и достижения без мечты — это талант, зарытый в песок. Вовсе не обязательно говорить обо всех этих составляющих каждый день: мечта, например, обычно сильнее на начальном этапе, уступая потом место работе и преодолению препятствий, которые вырастают на пути к осуществлению мечты.

И тем не менее хорошо научить детей осознавать свои пути. Самые маленькие дети инстинктивно понимают свое назначение — быть счастливыми. Но как только ребенок становится достаточно взрослым, чтобы устанавливать перед собой цели, лет с пяти или шести, измерение продвижения к намеченной цели становится необходимым.

«Где ты находишься? Что ты успел сделать? Приблизился ли ты к тому, чего хочешь достичь? Если нет, то почему?»

Таким своим отношением родители поощряют ребенка изо дня в день чувствовать близкую связь со своим назначением в жизни.

Вы можете расширить тему, задавая детям вопрос «Как, по-твоему, обстоят дела нашей семьи?». Во многих семьях побоятся задавать подобные вопросы, потому что им недостает открытости, близости и доверия, чтобы ответить на такой вопрос честно. Или же привязанность родителей настолько велика, что им кажется, что они знают ответы на все вопросы.

Детей необходимо приучать с ранних лет к тому, что они вправе выражать свое мнение по поводу того, как идут дела в семье. Точно так же они должны научиться честно признаваться в том, что их собственные желания не осуществились. Многие желания не осуществляются, во всяком случае немедленно. Неоправдавшиеся надежды, обескураженность и разочарования — духовные реальности, о которых ребенок должен знать.

Не существует пути, на котором бы не встретились препятствия, и хотя препятствие может восприниматься негативно на эмоциональном уровне, Закон «Дхармы» учит нас, что каждое препятствие скрывает нечто хорошее. Закон «Дхармы» — это универсальный закон, он поддерживает нас там, где мы должны быть, в том состоянии, в каком мы должны быть. Так что окончательным ответом на вопрос «Где ты прямо сейчас?» будет «Именно там, где мне нужно быть».

Такой ответ предполагает большую уверенность, и именно эту уверенность вам следует усиливать в своих детях. Как отдельные индивидуумы, мы лишены возможности видеть, что происходит за каждым поворотом нашего пути: если учесть, что сюрпризы и неопределенность входят в Божественный замысел, Природа не должна открывать все свои перспективы.

Конечно, дети легко поддаются разочарованию, когда все получается не так, как они хотели. И нужна целая жизнь, чтобы развить терпение и научиться сохранять спокойствие, помня, что каждый из нас находится именно там, где должен находиться, что все происходит именно так, как должно происходить.

2. Позволить ребенку почувствовать свою уникальность — значит дать ему почувствовать, что он нужен именно таким, каков он есть. Обладать талантом — это одно, чувствовать, что Вселенная его принимает, совсем другое. Уникальность без любви бесплодна и мало чем отличается от одиночества. В этот день вы должны при участии своих детей составить перечень талантов каждого ребенка, чтобы усилить представление о том, что таланты даны нам духом для нашего счастья и реализации наших возможностей.

3. Предложите каждому ребенку сделать что-нибудь для кого-то другого, каким бы незначительным ни было это действие. Поднять валяющийся мусор во время прогулки, открыть дверь старшему, помочь младшему братику или сестричке убрать их комнату — все это акт милосердия. Внутренний смысл любого такого действия в том, чему вы хотите научить. Помочь другому почувствовать себя хорошо, просто сделав что-то такое, что не предназначено для вас самих, — именно в этом суть того, что вы хотите привить своему ребенку, а не просто в самой добродетельности поступка или в том, чтобы хорошо выглядеть в глазах окружающих (что слишком часто служит мотивом для взрослых).

Служение другим вполне согласуется с утверждением, что уникальность присуща всему. Служа другим, вы получаете возможность оценить их по достоинству — именно служение непосредственно выражает вашу оценку. Делая что-нибудь хорошее младшему братику, сестричке или другу, ребенок непосредственно ощущает, насколько особенными являются этот друг, брат или сестра. Именно в результате таких действий особенность воспринимается как качество, которым обладает каждый.

Когда вы служите другим, вы напоминаете себе о своем долге как любимого ребенка Всемогущего. Долг — синоним Дхармы, и сюда входит долг перед обществом, долг

перед собой и долг перед Богом. Ваш долг перед обществом — служить другим, долг перед собой — духовно развиваться, долг перед Богом — принимать участие в осуществлении Божественного замысла относительно дальнейшей эволюции человечества.

Мы, как родители, учим своих детей не жестким правилам, которыми они должны руководствоваться. Мы приглашаем их разделить наше восприятие предназначения, принять участие в нашем собственном путешествии, которое никогда не кончается. Смысл этого путешествия постоянно расширяется. Хотя самый маленький ребенок не может понять, что это означает на словах, он легко поймет, что вы находите жизнь увлекательной и захватывающей. Ваше восприятие своего назначения во Вселенной говорит понятнее любых слов.

Размышления над Законом «Дхармы»

Жизнь цели раскрывает цель жизни.

Вы никогда не можете совершить ошибки относительно своей судьбы. Добились вы успеха или нет, вы получаете доказательство, что все должно быть именно так.

У Вселенной есть цель — реализация творческих способностей человека и его счастье.

Не судите свою жизнь. Всякая жизнь — это шаг к единению с Богом.

Не прилагайте усилий к тому, чтобы узнать, почему вы здесь, — просто смотрите внимательнее.

Заключение

Одна вещь, без которой у вас ничего не получится

Что это за вещь, без которой у вас, как родителей, ничего не получится?

Большинство, очевидно, автоматически ответят «любовь», что, конечно же, правильно.

Но после этого возникает более глубокий вопрос: «Откуда приходит любовь?» Самих по себе связей, которые рождает любовь, недостаточно, потому что они изнашиваются и часто рвутся. Все мы растим своих детей согласно тому, что мы называем любовью, и несмотря на это, у молодых людей сегодня масса ужасающих проблем.

Существует нечто глубже любви, без чего у вас ничего не получится, и это нечто — невинность.

Невинность — источник любви.

Невинность, в том смысле, в каком я использую здесь это понятие, это не наивность. Это полная ей противоположность. Невинность — это открытость.

Она опирается на глубокие духовные знания нескольких решающих моментов.

Невинность — это знание того, что вы можете направлять детей, но никогда не управлять ими.

Вы должны быть открыты личности, которую вы должны видеть в каждом ребенке, личности, которая вынуждена быть не такой, как вы. При наличии невинности этот факт может быть принят со спокойной душой.

Невинность — это знание того, что жизнь никогда не может быть заранее определенной.

Ваши дети, несомненно, пойдут в том направлении, которого вы не можете предвидеть, будут делать то, чего никогда не сделали бы вы. Неопределенность есть данность, потому что жизнь — не что иное, как изменение. Обладая невинностью, вы можете это принять — вы откажетесь от потребности заставлять своих детей соответствовать вашим сложившимся представлениям.

Невинность — это знание того, что любовь глубже тех событий, которые лежат на поверхности.

При поверхностном взгляде путешествие вашего ребенка кажется непредсказуемым и трудным. Все мы хотим научить своих детей тем урокам, которым, как оказывается, научить труднее всего: мы хотим защитить их от ненужной боли. Но, обладая невинностью, мы понимаем, что то, что лежит на поверхности жизни, уводит от более глубокого путешествия, которое должен совершить каждый. Это путешествие сотворения души. Сотворение души происходит под бдительным оком духа. Мы можем помочь своим детям осознать крайнюю важность души, но мы не несем ответственности за само путешествие: это уникальное соглашение, которое каждый человек заключает со своим высшим «Я».

Если собрать все эти моменты и выразить их одним предложением, оно будет звучать следующим образом: «Невинность — это знание того, что ваш ребенок — ваш и в то же время не ваш». В конечном счете каждый из нас дитя духа. Все мы вырастаем в семье, принадлежащей, но это очень непрочная форма принадлежности. Большинство из нас принадлежит себе, то есть своему духу, или своей душе, или своей сущности.

Таким образом, смотреть на своего ребенка с настоящей любовью — значит видеть искру Божественного. Легко говорить, что каждый ребенок уникален и совершенен, но правдой это делает только невинность, способность видеть в ребенке душу, начавшую путешествие сотворения души. А это означает отказаться от некоторых глубоко запечатлившихся представлений о том, что такое родители.

Мы привыкли, что родители должны быть очень авторитетными фигурами. Но будучи таковыми, мы ставим себя выше и в стороне от своих детей — мы для них более сообразительные, более сильные, более опытные, мы распоряжаемся деньгами и имуществом. С позиции такого авторитета? од итель способен выносить суждения, наказывать, устанавливать правила относительно того, что хорошо и что плохо, и делать все это с сознанием долга и своего назначения.

В этой книге речь идет о другом долге и другом назначении. С этой новой точки зрения родители не являются авторитетом. Вы и ваш ребенок — две души, вы оба совершаете путешествие сотворения души. Единственная разница — в той роли, которую вы выбрали. Все души бессмертны: их нельзя ни создать, ни уничтожить. Но мы выбираем временные роли, чтобы их исполнять.

Самое лучшее, что вы можете сделать для себя в духовном смысле, — это играть свою роль родителя со всей любовью, убежденностью и осознанием своего назначения.

Причина, по которой вы решили взять на себя роль родителя, крайне эгоистична — в лучшем, духовном смысле. Это роль, которая будет вас вдохновлять и заставлять двигаться вперед больше, чем любая другая. То же можно сказать и о вашем ребенке. Как всезнающий бессмертный дух, ваш ребенок решил быть слабым, легко уязвимым младенцем, который полностью зависит от вашей помощи. Это роль, которую играет ребенок, со всей убежденностью и увлеченностью. Однако вы оба, если отбросить играемые вами роли, — чистые души, равные и составляющие одно целое. Невинность позволяет вам это увидеть и играть свою роль, выходя в то же время за ее рамки.

Некоторые станут возражать против такого подхода в целом, но я думаю, что у каждого из родителей бывают моменты, когда взгляд в глаза ребенка рассказывает ему о безграничной мудрости, о переживаниях, которые выходят далеко за пределы этого конкретного мгновения во времени и пространстве.

Я знаю это по своим собственным детям. Я укладывал их в постель, читал им сказки, играл в мяч и гордо досиживал до конца вечера балета. И всегда, когда я это делал, я был папой, а они малышами.

Но бывали другие, более редкие моменты, когда весь фасад рушился. Я замечал, как мой сын бросал на меня взгляд, который говорил: «Мы опять здесь. В какую интересную игру мы играем на этот раз». Я видел, как моя дочь улыбается мне так, что я знал — она готова громко рассмеяться над теми масками, которые мы надели, чтобы играть свои роли.

В этих бесценных взглядах и улыбках я ощущал невинность, которая сильнее любви, потому что она превосходит любовь. Каждая семья — это не просто единица со своими победами и поражениями, это общность душ. Общее у нас не то, где мы живем, какую посещаем школу или чем занимаемся, чтобы жить. Наша настоящая связь в том, что мы вместе отправились в путешествие по морям бессмертия. Если вы способны видеть за пределами той роли, которую вы исполняете, и, несмотря на это, продолжать играть свою роль с любовью и увлечением, значит, ваш подход к своей роли родителей по-настоящему духовен.

Семь Духовных Законов — это как раз и есть способ сделать ваш подход именно таким. Они напоминают нам, как всегда сохранять невинность. В этом мире много такого, что может разрушить эту невинность, и слишком мало того, что ее поддерживает.

Я не смотрю на Духовные Законы как на нечто необязательное — именно им следует Вселенная, раскрываясь из чистого, непроявленного Бытия в бесконечное разнообразие сотворенного мира. Если вы живете в согласии с духовными законами, вы будете жить в согласии с безграничным разумом Бытия. Следовательно, то, чему мы учим детей как родители, не отличается от того, чему мы должны продолжать учиться сами.

Об авторе

Дипак Чопрой написано девятнадцать книг, которые переведены более чем на тридцать языков. Кроме того, он автор более тридцати аудио и видеопрограмм, включая пять, которые имели бурный успех при показе по общественному телевидению: «Тело, разум, и душа», «Семь Духовных Законов Успеха», «Путь волшебника», «Хрустальная пещера» и «Алхимия». Кроме того, доктор Чопра является руководителем образовательных программ в Центре здоровья Чопры в Ла-Йолле, Калифорния.

Всемирная сеть духовного успеха

Эта книга появилась в результате тысяч писем, которые я получил от тех, кто прочел «Семь Духовных Законов Успеха». Они же явились источником возникновения Всемирной сети духовного успеха. Объединенная сознательным проведением Семи Духовных Законов в повседневную жизнь. Сеть переросла во всемирную семью, посвятившую себя распространению любви. Концентрируясь каждый день недели на одном из законов, начиная с Закона Чистой Потенциальности в воскресенье и заканчивая Законом «Дхармы» в субботу, мы вместе укрепляем силу намерения изменить жизнь на Земле для себя и для наших детей.

Присоединившись к Всемирной сети, вы можете установить связь с другими ее членами во всем мире и получать вдохновляющие и информационные материалы, которые помогут вам поддерживать и углублять свой дальнейший рост. Если вы хотите стать членом этой Сети, пришлите, пожалуйста, конверт с маркой и своим адресом (или адрес вашей электронной почты) по приведенному выше адресу. Мы вышлем вам бланк заявления и карточку с Семью Духовными Законами, которая помещается в бумажнике.

Всемирная сеть духовного успеха — осуществление моей заветной мечты и выполнение моего главного обязательства перед семьей. Всемирная семья растет, меняется и ищет новые направления. Я приглашаю вас посвятить свою любовь и энергию созданию удивительной игровой площадки для детей всего мира. Мне кажется, ничто не может принести большего удовлетворения.

С любовью Дипак Чопра



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

