Йога родительства

На основе учения геше Майкла Роуча, в преподавании

Доктора Дворы Цвиэли – ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, январь 2010

Вступление (Дуду Голан)

Добро пожаловать, мое Дуду, и сегодня мы прослушаем особый урок о связи между буддистским духовным восприятием с темой которая я полагаю близка всем кто здесь находится, это тема родительства. Я сам отец четырех детей… иногда моя жена напоминает мне, что кроме всех работ и карьер у меня есть еще одна работа которая называется «отец четырех детей».

Я встретил это учение, открылся ему, и начал его практиковать и углубляться в него примерно три года тому назад, но я думаю, что в основном за последний год оно проникло в этот слой который называется «родительство» для дома, для работы с детьми. В начале, больше это было знакомством. У меня взяло время чтобы привыкнуть к тому, о чем идет речь. Мышление иногда немного другое, и до тех пор было, не знаю как это у вас дома, но у меня в доме полном детьми, с партнерством это бросает вызов, вставать утром чтобы ввести четырех детей в рамки, с без двадцати шести утра, и вместе с этим также жить личной жизнью и иметь партнерство. И с простыми вызовами, такими как когда ребенок не хочет идти в душ, не хочет есть, и мы хотим чтобы когда дети вырастут они оказались в месте лучшем чем то где мы находимся сейчас. Я думаю, что это желание и просьба каждого родителя принести это своему ребенку. И самыми простыми словами, мы хотим, чтобы они были счастливы, мы действительно хотим, чтобы они были счастливы…

Мое переживание как родителя очень изменилось в следствии поэтапного применения этих принципов в этих рамках родительства. В начале в моих реакциях и в продолжении также в беседах с детьми. И я к своему большому удивлению обнаружил, что дети реагируют на эти осознания, на эту мудрость быстрее чем взрослые.

К примеру, моему старшему сыну ясно, что он не ставит на своей компьютер незаконные программы. У него есть инструктор, он специализируется в области мультимедиа, и он объясняет своему инструктору, что это не законно, что это можно, а это нет. И только вчера я встречался с его инструктором и он сказал, что за последние полгода есть большое улучшение в его личной ответственности, в моральном поведении, и в его ценностях. Он сказал: до этого он был большой искусник в манипуляциях. Потому, что он умный, и он знает, как получать вещи ошибочным путем. И это постепенно проникает и в остальных детей.

И я не знаю, что будет сегодня, но это конечно-же будет потрясающе. Вокруг этой идеи построена ассоциация которая называется «Тысяча добрых дел». И идея в «Тысяче добрых дел» - это по крайней мере в день сделать три хороших дела, и если это умножить на количество дней в году, то получается тысяча. Это костяк этой программы.

Сейчас, что значит совершить хорошее дело? Это не только то, что нам кажется хорошим делом. Есть различные определения и характеристики того, что такое хорошее дело. И это выстраивает основу для того, чтобы быть счастливыми. Мы как-то это назвали «сеять семена счастья в сердцах наших детей». И нельзя это передать детям если родители не проделывают путь. И мы начинаем работать с родителями и с учителями, и в будущем я надеюсь мы также

дойдем до работы с детьми напрямую. Здесь есть люди которые уже являются частью этого процесса, здесь есть люди которые воодушевились, здесь есть люди которые уже этому обучают в школах, и отзывы чудесны, и учителя воодушевились этим, и ученики воодушевились этим. И как всегда смущают меня, я сейчас смущу тех кто в ассоциации, тех кто так действует в ассоциации, я хочу чтобы они на мгновение встали, чтобы вы с ними познакомились. И есть Ярив, и Данит, и Хила, и Асаф, и вы можете обратиться к ним и спросить их об их очень свежем переживании как это для них начать работать с этими материалами. И мы подносим это очень актуальным для всех путем, универсальным, и вы приглашены прийти и присоединиться к этому кругу родителей, и вообще у нас есть даже бабушки которые хотят присоединиться, и вы приглашены принять в этом часть.

И я сейчас приглашу свою драгоценную учительницу, которая направляет меня на пути, и я рад идти вслед за ней, ламу Двору…

Что такое духовное родительство

И сегодня короткая беседа, не очень детальная. Я полагаю, что детали вы получите в чудесной форме через ассоциацию Амат (Тысяча добрых дел), это деятельность которую возглавляет Дуду и другие которые участвуют с ним, и мы не будем входить на этот уровень деталей, на уровень вещей с которыми вы конечно же как родители сталкиваетесь каждый день, каждый час. Только несколько обычных отличий духовного родительства.

Значение духовного родительства в том, что родители находятся на духовном пути, и в форме в которой они воспитывают своих детей они помогают своим детям также встать на духовный путь, путь который предложит им счастье.

И я полагаю, что каждый из тех кто находится здесь подходит под эту категорию людей на духовном пути, и ценящих духовное развитие, и разумеется вы бы очень хотели подарить своим детям максимум на обычном уровне, и на уровне духовного пути.

И тогда, разумеется, первый вопрос который возникает это: как это сделать? Как обучают детей тем чудесным вещам которым я обучаю на уроке дхармы? От своих учителей, из своих осознаний… И как мне подарить им все эти знания: о разделяющих разговорах причиняющих им вред, все вещи которые вы конечно же делаете с «Амат», верно? Тысяча хороших действий, да?..

Будьте моделью для подражания

Как-то кто-то на публичной лекции которую давал Далай Лама, кто-то задал этот вопрос: как обучить детей этим вещам? И он сказал: вы не можете. Вы не можете сидеть и давать им лекцию как мы ее получаем от наших учителей потому, что это не подходит. И это также не очень важно, он сказал. И фактически самая важная вещь это то, как вы действуете потому, что они будут вам подражать. **Они будут смотреть на то, что вы делаете, и это то, что будут делать они.**

Это верно и в отношении и детей и родителей, и в отношении учеников и учителей. Учитель может вежливо требовать, но ученики будут делать то, что делает он. И это возлагает тяжкое бремя и на плечи учителей, и на плечи родителей, но в большей степени на плечи родителей. Потому, что как родители мы иногда можем спрятаться за красивыми словами, «Ок, я еще не все сделала, но я знаю, что это то, что мне нужно сделать»… Но детям вы не можете рассказывать эту историю потому, что они тем временем смотрят на вас и растут, и абсорбируют то, что видят. И **если вы серьезны в своем намерении подарить им духовные**

ценности, и духовный путь, это ставит вас как по-английски говорят в on the spot (*означает – быть в центре внимания, будто на вас направлен прожектор, вы на сцене*), сейчас вам нужно так жить. **Вам нужно быть такими людьми потому, что они будут этому подражать.**

Как нам подать пример, если мы сами пока не завершили этот путь?

Как духовные родители нам нужно быть теми, кто реализовывает это учение. И вы можете сказать: это легко сказать! Если вы практикуете это учение то вы знаете, что реализовать его – это не малое дело. Это берет годы обучения, практики, духовной работы, работы над собой, это не малое дело.

И **дети встречают нас в точности в том месте где мы находимся на нашем пути**. Они встретят нас там где мы находимся на данный момент. **И это говорит о том, что они может быть встретят вещи которыми мы не очень гордимся.** Они может быть увидят нас взрывающимися, может быть они увидят нас терпящими неудачу, может быть сплетничающими… **Они увидят нас делающими те вещи которые мы сами хотим прекратить делать**, но мы еще не завершили этот путь, мы где-то на пути…

И **эта ситуация неизбежна**. **Мы находимся там, где находимся**, и можем часть выполнять, а другую часть нет, часть времени лучше, и часть хуже. И они все это видят.

Скажем мы упали, скажем мы взорвались в гневе. И сейчас, если мы серьезны в наших намерениях быть им примером в духовных ценностях **вместе с этим они видят то, что происходит после этого. Насколько быстро я себя ловлю, насколько быстро я готова попросить прощения.** Насколько быстро я готова извиниться перед другим человеком, признаться в ошибке. Насколько быстро я готова сменить неприязнь и гнев на любовь, сострадание, и приятие. Это то, что они увидят.

И первый совет людям, которые все еще в пути, и это все мы, это не то, что: «Ой, ой, ой, сейчас я сердилась, сейчас мои дети подумают, что я ужасная». Они увидят меня там где я нахожусь в любом случае, от своих детей я не могу ничего спрятать, вы знаете это. Но они да могут увидеть мою борьбу с моими ментальными омрачениями. Это они также видят. **Они видят меня сражающейся с проблемой и совершающей <u>реальные шаги</u> к признанию ошибки, и позволить править прощению и любви.**

Это необходимый этап, и это этап который может проделать каждый из нас, даже если он упал. Я привожу пример гнева который общий для всех нас, но это может быть любой вещью: это может быть когда мы срываемся в речи, в грубой речи, разделяющей речи, или лжи. **Они воспринимают все, они видят все, и им это больно.**

И насколько быстро мы признаем ошибку, выходим оттуда, делаем антидот, миримся с человеком которого обидели, и так далее – все это они также увидят. И это может быть **одна из самых важных вещей которые мы можем им подарить - нашу <u>честность</u>, и наши <u>усилия</u> на своем пути.**

И это первый этап, для начинающих. Сейчас, может быть вы уже продвигаетесь, и у вас уже нет ментальных омрачений в открытой и отталкивающей форме, и вы уже предположим не сердитесь, уже не взрываетесь гневом – но у вас все еще есть работа с детьми на втором этапе.

Краткое объяснение кармы и пустоты

И на втором этапе – дети реагируют чудесно, чудесно реагируют на учение о карме и пустоте. И я не подразумеваю сейчас фронтальное учение когда вы сидите и даете им лекцию о карме и пустоте. Что я подразумеваю?

Есть люди которые не знают о чем я говорю когда говорю о карме и пустоте? Ок. Тогда я скажу только несколько слов потому, что это не должно быть лекцией на эту тему.

Идея пустоты, **мудрости пустоты простыми словами означает, что вещи не такие и не сякие со своей стороны**, что они не плохие и не хорошие со своей стороны, **что это я рисую свою реальность из мира своих записей**, и в случае если я встречаю не приятные вещи в своем мире – это свидетельство того кем я была в прошлом и, что рисовала в своем сознании. И сейчас это **как очки которые я все время должна одевать, и которые все время вынуждают меня видеть определенную реальность.**

И вы знаете, что одни люди видят красивые вещи в своей жизни, а другие фокусируются на отрицательных вещах. Это не потому, что вещи положительные или отрицательные, это из-за очков через которые я смотрю на мир. **И это очки которые все время на мне, и через них я смотрю на мир, они полностью определяются моими действиями.**

Итак, есть **пустота**: вещи пусты от того чтобы быть теми или иными со своей стороны, но они появляются передо мной в той или иной форме в соответствии с этими очками. Эти очки – это моя карма. **Эти очки – это скопление всех тех вещей которые я делала, говорила, и думала в прошлом, и которые создали во мне определенные привычки, и эти привычки вынуждают меня видеть реальность в той или иной форме.**

Как это связано с нашей темой? Очень, очень связано. Потому, что одна из вещей которые понимает ученик, если он хороший ученик – это карму и пустоту, это то, что те **вещи которые я сейчас переживаю в настоящем давно определились через то как я себя вела в прошлом**. Насколько хорошей я была по отношению к людям, или насколько я им вредила в прошлом; насколько я сердилась; насколько терпеливой я была; насколько щедрой я была; насколько моральной я была. Все эти вещи записаны у меня в подсознании, вся моя история без исключений записана у меня в подсознании и управляется там своими темпами, своей логикой, и своими законами.

И важно понять эти законы. И в нашем учении мы очень стараемся их понять чтобы достигнуть власти над этими процессами. Потому, что вещи управляются в соответствии с законами кармы и так как у большинства из нас есть много не совсем положительных карм которыми мы не обязательно гордимся – и может быть уже забыли о них – но может быть в прошлом мы лгали, может быть мы взрывались, может быть у нас была разделяющая речь, или мы сплетничали, или клеветали. **Все это записано, все это возвращается к нам в образе нашего мира.**

И сейчас, **когда в моей жизни что-то происходит, это результат такой записи которая есть в моем сознании, и созревает**. Эту запись я записала давно, это не что-то новое, это не сейчас. И сейчас, когда к примеру кто-то на меня взрывается это потому, что есть привычка сердиться с незапамятных времен. И может быть она сейчас не действует, но я еще полностью ее не преодолела. У меня еще есть различные уровни этой привычки. Мы называем это **кармическими семенами**. И когда наступает их время созреть и принести плод, эти кармические семена заставляют меня, к примеру, увидеть в моей жизни кого-то сердящегося, включая сердящегося ребенка.

И одна из вещей которые понимает человек изучающий эти знания это то, что **когда такая вещь происходит в настоящем и со мной происходит не желательное событие, к примеру на меня в гневе взрывается другой человек – с этим в настоящем мне делать нечего.**

Ученик кармы и пустоты понимает, что когда происходит не приятное событие, то, что он сейчас должен сделать – это понять откуда приходит эта вещь, и не обновлять эту карму; не реагировать в форме которая вернет ко мне неприятные события.

Реагировать на детей с мудростью

Что это значит? У всех у нас как у родителей есть ожидания от своих детей. Мы ожидаем, что к примеру, они будут хорошими детьми. Что они преуспеют в своей жизни. У нас есть определенные идеи в отношении того какими должны быть наши дети. Даже если они очень обычные. К примеру мы ожидаем, что они будут учиться в школе, что они будут выполнять домашние задания, что будут учиться, мы не хотим чтобы нас каждое мгновение вызывали к директору, верно? **У нас есть определенные ожидания в отношении наших детей. Но дети получаются такими какими получаются. Есть наши ожидания, и то какими они получаются, и это две разные вещи**, и все мы это знаем. В большинстве случаев наши ожидания от детей, и то какими получаются наши дети - это две разные вещи.

С точки зрения кармы и пустоты это говорит о том, что то, что появляется в моей жизни это не то, что я делаю в настоящем, а то, что я делала в прошлом.

То, что я делаю в настоящем определит то, что появится в будущем. Сейчас, как я реагирую на ребенка? В соответствии с тем каким он появляется в моей жизни. Не в соответствии с тем какими я ожидаю они будут, а в соответствии с тем какими они появляются в моей жизни. Как я реагирую когда они не ведут себя так как я ожидаю, или не выглядят так как я ожидаю, что они будут выглядеть, или не понимают что-то, или все это. **Как я принимаю их в том месте где они находятся, в противоположность тому как я думаю должно быть.**

И здесь место ввести наше понимания того, что проявляется в моей жизни. То, что появляется в моей жизни является результатом слов, действий, и мыслей, все это мое в прошлом. **Если на данный момент мне это не нравится, это не их проблема – это моя проблема**. Это потому, что я создала их такими. Сейчас, если они соответствуют моим ожиданиям, что я буду делать? Я буду на них сердиться? Я буду их упрекать? Я буду на них кричать? Потому, что они не такие какими я ожидаю их видеть, потому, что они не ведут себя так как я ожидаю, что они будут себя вести, потому, что они не выбирают то, что я ожидаю что они выберут, и так далее.

Как я на это реагирую? Здесь в большой степени входит мудрость кармы и пустоты. И чем больше мы сможем углубить в себе эту мудрость, тем больше шансов у нас не потерпеть крах в нашей реакции на детей. И у этого есть несколько лиц. Одно лицо это **понять, что как и любая вещь в моей жизни**, также **и дети появляются в моей жизни в соответствии с кармой которую я накопила в прошлом, а не в соответствии с фантазией которая у меня есть в отношении того какими должны быть вещи**, какими должны быть дети, какими должны быть начальники, или моя работа в моей жизни. Все эти вещи мной уже давно определены.

И чем с большей мудростью я подхожу и встречаю то, что появляется, сейчас включая своих детей, тем больше есть приятия, тишины и смирения с тем, что есть, и понимания что то, что есть – это отлично, это совершенно.

И это одно лицо мудрости кармы и пустоты, и его применения в отношении нашей реакции на наших детей, на то как они себя ведут.

Мы приходим к ребенку с длинным списком ожиданий

Вы иногда видите объявления о поиске знакомств, тех кто ищет пару. И там пишут: моя партнерша должна быть а, б, в, г, д. Он перечисляет, что он ищет в партнерше, или она перечисляет, что она ищет в партнере, и если нет – пожалуйста «не утруждайте себя звонком».

И это означает, что он изначально не заинтересован во мне – он заинтересован в каком-то образе который он хочет найти. Так кто захочет позвонить такому человеку…. 😊 Мы делаем похожую вещь с нашими детьми. Мы приводим их в мир, но приводим их с длинным списком ожиданий того какими они должны быть. И потом, если они не соответствуют этому уровню ожиданий мы думаем, что они не в порядке. Но может быть они в полном порядке и совершенны, а что-то не в порядке с нашим уровнем ожиданий, или с нашим списком, с нашим пониманием того, кого мы привели в мир, и что значит привести в мир ребенка?

И они приходят в наш мир, и мы старше. И мы можем начать ими управлять, говорим им что делать. они маленькие, им нужно нас слушаться и тогда у нас как бы есть право за них решать; как родители мы принимаем за них решения когда они маленькие, верно? И мы подталкиваем их в определенные стороны которые идут в соответствии с чем? С осознанным или нет списком который у нас для них есть. Есть у всех у нас. Приходят с длинным списком который обусловлен нашими родителями, тем как они нас растили, нашей культурой, тем как мы учились, ценностями нашего общества. У нас есть длинный список, и в тот момент когда они приходят в этот мир они уже встречают этот список знают они об этом или нет.

И насколько способны мы пытаемся их направлять потому, что верим в то, что это для них хорошо, верно? Потому, что мы действительно верим в то, что это для них хорошо. Делаем что-то, и думаем, что это будет для них хорошо. Но что, если они не хотят туда идти? Но что, если в отношении того, что мы решили, что для них хорошо, они не думают, что это для них хорошо, или им это не подходит? Или, что если ребенок которого мы получили вообще не является тем, что мы ожидали? Это может быть и пол, и предпочтения, и таланты, и способности. Что если ребенок которого мы получили не такой, как мы на это реагируем тогда? И, что если от этого они не чувствуют себя хорошо?

Я помню, что в свое время работала в Bell Labs (лабораториях Белл), и со мной работала китайская девушка, китаянка приехавшая с Китая много лет тому назад – сегодня культура немного изменилась. Там были длинные коридоры, и посреди дня мы на перерыве шли делать ходьбу, и мы шли вместе по этим коридорам и немного болтали и я рассказывала ей о своем сыне, и рассказала, что он тогда в одно ухо вдел серьгу. И она сказала мне: «Ну, ты ему разрешаешь?» Я сказала да. И она была потрясена тем, что я ему разрешаю: парень ходящий с серьгой в ухе. Она пыталась меня проверить, что со мной не в порядке, почему я не сопротивляюсь, не ругаю, и не настаиваю на том чтобы он снял эту серьгу. И я помню, что я ей сказала: «Смотри – это его жизнь». И это была девушка с докторатом по физике, умная девушка. И она сказала: «Это его жизнь…» Это было для нее настолько новым. Эта идея того, что у него есть своя жизнь, и он не обязан полностью соответствовать моим ожиданиям и идеям относительно жизни. Это было для нее очень тяжело переварить.

И она была крайним примером потому, что она пришла из отличающейся от нашей культуры, ее так воспитывали, и это то, что она видела вокруг себя. Но то, что я толерантна к одной серьге в ухе моего сына не говорит о том, что я лучше нее в этой теме. И у меня есть немного

более тонкий, и немного более скрытый список, но в других темах я это делаю. И мои дети очень быстро отражают мне эти списки. Во всех тех местах которые я не осознаю. Они будут делать все чтобы отразить мне мой список, и научить меня. И с течением времени я научилась это ценить. С течением времени я научилась ценить то место которое они мне открывают, которое сама бы я не открыла. О котором сама я даже бы и не знала, что ограничена в нем, что заблокирована в своем видении, и что я не открыта. И поначалу это не приходит с легкостью. Также как она была потрясена идеей того, что я позволяю моему сыну ходить с серьгой в ухе, я был потрясена теми местами которые они мне отразили, о которых я не знала, и не думала, что там что-то не так. И будьте готовыми, и позвольте им вас научить.

Вернемся к моей китайской подруге. В Китае на сегодняшний день конкуренция на поступление в университет очень высока. Это не только в Китае, я не знаю так ли это здесь в Израиле, но знаю в Нью Йорке это тоже так. Ты не можешь поступить в элитный университет если не пришел из элитной школы; и не можешь поступить в элитную школу если не пришли из элиты частной и дорогой; и ты не можешь войти в элиту если не ходишь в элитный детский сад, и это доходит до яслей, и с того момента как женщина забеременевает уже есть конкуренция в какие ясли отдадут ребенка, в какой садик, уже есть очередь на несколько лет вперед. С того момента как она знает, что она забеременела она бегает по всем этим местам.

И как-то была история с брокером…

Лама Арие: как-то был кто-то у кого не получилось отдать своего сына в ясли **YMCA**, и это самые престижные ясли в Нью Йорке, и отец пошел и пожертвовал им девяноста миллионов долларов, и устроил это…

У этого человека было хорошее прошлое, он был директором финансовой компании. И для того чтобы купить это место в престижном месте ему нужно было потратиться. И это верно даже для Нью Йорка. В Китае это так – это достаточно универсально, есть конкуренция. И я знаю, что в Корее это также так, мне как-то рассказывала подруга кореянка.

И за три года до первого класса дети уже должны учиться читать и писать, и числа, и после обеда изучают французский и музыку.

Я помню, когда мы приехали в Лузиану у нас был маленький ребенок. Мы заходили в несколько яслей чтобы проверить куда его отдать, и в одном месте нам сказали: «У нас изучают французский и музыку, и каждый день есть экзамены». Я сказала: «Не туда!» В конечном итоге мы для него нашли чудесное место.

Важно не навредить раскрытию и творчеству детей

Сознание маленьких детей очень открыто. Оно еще не воспитано, оно еще не выдрессировано, оно как очень открытое место. И вы знаете, что сознание это очень пластичная вещь, что его с легкостью можно оформить. Из-за этого у нас также есть надежда прийти к просветлению потому, что мы можем изменить наши привычки. Сознание - это привыкающее животное.

Дети в очень открытом, очень наивном, и очень творческом состоянии, и это очень большая ценность. Сейчас, когда доходят до образовательной системы мы начинаем прокладывать маршрут их сознания, мы начинаем их воспитывать. Мы обучаем их читать и писать, мы говорим: эту букву пишут так, а не так, это слово пишут так, а не так. И тогда мы вводим их в режим, и в необходимость соответствовать системе правил спускающейся на них сверху: пишут с «о», а не с «а», и так далее. И мы в сущности ограничиваем их творчество. Сейчас – это

хорошие цели, лучше пусть они будут уметь писать в нашем обществе, я не говорю не учить их писать, но нам нужно осознавать что мы делаем. **Мы в сущности в определенной степени ограничиваем полную открытость их творчества, и мы фактически вводим их сознание немного в коробку**. Которую мы на них спускаем.

И **если этот процесс вводят слишком рано мы вредим детям. Потому, что это творчество является источником жизни и обогащения который очень важен на протяжении их жизни.**

И с точки зрения понимания сознания - совет не начинать этот процесс обучения чтению и письменности слишком рано.

Потому, что если они в порядке, то они научатся читать и писать в первом классе, а если нет - они все равно не научатся. И жаль портить этот аспект у ребенка. И если им позволяют как можно больше времени расти таким свободным образом – они потом будут очень хорошо расти. Им будет лучше с собой, и нам потом будет лучше с ними.

Меньше шаблонов и суждений, и больше терпеливого отношения

Насколько это возможно, лучше не вводить их в шаблоны. Потому, что **шаблоны – это форма суждения, форма суждения** когда мы говорим: так хорошо, так не хорошо. Здесь ты должен вести себя здесь так, здесь писать так. Так рисуют дом, а так не рисуют дом. И тогда мы блокируем те ресурсы которые естественным образом есть у ребенка; мы в сущности блокируем им доступ к этим ресурсам.

И если мы так делаем, **если мы да блокируем творчество** детей в слишком раннем возрасте, или в слишком преувеличенной форме - **автоматическим образом, не намеренно, мы толкаем их быть слишком осуждающими, менее терпимыми к другим людям, менее терпимыми к различиям, к сознанию ведущему себя, и реагирующему иначе.**

Будьте осторожными в том, как вы ограничиваете своих детей

Учителя требуют определенной степени соответствия, требуют от ребенка соответствия, так писать, так считать, так одеваться, и как и учителя мы то же самое делаем в воспитании наших детей. Мы ожидаем, и требуем от них вести себя определенным образом, и каждый раз когда мы одеваем на них определенное правило мы закрываем другие возможности. Тогда правила которые мы на них одеваем в сущности с нашей стороны являются декларацией наших ценностей, того что мы считаем хорошим или плохим. И это косвенно говорит о том, что мы думаем о других людях в нашем мире. В нашем мире должно быть так, а если кто-то не такой, то с ним что-то не в порядке. Косвенно мы каждый раз вводим это суждение когда ограничиваем их. И это может дойти до крайностей.

И это в каждой культуре. Включая и нашу культуру. К примеру, дети растут с мыслью: «так вещи делают, а так нет». «Как у меня дома, так и нужно делать вещи». Этим ножом режут торт, а не с этим ножом… И они учатся быть не терпимыми; они учатся думать, что отличия это не хорошая вещь, не ценить отличия. И если мы так их воспитываем они такими и вырастут, они вырастут с этой ценностью «Только так как делают у нас это правильно». И тогда дети растут не терпимыми они чувствуют, что другие не в порядке.

И определенная степень этого неизбежна, нам нужно чтобы дети научились читать, писать, и так далее, и чтобы их каждый момент не выставляли из класса. Но нам нужно делать это с мудростью и понимать, что мы делаем, и какую цену за это они платят.

Личный пример терпимости

И как родители мы служим очень большую службу детям если демонстрируем им терпимость. Если мы демонстрируем терпимость, даже в наших разговорах, но в основном в нашем поведении. Потому, что **они будут смотреть на то, что мы делаем а не на то, что мы говорим**. Поэтому не нужно проводить им длинную лекцию о dakshe nyamje (*лама здесь подразумевает курс который проводила на эту тему*), обмене себя на других. Но они будут смотреть на то насколько мы выполняем dakshe nyamje, насколько мы позволяем другим жить. И это спроецируется на дальнейшее их образованию. Насколько мы терпимы к разным настроениям, и разным сознаниям.

Те из вас кто был в Даймонд Маунтайн (*университет высшего буддистского образования основанный геше Майклом Роучем, и ламой Кристи Маккнелли, основан в Аризоне, в США*) может быть видели насколько велика терпимость в Даймонд Маунтайн. В Даймонд Маунтайн каждый человек может прийти, поставить там палатку, и прийти на урок, или не прийти на урок. Каждый человек может прийти. У нас может быть было два случая когда люди пришли и причинили вред, навредили другим, и тогда нужно было их удалить. Но кроме этих редких случаев когда люди вредят другим есть очень большая терпимость потому, что каждый приносит с собой свое богатство. И это чудесно, и центр который мы хотим основать основать его на ценностях терпимости к разным течениям, к разным путям, и главное чтобы это были истинные, подлинные пути, работающие, которые помогают людям.

И чудесно быть терпимыми даже к различным когнитивным состояниям. К примеру, вы можете встретить ребенка аутиста, который отличается по своему виду, и у которого нет определенных способностей. И сразу же на основе их формы, на основе их поведения, речи, или того, что они не разговаривают, и так далее приходит суждение. Сразу же приходит суждение. Но если мы позволим им быть не вынося суждений мы сможем обнаружить в них потрясающие вещи которых у нас может быть нет. Может быть они потрясающим образом могут играть, и человек развивший обычные способности которые развиваются в школе, не развил чувствительности которую может развить такой ребенок.

Мы все знаем, что слепые люди развивают очень большую чувствительность к звукам, которые мы обычным образом не слышим. И в их жизни может быть есть счастье.

Я знакома с девушкой с дислексией, которая не была хорошей ученицей, у нее не получалось писать, по сей день она не умеет писать, по сей день она забывает вещи и путается, и может появиться много суждений. Но если вы немного находитесь с ней рядом вы видите какой богатый мир у нее есть в области музыки которую она слушает. В области цветов, она видит цвета, вы идете с ней в лес, вы видите краски, вы говорите ок,

«Но посмотри на листья» (она говорит)

(И вы говорите): «Ок, зеленые листья… Есть несколько желтых…»,

(И она говорит): «Нет, нет… Посмотри там есть оттенки… Оттенки листьев…»

Она видит все это богатство которое я вообще не привыкла видеть – «Зеленые листья, что тут такого».

Люди могут приходить с целым богатством, и с целым разнообразием, и если у нас нет терпимости мы блокируем себя и косвенным образом своих детей от этого богатства. И может быть это наши дети полны этим богатством, и из-за того, что мы их видим в свете

нашего «списка», мы не даем места этим их талантам, этим их способностям, или этой их чувствительности.

И то как мы относимся к другим безусловно демонстрирует нашим детям как они могут относиться к другим. Мы можем научить их осуждать, или научить их быть принимающими. Это полностью то, чему они научатся у нас. И это может быть **одна из самых важных вещей которым мы можем их научить, тому в какой степени мы терпимы к другим людям**.

И если первым уровнем было то, как мы реагируем когда падаем, как мы ведем себя в следствии падения, то вторым уровнем было открытие и понимание, что вещи выпадают не в соответствии с нашим списком, они выпадают так как выпадают, и мы открываемся учению приходящему с этим.

Третий уровень – фокусировка на хорошем

И немного более высокий уровень – это то насколько мы демонстрируем своим детям «нахождение в людях хорошего». Потому, что мы можем сильно судить людей, и когда появляется человек говорить о нем «он такой и сякой», и опускать их, или же мы можем искать в них хорошие вещи. И наши дети будут слушать то, что мы говорим о других людях. И к примеру когда вы приходите и дети видят ребенка аутиста, отличающегося, или отсталого ребенка, мы можем сказать, этот ребенок отсталый, но мы можем сказать – посмотри как хорошо он играет, или посмотрит какой он чувствительный. Мы можем попытаться указать на хорошее в других. Потому, что всегда легко найти, что не в порядке у других, верно? Тяжелее находить хорошее. **И чем больше мы можем сфокусировать себя на том, что хорошего в других, тем больше дети будут смотря на нас учиться находить в своей жизни хорошее в других, и их жизнь будет радостнее и счастливее потому, что они будут окружены хорошим.**

И это решение в каком-то смысле перекликается с темой кармы и пустоты. Мы решаем в каком мире мы будем жить. Я буду жить в мире в котором я все время нахожу изъяны в других? Если я все время хожу и ищу в других изъяны, и указываю на них, что это говорит обо мне? И куда это меня вводит? Это одевает на меня эти очки в которых я вижу неприятный мир. И это в сущности меня уменьшает. Эта склонность унижает меня, и разумеется вредит моему счастью. И если я это демонстрирую своим детям, то я изначально блокирую силу счастья в их жизни.

Итак, это решение в каком мире я хочу жить, хочу я создать себе черные или розовые очки? Потому, что **эта привычка, это то, что создает эти кармические очки, и они потом создадут мой мир.**

И в каждом человеке есть красота, **и чем больше мы сможем указывать детям на красоту вокруг них тем лучше мы им служим, так мы позволяем им самим быть красивее, и жить в более красивом мире**. Красивее, я имею ввиду изнутри. Красивыми душой.

И не имеется ввиду притворяться, что в нашем мире нет плохих вещей. Подразумевается не это. Подразумевается то, что если я выбираю постоянно, осознанным образом, намеренно фокусироваться на хорошем, на красивом - это создает мой мир.

Это создает один мир. А если я делаю наоборот, это создает другой мир. Для меня и для моих детей. И это как бы следующий уровень духовности – что мы влияем на наших детей какой мир мы выбираем, или создаем, и косвенно это навязываем им их мир.

Четвертый уровень – видеть ребенка как ангела

Есть уровень над этим – здесь я хочу рассказать вам историю из… Вы слышали о Бхават Гите? Бхават Гита это священное писание индусской традиции. Очень очень-очень важный образ в этой книге, это Кришна. И Кришна это бог, он бог в индусской мифологии. История о Кришне это то, что он выбрал родиться человеком чтобы помочь нам научиться определенным вещам. Он полностью просветленная личность, он бог, и он притворяется, что он обычное существо, что он человек. И тогда мы его видим, и встречаемся с ним, и через эту интеракцию с ним он обучает нас определенным вещам.

Маленький Кришна, и пастушки быков

И там есть отрывок в истории, когда он как маленький ребенок проводит много времени с пастушками быков которые называются gopi, «гопи» - женщины которые являются пастушками быков. И все в него влюбляются, он очаровательный ребенок. Уже в возрасте двух лет все влюбляются в этого очаровательного ребенка. Дети делают нам это. Дети приходят очаровательными, милыми, сладкими, мы влюбляемся в наших детей. Немного как с Кришной. Они приходят сюда, и они милые, им не нужно ничего делать, они просто милые. И они учат нас любить. Мы любим детей не для того, чтобы получать. Мы детям только даем. И Кришна - это мифологический образ символизирующий этот аспект ребенка приходящего и обучающего нас любить, он просто очарователен.

Потом там есть история о Кришне, что когда он маленький ребенок двух или трех лет – о нем есть много историй, потрясающие вещи которые он делал со своей матерью – там есть отрывок когда он открывает рот, зевает, и его мать видит все небо, все звезды, она пугается, и тогда он быстро закрывает рот чтобы она не пугалась. И приходят gopi, эти гопи женщины пастушки быков которые являются подругами его матери, и они говорят – «Знаешь, что? Твой ребенок украл у меня масло». (Мать ему отвечает): «Не может быть, он такой очаровательный, он такой хороший ребенок, он не крадет масло, не может быть».

«Нет, нет, нет, он крадет масло, он крадет масло, я его поймала, он крадет масло»…

«Не может быть»… Она не верит, он очаровательный ребенок.

И они хотят доказать ей, что он крадет масло чтобы она за ним следила, чтобы он не крал у них масло. И они следят за ребенком, и он подкрадывается к складам масла. И история рассказывает, что как-то он подкрадывается, крадет масло, и женщина бежит за ним, и он от нее убегает, ей не удается его поймать. Это один раз. И она приходит пожаловаться матери, а та ей не верит. Второй раз он идет к другой женщине, и он подкрадывается, крадет у нее, и она быстро бежит и хватает его. И говорит ему: «Ты пришел украсть масло» (а он ей отвечает), «Нет, нет, нет, я не пришел украсть масло, это мой медведь упал вовнутрь»… (Медведь в форме теленка, да… 😊) Упал внутрь, и он вынимает игрушечного медведя из масла. И она говорит, ок… В третий раз он идет украсть масло у третьей женщины, и та также его хватает. И она берет свой шарф, закутывает ребенка этим шарфом, приносит его матери чтобы доказать, что поймала его с рукой в масле, раскрывает шарф… а это ее сын…

Позже, каким-то образом мать убеждается, что да маленький Кришна крадет масло, и она решает привязать его к стулу чтобы он не смог убежать… Она берет веревку чтобы привязать его к стулу, и каждый раз когда она пытается его привязать веревка слишком короткая, веревки не достаточно. И она беспомощна, она уже не знает, что делать с этим ребенком, она плачет и молится, и в конце из своего большого сострадания к ней он позволяет ей достаточно удлинить веревку, чтобы его привязать. Такая история.

И почему я рассказываю эту историю? Потому что, то что Кришна делает в своих играх и проказах еще как маленький ребенок – помните, он просветленная личность, да – он использует эту игру, эту иллюзию в которой все мы живем осознаем мы это или нет. Мы живем в иллюзии, и это часть учения. Это важная часть нашего образования как родителей, когда мы приходим к нашим детям - понимать, что мы и они находимся в определенной иллюзии, что мы определяем ее теми очками которые создаем нашими выборами. И маленький Кришна использует эту игру иллюзии которая называется – Лила – на санскрите, lila, эту игру которая расстилается перед нами, чтобы продемонстрировать «гопи», и также и всем другим, что этот мир не настолько постоянен и статичен как мы о нем думаем. К примеру, что наш список с которым мы приходим когда ребенок рождается, осознанный или нет, о том каким этот ребенок должен быть, как он должен жить, и как он должен себя вести – может быть это не такая постоянная вещь, кто этот ребенок, что такое его жизнь, для чего его жизнь, и для чего наша связь с этим ребенком. И разумеется, это другой уровень отношения к ребенку.

Может быть наш ребенок это такой маленький Кришна, только из-за того, что мы настолько заблокированы нашими идеями о том какой должна быть реальность мы не можем даже заметить эту ангельскость ребенка. Мы знаем, на идише все «малахиль…» - все маленькие ангелы. Но может быть он действительно маленький ангел? Мы не знаем. Может быть действительно.

Чудесный способ воспитывать детей, очень чудесный, это изначально, еще когда они в животе, и также после этого, с того момента как вы пришли к этому осознанию, начать относиться к ним так: «Может быть это какая-то просветленная личность как этот маленький Кришна?» И Кришна, это не персонаж из книги, он из нашей жизни.

Может быть это такая личность которая пришла немного пошатнуть эту фиксацию которая у меня есть в моем мировоззрении. Может быть мир не совсем такой как я думаю о нем. И он приходит и делает неожиданные проказы, и расшатывает наши идеи о том какими вещи должны быть.

«Дневник ангела»

Мой совет, если у вас дома есть маленькие дети – начните вести дневник. Мы ведем дневник, ребенок рождается, мы фотографируем его ноги, руки, верно? Пуповину, и храним ее. И здесь предложение вести дневник, но другого вида, начните записывать в дневнике проказы вашего ребенка, которые как проказы Кришны крадущего масло. Вещи которые может быть немного необычные, может быть они немного не совсем «нормальны».

Если мы начнем вести этот список хорошо и постоянно, постепенно-постепенно мы будем все больше убеждаться, что здесь происходит что-то не нормальное, что у нас дома есть маленький или маленькая Кришна; маленькая просветленная личность пришедшая именно для вас. Может быть они «продевают серьгу в ухо» именно для того чтобы немного выбить вас из этого зафиксированного места. И тогда может быть появится другое отношение. Может быть то какие они сейчас это отлично, а не то какими я думаю они должны быть? Может быть отлично то какие они сейчас, даже если это не соответствует моему списку.

Вопрос: также и в отношении ценностей?

Учительница: вот Кришна – он ворует масло. 😊

Мы не говорим, что вам нужно принимать, если они воруют, или принимают наркотики. Мы этого не говорим. Мы хотим им блага. И если они привыкнут воровать, им не будет хорошо в нашем мире, они будут сидеть за решеткой, мы не желаем им этого, и мы хотим их научить моральным ценностям. Очень важно обучать их моральным ценностям. Но как я подхожу к ворующему ребенку?

Я могу кричать, и поднимать голос, и отравлять жизнь и себе и им, и в сущности в форме своего отношения выражать много ненависти. Даже если я очень их люблю. Но они впитывают мою энергию. Или же я могу исходить из того, что делаю это потому, что хочу уберечь тебя от страданий в этой жизни, но я не знаю почему ты это делаешь… **Я не осуждаю их – я осуждаю действие**. Я говорю: это действие не принесет тебе в этом мире хорошего. И в нашем мире, если ты продолжишь такое поведение это может быть не очень хорошей идеей. Но я не знаю кто они, и я сохраняю свою голову и сердце открытыми. Без осуждения их, и они будут это знать из чего я к ним подхожу. Они смогут полностью понять, смогут ли они мне позже доверять или нет. Могут они открыть мне сердце или нет. В зависимости от того насколько я их осуждаю. И да, все это нужно, и над этим с вами будет работать Дуду его чудесная команда.

Но мы здесь хотим пойти дальше – я тяну вас дальше потому, что это может быть только одна возможность которая у нас есть поговорить на эти темы.

Я хочу пойти дальше, и вести дневник в котором вы ищете в них божественное, небесное. Эту тему божественного присутствия которая к вам спустилась, и приходит к вам домой, чему этот ребенок, этот маленький Кришна пришел вас научить. Фактически, это тантрическая тренировка. Фактически в тантре есть два этапа. В буддистской тантре. На первом этапе мы постепенно-постепенно учимся узнавать небесное нашего мира, и людей вокруг нас. Что вещи которые выглядят для нас обычными и твердым может быть не очень обычные, и не очень твердые.

И если у нас есть ребенок, он дает нам исключительную возможность начать практиковать это без слишком больших церемоний и формального образования. Вы можете просто начать вести дневник. Вести дневник в отношении тех вещей которые делает этот малютка, которые исключительные, которые потрясающие.

И каждый думает, что его ребенок потрясающий, умный, и одаренный, и: «Ты знаешь, что он уже сделал? В возрасте полгода он уже декламировал Бхават Гиту». И у каждого есть такие истории; это нормально, вы можете записывать их там также, нет запрета записывать их там также. Но **отточите этот взгляд, отточите этот бинокль, и увидьте или вы можете заметить эти признаки. С практикой вы начнете видеть больше. Чем больше вы будете смотреть, тем больше вы начнете видеть**. И с течением времени начнет закрадываться серьезное сомнение относительно их нормальности, нормальности в смысле «обычных» людей. В их обычности. Позже может быть даже придет убеждение, что они не обычны. И это хорошо, мы говорим, что это очень хорошо.

И вы немного как такие детективы. Вам не нужно декларировать, вам не нужно ничего сообщать – «сейчас я проверяю мой ребенок Кришна или нет», нет. **Вы делаете это скромно, тихо, вы наблюдаете из этого места: может быть, может быть они пришли к вам не спроста**. Может быть действительно не спроста.

Кен Ринпоче, о возможности родительства

Кен Ринпоче, наш тибетский лама который ушел из мира пять лет тому назад когда слышал, что кто-то из учеников женится или у него с кем-то завязываются романтические отношения, он по ним скорбил. Он говорил: это запутает их, это может сбить их с пути. И я могу вам сказать, что вижу это и у многих своих учеников, и у других которых я встречаю, часто романтические отношения путают этих людей. Они прекращают видеть. Это очень их наполняет, и они теряют фокус. И если они не осторожны, они могут совсем упасть с духовного пути. Это вид временного допинга, и если не проявлять осторожность он может полностью сбить нас с пути.

И если Кен Ринпоче слышал, что должен родиться ребенок, то говорил: Ок, их духовная жизнь завершилась. Это с одной стороны.

С другой стороны, к нам приходит беременная женщина, она не планировала беременность, хотела сделать аборт, и пришла поговорить с ламой, и он посоветовал ей не делать аборт потому, что убийство принесет очень тяжелую карму которая принесет ей много страданий, намного больше чем незапланированная беременность. И мы знаем много людей которые были с нами на пути, женщин которые забеременели и прекратили обучение потому, что у них сейчас есть ребенок. Никто из них не раскаялась в том, что не сделала аборт. Ту женщину которая хотела сделать аборт Ринпоче убедил не делать аборт, он ей сказал: «Сейчас у тебя просто есть другой путь. Это спускает тебя с этой практики, но сейчас у тебя есть потрясающая практика».

Потому, что когда у нас есть ребенок он заставляет нас быть очень сфокусированными на нем. Он требует непрерывной фокусировки. Он или она. Требуют фокусировки. Много лет. Много лет они нуждаются в нас. И вы все знаете, если пробовали делать медитацию – когда начинают усаживаться в медитацию нам очень тяжело удержать концентрацию. Дети автоматически фокусируют нас – сейчас у нас есть объект. Те у кого есть маленькие дети это знают. Это ваш объект. И может быть вы не сможете сейчас сидеть и делать медитацию, и ходить на курсы, и уходить на ретриты. Не уходите – не уходите на ретрит если у вас есть маленькие дети, это не время это делать, они нуждаются в вас, если они у вас есть - до определенного возраста ваша ответственность быть с ними.

Итак, этих формальных вещей вы не можете делать если у вас дома есть маленькие дети. Но **вы можете быть полностью сфокусированными на вашем ребенке и посвящать себя этой детективной работе, которую я вам предлагаю - вести дневник божественности ваших детей**.

Все равно, что скакать на тигре

Это не малая практика, это огромная практика. И она очень естественна для родителей. С одной стороны она навязывается родителям, ребенок требует к себе внимания, и так далее, и с другой стороны – это немного как скакать на тигре. Часто, скакать на тигре - это метафора тантрическому пути. Почему «скакать на тигре»? Потому, что тигр очень сильный, и очень быстрый, но с него легко упасть; он не выдрессирован, он может нас с легкостью сбросить, и мы можем сломать голову.

И также и с воспитанием детей. Это как тигр. С одной стороны, он отвлекает нас, мы не можем сейчас ходить на много курсов, медитаций, и ретритов. С другой стороны, **если мы поднимаемся на этого тигра - это сейчас наш путь, мы можем сделать огромную фокусировку. Если мы фокусируем себя <u>на не обычных аспектах</u> своих детей, и фокусируемся на них хорошо**.

И это не то, что мы притворяемся, что они божественные существа. Они действительно божественные существа.

Эта практика приведет нас к видению этого. Вы ведете дневник.

Поначалу просыпаются подозрения,
Позже подозрения усиливаются,
И наступает этап убеждения.

И в тот момент как вы достигли убеждения в отношении своего ребенка, вы выучили что-то очень-очень большое, и вы начинаете проецировать это дальше на других людей появляющихся в вашей жизни, и они уже не обязаны быть вашими детьми. И еще до того как вы успеете заметить, вы уже окружены ангелами. Которые всегда там были. Всегда там были, и вы не могли их видеть потому, что у вас было обычное, нормальное видение. И **воспитание детей может превратиться в очень потрясающую духовную практику если его проделывают таким образом.**

Совет геше Лотара

Год назад нас посещал геше Лотар. Который является тибетским ламой из монастыря в котором учился геше Майкл, и он навещал нас в Даймонд Маунтайн и давал нам там учение, и его спросили люди сидевшие там у которых есть маленькие дети: «Если я делаю эту практику с детьми и решаю увидеть в них такого маленького Кришну, или маленького Будду приходящего меня научить то, что с тем чтобы их наказывать, дисциплинировать их? Что, я наказываю будду?» И он говорит – ты нет! Вопрос был о том как дисциплинировать этих детей. Как их воспитывать. Будду не воспитывают… Он уже совершенен. Он бросил им такой вызов, и я бросаю его вам; что вы с этим сделаете, этого я не знаю.

В тибетской традиции есть много trulku. Вы знаете что такое тулку? Это люди которые считаются перевоплощением великого ламы; они были просветленными ламами, и они сейчас по своей воле пришли и перевоплотились чтобы показать нам путь… И в монастырях они не воспитывают этих детей, они растут дикими людьми. Они думают, что весь мир принадлежит им, но иногда они совершают какое-то маленькое чудо, как маленький Кришна.

Дети чудесно реагируют на учение о карме и пустоте

Дети очень верят в то, что вы им говорите включая если вы обучаете их карме и пустоте. Очень сладко, и очень приятно обучать детей в свете этих принципов, тому что применяет «Эмет» на деле, этим принципам древней мудрости кармы и пустоты. Они получаются очень, очень красивыми, очень милыми.

Я не слышала еще достаточно историй с «Эмет», но другая девушка которая несколько лет тому назад услышала это учение по своей инициативе без больших церемоний открыла группу для молодежи у себя в деревне. И она рассказала мне немного историй. И она рассказала как после того как ребенок услышал о не нанесении вреда жизни, и увидел свою мать обрызгивающую муравьев очень беспокоится о муравьях, но он не хочет обидеть свою мать, и ничего не говоря он начинает ставить еду в ванной, и каждый день он ставит еду в ванной, и в конечном итоге мать говорит, что ты делаешь? – Я хочу чтобы в ванну пришли муравьи и тогда я заберу их, чтобы тебе не нужно было их обрызгивать. У детей слышащих эти вещи вырастают прекрасные цветы.

Один ребенок рассказывал, что его друг умер от болезни, и он был очень-очень грустен, и он рассказал, как он делает эту медитацию тонг лен. И в тонг лен мы посылаем им хорошие вещи. И его спрашивают – что ты ему посылаешь? «Я посылаю ему велосипед потому, что знаю, что он очень любит ездить на велосипеде». Они очень-очень хорошо растут если вы научите их этим вещам. Они фактически получаются потрясающими, эта ассоциация «Эмет» – если вы примете эти знания позволяет воспитать потрясающих детей.

Ограничить факторы отвлекающие внимание детей

Последняя вещь, и это тема Pratyahara. Пратьяхара это термин в традиции йоги обозначающий собрание органов чувств. Йог сидящий и желающий развить медитацию кроме прочего должен предотвращать излишние возбудители снаружи чтобы суметь собраться внутри, и сделать медитацию.

И мы не говорим закрывать детей в комнате чтобы заставить их делать медитацию, но мы да говорим, что не нужно слишком сильно возбуждать органы чувств детей, и мы это делаем телевизором, ноутбуками, мобильными телефонами, различными компьютерными играми. **Это выводит их наружу. Они сидят и смотрят, и зрение тянет их наружу, и не позволяет им развить свое счастье внутри.**

Я знаю, что во Франции есть закон, что ребенка до трех лет запрещено усаживать перед телевизором.

Насколько вы можете – когда дети маленькие, нужно убрать эти приборы из дома. Также с физической точки зрения, облучение – вы не знаете, что оно делает. И в один из дней может быть обнаружат, что все беседы по мобильным телефонам вошли в наши кости и сделали нам рак. Это и с точки зрения нашего физического здоровья, и с точки зрения, что ребенок привыкает сидеть перед прибором, чтобы этот прибор его развлекал, и не развивает свою способность интеракции с людьми. И он вырос таким ребенком одиночкой. И это очень грустно.

И наши дома изобилуют такими приборами, и дети сегодня видят своих родителей приходящими домой, и есть мобильный телефон, и есть телефон, и есть телевизор, и есть компьютер, и электронная почта, и так мало времени качественно провести его с детьми потому, что это время воруется этими приборами. Это может быть не просто, но это будет большой и для вас и для детей до определенного возраста запретить эти вещи, и также после этого возраста сделать на эти вещи ограничения.

Это причиняет им общественный вред, если мы с очень раннего возраста позволяем им сидеть перед прибором который будет их развлекать. Который заставляет их расти людьми не контактирующими с другими людьми.

И вы может быть можете сказать, что он будет выглядеть странным; может быть дети в школе будут над ним смеяться. **Может быть вам до определенного возраста нужно будет предпринимать храбрые шаги, чтобы охранять их от всей этой технологии.**

И есть люди которые проделали такие опыты. **Опыт людей проделавших эти вещи был очень-очень положительный**. Дети растут очень счастливыми, очень наполненными, очень внимательными к своему окружению. Когда потом они обратно погружаются в обычное окружение они очень быстро становятся руководителями, очагом к которому тянутся люди. Потому, что они такие дружелюбные, коммуникативные, и приветливые благодаря тому, что они развили это в себе.

Опыт родителей ограничивших эти приборы в своем окружении потрясающий. Дети будут очень хорошими, очень потрясающими. Теплыми людьми, людьми рядом с которыми очень приятно находиться.

Заключение

Я думаю, что это все, что я хотела вам сегодня сказать, может быть я подведу итог:

1. Первым примером было то, что **дети смотрят на то, как мы реагируем когда мы «падаем»**, если мы уже взорвались в гневе. Как быстро мы из этого выходим, как быстро мы готовы признать ошибку, протянуть свою руку, помириться, извиниться. Это первый этап.

2. Вторым этапом было **искать в людях хорошее**, и не фокусироваться в людях на плохом.

3. Немного **уйти от зафиксированных списков** которые у нас есть. Не слишком ограничивать творчество детей.

4. **Развивать терпимость и отсутствие суждений в нашем воспитании детей**. Демонстрировать им терпимость. Если мы хотим, чтобы они росли терпимыми людьми, людьми создающими мир в своем окружении - нам нужно демонстрировать им это.

5. Более высоким уровнем был **поиск знаком маленького Кришны в своем доме**.

И здесь может быть нужно сказать еще одно слово об этом. Люди будут реагировать не только на ваши слова, но и на то, что стоит за вашими словами. Одни и те же слова, если они произнесены с большим уважением и почтением будут слышаться иначе, чем те же самые слова исходящие из суждения и отвращения. Если родитель начинает смотреть на ребенка как на маленького ангела, он в сущности начинает смотреть на ребенка через определенные очки. Люди начнут реагировать на эти очки.

Они будут реагировать на отношение стоящее за вашими словами. Ребенок начнет реагировать как маленький ангел.

Постепенно он начнет становиться все больше и больше ангелом потому, что вы так начинаете их видеть. **Вы своим этим отношением создаете их ангелами.** Мы ищем в них знаки святости, и они начнут быть святыми. Они да будут жить святой жизнью в вашей жизни, и они сами также начнут относиться к другим. И таким образом вы позволяете им создать их рай. И в то же время вы окружены ангелами… Поэтому у вас также нет ни в чем недостатка. Это очень, очень, очень красиво.

6. И сейчас последней вещью которую мы упоминали было **ограничение возбудителей**, различных приборов крадущих внимание. Позволять им расти, быть любящими, теплыми, и открытыми людьми, жертвующими, внимательными к своему человеческому окружению.

Это все. И я благодарю вас за слушание. Наше время коротко, и я думаю, что если у вас есть вопросы, задавайте их Дуду потому, что нам нужно паковаться и ехать сегодня в аэропорт.

И я только вас поблагодарю за возможность, и честь поделиться с вами этой мудростью, и я надеюсь, что для всех нас ваши дети вырастут потрясающими ангелами. Большое спасибо.