

Dr. Gabriel Cousens și Leah Lynn

Parenting conștient

Ghid holistic pentru creșterea
unor copii sănătoși și fericiți

Volumul 1

Traducere din limba engleză
de Mihaela Ivănuș

Editura For You
București

Capitolul 1

PĂRINȚI ȘI COPII ACTIVI

Rolul de părinte activ este calea războinicului spiritual!

„A alege să devii părinte înseamnă a alege să devii unul dintre cei mai mari învățători spirituali care există. A crea un mediu stimulant și favorabil pentru a-i transmite sentimentul de responsabilitate altei ființe umane, a crește un copil care înțelege că el sau ea este creat din bine (și pentru bine) și este capabil de orice... Puține misiuni sunt mai onorabile. A nu acorda importanța cuvenită rolului de părinte înseamnă a crea o fisură chiar în fundația care stă la baza măreției.“

OPRAH WINFREY

„Arta și misterul rolului de părinte este să fii sursa iubirii, duioșiei și disciplinei ferme și blânde combinate cu abilitatea de a aduce, cu fermitate sfântă, iubitoare, o ordine rodnică în haosul vieții, astfel încât copiii să aibă puterea de a atinge cea mai înaltă expresie a planului sacru și a sfințeniei lor în lume.“

Rabin dr. GABRIEL COUSENS

„Creșterea copiilor este un sistem viu.“

PCI (Parent Coaching Institute)

„Oricine atinge viața unui copil atinge cel mai sensibil punct al unui întreg.“

Dr. MARIA MONTESSORI

Se pune adesea întrebarea de ce noi, ca națiune, alocăm atât de mult din resursele noastre războiului, în timp ce continuăm să reducem finanțarea sistemului deși învățământ pentru copiii noștri. A continua acest ciclu al culturii morții, el nu a funcționat niciodată pentru sănătatea și bunăstarea spirituală a societății, nu are nicio logică! Și totuși, iată-ne învărtindu-ne și învărtindu-ne în același vechi carusel, mult timp după ce ni s-a făcut rău de la stomac.

Un punct de plecare pentru a ieși din acest cerc vicios este să oprim plimbarea suficient de mult timp pentru a scăpa de amețală. Atunci când suntem liniștiți, putem începe să vedem că modul în care guvernul nostru stabilește prioritățile bugetului este doar un simptom al unei culturi materialiste a morții, condusă de ego. Ego-ul mărit este agresorul al cărui obiectiv este mai curând dominarea decât slujirea și elevarea tuturor ființelor. Cu capul limpede și cu o viziune mai puțin încețoșată, începem să vedem modul în care cultura noastră bazată pe ego proiectează asupra noastră o reflexie vie a propriei noastre imagini.

Iată ce a spus odată poeta mistică Sf. Tereza de Avila (1515–1582): „Da, răsturnați orice guvern care vă face să plângeți în interior. Copilul dă vina pe exterior și își concentrează energiile acolo; războinicul cucește tărâmurile din interior și devine iscusit.”⁴¹ Pe măsură ce privim în această oglindă mistică a sinelui, primim informații esențiale, de pildă despre modul în care noi contribuim în mod involuntar la confuzia masivă, involburată.

Toți aceia care au o relație cu copiii sunt invitați să-și pună întrebările principale: Cum îmi aloc resursele importante: atenția, timpul, banii, gândirea și celelalte energii? Care este adevărata mea motivație pentru fiecare dintre aceste cheltuieli? În orice moment dat, oare forțele mele de vitale sunt îndreptate spre preocupări egoiste sau sunt direcționate spre lucrarea spirituală de elevare a întregului? Indiferent dacă investesc sau nu o mare cantitate de timp, bani și energie cu copii, care este calitatea acestor interacțiuni? Oare aduc conștiința prezenței mele divine în experiența alăptării, atunci când îl învăț să facă la oliță, îi predau alfabetul sau ne jucăm cu mingea?

Atunci când un copil îmi arată desenul sau temele, oare mă grăbesc să-i spun „Foarte bine”, fără ca măcar să mă uit, astfel încât să mă pot

ocupa de altceva? Oare afirmațiile mele sunt sincere? Oare îl corectez în grabă sau am grijă *să-l urmăresc pe copil* în munca lui, să-i apreciez călătoria de dezvoltare unică și să analizez cum să-l ajut din umbră în procesul lui unic și sfânt? Cultura Huichol din Mexic face acest lucru în mod conștient. Atunci când se naște un copil, bătrânii se adună și încearcă să acordeze planul sacru al copilului – sau talentul lui unic – la lume și apoi contribuie la crearea unui plan de educare în primii ani de viață, pentru a-l ajuta să manifeste acea misiune unică.

Noi vedem un model repetitiv de abuz de putere a guvernului care interferează cu capacitatea noastră de a crește în mod autentic copii activi și conștienți, prin planurile lui ascunse de a-i programa și de a-i folosi pe copii pentru propriile scopuri, ca în cazul programei de învățământ „Common Core“. De asemenea, îi observăm încercările de a-i priva pe părinți de drepturile lor de a alege alimente și suplimente organice și nemodificate genetic (OMG) și chiar de a alege dacă să ne vaccinăm copiii sau nu. Aceste încercări de a submina responsabilitatea și puterea părinților de a alege o evoluție conștientă înseamnă a-i răpi comunității globale dreptul de a fi activă, conștientă și de a evolua spiritual.

Guvernele și birocrații nu au fost niciodată părinți mai buni decât părinții adevărați și nu acesta este rolul lor. Există o lecție importantă de învățat din această situație și pentru noi, părinții? Copiii activi și conștienți au nevoie de părinți activi și conștienți care își asumă pe deplin rolul și responsabilitatea de părinte. Atunci când suntem dispuși să privim adânc în interiorul nostru, descoperim că, în calitate de părinți și bunici, uneori uităm că rolul nostru este unul de mentori iluminați, activi, „pentru toate anotimpurile“, pentru copiii noștri. Cât de des folosim aceleași tactici societale de frică, dezinformare, legislație și forță fizică pentru a-i controla pe copiii noștri?

Pe măsură ce devenim din ce în ce mai conștienți ca părinți, începem să vedem aceste tendințe inconștiente de dominare, nu de guvernare, în adevărata lor lumină: trecerea în robia ego-ului în loc de alegerea conștientă de a iubi, sprijini și proteja dezvoltarea noii vieți care ne-a fost încredințată. Acest proces ne face să renunțăm curajos la folosirea puterii și controlului, ineficiente pe termen lung, în schimbul bucuriei tot mai mari de a conștientiza și de a trăi. Pe măsură ce metodele noastre

de parenting evoluează, copiii noștri redevin conștienți de expresia lor divină unică și nu mai sunt învățați să accepte o mentalitate de sclavie. Acest lucru are ca rezultat un suport profund pentru sănătatea și evoluția spirituală a familiei globale.

Parentingul activ și conștient este cel mai urât coșmar al ego-ului. Contrar pseudo-parentingului – analog politicienilor cărora le place să-și facă poze cu copiii în clasă, dar continuă să reducă ajutorul dat de guvern educației –, parentingul conștient este o ocazie extraordinară pentru noi de a intra în legătură cu compasiunea, cu pacea interioară și cu puterea noastră, ca parte a expresiei noastre divine unice. *Creșterea copiilor este calea războinicului spiritual*. Noi avem dintr-odată o ființă umană tânără și vulnerabilă care se bazează pe noi ca să o ajutăm să se dezvolte. Pentru mama biologică, acest lucru înseamnă împărțirea unui organism timp de până la 9 luni și, probabil, ani de alăptare. Pentru tată, înseamnă toate formele de îngrijire în afară de sarcină, naștere și alăptare. Pentru profesor sau educator, asta înseamnă să accepte un salariu mai mic și un statut social inferior față de carierele pe care societatea le consideră a fi mai strălucitoare. În general, cu cât copilul este mai mic, cu atât prețuim mai puțin această muncă de educație din punct de vedere financiar.

Pentru toți adulții cu roluri de îngrijire a copilului, asta înseamnă retrăirea „problemelor” proprii noastre copilăriei. Butoanele copilului interior sunt apăsat adesea ca la o jucărie electronică pe care o apeși și scoate anumite sunete, iar și iar, atrăgându-ne atenția, până când observăm punctele dureroase, avem grijă de ele și le vindecăm.

Parentingul holistic este o muncă spirituală! Și atunci când ego-urile noastre își doresc un fel de sprijin – cum ar fi să ne trăim viața prin altcineva, să ne lăudăm, să avem putere asupra cuiva mai slab, să fim admirați sau iubiți de cineva ori chiar să părem a fi sfinți –, avem și prilejul extraordinar de a afla că adevărata viață și eliberare ne cer să ne disciplinăm în mod constant propriile ego-uri, pentru a ne pune în slujba fluxului de conștiință al Divinității.

Calea parentingului nu duce numai la slujire, disciplină și indicii pentru propria noastră vindecare, ci, din fericire, această aventură ne aduce și o mulțime de bucurii spirituale. Da, parentingul este un dar pentru a impulsiunea evoluția spirituală a adulților și este o provocare să găsești altceva

care îți umple casa cu mai multe râsete! Profunzimea dragostei pe care o simțim pentru copiii noștri nu poate fi descrisă. Extazul de a fi vasul viu prin care Divinitatea dă naștere la scânteia divină este nemăsurat. Iar pentru profesor este o plăcere pură, nealterată să observe cum mâna divină acționează în viața elevilor săi.

Vedem, așadar, că în rolul minunat de părinte activ alegem conștient o alternativă la cultura morții și la modelul de dominare a ego-ului asupra celui slab. Creșterea conștientă a copiilor este o alternativă holistică la ceea ce am putea numi „creștere alopată a copiilor“. În abordarea alopată a sănătății, folosim medicamente pentru a modifica mai degrabă simptomele decât pentru a trata cauza-rădăcină a bolii – adesea o deficiență sau dezechilibru nutrițional – și uităm că tulburarea de deficit de atenție, de exemplu, nu este un simptom al unui deficit de Ritalin. Prin abordarea alopată, ignorăm inteligența și puterea înnăscută organismului de a se vindeca.

Din nefericire, strategia alopată se observă și în abordările noastre culturale de creștere a copiilor. Ca părinți, de exemplu, dacă încercăm să dominăm și să-i controlăm pe copii așa cum facem cu corpurile noastre, în loc să mergem la rădăcina comportamentelor nedorite (lucru care ar necesita lucru interior cu noi înșine), atunci nu suntem capabili să recunoaștem măreția înnăscută a copiilor, care, în condiții potrivite, se vor corecta. Într-o cultură în care drogăm și amorțim corpul și mintea pentru a le ține liniștite și sub control, îi tratăm și pe copii în același mod, cu televiziune în exces, jocuri video, alimente care dau dependență și îi amorțesc și cu o recentă creștere extraordinară a medicamentelor neurologice administrate copiilor.

În schimb, obiectivul părintelui conștient este acela de a crea un mediu pentru dezvoltarea copiilor plini de viață și conștienți. Noi vedem rolul nostru ca unul în care ne punem în slujba unei vieți noi, care are o inteligență înnăscută a sufletului și este demn de sprijinul nostru respectuos. Această nouă viziune ne ghidează relațiile cu copiii și ne amplifică bucuria! Creșterea conștientă a copiilor este, prin urmare, un puternic instrument pentru a îndeplini scopul general al vieților *noastre* – acela de a-L cunoaște pe Dumnezeu, Sursă cosmică sau Divinitate.

În această lumină putem aprecia unicitatea propriei noastre participări la jocul divin, știind că aceste roluri de tată, mamă, bunic, bunică, profesor, persoană care are grijă de un copil și chiar de războinic spiritual nu sunt identitățile noastre. Atunci când ne amintim că toți jucăm doar un rol, suntem mai liberi să ne relaxăm, să iertăm, să avem încredere și să mergem mai departe, chiar și după ce am căzut de câteva ori.

Rolul copilului conștient

„Fiecare copil vine pe lume cu mesajul că Dumnezeu nu este încă descurajat de om.“

RABINDRANATH TAGORE

Contrar credinței din cultura populară, copilul nu există pentru a satisface nevoile egoiste ale părintelui, bunicului, profesorului, corporației, guvernului sau chiar ale clericilor. Copilul este aici pentru același scop ca și noi: de a-L cunoaște pe Dumnezeu, Sursa sau Divinitatea. Cu alte cuvinte, copilul este aici pentru a-și dezvolta propriul potențial de a păși pe Pământ ca ființă umană completă. Care este rolul copilului în viața noastră? Intenția copilului nu este să fie „obraznic“ sau să ne facă viața un chin (ceea ce nu este întotdeauna ușor să ne amintim atunci când telefonul nostru mobil plutește în vasul de toaletă). De asemenea, copilul nu este nici inamicul care încearcă să ne vină de hac.

Din contră, intenția înnăscută a copilului este de a prospera. Un copil care nu înflorește îi trimite adultului mesajul inconștient că are nevoie de ajutor în misiunea lui specifică de exprimare unică a sufletului său și în misiunea lui generală de eliberare spirituală. Astfel, copilul ne ajută la fel de mult pe cât îl ajutăm noi. În acest sens, vom juca rolul prințului vigilent a cărui dragoste neabătută rupe vraja aruncată asupra Regatului Pământ, simbolică noastră Frumoasă Adormită. Cu alte cuvinte, toți ne ajutăm reciproc să ne trezim!

Aceasta este o veste mare, pentru că înseamnă că nu există niciun motiv de resentiment de nicio parte. Adult și copil deopotrivă, toți jucăm jocul suprem „de-a v-ați ascunselea“: „E rândul tău să-ți ascunzi scânteia

divină!“ „Cu-cu!“ „Acum e rândul tău și vom încerca să te găsim!“ Iar atunci când noaptea morbidă a culturii morții va trece, ne vom dezbrăca toți de multitudinea noastră de costume, capabili să ne desfătăm în bucuria lui *Eu sunt*. Așa cum ne spun marile tradiții, acesta este legământul sacru dintre noi și Divinitate. Așa că fie ca noi toți să fim binecuvântați cu amintirea adevăratului scop al copilului și al nostru și să putem simți o apreciere profundă pentru acest rol; și fie ca această înțelegere să ne ghideze atunci când ne punem în slujba evoluției copilului și a propriei noastre evoluții!

Rolul bunicilor

Bunicii sunt un dar de la Divinitate pentru copii. Într-un mod magic, mistic, bunicii sunt printre cele mai mari comori ale unei familii. Ei asigură descendența și sunt un sprijin pentru generații, pentru a se crea o bază solidă a familiei. Această relație specială de dragoste revitalizează plăcerea de a crește a copiilor și îi permite familiei să mențină o conexiune sufletească strânsă.

Bunicii sunt purtătorii secretelor de viață pe care este posibil ca părinții să nu le cunoască încă. Aceste secrete au ajuns la ei prin experiența directă în timp și din tradiția orală. Copiii beneficiază enorm de dragostea și înțelegerea bunicilor, care oferă o profunzime și o claritate reconfortantă într-o lume destul de confuză.

Bunicii au avantajul special de a fi liberi să-i iubească pe nepoți și să se împrietenească cu ei fără a avea responsabilitatea de zi cu zi față de ei. Sunt capabili să creeze cu blândețe, dragoste, magie și spiritualitate o punte între generații. Din acest motiv, bunicii au ocazia de a deveni educatori unici.

În concluzie, bunicii au potențialul de a fi eroi subtili ai familiei, la fel de necesari pentru creșterea unui copil ca toate nivelurile de nutriție fizică. Bunicii conștienți creează un cadru holistic pentru corp, minte și suflet, punând bazele unei creșteri complete și optime a nepoților.

Rugăciunea unui bunic pentru nou-născut

„Fiul Meu ești Tu, Eu astăzi Te-am născut.“

Psalmul 2, 7

Nașterea ta nu este o întâmplare!
Momentul nașterii tale este începutul misiunii tale pe Pământ.
Divinitatea te-a ales să vii în lume pentru un scop specific.
Acesta este începutul misiunii tale personale. Fie ca tu să-ți găsești și, astfel, să fii în măsură să-ți exprimi planul sacru.

Tu contezi!

Ești de neînlocuit!

Fiecare moment al vieții tale are sens și este prețios.

Intenția Divinității este ca tu să-ți atingi întregul potențial și să-i oferi darul tău sacru lumii.

Fie ca tu să ajungi să-ți cunoști în profunzime sufletul, care s-a întrupat cu această naștere, permițându-ți să devii o persoană completă.

Fie ca întreaga lume să se bucure de nașterea unui nou membru al lumii.

Fie ca părinții tăi să simtă marea bucurie de a fi binecuvântați cu un copil.

Fie ca, în timp, să simți și tu această bucurie.

Fie ca tu să fii binecuvântat cu bucuria de a fi intrat în această lume.

Ești binecuvântat cu darul unui suflet care este legat de Divinitate.

Fie ca tu să onorezi mereu conexiunea sufletului tău cu Divinitatea.

Fie ca tu să-ți cunoști cu adevărat în această viață măreția sufletului pe care ți l-a dat Dumnezeu și să trăiești cu adevărat o viață plină, în armonie cu Divinitatea.

De-a lungul vieții, fie ca tu să te unești în mod conștient cu Divinitatea în iubirea interioară și necondiționată, compasiunea, bucuria, pacea, unitatea și extazul eliberării.

Rabin dr. GABRIEL COUSENS

Binecuvântarea unui bunic pentru cei tineri

Fie ca energiile rebele naturale ale tinereții voastre să vă dea puterea de a răsturna zona de confort a status quo-ului inutilității materialiste, printr-o viață sublimă de dans întru Divinitate.

Fie ca voi să fiți conștienți de faptul că aveți o astfel de alegere.

Fie ca voi să fiți binecuvântați cu nevoia de a crea pentru voi înșivă o lume și o viață pline de sens.

Fie ca voi să găsiți sufletul și voința de a trece la o viață spirituală rodnică, pe măsură ce ajungeți la maturitate.

Pe măsură ce ajungeți la maturitate, fie ca voi să rămâneți conștienți de puterea naturală și lumina veșnică a sufletului vostru, pe care le aveți înăuntrul vostru.

Fie ca voi să fiți binecuvântați cu setea de a căuta sensuri în viață, astfel încât să înțelegeți natura spirituală a setei voastre.

Sunteți implicați într-un război spiritual între lumină și întuneric, iar miza e propriul suflet; fie ca voi să luptați cu „armele“ spirituale ale iubirii, păcii, compasiunii, rugăciunii, meditației și stăruinței spirituale, în încercarea de a alege și de a menține un scop superior în viața voastră.

Fie ca voi să folosiți puterea naturală a energiei tinerești pentru nevoi evolutive pozitive, morale și etice și să creați o revoluție, apelând la virtute și integritate în viața de zi cu zi.

Fie ca voi să conduceți o revoluție de succes împotriva propriei ipocrizii și a tendinței spre acte de nedreptate și intoleranță, nefundamentate și idealiste.

Fie ca voi să fiți binecuvântați să folosiți întreaga putere și semnificație a tinereții voastre pentru a înflori într-o ființă umană completă, care pășește pe Pământ cu conștiința și experiența vie a *mitakuye oyasin* – termen ce semnifică „toate relațiile mele“ în neamul Lakota –, onorând regnul mineral, cel vegetal, ființele care merg, zboară și înoată (regnul animal) și pe cei care vorbesc și au o istorie scrisă (regnul uman).

Pentru a onora toate relațiile voastre, învățați în mod natural să vă onorați pe voi înșivă, familia voastră și întreaga omenire.