

Осознанные родители

Осознанные дети

100% доходов от этой книги пойдет в Access True Knowledge Foundation  
(организация Аксесс «Истинное знание»)

Access LLC

[www.accessconsciousness.com](http://www.accessconsciousness.com)

## Содержание

Вступление 5

Цель этой книги 6

Предисловие 7

Представьте... 8

Пять элементов осознанного воспитания - Чутиса Боумен 9

Дополнительная информация о пяти элементах осознанного воспитания

Радость осознанного воспитания

Воспитание - это не владение и контроль - Гэри Дуглас 19

Готовы ли Вы видеть в своих детях безграничных существ? - Доктор Дейн Хир 21

Воспитываете ли Вы так же, как Ваши мама и папа? - Гэри Дуглас 23

Что означает осознанность ... Что это? - Нэнси О'Коннор 25

Осознанные родители задают вопросы - Гленна Райс 27

Что, если бы Вы относились к своим детям так, как следовало бы относиться к Вам? - доктор Дейн Хир 29

Мне сказали, что новорожденные не улыбаются – Нэнси О'Коннор 32

Позволяйте детям быть такими, какие они есть на каждом шагу - Гэри Дуглас 34

Быть в позволении - Клаудия Кано 36

Перестаньте пытаться прожить свою жизнь через своих детей - доктор Дейн Хир 38

Позвольте вашим детям выбрать ту жизнь, которую они хотят - Гэри Дуглас 40

Не навязывая правил - доктор Дейн Хир 42

Это был выбор её тела - Джули Тутон и Рон Филсон 44

Жизнь в промежутках десяти секунд - Гэри Дуглас 45

Я живу со своими детьми мгновение за мгновением - Гэри Дуглас 47

Ценность задавать вопрос - Нэнси О'Коннор 52

Поощряйте осознанность, а не устанавливайте правила - Гэри Дуглас 54

Позволение - Денис Левин 56

Надень пижаму, чтобы мы могли почитать книгу - Гэри Дуглас 58

Что ещё возможно? Давай играть! - Клаудиа Кано 60

Контролирую ли я их или позволяю им вести себя так, как им хочется? – Гэри Дуглас 61

Моя классная трёхлетняя подруга - Симон Миласас 63

Мать-одиночка дочери-подростка – Маргарет Браунек 65

Кто встречается с моим отцом? - Джой Воегт 67

Это твоё или ты покупаешь чужое? - Клаудия Кано 69

Вы должны уважать точку зрения своих детей - Гэри Дуглас 72

Зачем мне навязывать свою точку зрения своим детям? - Гэри Дуглас 74

Воспитание детей как интересная точка зрения - Карри Гласселл 76

Позвольте детям выбирать то, что они желают – Симон Миласас 78

Выбор и осознанность - доктор Дейн Хир 80

Какой подарок для матери! - Гленна Райс 82

Родители и их склонность к чрезмерной заботе - Гэри Дуглас 84

Помогая детям воспринимать всё без суждения - доктор Дейн Хир 87

Быть осознанным вместо осторожности - Гэри Дуглас 90

Нет, мама, я не буду осторожна, я буду осознанной - Симон Миласас 92

Папа, я хочу этот кулон! - Гэри Дуглас 93

Любимая тётя - Маргарет Браунек 95

Разговор с дождем - Вирджиния Милинг 98

Переплетение бытия - Гэри Дуглас 100

Всё это просто выбор - Гордон Иссом 102

Воспитание, основанное на осознанности, очень сильно освобождает - Гленна Райс 105

Интересная точка зрения - Гэри Дуглас 107

Показывайте своим детям хорошую жизнь - Гэри Дуглас 109

Откажитесь от того, что не работает в Вашей жизни -Симон Филлипс 110

Что Вы можете сделать, когда Ваши дети собираются сделать неосознанный выбор? - Гэри Дуглас 112

Осознанные родители и детский сад - Гленна Райс 114

Что делать с непослушным поведением - Гэри Дуглас 116

Как Вы справляетесь с сексуальной энергией своих детей? - Гэри Дуглас 119

Что, если дети с аутизмом, СДВ, СДВГ и ОКР - это не дети с “особыми потребностями”, а дети с “особыми талантами”? –

Гэри Дуглас и доктор Дейн Хир 121

Являясь ценным продуктом в мире - доктор Дейн Хир 123

Я больше не нахожусь под влиянием своих детей - Джон С. Картер 125

Рассказы детей 127

Рассказы детей 128

Я решила делать выборы для себя - Клэр Науссо (15),  
рассказано Лине Диллингем 129

Мы просто следуем за энергией и делаем всё, что работает - Эшли  
Левин (16) 130

Получите доступ к миру различных возможностей - Брианна  
Тревино (13) 132

Получите доступ к миру различных возможностей - Брианна  
Тревино (13) 133

Мой брат устроил игру всухую! -Эшли Левин (16) 134

Ладно, папа, ты прав - Обри Бuzер (15), рассказано  
Лине Диллингем 136

Как мне так повезло? - Алехандро Перес Кано (7) 137

Теперь я понимаю, что мне не обязательно быть нормальной! - Клэр  
Науссо (15) рассказано Лина Диллингем 138

Просите и получите - Клэр Науссо (15), рассказано  
Лине Диллингем 140

Я больше не боюсь лошадей - Сабрина Филсон (7) 141

Родители могли бы очень помочь своим детям, если бы захотели.  
Просто задавайте вопросы, Клэр Науссо (15 лет), рассказано Лине  
Диллингем 142

Что потребуется, чтобы получить “Пятерку” за этот тест? -  
Эшли Левин (16) 143

Помогаю другим с помощью инструментов Аксесс - Эшли Левин  
(16) 145

Я стала намного больше собой - Обри Бuzер (15), рассказано Лине  
Диллингем 146

Моя мама выбрала рак в своём теле - Келси Тревино (11) 147

Десять заповедей Аксесс (Access Consciousness) - Гэри Дуглас из  
Access Energy for Transformation (Энергия Аксесс для  
трансформации) 152

Дополнительная информация о десяти заповедях Аксесс 153

1. Спрашивайте: «Действительно ли безграничная сущность выбрала бы это? Правда, безграничная сущность выбрала бы это?»
2. Всё - лишь интересная точка зрения.
3. Живите 10-секундными промежутками.
4. Живите в вопросе (вместо ответа).
5. Никакой формы, никакой структуры, никакой значимости.
6. Никаких суждений, никакой дискриминации, никакого различия.
7. Никаких наркотиков ни в каком виде.
8. Никакой конкуренции.
9. Не слушайте, не рассказывайте и не покупайте историй.
10. Никаких исключений.

Составители 157

Примечание для читателей 160

### Вступление

"Осознанные родители, осознанные дети" - это глобальная инициатива по воспитанию детей с осознанным подходом. Речь идёт о людях, которые создали осознанную среду и необыкновенную жизнь для своих детей и самих себя.

Эта подборка анекдотов и рассказов написана детьми и родителями, погружёнными в осознанную жизнь.

Поскольку книга "Осознанные родители, осознанные дети" посвящена детям, здесь также есть вдохновение и полезные советы для детей от детей.

Статьи в этой книге сильно различаются по содержанию и стилю. Некоторые описывают какое-то событие или предлагают идеи, а другие отражают выбор людей относительно того, как прожить свою жизнь. Вместо того, чтобы читать вам лекции или рассказывать "как надо", мы надеемся, что эти истории пробудят вашу осознанность и поднимут ваш дух.

Каковы бесконечные возможности, которые вдохновят вас на создание осознанного пространства, позволяющего всей жизни приходить к вам с лёгкостью, радостью и великолепием?

## Цель этой книги

Цель книги "Осознанные родители, осознанные дети" - помочь родителям и детям быть в единстве и осознанности. Осознанность - это осознание, восприятие, получение и бытие всех вещей без суждения. Эта книга не о том, чтобы учить, доказывать или давать инструкции; речь идёт о том, чтобы способствовать большому осознанию того, что возможно для вас и ваших детей.

Какие бесконечные возможности эта книга предоставит ценному пониманию и вдохновению для повышения вашей осведомлённости, чтобы вы могли сделать воспитание своих детей более осознанным и приятным?

Информация, содержащаяся в этой книге, основана на аксессовском способе бытия "Энергия для трансформации".

Существует также веб-сайт "Осознанные родители, осознанные дети", на котором вы найдёте подкасты (короткие аудиопрограммы), содержащие вдохновляющие истории о родителях, которые создали осознанную среду и необыкновенную жизнь для своих детей и самих себя.

Этот веб-сайт был создан для того, чтобы стать глобальным информационным ресурсом для родителей, больших семей, детей и людей, которые работают с детьми. Адрес веб-сайта:  
[www.accessconsciouskids.com](http://www.accessconsciouskids.com)

Мы надеемся, что вам понравятся и книга, и веб-сайт.

Что ещё возможно?

С величайшей благодарностью,

Чутиса и Стивен Боумен

## Предисловие

Эта книга - подарок. Это подарок на будущее нашим детям. Она показывает родителям, что есть способ помочь детям веселиться и быть самими собой, независимо от того, как это выглядит. Эта книга признаёт таланты и способности детей во многих областях, которые, возможно, не были признаны ранее.

Я хотела бы поблагодарить Чутису и Стива Боумена за сотрудничество со столькими людьми при создании этой книги и за сбор всех удивительных, вдохновляющих и содержательных историй людей со всего мира, которые используют инструменты Access Energy Transformation (Доступ к энергии трансформации/ Энергия трансформации Аксесс), чтобы сделать другой выбор в своей жизни.

Я хочу выразить свою благодарность всем людям, которые внесли свой вклад в этот проект своими замечательными историями (список авторов приведён в конце этой книги). Без вас этой книги не было бы.

Благодарю Дону Хабер за её талант редактирования.

Я также хотела бы поблагодарить Гэри Дугласа, основателя Аксесс, и доктора Дейна Хира за их постоянный, терпеливый вклад в помощь стольким людям по всему миру, за их работу по повышению осознанности на этой планете и за их видение школ Аксесс истинного знания, которые, как мы надеемся, будут созданы в самое ближайшее время. Школы, которые позволят детям узнать то, что знают они. Совершенно иная реальность.

Лёгкость, радость и великолепие.

Симон Миласас

Координатор по всему миру Access Energy Transformation

*Разве не было бы здорово, если бы вы могли создать пространство, которое позволило бы вашим детям раскрыть свой потенциал и преодолеть сдерживающие их ограничения?*

*Создавать лёгкость, радость и великолепие во всём, что они делают, и осознанно брать ответственность за свою собственную жизнь?*

Всё есть выбор!

Всё есть безграничные и бесконечные возможности!

*Пять элементов осознанного воспитания*

*Чутиса Боумен*

Можете ли вы представить, каково это - растить осознанных детей?

Традиционное воспитание часто основано на философии, которая побуждает родителей перестать прислушиваться к тому, что, как они инстинктивно знают, необходимо для развития осознанности

их ребенка.

Большинство родителей считают, что они отвечают за своих детей и должны распоряжаться их жизнью. Они часто требуют послушания от своих детей. Вы - один из таких родителей?

Придерживаетесь ли вы точки зрения, что воспитание детей - это дисциплина, подчинение, последовательность и контроль?

Считаете ли вы, что воспитание детей - это слишком серьезно, чтобы получать от этого удовольствие?

Как трансперсональный консультант, я заметила, что когда детей жёстко контролируют, направляют и дисциплинируют с применением силы, они замыкаются в себе. Они отключаются. Когда родители пытаются воспитать детей нормальными, настоящими и предсказуемыми, они накладывают на них огромные ограничения и суждения. Они не поощряют и не допускают величия своих детей. В это время дети узнают, что их собственное знание, восприятие и осознанность не важны, и поэтому они перестают их иметь. Хорошая новость в том, что так не должно быть! Как родители, мы можем изменить этот неосознанный способ воспитания, который использовался поколениями.

Когда я говорю об осознанном воспитании, я не имею в виду изучение новых методов изменения поведения детей, общения с ними или повышения их самооценки. Хотя эти методы полезны, они по большей части направлены на изменение поведения детей! Моя точка зрения на осознанное воспитание иная.

Речь идёт не об изменении ребенка. Речь идёт о принятии нового способа воспитания, основанного на осознанном подходе. Он оказывает удивительное положительное влияние на ребёнка!

Когда моя дочь Шаридан была в подростковом возрасте, я осознала, что единственный способ для меня быть её родителем с лёгкостью и радостью - это действовать с полной осознанностью и развивать с ней истинное общение и близость. Для этого я применяю на практике пять элементов осознанного воспитания: почитание, доверие, позволение, уязвимость и благодарность. Я развивала близость, создавая осознанную связь с ней, будучи уязвимой, доверяя ей, позволяя ей быть собой (вместо того, чтобы осуждать её), почитая её и испытывая благодарность за неё. Неважно, что она выбирала или уже выбрала, неважно, что она делала или натворила.

Я узнала о пяти элементах для создания большой близости с моей дочерью от Гэри Дугласа, основателя Access Energy for Transformation (Доступ к энергии трансформации/ Энергия трансформации Аксесс). Гэри на своём примере показал, что осознанное воспитание начинается с осознанности во всех отношениях. Самая удивительная осознанная родительская связь, которую я когда-либо видела, была между Гэри и его дочерью Грейс. Энергия, которая течёт между ними, необычайно удивительна.

## *Применение пяти элементов осознанного воспитания на практике*

**Почитание.** Первым элементом для создания общения и большей близости является почитание. Чтобы почитать свою дочь, я начала с того, что относилась к ней с полным уважением. Я верила в её способность позаботиться о себе и делать то, что для неё правильно.

Шаридан, например, - не жаворонок. Проснувшись утром, она предпочитает побыть одна и передвигаться по дому, ни с кем не взаимодействуя. Я сильно отличаюсь от неё в этом плане – я являюсь ярким выражением жизни уже проснувшись. Раньше я пыталась уговорить её быть энергичной по утрам. Это её очень раздражало. Но когда я применила на практике пять элементов осознанного воспитания, я начала уважать образ жизни Шаридан. Я перестала раздражать её своими ранними утренними остротами и восторженной болтовней. Более того, я перестала ожидать, что она изменит свою точку зрения и будет воспринимать жизнь как я.

Я общалась с ней утром только тогда, когда она была инициатором этого. Я полностью позволила ей иметь свою точку зрения. Мы не делали друг друга неправыми и не пытались изменить друг друга. Когда я почитаю Шаридан, я почитаю себя. Когда Шаридан чтит себя в том, что она выбирает, она чтит и меня.

Дополнительный, очень важный аспект почитания моей дочери включает в себя почитание себя и того, чтобы не идти против того, что работает для меня. Это означает не идти против моего восприятия, знания, бытия или получения. Я никогда не сужаю свою осознанность. Я не развожусь с собой, не отрицаю и не подавляю какую-либо часть себя. Я забочусь о себе. Я хочу быть собой, показывать себя такой, какая я есть, и делать то, что для меня правильно.

Не сужая свою осознанность вокруг Шаридан, я могу бесконечно общаться с ней. Я могу поддерживать нашу связь и осознавать её и всё, что нас окружает. Когда я нахожусь в общении со всеми вещами и особенно со своей дочерью, энергия, которую я воспринимаю, говорит мне: “Не ходи туда. Не делай этого. Не указывай ей, что делать”. Вместо того, чтобы думать: “Она должна сделать это или она должна сделать то”, я следую за энергией и позволяю энергии помогать мне в том, что я делаю.

Я перестала пытаться быть “хорошей матерью”, исходя из традиционной точки зрения нашего общества. Я осознала, что не уважала ни себя, ни свою дочь, когда покупалась на идеи о том, какой должна быть “хорошая мать” и что она должна делать. Я увидела, что на самом деле разводилась сама с собой, когда пыталась быть “хорошей мамой”. Я осознала, что традиционная модель отношений матери и дочери на самом деле не работает для нас с Шаридан.

Я перестала верить во все системы убеждений о том, каким должно быть хорошее воспитание, и перестала предполагать или ожидать, что у моей дочери такие же системы убеждений. Это был удивительный поворотный момент в нашей жизни. Шаридан сейчас двадцать один год, и она превратилась в необыкновенное существо. Мы устранили разделение между нами и создали общение, которое представляет собой непрерывное открытое состояние расширения. Мы создали необычные отношения матери и дочери и хотим, чтобы они были постоянно меняющейся картиной.

**Доверие.** Вторым элементом осознанного родительского воспитания является доверие. Большинство людей неправильно определяют и применяют доверие.

Они думают, что доверие означает слепую веру. Доверие к моей дочери не означает, что я позволяю себе быть невнимательной и не обращать внимания на всё, что с ней происходит. Я выбираю быть предельно осознанной и верить, что она всегда будет делать то, что для неё лучше.

У меня нет слепой веры в то, что она будет послушной и полностью выполнять мои просьбы или что она будет делать то, что я хочу. Доверие - это просто знание того, что моя дочь всегда будет делать то, что она собирается делать. Большинство родителей ожидают, что их дети будут делать то, чего они от них хотят, а не то, что дети на самом деле собираются делать. Они ожидают, что их дети станут теми, кем они хотят их видеть. И когда этого не происходит, родители злятся, потому что они “верили”, что их дети будут соответствовать их личному видению. Это не доверие. Доверие — это знание того, что дети никогда не будут другими, если только они сами этого не захотят.

После того, как я узнала об истинном значении доверия, я перестала ожидать, что моя дочь будет делать то, чего я от неё хочу (например, содержать свою комнату в чистоте и опрятности). Я доверяла ей делать то, что она будет делать. Если она собиралась оставить свою комнату грязной и неопрятной, то я доверяла ей это сделать. Если она собиралась не ложиться спать допоздна, я доверяла ей это сделать. Доверие заключалось в понимании того, что она - ночная сова, и поэтому она может засидеться допоздна.

Исходя из моего опыта, “доверять” - это никогда не придерживаться фиксированной точки зрения на всё, что делает или не делает моя дочь, или на то, какая она есть. Я не ожидаю, что Шаридан будет другим человеком. Я всем сердцем доверяю ей быть такой, какая она есть, и делать то, что для неё правильно, и я знаю, что она всегда будет уважать меня любым доступным ей способом.

Самое главное, чтобы я могла полностью находиться в этом пространстве доверия, я должна искренне доверять себе. Я должна доверять себе настолько, чтобы знать, что я знаю. Я верю, что у меня есть возможность получить доступ ко всей необходимой мне

информации обо всём, включая то, что нужно для того, чтобы быть осознанной мамой.

Для меня доверие - это расширение моей осознанности.

Осознанность - это способность знать всё. Я знаю, что могу доверять Шаридан в том, что она такая, какая есть, и делает то, что для неё правильно. Доверие не в том, что она делает то, что я от неё хочу. Я доверяю ей в том, что она будет делать. Если она собирается содержать свою комнату в беспорядке, тогда я доверяю ей в этом. Я не надеюсь, что она будет выполнять моё требование содержать свою комнату в чистоте. Если буду требовать это, я разрушу свою собственную осознанность. Я принимаю решение о том, кем я хочу быть, превышающее мою осознанность того, что есть.

Я верю, что у меня есть способность полностью присутствовать в своей жизни и в жизни Шаридан, не осуждая ничего из того, что происходит.

**Позволение.** Позволение - это третий элемент осознанного

воспитания. Позволение - это разрешение всему быть таким, какое оно есть. Вы считаете, что всё происходящее - это просто интересная точка зрения. Я позволяю всему быть таким, какое оно есть, не сопротивляясь и не реагируя на это, не подстраиваясь под это и не соглашаясь с этим. Я не сопротивляюсь и не реагирую на свою дочь и не подстраиваюсь под неё и не соглашаюсь с ней.

Когда я в позволении, я осознаю это, и мне вообще ничего не нужно делать. У меня нет необходимости контролировать её. Ну и что, если она хочет жить в грязной спальне? Рано или поздно она приберётся. Ну и что, если она не захочет доедать? Она не останется голодной. Такое отношение к позволению само по себе устраняет большинство потенциальных конфликтов в нашем доме.

Как только я ввела элемент позволения в свою родительскую практику, я смогла увидеть уникальность точки зрения моей дочери и рассматривать её просто как интересную точку зрения. Я поняла, что нет такого понятия, как правильное, неправильное, хорошее или дурное; всё - это просто выбор. Я осознала: то, что работает для меня, может не работать для неё, и наоборот. Когда Шаридан в девятнадцать лет решила отправиться в туристический поход по Индии и Юго-Восточной Азии с подружкой, я ни капельки не обрадовалась её выбору. Тем не менее, я не критиковала и не осуждала её. Такая критика была бы основана на: "Я хочу, чтобы ты сделал это по-моему". Это не позволение.

Несмотря на то, что я не хотела, чтобы она отправлялась в поход с рюкзаком, и думала, что это было странным, я не пыталась остановить её.

Моё отношение было таким: "Если ты хочешь сделать это, иди и делай". Я не пыталась помешать ей отличаться от меня, хотя мне и не нравились места, куда она хотела поехать. Нам с дочерью

нравятся разные вещи, но я действительно хочу, чтобы у неё была своя собственная жизнь.

Когда она объявила о том, что планирует делать, я спросила её: “Что я могу сделать для тебя?”

“Пожалуйста, порадуйся за меня, мама”, - ответила она.

Я поняла, что было более расширяющим не сопротивляться и не реагировать на то, что она решила сделать. Я также увидела, что мне не нужно было соглашаться с этим. Я просто решила порадоваться за неё и позволить ей иметь свою точку зрения. Я принимала во внимание то, что она делала и как она это делала. Я позволяла ей быть такой, какая она есть, ничего от неё не ожидая и не навязывая ей свою точку зрения.

Я поняла, что для того, чтобы быть осознанной матерью, я также должна уважать себя как мать. Я должна быть готова воспринимать свои взгляды на материнство просто как интересные точки зрения. В прошлом я пыталась быть “хорошей матерью” в соответствии с точкой зрения всех остальных. Я придавала большое значение тому, чтобы быть хорошей матерью. Раньше я корила себя за то, что не была хорошей матерью. Учítывая, что я люблю работать, и моя работа требовала от меня много путешествовать, люди часто считали меня ужасной матерью за то, что я бросила свою дочь. Раньше я воспринимала их точку зрения как реальную и истинную. Я поняла, что мне не нужно было этого делать.

Теперь, когда суждения, идеи и убеждения людей обрушиваются на меня, я позволяю им обходить меня стороной, и я по-прежнему остаюсь собой. Я перестала «покупать» убеждения других людей и не считаю, что они должны влиять на меня. Это всего лишь их точка зрения. Мне не нужно сопротивляться или реагировать на то, что они говорят или делают, и я не обязана соглашаться с их мнением. Когда я в позволении, я нахожусь в осознанности, и мне вообще ничего не нужно делать. У меня есть полная свобода быть матерью так, как это работает для нас с Шаридан.

**Уязвимость.** Четвёртый элемент осознанного воспитания - это уязвимость. Уязвимость означает открытость для принятия всего без осуждения. Нет никаких барьеров, никакого сопротивления, никакой защиты. А только получение всего, что говорит и делает моя дочь.

Я осознала, что для того, чтобы создать необычные отношения с Шаридан, мне нужно было увидеть, где я устанавливаю автоматические барьеры, и начать их опускать. Как только я узнала об уязвимости, я предъявила к себе требование: “Я выбираю быть уязвимой, несмотря ни на что. Никаких барьеров”. Я решила просто быть такой, какая я есть. Всякий раз, когда я осознавала о возможных разногласиях или вероятном конфликте между Шаридан и мной, я «видела» возникшие барьеры и немедленно

опускала их. Я смотрела на это так: она просто выражает свою точку зрения в данный момент, и я буду восприимчива к этому. Я заметила, что, когда я делала это, у меня появлялось чувство связи и общения с моей дочерью.

Я обнаружила, что, когда я опускала свои барьеры и стала полностью готова воспринимать всё без осуждения, я действительно могла быть в присутствии. Мы не могли иметь истинного общения, пока я создавала барьеры.

Каждый раз, когда моя дочь испытывала раздражение из-за сложных обстоятельств, я была в уязвимости, опускала барьеры и позволяла ей выплеснуть своё раздражение и беспокойство. Я просто слушала и позволяла ей самой решить, что для неё лучше. Я заметила, что всякий раз, когда я забывала быть уязвимой, я пыталась быть “мудрой” и “ответственной” матерью и навязывать ей свою точку зрения, концепции и идеи. Когда я делала это, я мешала её самопознанию.

Хуже того, я часто совершенно упускала суть и увязала в своих собственных мнениях и точках зрения на мир.

Я обнаружила, что готовность быть уязвимой по отношению к себе как к матери была жизненно важна, если я хотела создать гармоничную связь с Шаридан. Парадокс уязвимости в том, что это также требовало от меня готовности принимать всё без суждения. Быть уязвимой требовало большой готовности отказаться от старого представления о том, что я всё контролирую. Чтобы воспринимать всё без суждения, я должна была быть готовой расстаться с иллюзией, что я могу всё контролировать.

Я сделала готовность принимать всё без суждения руководящим принципом в своей жизни. Я практикую это в отношениях с дочерью, с мужем и в своей работе. Если я испытываю какие-то ограничения или трудности в своей жизни, связано ли это с моими взаимоотношениями с Шериданом или с моим мужем, я знаю, что я чего-то не желаю принимать. Я поняла, что если что-то в моей жизни не работает, то это потому, что я не желаю воспринимать, знать, быть или получать что-либо. Я не являюсь уязвимой. Когда я замечая, что чувствую беспокойство и напряжение, я беру за правило становиться более уязвимой и восприимчивой и опускаю любые барьеры. Когда я ловлю себя на том, что сопротивляюсь чему-то или реагирую на что-то, я задаю себе такой вопрос: “Чего я не желаю здесь получать?”

Практика быть уязвимой позволяет мне присутствовать с Шаридан. Это также позволяет мне знать, что я не обязана быть идеальной матерью для неё. Я могу быть уязвимой там, где я не идеальна. Я могу захотеть измениться. Мне не нужно судить себя за то, что я несовершенна или нахожусь не там, где хотела бы быть. Уязвимость позволяет нам с Шаридан создавать общение, которое представляет собой непрерывное состояние расширения.

**Благодарность.** Заключительным элементом осознанного воспитания является благодарность.

Благодарность - это не просто реакция на достижение чего-то, чего мы желаем или ожидаем; это состояние бытия. Благодарность - это бытие и воплощение чувства признательности. Когда я испытываю благодарность, я благодарна за всё, чем является моя дочь, без каких-либо ожиданий или суждений. Я благодарна за то, что она есть в моей жизни такая, какой она хочет быть. Я благодарна за неё. Я благодарна за то, что я её мать.

Благодарность ничего не ожидает. Она ничего не требует. Я поняла, что всякий раз, когда я искала правильность или неправильность, я не была благодарна. Правильность и неправильность исключают благодарность, потому что они являются суждениями, а благодарность и суждение не могут существовать в одной вселенной. Чем больше я отказываюсь от своих ожиданий, проекций и суждений, тем больше испытываю благодарности за то, кем является моя дочь и что она делает. Я ясно вижу, какой она подарок.

### **Радость осознанного воспитания**

Применение на практике этих пяти элементов осознанного воспитания изменило то, как я функционирую как мать, и то, как мы с Шеридан общаемся и устанавливаем отношения друг с другом. Эти пять элементов предоставили бесконечные возможности для моего личного развития. Они также улучшили мои отношения с дочерью и расширили осознанность всей нашей семьи. Короткие рассказы в этой книге предлагают множество точек зрения и вдохновляют на осознанное воспитание. Они иллюстрируют, как родители привносят в свою жизнь почитание, доверие, позволение, уязвимость и благодарность, чтобы наладить общение со своими детьми. Это не книга с теорией, гипотезами или логическими рассуждениями о воспитании детей. Вместо того чтобы учить или читать лекции о том, как важно быть осознанным родителем, мы решили рассказать несколько вдохновляющих правдивых историй. Эти истории рисуют необычную картину того, что возможно для родителей и детей.

Читая эту книгу, мы приглашаем вас определить, какие из пяти элементов представлены в каждой из историй и как они могут принести вам радость осознанного воспитания.

### **Воспитание детей - это не владение и контроль**

**Гэри Дуглас**

Большинство родителей думают, что воспитание - это владение и контроль.

Они считают, что полностью контролируют жизнь своих детей и то,