

Веды  
Наследие

РУСЛАН  
НАРУШЕВИЧ

**БЕСЕДЫ  
О МАТЕРИНСТВЕ**



# Руслан Альбертович Нарушевич

## Беседы о материнстве

### Серия «Веды. Наследие»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34111890](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34111890)*

*Беседы о материнстве / Руслан Нарушевич: АСТ; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-17-102247-1*

### **Аннотация**

В этой книге известный специалист в области психологии межличностных отношений Руслан Нарушевич раскрывает проблемы самого трепетного и важного периода в жизни каждой женщины: материнства. Мама для каждого человека значит очень много, отношения с ней и ее любовь – основа будущей самооценки и поступков личности. Именно поэтому автор раскрывает тему материнства в полной ее глубине и красоте: как справиться с гневом, как наладить общение с мужем, мама и духовное развитие, какой маму хотят видеть дети и многие другие грани материнства.

# Содержание

Глава 1	5
Цель родительства	8
Цель и три результата приложенных усилий	11
Интеллектуальное и эмоциональное развитие	13
Почему дети соперничают между собой	15
Родители в настроении дефицита	17
Отличие ребенка от взрослого	19
Важность запаса бескорыстия для родителей	21
Как понять свою цель родительства	23
Где взять ресурсы, которые позволяют быть бескорыстными	25
Из чего состоит ресурс бескорыстия женщины	27
Важность участия окружающих	31
Вопросы и ответы	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Руслан Нарушевич**

## **Беседы о материнстве**

©Нарушевич Руслан, фото, текст, 2017

© Нартов Е. В., оригинал-макет, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

**\* \* \***

# Глава 1

## Главное, что дает силы быть хорошей матерью

В процессе воспитания мы обычно хорошо себе представляем, как бы мы не хотели относиться к своим детям, то есть мы отрицаем опыт своих родителей. Но что делать дальше, представляют лишь немногие из нас. Одна женщина написала: «Я бы не хотела по отношению к моим детям быть такой матерью, как моя мама. Я не пытаюсь ее обвинять или упрекать, искать изъяны в ее поведении, напротив, я нахожу оправдания тому, почему она относилась ко мне именно таким образом. Я понимаю ее историю отношений со своей матерью, моей бабушкой. Но тем не менее, если я хочу избежать таких схем отношений с детьми, на что же мне ориентироваться?»

В Интернете на различных форумах мы можем увидеть обсуждение проблем воспитания по разным второстепенным вопросам – как правильно играть с детьми, как развивать с ними сотрудничество, и т. д. То есть мы можем прибегнуть к опыту многих людей. Но тем не менее, как мне кажется, процесс воспитания все-таки надо начинать с азов, с какой-то основы. Современная педагогика, к сожалению, тоже в основном базируется на эмпирическом подходе, то есть

делает выводы на основе полученного человеком опыта. Но беда наук, действующих по этому принципу, в том, что каждый новый опыт, каждое новое открытие обычно лишь отрицает предыдущий полученный опыт, предыдущие открытия. Поэтому любая эмпирическая наука, в том числе и педагогика, по существу, бессильна, если не поняты основы процесса воспитания и основные принципы развития личности ребенка.

Учитывая этот факт, я бы хотел в первую очередь показать вам именно те принципы родительства, которые не менялись на протяжении сотен тысяч лет. Они установлены Верховной Личностью Бога, то есть это законы, которые мы с вами отвергнуть не сможем. Известный психолог Стивен Кови в одной из своих книг, посвященных формированию личности, приводит образное сравнение: в ночи сквозь волны океана плывет большой крейсер, и вдруг впереди в тумане ему виден свет, и радист связывается с этим объектом. Он командует ему: «Право руля», чтобы суда могли разойтись. И в ответ слышит что-то вроде: «Сам право руля». Радист передает: «Это крейсер „Могучий“». А в ответ он слышит: «А это маяк». То есть, мы должны понять, что существуют знания, которые на самом деле неизменны, они – это маяк. Поэтому в жизненном море команду: «Право руля» придется выполнить нам. Иногда нам хочется, чтобы реальность подстраивалась под наши нужды, под наши не всегда устроенные жизни, а ведь так не бывает. Поэтому давайте будем с

вами изучать принципы древнего ведического знания, которое является маяком в бурном житейском море, и помнить, что, овладев ими, нам легко будет увидеть истину и отделить, как говорят, зерно от плевел.

# Цель родительства

Для начала мы попытаемся узнать, какова природа наших детей, правильно ли мы ее понимаем, и лишь потом сможем делать какие-то выводы на основе наших собственных наблюдений. Ведическое древнее знание говорит о том, что для достижения цели человеку сначала нужно четко увидеть саму цель. Давайте рассмотрим, что собой представляет ваша цель деятельности в качестве родителей, как отцов, так и матерей? То есть попробуйте понять, что вы хотите получить на выходе, как должен выглядеть конечный продукт ваших усилий через 15–18 лет вашей родительской, воспитательной деятельности. Не определившись в этом вопросе, очень трудно начать процесс воспитания. Древние тексты говорят, что для того, чтобы быть успешным в любых начинаниях, необходимо приступать к их осуществлению в правильном умонастроении. Существует два умонастроения родительства: первое – это умонастроение эксплуатации или использования, когда ребенок необходим взрослым людям для того, чтобы в каком-то смысле улучшить их жизнь. Второе умонастроение – это умонастроение служения. Чтобы определиться, в каком настроении вы хотите стать родителями, задайте себе вопрос: понимаете ли вы, готовясь стать матерью или уже став ею, что такое, собственно, материнская природа? В чем состоят функции, роль матери? Эти вопросы

уместны в самом начале родительской деятельности именно потому, что тот момент, когда внешний результат достигнут, часто является весьма критическим. Достижение внешних результатов родительства тоже часто ощущается как кризис в сознании людей. Момент, когда дети выросли и стали самостоятельны, когда результаты нашего воспитания дали свои плоды, ребенок, как говорится, оперился и вылетел из гнезда, начал свою самостоятельную жизнь, очень часто является для родителей серьезной психологической проблемой, потому что в их душе возникает ощущение пустоты. Чтобы не пережить этого кризиса, необходимо с самого начала, сколько бы ни было вашим детям лет или даже месяцев, проверить себя – действительно ли вы уверены, что у вас есть базовые знания о том, например, что такое психика младенца, психика ребенка до 5 лет, что такое природа девочки и мальчика? Или у вас просто есть какие-то допущения, общие приблизительные формулы? Это необходимо знать еще и потому, человек не может концентрироваться на предмете, о котором он не имеет должного представления.

Человек, который сел в автобус без номера и указания его маршрута, может предполагать, что приедет, например, к центральному вокзалу, но вся его поездка будет омрачена сильными переживаниями, и до самого последнего момента, пока он не приедет в пункт назначения, он будет пребывать в большом напряжении. Он бы не очень охотно оплачивал поездку, потому что не вполне был бы уверен, что платит за то,

что ему нужно. При отсутствии знания о природе матери и природе ребенка очень трудно в полной мере прилагать усилия в родительстве, полностью концентрироваться на них, и человек с трудом будет понимать, достигает он цели или нет. Именно знание о деталях, о составных процесса воспитания дает человеку возможность понять, где главная точка приложения его усилий. В этом случае родительство, как и любая другая деятельность в таком настроении, не становится просто-напросто вялотекущим неврозом. Потому что очень мучительно для человека двигаться куда-то, зная, что от него каждый день требуются большие усилия, но не видеть, в чем их смысл. Это большая проблема для родителей, если воспитание детей для них выглядит просто как повседневная нервозность, когда взрослые люди не понимают, например, достаточно ли они уделяют своим детям внимания или, может быть, его нужно больше? И чем закончатся их отношения с ребенком? Кем он станет? Как он будет к ним относиться, когда вырастет? По сути, это главные вопросы, и они не имеют отношения к сфере предопределенного судьбой, они полностью зависят от свободы выбора.

## Цель и три результата приложенных усилий

Древняя мудрость говорит, что в достижении цели есть три результата приложения усилий: нежелательный, когда вместе с достигнутой целью приходят какие-то серьезные проблемы, желательный, по принципу – выиграл бой, но проиграл войну, и ожидаемый, что означает – человек получил тот самый результат, который четко себе представлял. В том числе этот закон касается и воспитания детей.

Сегодня реальность в сфере воспитания такова, что дети часто приходят раньше, чем родители успели об этом задуматься, и мы не успеваем подумать о том, какой мы хотим получить результат их воспитания, до их появления. Как мы себе вообще обычно представляем нашу жизнь и ее цель? Есть расхожая фраза: «Человеку нужно посадить дерево, построить дом и вырастить сына». Некоторые люди считают высшей целью родительства возможность дать ребенку образование, при этом не совсем понимая, какое именно образование ему нужно получить сегодня, чтобы стать успешным.

Что вообще означает хорошее образование в этом мире, если глобальная экономическая ситуация в нем меняется постоянно? Для поколения наших отцов, после войны, было достаточно, например, чтобы дети были одеты, обуты и сыты, могли обучиться хорошей профессии, могли потом ра-

ботать и обеспечивать себя. Но у нынешнего поколения молодых родителей формируются уже другие цели. Мы с вами апеллируем к ведическому знанию, которое утверждает, что главное в жизни – это здоровые отношения. Я бы хотел, чтобы на этих беседах мы определились, как строить здоровые отношения с собственными детьми. Согласно ведическому знанию это отношения, в которых старший имеет определенный потенциал бескорыстия, и младший именно вследствие этого получает заботу, необходимую и достаточную для своего полноценного развития.

Веды учат, что одна из особенностей психики детей – они всегда стремятся радовать своих родителей. Поэтому искренняя забота старших всегда вызывает у младших ответное желание служить и сотрудничать. Это абсолютно естественная склонность каждого ребенка, которая сохраняется даже у тех детей, которые были как-то психологически травмированы в детстве. Детям всегда присуще желание видеть улыбку матери и одобрение отца, это естественная потребность ребенка, это то, к чему его не нужно обязывать. Если родителям приходится это делать, то это, скорее всего, означает, что они, как старшие, не дают сыну или дочери необходимого покровительства. В родительстве это очень серьезный момент, я бы сказал, болевая точка.

# Интеллектуальное и эмоциональное развитие

Выполнять обязанности матери и отца можно и формально, но тогда отношения тоже будут формальными, и ребенок не сможет вырасти эмоционально развитой личностью. Но в XXI веке именно эмоциональное развитие человека является очень важным условием его эффективности. Предыдущее поколение наших отцов, как мы уже говорили, считало самым важным интеллектуальное развитие, поэтому целью воспитания была способность человека стать хорошим профессионалом. Но оказалось, что и мастера, и интеллектуалы не всегда могут построить элементарные отношения в коллективе и в семье. Это стало большой проблемой общества и породило многочисленные трагедии одиночества. Поэтому правильное родительство прежде всего означает, что мать имеет силу и желание бескорыстно относиться к ребенку и дает ему полное покровительство в своей любви и заботе. Естественно, получая полное покровительство матери, ребенок, в свою очередь, также будет расположен к тому, чтобы служить, сотрудничать и помогать ей, и научится таким образом правильно позиционировать себя в обществе, будет впоследствии легко и успешно строить отношения с близкими людьми и коллегами.

Многие женщины, в том числе матери малышей, в процес-

се их взросления склонны проявлять к детям излишнюю требовательность и твердость. Они говорят: «Уступлю ребенку один раз, а он потом, как говорится, сядет на шею и свесит ноги». Дорогие мои, к сожалению, такое мнение – это тоже пережиток методов воспитания прошлого века. Согласно ведическим законам, если ребенок во всей полноте получает любовь, опеку, снисхождение, поддержку и бескорыстную заботу родителей, то автоматически неизбежным результатом его поведения является искреннее почтение ребенка по отношению к ним самим. Все дети в такой семье ведут себя как настоящие братья и сестры, они тоже дружат между собой, не ощущают конкуренции именно потому, что они уверены в избытке родительской любви.

# Почему дети соперничают между собой

К сожалению, мы с вами все еще очень часто сталкиваемся с другим раскладом семейных отношений, когда старшие не находят сил и возможностей, чтобы дать младшим полное покровительство. В результате отношения в такой семье с течением времени становятся все более и более нездоровыми. На самом деле пренебрежение по отношению к ребенку, к его интересам, когда главная идея родителей, как отца, так и матери: «Я хочу, чтобы ребенок считался с моими нуждами, чтобы он понимал, как мне тяжело, чтобы сдерживал свои эмоции в моем присутствии» – в принципе и есть неправильное умонастроение, настроение эксплуатации или наслаждения ребенком. Если родители руководствуются этой идеей, ребенок будет лишен возможности развивать склонность к послушанию и сотрудничеству, и к тому же побочным результатом является то, что и другие дети в этой семье обязательно начинают соперничать между собой, в их общении проявляется жесткая конкуренция. Мамы, например, часто жалуются на то, что их малыши постоянно что-то делят, ссорятся, даже если им покупают одинаковые игрушки, и недоумевают, как же решить эту проблему? Нужно понимать, что конкуренция между детьми в одной семье, как правило, возникает не за какие-то объекты комфорта и развлечений, а за

внимание самих родителей, за их любовь. Решение этой проблемы – не манипулятивные методики, не призывы прекратить ссориться, не угрозы наказанием, а осознание необходимости для родителей подняться на тот уровень знаний, на котором бы их забота о детях стала осознанно бескорыстной.

# Родители в настроении дефицита

Есть незыблемое правило: если родители действуют не в настроении бескорыстия, это всегда означает, что они, взрослые люди, все еще сами пребывают в состоянии дефицита, недостатка, нехватки любви. В этом режиме они иногда просто вообще перестают ее давать своим детям и при этом полагают: «Нам ее никто не давал, и дети без нее обойдутся, тем более что они по сравнению с нами и так имеют намного больше игрушек, интересных поездок, отдыха в экзотических странах и других материальных благ, как говорится, как сыр в масле катаются». Но чаще родители, находящиеся в состоянии дефицита любви, пытаются дать ее детям слишком много. Многие одинокие мамы стараются вывернуться, как говорят, наизнанку, чтобы заботиться о детях. Отцы в дефиците любви, напротив, становятся очень требовательными, они часто склонны превращать усилия в воспитании детей в стремление к достижению немедленного результата, с нетерпением ждут от сыновей успеха на боксерских соревнованиях, в изучении математики или английского языка, и если хорошего результата нет, говорят, что ребенок ленив или бездарен. В обоих случаях очевидно, что человек просто не способен рассчитать свои силы, чтобы действовать в настроении бескорыстия. Древние тексты говорят: мудрость родителей предполагает делать для воспита-

ния ребенка все, что в их силах, без ущерба для своей психики, здоровья, свободы и финансовых рисков, при этом будучи способными какое-то время жить без ответа и спокойно дожидаться результатов. В вопросах родительства это очень важно практически для каждого из нас.

# Отличие ребенка от взрослого

Ребенок – это целый мир, отдельная эмоционально-психическая система, которая представляет собой сложный механизм сочетания вечной природы души, сознания, разума, системы отождествления эго и опыта прошлых жизней, который хранится в уме. Есть еще и тело, это тоже целая Вселенная. Ведическая, древнеиндийская медицина, Аюрведа, имеет особенный раздел педиатрии, который называется каумара-бхритйа или наука о здоровье детей. Главным принципом в этой науке, впрочем, как и в современной педиатрии, является идея о том, что в отличие от взрослого, организм которого более-менее статичен, тело ребенка меняется ежедневно. Мамы малышей знают это не понаслышке. В первые месяцы и годы происходят постоянные бесчисленные изменения в теле и сознании ребенка. Поэтому древнеиндийская медицина подчеркивает: ребенок – это река, которая находится в постоянном движении, в постоянном течении. Психика ребенка особенно подвижна, динамична, ребенок постоянно осваивает новые навыки, открывается к переживанию нового уровня эмоций. На каких-то этапах он не вполне адаптирован к тому, что ему приходится осознавать, в какой-то момент его эмоции оказываются сильнее него, и он особенно нуждается в серьезной защите и покровительстве. Поэтому главный принцип родительства предостерега-

ет: если мы делаем форсаж развития детей на каком-то этапе их жизни и пытаемся приложить сверхусилия в достижении немедленного результата в какой-то сфере развития, мы допускаем очень серьезную ошибку. Но так обычно происходит, если мы сами находимся в дефиците любви. Мы не оставляем себе ресурса сил для того, чтобы просто прилагать усилия и спокойно дожидаться результата. А ведь закон ведической педагогики предписывает главное правило для родителей: «Ты должен делать то, что от тебя зависит, не будучи привязанным к результату. Ты должен делать достаточно из того, что можешь, не в ущерб своему психическому, духовному, эмоциональному и физическому здоровью».

## **Важность запаса бескорыстия для родителей**

Запас бескорыстия нужен родителям и для того, что иногда они должны безоговорочно пойти на компромисс в соблюдении приоритета своих жизненных ценностей, при этом сохраняя эти ценности, потому что отказ от них, унижение ценностей родителей со временем портит характер ребенка. Но если ребенок в каких-то обстоятельствах требует гармонизировать его ценности, его природу, его нужды, его потребности с нуждами и потребностями взрослых, родителям приходится подчиниться ситуации. Мудрые родители при рождении детей часто ставят свои амбиции в карьере, свои порывы в духовной жизни в каком-то смысле на паузу, чтобы реализовать их позже. При этом они не считают, что делают большую жертву, и не стремятся адаптировать ребенка к своим потребностям. Женщина в знании, в благости понимает, что это ей придется приспособить свои ценности под нужды материнства на какое-то время. При этом она не чувствует, что теряет себя, что она не реализована, что жизнь ее остановилась, что теперь у нее не будет никаких духовных, интеллектуальных и социальных достижений. Она просто в настроении изобилия ставит на паузу свои запросы, дожидаясь момента, когда она сможет в известной степени их реализовать. Если же мы пытаемся приспособить жизнь ребен-

ка под свои нужды, если нас интересуют только те методы воспитания и те подходы, приемы, техники, которые дают нам самим полную свободу действий, то в конечном счете мы просто становимся невротичными родителями. Этот невроз Веды называют «раджа-гуна». Избавиться от него можно благодаря знаниям, которые ведут к благости. Благость в родительстве означает, что человек никуда не спешит, он тратит жизненные ресурсы очень разумно и, приложив усилия, оставляет себе ресурс для отдыха или просит наставника, чтобы дал ему указание, сколько нужно приложить усилий, чтобы мог спокойно дождаться результата. Это самый верный путь эффективного родительства. Мы иногда ложно понимаем цели материнства и отцовства. Некоторые женщины говорят, например: «Моя цель – дать ребенку заботу». Но забота – это не цель. Это процесс, который должен помогать добиться цели родительства. А она, согласно Ведам, состоит в том, чтобы помочь ребенку стать счастливым так, как это видится ему, а не другим людям.

# Как понять свою цель родительства

Мы, как родители, чаще всего искренне хотим поступать правильно, действовать, чтобы не причинить ребенку вреда, хотим быть счастливыми и эффективными, но не всегда представляем, как и при помощи чего осуществить свои планы и намерения. Многие из вас, друзья мои, думаю, согласятся с тем, что вообще впервые задумались о предназначении родительства во время нашей беседы и многие ваши действия вы не вполне понимаете.

Открою вам секрет: чтобы понять свою цель родительства, спросите себя: «Как я себя хочу чувствовать, воспитав ребенка?» Вот варианты ответов на этот вопрос от наших слушателей: «Я бы себя хотел чувствовать спокойно, радостно», «Хочу испытывать удовлетворение, что я сделал все возможное для счастья моих детей», «Хочу ощущать гордость за своего ребенка». Это хорошие, светлые идеи, и на самом деле наше воображаемое эмоциональное состояние является видением цели самого высокого уровня и одновременно средством ее достижения. Друзья мои, знаете ли вы, что известный психолог Стивен Кови по поводу достижения любой цели говорил: «Всегда начинай с конца»? То есть, если речь идет о родительстве, спросите себя – что вам мешает уже сегодня себя так чувствовать, как вы планируете? Оказывается, есть много причин. Некоторые родители, начиная

практиковать полученное знание о своей природе и природе детей, говорят: «Мне мешает страх – вдруг у меня ничего не получится?», «Мешают свои личные проблемы и заикленность на них», «Мешает личный опыт детства, отсутствие поддержки родителей, их критика». Не нужно отчаиваться, я вам напомню, что Махатма Ганди всегда подчеркивал: «Если человек делает что-то значимое, то его сначала не принимают всерьез, потом над ним смеются, потом ему грубо противостоят, и, наконец, он побеждает». Думаю, пройдя путь родительства в настроении бескорыстия, вы тоже победите и станете счастливыми мамами и папами.

# Где взять ресурсы, которые позволяют быть бескорыстными

Для того чтобы этого достичь, важно где-то взять необходимый ресурс. Об этом спрашивают многие родители. Хочу сказать, что ваши сомнения в успехе, ваш страх и неуверенность сами по себе являются признаком того, что вы начали процесс воспитания ребенка в состоянии дефицита любви, будучи эмоционально обескровленными, обессиленными людьми. Поэтому, дорогие друзья, вместо того чтобы сомневаться в успехе, отступить на полпути и упрекать себя в том, что вы плохие родители, вам на самом деле нужно задуматься о том, почему у вас самих нет ресурса бескорыстия. Почему вы не можете воспитывать детей спокойно, в любви, и без напряжения соблюдать главный принцип родительства: «Дай столько, сколько можешь, и не рассчитывай потом обратиться до ниточки того, кому ты дал»?

Дорогие мамы, я хочу вас особенно предостеречь от фанатизма в проявлении заботы – не отдавайте безумно много, иначе потом, по прошествии ряда лет, вы будете круглые сутки находиться в семьях детей, в их квартирах, на телефонных линиях. Думаю, что вы и сами часто переживаете подобное. Друзья мои, вы сами видите, как плохо, если от детей требовать процентов, дивидендов с затраченных сил, с бессонных ночей. Это уничтожает весь принцип родитель-

ства и, как следствие, счастье родительства. Быть отцом и матерью, конечно, в любом случае очень тяжело, особенно тем, кто воспитывает детей в одиночестве, не имея поддержки родственников. Но даже те, кто воспитывает детей в атмосфере любящей семьи, говорят, что процесс воспитания похож на путешествие в море – иногда штиль, иногда шторм. Те, у кого совсем маленькие дети, знают, что иногда штиль и шторм сменяют друг друга в течение суток несколько раз, верно? Иногда нам кажется, что с нашими детьми нет никаких проблем, дети – это просто замечательно. Но буквально через полчаса мы чувствуем, что находимся, как говорят, на грани распада личности. Поэтому сейчас мы с вами будем говорить об источнике сил для родителей. И как бы ни было трудно, я уверен, что с помощью нашего общения, благодаря великолепному, озаряющему светом все вокруг ведическому знанию на каких-то этапах вам будет становиться легче.

# Из чего состоит ресурс бескорыстия женщины

Мы поговорим в первую очередь о том, из чего состоит ресурс бескорыстия женщины. Дорогие мои, к счастью, на биохимическом уровне в организме матери заложена основа бескорыстия, наличие которой позволяет женщине долго оставаться любящей, нежной и очень терпеливой. На языке физиологов она называется гормоном окситоцина. Это, собственно, гормон спокойствия и гормон материнства, который стимулирует количество грудного молока. Именно окситоцин при кормлении помогает получить ощущение абсолютной защищенности матери и ребенка. Его еще называют гормоном веры, доверия. Одна мама сказала о цели воспитания: «Хочу, чтобы мой ребенок вырос верующим человеком». Так вот, дорогие мои, на самом деле верующий человек не вырастает в церквях, в храмах, в мечетях, он вырастает всегда лишь у кормящей груди, потому что материальный ресурс нашей веры – это молоко. Материнское молоко, так же, кстати, как и коровье, древние тексты называют жидкой религией. Для нас это может показаться абсолютно неожиданной комбинацией слов, но на самом деле трудно не согласиться, что именно этот продукт, молоко, дает ребенку возможность впитать принципы человечности, бескорыстия и изобилия. Их ребенок черпает с каждым глот-

ком, и именно во время получения этой универсальной, питательной, божественной пищи, наполненной окситоцином, у него появляется ощущение: здесь всем всего хватит, поэтому нет смысла вступать в конфликты, противостоять, притеснять кого-то, нападать. Ребенок на грудном вскармливании особенно прочно ощущает себя в мире, он постепенно осознает: «Даже если вокруг меня происходят очень опасные события, у меня есть устойчивое положение безопасности». Именно поэтому он растет уверенным и счастливым. Окситоцин – это, собственно, и есть физическая, биохимическая основа умонастроения изобилия. Этот гормон также отвечает за такие качества, как энергичность, жизнерадостность, гибкость, способность достигать всего без войны. В семейных отношениях он в первую очередь обуславливает способность женщины быть привлекательной для определенного мужчины.

Дорогие женщины, скажите – какие качества вы бы хотели иметь как мама? Какой бы вы хотели быть? Жизнерадостной, энергичной? Или заторможенной, чтобы если ребенок что-то опрокинет, реагировать на это невозмутимо и равнодушно? Но если ребенок движется в сторону проезжей части, вряд ли имеет смысл медленно говорить ему: «Сынок, остановись, там машины». Без сомнения, маме нужна энергичность, живость, но не невротичная, не стрессовая. Ваша искренняя жизнерадостность – это главный стимул к тому, чтобы ваш ребенок нормально развивался. Ему нужно ви-

деть свет в глазах матери, видеть, что каждая мелочь, сделанная им, радует ее. На самом деле жизнерадостная женщина всегда искренне радуется успехам своего малыша, и поэтому он начинает думать, что она счастлива из-за него. Хотя в действительности этот потенциал накоплен матерью совсем в других сферах. Он исходит из ее собственного сердца и не связан с тем, что делает ребенок. Но жизнерадостная мать своей улыбкой абсолютно бескорыстно поощряет ребенка за каждый успех, за каждый маленький самостоятельный шаг.

Гибкость – это главное качество, необходимое матери, чтобы уметь улаживать конфликты и добиваться сотрудничества с детьми без давления, не повышая голоса и не разрушая психику детей. Есть санскритский термин – дхарма, который означает ощущение осознания, для чего человек родился, ощущение им смысла жизни. Это состояние обуславливается материнской любовью, когда ребенок ощущает – его принимают таким, как есть. Мать дает понять: «Мне все равно, кто мой сын, я просто его люблю». Есть фантастическая повесть, о том, как ученые смогли построить машину времени и при ее помощи сумели переместить в настоящее время мальчика-неандертальца. Он был безобразным на вид, с низким лбом, выдвинутой челюстью. Его доверили под опеку одной из лаборанток. И эта женщина вкладывала в него все больше и больше своей любви, и когда пришло время возвращать этого ребенка обратно, она вместе с ним вошла в капсулу времени и нажала кнопку «Пуск», потому

что она в полной мере ощутила себя матерью. Для настоящей матери не имеет значения, какой ее ребенок – черный, белый или желтый, очень способный или нет. В этом проявляется ее бескорыстие. Ведическое знание возводит материнство на божественный уровень. К сожалению, в наше время бытует мнение, что женщины, которые рожают по трое-четыре ребенка, – это просто неудачницы, которым не удалось реализовать себя в карьере, и поэтому они выбрали путь как бы на окраине жизни. В этом смысле вспомнился фильм «Двадцать лет спустя», о матери десяти детей, там есть эпизод, когда героиня приходит на вечер одноклассников, где взрослые мужчины и женщины говорят о том, в чем они реализовались, кем они стали. И она встает и говорит: «А я просто мама». На лицах ее бывших одноклассников недоумение: «Мы не ослышались? И все? Что значит – просто мама?» Вот это и есть, друзья мои, самая большая проблема, что в наш век материнство само по себе не ценится. Дорогие мои, мы понимаем, что этот век ничего не может нам предложить, чтобы женщина могла легко и счастливо выполнять свою роль матери. Поэтому давайте действовать по принципу: спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Знание – это единственно верный путь к полной и эффективной реализации предназначения матери в современном мире.

# Важность участия окружающих

Итак, давайте рассмотрим важный вопрос ведической педагогики – с помощью чего женщина получает возможность быть на протяжении лет терпеливой и бескорыстной, что помогает ей становиться счастливой матерью? Мы рассмотрим в последующих лекциях вопрос о наполненности необходимыми витаминами любви, а сейчас я замечу, что в первую очередь по-настоящему изобильной в бескорыстии женщину делает участие окружающих. Если кто-то просто скажет уставшей матери: «Садись, рассказывай, как твои дела», ей уже становится легче. И женщина может даже ответить: «Да у меня еще ничего, ведь у меня только четверо детей, а ведь бывает и больше». Или: «Да у меня уже взрослые дети, а у кого-то совсем еще маленькие, им-то тяжелее». Поэтому, дорогие мамы, помните, что первый катализатор выработки необходимого вам окситоцина вы можете найти в общении, полном участия к вам. Проще говоря, если вы чувствуете, что ваше бескорыстие на исходе, вам нужно непременно найти человека, который мог бы просто хотя бы выслушать вас, не перебивая. Далее, для полноценной выработки окситоцина женщине всегда нужна безопасность, что, в частности, означает – у нее должна быть возможность вместе с другими женщинами обсуждать, насколько опасно жить в этом мире, насколько сложно быть матерью, насколько рискует мать, когда

становится на путь полного бескорыстного служения своему ребенку. Далее, в быту для женщины всегда очень важна чистота, как физическая, так и эмоциональная. Поэтому женщинам-матерям очень хорошо собираться там, где нет мужчин, где на них не смотрят с похотью. Благотворное воздействие на молодую мать имеет нахождение в помещении, где нет лишних вещей. Японцы не зря говорят: «Чисто там, где нет ничего лишнего». Новая красивая одежда также увеличивает силу женского бескорыстия, и если женщина всегда тщательно следит за собой, старается хорошо выглядеть, это на самом деле и есть ее возвышенная жертва бескорыстия во имя ребенка. Далее, матери нужно общение с человеком, передающим духовное знание, таким образом, она предает себя Богу и увеличивает свой потенциал к тому, чтобы получить совет, попросить о помощи. Этим человеком не обязательно должен быть мужчина. Можно довериться женщине, открыться ей в своих проблемах. Даже самое простое сотрудничество, если женщины что-то делают вместе, увеличивает их уровень окситоцина и помогает этому гормону активизироваться, давая психике и телу силу спокойствия и бескорыстия. Женщины, которые очень сильно устали, потеряли силы, обычно считают себя плохими матерями. Но на самом деле чаще всего они не только оказались в условиях, в которых у них практически нет шансов стать хорошей матерью, но и сами ничего не делают для того, чтобы изменить ситуацию в свою пользу. Они не просят никого о поддержке, не

открываются в поисках доверия и участия, не ищут духовного наставника и теряют свой ресурс бескорыстия.

Луна, согласно ведической астрологии и педагогике родительства, – это главная покровительница матерей. Мой совет слушательницам вебинара: организуйте в контакте «Лунную группу», которая даст вам возможность общения на тему безопасности, чистоты, красоты, доверия, сотрудничества. Пусть даже будет столько групп, сколько вы найдете факторов, влияющих на увеличение энергии бескорыстия, на рост окситоцина. Вам нужно научиться открываться для заботы других, и легко, спокойно, не напрягаясь, заботиться о подругах и их детях, уметь делегировать свою ответственность, делать что-то синхронно, передавать поэтапно, совместно реализовывать какие-то идеи, проекты. Женщинам постоянно необходимы похвала и комплименты, поэтому мамы должны вдохновлять друг друга и даже сами делать комплименты себе, повторяя: «Мы все героини, все красавицы, самые лучшие волшебницы, и самое прекрасное – это быть мамой, потому что мама – святой человек, самый важный в жизни». Дорогие мои, берегите силы, отдыхайте, не берите на себя слишком много, повторяйте время от времени спасительную мантру: «Небо не упадет, если я перестану делать все сама». Дарите друг другу выражение любви, понимание и уважение и дайте возможность выразить такую же любовь к вам. Научитесь просить, чтобы о вас заботились, правильно выражать свои желания и нужды. Учитесь также

требовать уважения к себе. Женщина должна защищать себя от неуважения. Нужно также развивать свои умения и навыки. Это повысит вашу самооценку и самоценность, вы будете больше нравиться сами себе и подниметесь еще на одну ступеньку в своей бескорыстной любви. И, наконец, важно проявлять добродетель в обыденной жизни – предлагать угощение, делать какие-то бескорыстные поступки в силу своих возможностей. Если женщина начинает кого-то кормить приглашать в гости, она сама щедро получает лунную энергию и ощущает растущий потенциал бескорыстия и любви. И как бы вам ни было трудно с детьми, вы будете ощущать себя счастливой.

## Вопросы и ответы

**Вопрос.** Коровье молоко полностью восполняет материнское молоко или частично?

**Ответ.** Корова – это воплощенное бескорыстие в нашем мире. Но, разумеется, нельзя сравнить материнскую любовь и любовь коровы: просто подведите ребенка к корове и спросите, с кем бы он хотел остаться? Думаю, ответ будет очевиден. Корова дает коровью любовь вместе со своим молоком, то есть она даже не знает, кого кормит, она кормит всех. А любовь матери предназначена конкретному ребенку. Поэтому, думаю, говорить о том, насколько коровье молоко восполняет материнское в эмоциональном плане, просто некорректно.

**Вопрос.** Как быть, если мужа постоянно нет дома?

**Ответ.** В любом случае, нужно принимать мужчину таким, как он есть, благодарить за то, что он делает, и просить о помощи. Это самый лучший для женщины способ восстановить сотрудничество. То есть женщина, которая счастливо, не стиснув зубы, терпит отсутствие мужа, быстрее услышит его слова раскаяния. На самом деле каждый мужчина знает – в те моменты, когда он видел именно счастливую, спокойную реакцию жены на его недостойное поведение, он чувствовал себя особенно ей благодарным и особенно переживал

и раскаивался в том, что доставил ей беспокойство, причинил боль или каким-то образом обидел. Мужчина способен в этом случае даже пережить полное очищение от оскверняющей его энергии гнева. И потом он обычно искренне просит прощения у жены и старается восполнить ей недостаток своей заботы.

**Вопрос.** Хотелось бы узнать, как женщине научиться отстаивать свое право на уважение тактично?

**Ответ.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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