

## Предисловие

*Дипак Чопра*

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

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

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

на великие дела и побеждает страх, даже страх смерти. Любовь — это связующее вещество вселенной.

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

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

Когда моя дочь, Маллика, была беременна, свое интуитивное понимание [материнской роли] она перевела на еще более глубокий уровень, сознательно сформулировав 100 обещаний своему ребенку. Сегодня уже известно, что мысли, эмоции и устремления беременной женщины напрямую влияют на физиологическое развитие

ребенка в ее утробе и что это влияние лишь усиливается, когда ребенок появляется на свет, а также при дальнейшем его развитии и взрослении — посредством игр, эмоционального взаимодействия, рассказывания историй и языка жестов. Когда мать ощущает беспокойство, ребенок в ее утробе реагирует на это учащенным сердцебиением, повышением артериального давления, уровня адреналина и кортизола в крови. Личность будущего взрослого формируется под влиянием эмоций и мировоззрения его матери, поэтому, давая обещание своему ребенку, мать непосредственно воздействует на его физическое и эмоциональное развитие и в конечном итоге на то, как будут складываться его взаимоотношения с другими людьми и с миром в целом. Мать должна научиться настраиваться на внутренний мир своего ребенка, достигать гармоничного резонанса с ним; матери необходимо закрепить эту связь с ребенком, которая делает их единым целым, и впоследствии участвовать в дальнейшей трансформации и развитии нового человеческого существа — и в этом процессе мать переживает свои собственные трансформации и развитие. Мать и дитя помогают внутреннему и внешнему миру друг друга гармонично сосуществовать и развиваться: их биологические ритмы, механизмы исцеления и гомеостатические реакции «завязаны» друг на друге, и таким образом они ткут полотно совместного опыта.

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

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

## Благодарности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Введение

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

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

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

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

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

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

И я начала записывать обещания самой себе и своей малышке, вдохновленные всей любовью и надеждой, которые я испытывала к ней, и предвкушением того, какой она вырастет. Формулируя эти обещания, я осознавала, что каждое из них возникло благодаря чему-то, что я сама когда-то пережила или узнала. Я начала также записывать разные истории, воспоминания и уроки, которыми мне хотелось бы поделиться с Тарой, когда она вырастет, а также формулировать все ценности и стремления, которых мне необходимо будет придерживаться, сталкиваясь с проблемами материнства. В итоге я стала ощущать, что по мере того, как я все это записываю, наша связь с малышкой становится все прочнее и глубже; эта связь только укрепилась после рождения Тары и продолжает формироваться по мере ее взросления. Я чувствую, что моя любовь к Таре отражается в ее любви ко мне, и я знаю, что мы обе постоянно растем и развиваемся вместе.

Сейчас Таре два года; на целый год после ее рождения задуманная мною книга была отложена в сторону — я полностью

погрузилась в материнство. Я полюбила это занятие — быть матерью Тары — больше, чем что-либо в своей жизни; я также осознала, что некоторые аспекты материнства протекают естественным образом, а другие сопряжены с трудностями — большими трудностями, для преодоления которых необходимы терпение, целеустремленность и взаимопонимание. И, говоря откровенно, некоторые из тех обещаний, что я давала Таре изначально, оказались невыполнимы (например, обещание никогда не говорить ей «нет»).

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

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

*Мои дорогие малышки, Тара и Лила!*

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

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

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

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

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

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

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

**Обожаящая вас мать,  
Маллика Чопра**



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

## Связи

Как мы связаны друг с другом  
и с окружающим миром



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

Обещаю всегда помнить,  
что ты — мой дар Божий

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

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

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

### Алхимия любви

*Джалаль-аль-Дин Руми*

Ты приходишь к нам  
Из другого мира,  
Из-за звездного неба,  
Из бездны космоса.  
Совершенный, чистый,  
Прекрасный невообразимо,  
Воплощая собою  
Самую суть любви.

Ты преображаешь все,  
К чему прикасаешься.

Все земные заботы,  
Невзгоды и печали  
Растворяются в присутствии тебя,  
Приносящего радость  
Правителям и подданным,  
Крестьянам и царям.

Благодать твоя  
Непостижима —  
Все зло она  
Превращает в добро.

Ты великий алхимик.

Ты разжигаешь огонь любви  
На земле и на небе,  
В сердце и в душе  
Каждого существа.

Благодаря твоей любви  
Жизнь и смерть сливаются воедино,  
Смиряются противоречия,  
И все, что осквернено,  
Вновь становится священным.

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

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

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

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

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

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

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

### Для размышления

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

Обещаю напоминать тебе о том,  
что мы всегда вместе

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глядя на другие отношения в своей жизни, я замечаю, как они со временем изменились: мои родители, которые когда-то были



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

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

## Обещаю, заботясь о тебе, доверять собственным инстинктам

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

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

С шести месяцев Тара начала спать со мной и Сумантом в одной постели — после путешествия в Индию, где мы спали все вместе. Когда после возвращения Тара отказывалась спать в своей кроватке, нам снова говорили, что нужно дать ей проплакаться, а потом она быстро освоится. Уверена, что так бы оно и случилось, но для нас с мужем мысль о том, чтобы дать ей «проплакаться», была невыносима; кроме того, нам нравилось, когда Тара спала с нами: ее теплое тельце, нежное дыхание, ее детский запах, ее движения пробуждали в нас любовь и умиротворение — мы с Сумантом просто не могли представить, как будем спать без нее. Но нас снова и снова

предупреждали, что она никогда добровольно не уйдет из нашей постели и что рано или поздно нам придется насильно выдворить ее оттуда, и вновь я усомнилась в этих словах: зачем мне вообще ее выдворять? — с нами она чувствовала себя защищенной, нам было бы без нее грустно, а вскоре она наверняка сама захочет спать отдельно. Ее присутствие в нашей постели по ночам стало одним из самых теплых и прекрасных воспоминаний в нашей жизни — мы могли лишь наслаждаться этим блаженным временем.

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

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

## Для размышления

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

## Обещаю вести с тобой беседу длинною в жизнь

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

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

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

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

когда Тара рядом, потому что мы привыкли постоянно делиться своими мыслями и ощущениями друг с другом.

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

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

## Для размышления

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

## Обещаю поддерживать твою связь с прошлыми и будущими поколениями нашей семьи

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

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

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

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

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

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