

*И сказал он: «Воистину, если ты не изменишься,  
уподобившись малым детям,  
никогда не войдешь ты в царство небесное.  
Тот же, кто кроток, как это дитя,  
обретет величие в царстве небесном».*

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАТФЕЯ, ГЛАВА 18, СТИХИ 3–4

[>>>](http://kniga.biz.ua)

## Предисловие. *Дипак Чопра*

Жажда знаний — один из основных человеческих инстинктов: мы стремимся к знаниям о самих себе, о наших взаимоотношениях с другими людьми и о мире в целом.

Процесс познания начинается с первыми проблесками самосознания. Каждый ребенок задается главными вопросами бытия: «Откуда я появился?», «Что происходит с людьми и животными после смерти?», «Почему радуга разноцветная?», «Почему ты любишь меня?», «Что делает меня счастливым?», «Отчего мне грустно?»

Обращение с вопросами является одной из фундаментальных потребностей человека, потому что вопрос — это ключевой элемент познания и осознания, интуиции, воображения, творчества стремления и сознательного выбора. Когда ребенок не получает ответа на свой вопрос, он теряет способность мыслить творчески и становится жертвой общественных стереотипов — что, в лучшем случае, приводит к банальной и скучной жизни.

Древняя мудрость гласит: «Проси, и получишь ответ». Кого же спрашивать? Всех — самих себя, тех, кому вы доверяете и кем восхищаетесь, а также тех, чье мнение полностью противоречит вашему собственному — чтобы, в конечном итоге, получив ответы отовсюду, постичь глубочайшую истину, исходящую из самых недр вашего существа.

Для родителей нет ничего важнее, чем приучить своих детей задавать как можно больше вопросов и, в свою очередь, участвовать в процессе переосмысления всего, что мы принимаем как должное. В самой глубине души мы знаем все обо всем, и, прислушиваясь к этому знанию, мы совершаем самые правильные действия, обретая способность делать наиболее нестандартный выбор в той или иной ситуации, но душа развивается благодаря тому, что мы задаемся вопросами. Кто я? Каковы мои самые сокровенные желания? Какова моя цель в жизни? Какой след я хотел бы оставить в этом мире? Каковы самые яркие моменты моей жизни? Кто мои герои и

героини в религии, мифологии и истории? Какие качества наиболее важны для меня в лучшем друге? Каковы мои уникальные дарования? Какие мои наилучшие качества проявляются в моих отношениях с людьми? Эти вопросы формируют смысл и содержание нашей жизни — как в детском, так и в зрелом возрасте.

Когда подрастали мои собственные дети (в том числе Маллика, автор этой книги), мы любили вместе читать рассказы, сказки и мифы. Часто я прекращал чтение «на самом интересном месте» и просил детей самостоятельно закончить историю на следующий день, задавая нужные вопросы. Нас поражало, как много нам удавалось сочинить вариантов концовки одной и той же истории, с набором одних и тех же персонажей.

Наша жизнь — это история, которую мы рассказываем самим себе, но если мы не будем задавать вопросы, эта история будет предсказуемой, банальной и скучной. Чем больше вопросов мы задаем, тем больше возможностей мы открываем для себя в истории своей жизни и тем большую свободу для творчества обретаем; жизнь становится приключением, полным тайн, волшебства и откровений.

Сегодня мы признаем, что наука не способна до конца объяснить природные процессы, но это не мешает нам продолжать задавать вопросы. И эти вопросы меняют мир вокруг нас, а поскольку человеческая природа является частью природы в целом, нет ничего важнее, чем уметь задавать вопросы о самих себе. Великий суфийский поэт Руми сказал: «В тебе заключена вся Вселенная, спрашивай обо всем у самого себя». Вселенная являет собой множество возможностей вплоть до того момента, как мы задаем вопрос — и с этого момента выбор становится неизбежным!

В этой книге Маллика рассматривает вопросы, которые ей задают ее дети; некоторые из этих вопросов вполне предсказуемы, иные застанут вас врасплох своей оригинальностью; исследование этих вопросов открывает новую реальность — реальность свободы и творческого развития.

Самое ценное, что вы можете сделать для своих детей — это поощрять их любознательность и рассуждать с ними обо всем на свете, не привязываясь к какой-либо определенной точке зрения. Сам являясь отцом и дедом, я надеюсь, что вам, как и мне, удастся

постичь врожденную гениальность детей и их бесконечный потенциал, читая эти вопросы и ответы и вступая в диалог с двумя моими маленькими внуками.

Вопросы детей Маллики пробуждали у нее неожиданные чувства и вам тоже стоит поощрять своих детей задавать эти и другие вопросы. Надеюсь, вы будете читать им эту книгу вслух, чтобы они учились задаваться вопросами и в один прекрасный день нашли на них ответы.

## Предисловие автора

Став мамой, я вскоре заметила, что мои дети ждут от меня ответов на свои вопросы. Еще не научившись говорить, они уже задавали вопросы — о том, как взаимодействовать с этим миром, о том, как обезопасить себя, о том, что хорошо и плохо в их мире, и моя реакция на эти вопросы начала формировать их взгляд на мир, их доверие и уверенность в себе.

И, конечно, когда Тара, моя старшая дочь, научилась говорить, она стала формулировать свои вопросы в словах, обнаружив неутолимую жажду информации, пояснений, подтверждений и оправданий — вопросы, вопросы и еще раз вопросы!

И хотя мне было нелегко справляться с этим постоянным потоком вопросов, я замечала, как мои ответы непосредственно влияют на ее поведение: буквально каждое мое слово и жест определяли то, как она воспринимала информацию и реагировала на ежедневные раздражители. Как только она получала от меня ответ, она усваивала его надолго, и если случалось, что я в спешке отвечала ей необдуманно, мне иной раз приходилось потом месяцами переубеждать ее!

Некоторые вопросы казались довольно простыми — почему я должна есть овощи, почему мне надо идти спать, почему я не могу посмотреть телевизор? — но на деле оказывались сложными, и ответы на них были чреватые вспышками негодования и ссорами; но были и на самом деле непростые вопросы, например, «А где Маа?» — вопрос, который Тара задала мне после того, как умерла моя бабушка, и я очень переживала — или, «Мама, а что такое бомба?» — это она спросила, увидев по телевизору репортаж о террористическом акте — такие вопросы действительно заставляли меня врасплох.

Я поняла, что прежде чем ответить на эти более серьезные вопросы, мне нужно покопаться в собственной душе, поскольку далеко не на все вопросы я могу дать ответ; эти вопросы заставляли меня задуматься о том, во что я сама верю и как воспринимаю мир, и я чувствовала, что мой долг — давать обдуманно ответы, воспитывая в детях

любовь, доверие и привычку к размышлениям. Много раз мне даже приходилось признаваться дочерям, что я не знаю ответа на тот или иной вопрос, и объяснять, что не знать чего-либо — это нормально.

Как мать, я старалась поощрять в детях привычку задавать вопросы и отвечала на них, закладывая принцип подхода к различным ситуациям, проблемам и переживаниям на всю последующую жизнь. Я замечала, что во многих случаях мои дочери сами могут ответить на тот или иной вопрос, даже самый непростой — и зачастую их ответы оказывались гораздо более глубокими и мудрыми, чем я могла ожидать.

Наблюдая за тем, как мои дочери открывают для себя мир и находят ответы на свои вопросы, я часто поражалась присущей им мудрости, связности и ясности их мышления, и, по мере продолжения своего родительского пути, я все больше понимаю, что мои дочери на самом деле тоже являются моими учителями — мы беседуем, спорим, смеемся, и день за днем я учусь у них и открываю для себя все больше, и я всегда буду благодарна им обоим за то, что они постоянно заставляют меня искать ответы на вопросы и развиваться, и за их любовь.

Эта книга содержит подборку вопросов и ответов, которые мы разбирали вместе с дочерьми, всей семьей. Когда Тара или Лила, моя младшая дочь, задают мне вопрос, глядя на меня своими большими, любопытными глазами, которые светятся любовью и доверием, больше всего на свете я хочу дать им осмысленный ответ, и я надеюсь, что, даже если не смогу ответить на все их вопросы, у меня все же получится привить им стремление к самопознанию, стремление быть открытыми миру и желание непрестанно задаваться вопросами.

## Несколько слов о моих дочерях

Я писала эту книгу, когда моей старшей дочери, Таре, уже исполнилось четыре года, а младшей, Лиле, было почти два года.

Мои дочери — совершенно разные личности, и каждая из них учит меня по-своему. На данный момент Тара стала моим настоящим маленьким другом: ее взрослые, мудрые и глубокие рассуждения потрясают меня ежедневно; вопросы и высказывания Тары легли в основу этой книги, и я уверена, что все родители услышат в ее словах отголоски мудрости своих собственных детей.

Лила, моя малышка, всегда будит во мне веселье и игривость: когда она так важно расхаживает по дому, распевая свои песенки, она напоминает мне, моему мужу (Суманту) и Таре, что жизнь состоит из любви, смеха, объятий и поцелуев.

## КТО Я?

*«Мамочка, если Бог внутри меня, почему я не чувствую,  
как он шевелится?»*

ГЕНРИ (В ВОЗРАСТЕ 5 ЛЕТ)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



## Что значит мое имя?

«Я Тара?» — спросила она.

Это было на исходе долгого дня, когда мы отдыхали и рисовали в детской — блаженное время ничегонеделания, когда можно просто болтать о прошедшем дне, перед тем как отправиться спать — время близости.

«Да, ты Тара». Моя драгоценная Тара, подумала я про себя.

«А что значит Тара?»

Я взяла ее руки в свои — длинные, тонкие руки моей дочери — не ручки младенца, но руки умудренной жизнью девочки четырех с половиной лет.

«Тара — это звезда, самая яркая звезда во Вселенной. Знаешь ли ты, что так звали мать Будды — Тара, то есть чуткая сердцем?»

«А что значит Лила?» — Тара показала на младшую сестру.

«Лила — это игра, танец Вселенной».

«Она и правда любит играть», — хихикнув, сказала Тара. Лила, двухлетняя малышка, показывая на себя, сказала: «Яя, Яя» (так она произносила свое имя), а затем исполнила свой неподражаемый танец — изогнув руки, энергично двигая плечами вверх-вниз, качая головой из стороны в сторону и подпрыгивая (но не отрываясь при этом от пола).

«Почему нас зовут Тара и Лила?»

Я улыбнулась — каждая из них, так или иначе, приобрела черты, связанные с ее именем.

«Ты Тара, потому что пришла в наш мир как звезда, осветив всю Вселенную; ты подарила всем вокруг мир и любовь, ты согрела и утетила наши сердца». Я крепко сжала ее в объятиях и поцеловала в мягкие волосы.

«А Лила пришла в наш мир, чтобы мы не забывали, что нужно смеяться, играть и танцевать; она тронула наши сердца своим смехом и задорным взглядом», — сказала я, взглянув на свою танцующую малышку.

«Танцуй, танцуй, — пропела Лида, — ага! Ага! Ага!»

Мы с Тарой посмотрели друг на друга и стали смешно подражать движениям Лиды; мы все трое самозабвенно танцевали в нашей вселенной, полной ярких, смеющихся звезд.

Вопрос вашему ребенку

Знаешь ли ты, что твое имя значит для меня?

## Ку-ку, ты где?

Первой игрой для Лилы стала игра в прятки: закрывая глаза, она думала, что ее никто не видит. Она прижимала свои маленькие ладошки к глазам, задерживала дыхание, а потом звонко кричала: «Ку-ку!» — медленно отнимала ладони от лица и смеялась, а затем игра начиналась заново — Лила могла играть в нее снова и снова, и это ей как будто совсем не надоедало.

Старшая сестра Тара пряталась вместе с Лилой за занавеской или под кроватью, и они вместе кричали мне: «Мы спрятались, мы спрятались!» Я ходила по комнатам, вопрошая: «Где Тара? Где Лила?» Услышав их сдавленный смех, я продолжала подыгрывать им, слушая, как четырехлетняя Тара объясняет полуторагодовалой Лиле, что надо уметь ждать. Какой чудесный опыт для моей малышки — осваивать окружающее пространство, учиться терпению и умению сидеть тише воды ниже травы!

Лила выпрыгивала из укрытия с криком «Ку-ку!» Потом она научилась спрашивать: «Мама, где ты?» — каждый раз, когда я пропадала из виду, я слышала, как она зовет меня: «Де ты? Мама, де ты?»

Однажды, когда я была на кухне, Лила стала звать меня из детской; я не сразу ответила, и Лила стала нервничать. Я пошла в детскую и уже на пороге услышала, как Тара объясняет сестре: «Лила, мама всегда здесь, — она показала на сердце Лилы. — Никогда не бойся, даже если не видишь маму — ты всегда можешь почувствовать ее в своем сердце».

## Я ведь самая красивая девочка в мире?

С раннего детства мы все время хвалили и превозносили Тару — она была у нас самой умной, самой красивой, самой особенной девочкой во всем мире.

Все было замечательно, пока не появилась Лила, ее младшая сестра — теперь у нас имелись две самых красивых, самых умных, самых особенных девочек в мире. Но этот номер не прошел.

Мы с мужем поняли, что, ослепленные любовью к Таре, мы укоренили в ней потребность и стремление во всем быть лучшей — она стала очень ревнивой и расстраивалась, когда слышала, что хвалят кого-то другого, не признавая также и ее достоинств.

Однажды днем Тара совсем расстроилась, услышав, как я восхищаюсь тем, как хороша Лила в своем новеньком платьице.

«Но, мама, я ведь самая красивая девочка в мире!» — воскликнула она, требуя от меня подтверждения, и я поняла, что пришло время изменить ее представления.

«Ты красива, малышка, но Лила тоже красивая».

«Нет, я красивее», — не сдавалась она.

«Мама, ведь ты говорила, что я самая красивая!» Ее губы задрожали, и мое сердце сжалось при виде слез, подступивших к ее глазам.

Я взяла ее на руки, обняла и поцеловала.

«Детка, ты красивая, красивая, красивая! Ты всегда будешь самой красивой Тарой в моем мире, но Лила тоже красавица, она красива как Лила, а ты красива как Тара. Все мы красивы по-своему».

Она слушала; я продолжала обнимать и целовать ее; я чувствовала, что должна любить и поддерживать ее, но настаивать на новом образе мыслей.

«Но, мама, я хочу быть лучшей».

«На самом деле никто не должен быть лучшим, потому что каждый из нас обладает своей особенной красотой, и мы должны восхищаться красотой других людей — когда нас радует красота других, мы сами становимся красивее».

Она слушала внимательно. На это потребуется время, подумала я, — время, внимание и множество объятий и поцелуев.

## Я скучная?

Каждый день, когда я забираю Тару из школы, мы обсуждаем, как прошел ее день. Иногда она болтает без умолку, а порой дает понять, что не хочет разговаривать. Тара любит свою школу, учителей, друзей, и, как правило, даже если она тиха или задумчива, она счастлива и довольна прошедшим днем.

Поэтому когда в один прекрасный день, забирая ее, я вдруг почувствовала, что ей грустно, я стала выяснять, что произошло. «Милая, как сегодня твои дела в школе?»

Она молчала. Я повторила вопрос.

«Мама, мои друзья сегодня сказали мне, что не хотят со мной играть, потому что я скучная».

У меня екнуло сердце.

«И что ты им ответила?» — спросила я.

«Я начала плакать и сказала, что все равно хочу играть с ними». И она рассказала мне, как потом пришла учительница и поговорила с ней и ее друзьями, и объяснила им, как легко можно словами ранить чувства друг друга.

Как же ныло мое сердце! Кто посмел сказать моей уникальной девочке, что она скучная? Она даже не понимала, что значит «скучная», и я уверена, ее друзья тоже не понимали, но все они как будто чувствовали, какие эмоции способны вызывать это слово.

На заднем сиденье царило гробовое молчание, в то время как я пыталась придумать, как утешить свою четырех с половиной летнюю дочь и вновь вселить в нее уверенность в себе.

«Дорогая, ты не скучная, ты умница, красавица, заводная, забавная и такая, такая особенная!»

«Я хочу сказать тебе вот что, — продолжала я, — иногда, когда люди грустят или злятся, они говорят обидные вещи тем, кто их окружает, но ты должна помнить, что если кто-то называет тебя, например, „скучной“, на самом это относится к нему, а не к тебе».

Тара молча слушала, и я инстинктивно почувствовала, что надо переключиться на что-то другое: «Тара, а как насчет того, чтобы погулять вдвоем и поесть мороженого?» Я увидела, что на ее лице вновь появилась улыбка, и она радостно кивнула.

В тот вечер, когда Сумант вернулся домой и спросил Тару о делах в школе, она и ему рассказала о том, что случилось; Сумант с озабоченным видом слушал ее, поглядывая на меня. После того, как она описала разговор учительницы с ней и ее друзьями, она сказала: «Но знаешь, папа, когда люди говорят такие вещи, это на самом деле относится к ним, а не ко мне».

Сумант и я посмотрели друг на друга. Поняла ли она, что я имела в виду? Усвоила ли она это? Я уповала на то, что да, дав себе слово обратиться к учительнице Тары за советом по поводу того, как впредь разговаривать с дочерью о таких ситуациях.

## Почему я не могу перестать плакать?

Часто по вечерам наш дом посещают персонажи голливудских фильмов: Тара облачается в ленга (традиционный индийский костюм, состоящий из юбки и блузы), которые бабушка присылает из Индии, и пускается в пляс, покачивая бедрами, сверкая глазами и поводя плечами вверх-вниз. Лила пытается копировать движения старшей сестры, энергично двигая своими коренастыми маленькими ножками, пытаясь согнуть их в коленях, но без особого успеха.

Музыка дарит им радость, и эту радость они выражают всеми фибрами своего существа; они смеются, поют, пребывая в состоянии абсолютного, чистого счастья...

Но и другие эмоции — грусть, одиночество, страх, волнение — также охватывают их целиком; иногда им хочется ласкаться, ощущать и дарить любовь, и они делают это совершенно непосредственно, требуя от меня полного внимания к себе. Но бывает, им просто хочется плакать — не от обиды или из-за раны на коленке, но от того, что где-то в душе им грустно, беспокойно, больно.

Однажды вечером, когда до меня донеслось хныканье Тары, а затем и настоящий плач, я подумала, что мне удастся отвлечь ее разговором или игрой, но это не помогло, и вдруг она спросила: «Мама, почему я не могу перестать плакать?»

Я попыталась выяснить, что ее беспокоит: может, она скучает по отцу, который в отъезде? Боится чего-нибудь? Что-то причинило ей боль?

«Мама, мне просто грустно».

Я поняла, что она честна сама с собой: она принимает свои эмоции и выражает их, и ей незачем как-то их оправдывать.



Я почувствовала, что ей просто нужно, чтобы ее обнимали и любили; ей нужно было ощутить, что ее слезы так же драгоценны и чисты, как ее смех.

Вопрос вашему ребенку

Что делает тебя самым счастливым?

## Могу ли я избавиться от своей тени?

Одним солнечным утром, когда Лиле было полтора года, она обнаружила, что у нее есть тень: она стояла у окна и заметила темное пятно на белой стене. Протянув руку, чтобы потрогать пятно, Лиля заметила, что оно движется вместе с ней. Она снова сделала движение, и тень повторила его; Лиля хихикнула и стала качаться из стороны в сторону.

Тара сначала внимательно наблюдала за младшей сестрой, а через несколько минут решила к ней присоединиться: вытянув руки «по швам», она стала раскачиваться из стороны в сторону, а Лиля, воодушевившись, начала подпрыгивать. Я включила музыку, и девочки исполнили танец теней на стене; я показала им, как изображать руками кроличьи уши и рыбу.

Открытие существования тени превратилось в забаву: потом, на прогулке, мы с Тарой показывали Лиле ее тень, а она тянулась к ней руками и увлеченно наблюдала за ее движением, вышагивая по тротуару.

За время той прогулки Тара решила, что устала от своей тени, и захотела от нее избавиться.

«Мама, мне больше не нужна моя тень, можешь ее убрать?»

В это время Лиля пыталась поймать тень Тары на тротуаре.

«Давай посмотрим, малышка, можно ли от нее избавиться?»

Тара стала прыгать из стороны в сторону, бегать взад-вперед, кружиться, но тень все равно следовала за любым ее движением. «Я хочу, чтобы она отстала», — Тара была недовольна, ее явно раздражала собственная тень. «Почему ты хочешь от нее избавиться?» — спросила я.

Она не ответила, все еще пытаясь «убежать» от своей тени.

Я завела девочек под широкую крону дерева, и их тени исчезли; Лиля переключила внимание на траву, а Тара убедилась, что тени больше нет.

«Так почему ты хочешь избавиться от своей тени?» — снова спросила я.

«Я просто устала от того, что она все время ходит за мной», — ответила она, довольная тем, что может немного отдохнуть от своей тени.

Я решила слегка «надавить»: «Мне кажется, Тара, твоя тень всегда с тобой — это часть тебя, нечто особенное».

«Помнишь, как Питер Пэн потерял свою тень?» — произнесла она. «И без тени ему было грустно, — добавила я, — он хотел, чтобы его тень была частью его, как у всех людей, и Венди пришила тень обратно к нему».

«Иногда, мама, надо давать своей тени отдохнуть, чтобы самому набраться сил; я уже готова опять выйти на солнце».

И мы продолжили нашу прогулку — Тара и Лиля весело скакали по тротуару, а я изумлялась тому, какая глубокая мудрость только что слетела с уст Тары.

## Я индианка или американка?

Когда Тара начала сознательно задумываться над тем, что люди выглядят по-разному, она очень увлеклась национальными особенностями внешности: на улице она показывала на людей и называла их национальность, хотя иногда это удавалось ей не сразу.

«Она китайка».

«Я думаю, она японка, но выглядит, как китайка, как их различить?»

«Она индианка, но немного похожа на мою подружку из Пакистана».

«Она черная — она из Америки или Африки?»

Я поправляла ее: «Да, у нее белая кожа, можно сказать, у нее европейская внешность, хотя она может быть как из Соединенных Штатов, так и из Европы».

И часто она спрашивала: «Мама, я индианка или американка?»

«Тебе повезло, Тара! — отвечала я, — ты и индианка, и американка одновременно: твои родители и их родители из Индии, так что ты индианка, но, поскольку ты родилась и живешь в Соединенных Штатах, ты также и американка. Я тоже индианка и американка в одном лице».

«Хорошо, а кто тогда Манго?» Манго была одной из самых близких подруг Тары, наполовину китайка, наполовину индианка. «Ну, Манго тоже американка, потому что живет в Соединенных Штатах, но она также отчасти китайка и индианка, потому что ее бабушки и дедушки родились в этих странах».

«То есть твое тело происходит из определенной страны?» — она пыталась понять меня.

«Да, думаю, можно сказать, что твое тело происходит из разных стран, в которых родились твои родители и их родители, но при этом ты можешь жить совсем в другом месте и происходить оттуда...»

Запутавшись в собственных словах, я вдруг поняла, что в мире, в котором начинает жизнь Тара, все больше и больше становится

«граждан мира» — люди из разных стран, живущие в других странах, общаются с людьми также из других стран, и мне, как матери, важно привить дочери понятие родства всех людей на Земле, независимо от расовой, национальной или религиозной принадлежности.

«Но, Тара, откуда бы мы ни были родом и как бы ни выглядели, все мы в основном похожи: мы все смеемся и плачем, бываем счастливы и грустны, испытываем любовь...» Я продолжала перечислять то, что объединяет всех людей; Тара послушала меня какое-то время, и тоже стала пополнять этот список своими наблюдениями: «Мы все любим своих мам, и нам всем, чтобы расти, нужно есть овощи и фрукты...»

Я улыбнулась невинности мыслей своей дочурки. «Да, людям во всем мире нужно есть и вырастать большими, в этом мы все похожи, но самое главное — каждый из нас любит кого-то, не задумываясь о его происхождении».

Так мы с Тарой начали выяснять, что у нас общего с другими людьми, а также обнаружили, что своими отличиями от других тоже можно гордиться.

## Как мне узнать, кто члены моей семьи?

«Мама, почему ты говоришь, что тебя зовут Маллика *Чопра*, а папа, Лила и я — *Мандалы*?» — спросила Тара.

Я улыбнулась: так сложилось, что я стала использовать фамилию Чопра; это не было моим осознанным выбором — просто мой муж Сумант не настаивал на фамилии «Мандал», а для работы фамилия «Чопра» казалась более подходящей, я просто не поменяла ее после свадьбы. Однако, когда появились дети, ситуация осложнилась, и я часто сталкивалась с необходимостью подтверждать тот факт, что я их мать, или пояснять, что мы с их отцом до сих пор женаты, и вообще-то, в том, что касается школы и здравоохранения, я чаще пользуюсь фамилией «Мандал».

Я посмотрела на Тару. «Дорогая, обычно, когда дети рождаются, они берут фамилию отца, а девушка, когда выходит замуж, берет фамилию мужа, но при желании она может оставить свою фамилию»; по мере пояснения этот процесс казался мне все более странным.

Тара перебила меня: «А что значит фамилия?»

«Это имя, которым мы просто обозначаем себя; это помогает нам разобраться, кто есть кто в нашей жизни, и напоминает о том, кто является частью нашей семьи, семей наших друзей...»

«Так ты часть семьи бабушки и дедушки, а Лила и я — часть папиной семьи? Почему ты не часть нашей семьи, мама?» — она спрашивала совершенно искренне.

«Моя дорогая, я полностью принадлежу нашей семье; наша семья — это ты, папа, Лила и я, но также и мои родители, родители папы, наши братья и сестры, наши дедушки и бабушки, кузены, тети и дяди; мы все — члены одной семьи, и Чопра, и Мандалы; когда мы с папой поженились, наши семьи объединились!»

«То есть жениться значит объединить семьи?» — Тара в свои четыре с половиной года уже мечтала о свадьбе, и ей понравилась эта мысль.

«Да, и каждый раз, когда кто-то в нашей семье женится, наша семья увеличивается! Когда Гаутам (мой брат) женился на Кэндис, можно считать, ее семья тоже стала частью нашей».

Тара на секунду задумалась и засмеялась: «У нас в семье есть китайцы, так ведь? Потому что у Кэндис фамилия Чен...»

Так и есть, подумала я, улыбаясь. «Наша семья становится все больше и больше! Разве мы не везунчики?»

Я заметила, что Тара все еще силится в чем-то разобраться. «Так значит, не имеет значения, Мандал ты или Чопра, потому что никаких Чопра и Мандалов вообще не существует?»

«Точно» — подтвердила я. Тара напомнила мне о том, что, в конце концов, наши «ярлыки» объединяют нас, и только это на самом деле важно.

Вопрос вашему ребенку

Кто входит в нашу семью?

## Где была я во время вашей свадьбы?

Одно из наших любимых семейных занятий — просматривать старые фотографии.

Я люблю показывать Таре и Лиле фото их прапрародителей, пра-родителей, двоюродных сестер и братьев, тетушек и дядюшек; они показывают на знакомые лица и интересуются теми, кого не узнают.

Одни из самых любимых ими фотографий — с нашей свадьбы, они разглядывают их широко раскрытыми сверкающими глазами, замороженные яркими цветными одеждами и красивыми украшениями — им очень нравится, что их *мама* выглядит как настоящая принцесса.

Каждый раз, когда мы рассматриваем свадебные фотографии, Тара задает один и тот же вопрос: «Мама, а где же была я во время вашей свадьбы?»

Я еще не успеваю ответить, как она улыбается и отвечает сама: «Я ждала в твоём животике!»

И мы говорим о том, как она решила прийти в этот мир в качестве наилучшего подарка для мамы, папы и всей семьи, и о том, как потом Лила ждала подходящего момента, чтобы снова осчастливить нас.

Так мы начинаем познавать природу нашей души и независимость нашего существования от пространства и времени.

Однажды Тара рассказала мне историю о том, где она была до того, как появиться из маминого животика — она была принцессой на Аляске и заботилась там о пингвинах, а после того, как пингвины поженились, она решила, что пришло время отправиться домой к маме и папе.



## Я буду другой, когда мне будет 27 лет?

Однажды Тару вдруг увлекла тема возраста — она захотела узнать, сколько лет каждому из членов семьи, и перечислить всех, кого знает, в хронологическом порядке.

Она придавала особое значение тому, что она старше своей подруги, потому что ей самой четыре с половиной года, а подруге еще только вот-вот исполнится четыре. Она понимала, что *Лиле* почти два года, однако ей не сразу удалось понять, почему ее двоюродному брату девять месяцев от роду, потому что она же старше его, а цифра 9 больше цифры 4, и ей было интересно, что значит «нулевой возраст».

Когда мы более-менее разобрались с возрастными категориями, Тара спросила: «Когда я вырасту, ну, когда мне будет лет 27, я буду другой?»

«Ну, ты точно будешь выше ростом! Думаю, ты будешь гораздо выше мамы! — предположила я. — И, наверное, ты будешь выглядеть иначе; интересно, у тебя все еще будут длинные волосы?»

«Мама, у меня всегда будут длинные волосы, потому что у принцесс всегда длинные волосы». Я кивнула в знак согласия.

«Может быть, у тебя немного изменится голос, лицо станет крупнее...»

Она широко раскрыла рот и вытянула лицо.

«Но даже когда тебе будет 27 лет, Тара, ты все равно останешься собой! Твое тело будет меняться, ты будешь думать о чем-то по-другому — как принцессы — но внутри ты останешься такой же, как была, той же Тарой».

Она засмеялась и весело закивала: «Не волнуйся, мамочка, — кокетливо сказала она, — я знаю, знаю, я все равно останусь твоей малышкой — даже когда мне будет 27 лет!»

# Как устроено мое тело?

*«Когда ты умрешь, я увижу твой скелет?»*

ЧАРЛИ (3 ГОДА)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Почему мне стали малы мои любимые туфельки?

У Тары была любимая пара туфелек — ярко-красных, отделанных красными блестками; надев эти туфельки, она всегда танцевала и кружилась, и улыбалась просто от того, что они у нее на ногах — в них она чувствовала себя красивой, особенной и счастливой.

Однако в один прекрасный день эти туфельки стали ей маловаты; несколько недель она как-то изворачивалась, чтобы влезть в них — сначала одела с носочками потоньше, а потом и вовсе без них, но наконец настал момент, когда ей пришлось признать, что они ей слишком малы.

«Почему мои туфельки принцессы стали мне малы?» — спросила она, глядя на меня грустными, потухшими глазами.

«Потому что ты растешь!» — с улыбкой ответила я.

«Как я буду принцессой, если я не могу носить туфельки принцессы? Зачем я должна расти?»

Как я поняла, мой первый ответ задал не то настроение — если расти значило расстаться с любимыми туфельками, она наверняка была готова отказаться взрослеть, и я придумала более подходящую в данный момент аналогию.

«Помнишь, как несколько месяцев назад мы с тобой посадили несколько семечек подсолнуха?»

Она кивнула, наверняка не понимая, какое это имеет отношение к ее блестящим туфелькам.

«А помнишь, как нам приходилось поливать их, чтобы они росли?»

Она улыбнулась — она любила каждый день поливать растения своей розовой леечкой; она понятия не имела, что там вырастет, когда и как, но сам процесс доставлял ей удовольствие.

«А помнишь, как мы радовались, когда увидели, что появились первые ростки? А потом они росли, росли и превратились в прекрасный подсолнух!»

«Не в один подсолнух, мама! Их было шесть!» — поправила она меня.

«Так вот, как цветок растет из семечка, так и ты растешь — и каждый день становишься больше, выше и красивее, как тот подсолнух!»

Она задумалась. «Но разве я сейчас не красивая?»

Я улыбнулась — в моей логической цепочке рассуждений было одно слабое звено, и, конечно, Тара не могла его не заметить!

«Конечно, ты и сейчас красивая, ты моя прекрасная принцесса!» Тут она вспомнила о своих туфельках, и ее глаза наполнились слезами: «Но, мама, если я вырасту, я больше не смогу быть принцессой».

Я заключила ее в объятия и сказала, что она всегда будет принцессой, с блестящими туфельками или без них, а потом сделала ей особое предложение:

«Как насчет того, чтобы пойти в обувной магазин и поискать пару блестящих туфелек для принцессы, которая уже подросла?» Улыбка мгновенно озарила ее лицо, а от слез не осталось и следа.

«Но, может, на этот раз купим розовые туфельки принцессы, а не красные? Теперь я большая девочка, и мой любимый цвет — розовый!»

Вопрос вашему ребенку

Что для тебя самое приятное в том, что ты растешь?

## Почему у девочек нет таких хвостиков, как у мальчиков?

Существует, вероятно, множество вариантов этого вопроса, но на определенной стадии развития большинство детей начинают интересоваться устройством человеческого тела и, в частности, тем, почему мальчики и девочки отличаются друг от друга.

Дочери наших друзей, Женевьеве, было два года, когда она спросила своего отца: «Папа, твоя лала (вагина) сломалась?»

Есть также вопросы по поводу сидения и стояния: почему девочки всегда сидят, а мальчики сидят и стоят? Откуда мальчики знают, сидеть им или стоять?

Что касается Тары, она интересовалась, почему у папы есть хвост, а у нас, девочек, его нет, и еще хихикала, делаясь своим наблюдением: «Мамочка, у него хвост спереди, а не сзади!»

Поначалу отвечать на вопросы о различиях полов было нетрудно — я просто объясняла, что мальчики и девочки созданы разными, а когда в три года Тара спросила: «Мамочка, а почему мальчики и девочки созданы разными?», я инстинктивно ответила: «Потому что природа решила сотворить и мальчиков, и девочек, чтобы жить было интересно». Я была еще не готова объяснять ей механизмы взаимодействия этих отличных друг от друга частей тела, и на тот момент Тара явно не нуждалась в этих сведениях.

Но в глубине души я понимала, что вопросы о сексе все равно скоро возникнут, и, размышляя о том, как буду обсуждать эту тему с детьми, я дала себе слово быть честной и предоставить адекватную информацию. Половая сфера охватывает как биологические функции — разное строение тела, зачатие ребенка — так и эмоциональные вопросы, которые также необходимо обсуждать. Разговоры о различиях мальчиков и девочек — первый и хороший шаг, и я чувствовала, что если буду оставаться открытой и внушать своей дочери доверие, прислушиваясь к ее постепенному взрослению и отвечая на ее вопросы, беседы о сексе только сблизят нас еще больше.

## Ты забыла свои глаза?

У меня слабое зрение, я ношу контактные линзы, и без них мир расплывается у меня перед глазами. На ночь я снимаю линзы и надеваю очки, чтобы почитать перед сном.

Однажды, когда мы отдыхали всей семьей, одна из моих линз повредилась, а запасной пары у меня не было — только старые очки с меньшим, чем нужно, числом диоптрий. Четыре дня подряд я носила только эти очки, и мой мир буквально виделся мне и ощущался совершенно иным, и первой это почувствовала моя дочь Тара.

«Мама, а почему ты не носишь свои глаза?» — спросила она.

Я в шутку называла свои контактные линзы *мои глаза*, но, видимо, Тара понимала это буквально. Я объяснила ей, что испортились мои контактные линзы, а не глаза, и что очки мне нужны, чтобы видеть.

«А почему тебе нужно носить их, чтобы видеть? Мне не нужно носить глаза».

Я улыбнулась. «Разные глаза видят по-разному, и моим, чтобы видеть, нужна помощь, поэтому я ношу контактные линзы. Знаешь ли ты, что собаки видят не так, как люди, а слоны и хамелеоны тоже видят по-другому? Разные люди, разные животные — все видят по-разному».

«А если собаки наденут очки, они будут видеть, как мы с тобой?» Хороший вопрос, подумала я.

«Ну, я не знаю ни одной собаки, которая носила бы очки! — засмеялась я. — Но, думаю, если бы собаки действительно носили очки, это помогло бы им увидеть мир, чтобы суметь сделать то, что им нужно».

Тара взяла меня за руку: «Не волнуйся, мамочка, я-то не забыла свои глаза, я постараюсь, чтобы ты увидела то, что тебе нужно».

## Откуда у меня папины ноги?

У Тары очень длинные ноги; я люблю играючи щекотать ее, приговаривая: «У тебя бесконечно длинные ноги! Они длятся и длятся!», — а она вытягивает ноги, показывая их мне во всей красе.

Люди замечают, какая она высокая, и говорят ей: «У тебя ноги прямо как у папы! Ты будешь высокой девочкой!» Тара улыбается.

Однажды ей захотелось выяснить, почему у нее папины, а не мамины ноги (Сумант очень высокого роста, и у него длинные ноги, я же, увы, не могу похвастаться ни тем, ни другим!)

«Ну, — стала объяснять я, — все дети созданы из частей тел своих мамы и папы; ты — сочетание нас обоих, а я — сочетание своих родителей».

Было видно, как Тара усердно обрабатывает эту информацию; я продолжила: «Так что, ноги у тебя папины, но глаза, мне кажется, мамины». Ее глаза широко раскрылись.

«А чья у меня шея?» — спросила она. Я ущипнула ее за шейку: «Мамина!»

«А подбородок чей?» — это стало превращаться в увлекательную игру.

«Ммм... Думаю, твой подбородок достался тебе от семьи Дади». (Тара называла мать Суманта «Дади»; у всех родственников по ее линии были характерные подбородки.)

«Но у папы ведь не такой подбородок, как у меня? И у Дади тоже?» — она была в замешательстве.

«Я знаю, но у твоего двоюродного брата точно такой же подбородок, и у сестры Дади тоже! Видишь, в твоём теле есть части всей твоей семьи!»

«А у Лилы тоже твои глаза, папины ноги и мой подбородок?»

«Давай посмотрим». Мы подозвали Лилу, поглощенную игрой в кубики, и она с радостью зашагала к нам.

«Ли́ла, можно нам взглянуть на твои глаза?» Малышка показала на свои глаза и произнесла: «Глаза!»

«Чьи у Лилы глаза, Тара?» Тара внимательно изучила глаза сестры. «Думаю, мама, у нее твои глаза, как и у меня!» Я согласилась.

«Ли́ла, а можно посмотреть на твои волосы?» Ли́ла указала на свою голову и гордо заявила: «Волосы!»

«Тара, а ты замечала, что волосы у Лилы совсем как у Маа — тонкие и вьющиеся?» (Маа звали мою бабушку.) Тара серьезно кивнула.

«Ли́ла, покажешь нам свой носик?» Ли́ла показала на свой нос: «Ноосик!»

Так мы продолжали игру, обнаруживая, как мы связаны друг с другом.