

SUSAN STIFFELMAN

Predhovor: Eckhart Tolle

OSVIETENÝ RODIČ



• Edícia Eckharta Tolleho •

Praktická príručka pre výchovu vedomých,
sebaistých a láskavých detí

Ohlasy na knihu Osvietený rodič

„Toto sú presne rady a podpora, aké potrebujete ako rodič! Skúsené, múdre, praktické. Kniha *Osvietený rodič* pomáha rodičom nadýchnuť sa a pristupovať k sebe i deťom so súcitom, láskou a všímavosťou.“

– JACK KORNFIELD, autor *A Path with Heart*,
a TRUDY GOODMAN, PhD, zakladateľka InsightLA

„Šesť rokov som viedla komunitu státisícov rodičov a počas tohto obdobia som odporúčala len jednu rodičovskú knihu – *Parenting Without Power Struggles*. Teraz konečne môžem poradiť rodičom, aby čítali ešte jednu: *Osvietený rodič*. Susan Stiffelman sa zverujem so svojím srdcom, svojou rodinou i komunitou, pretože ona chápe, že rodičovstvo nie je len povinnosť, ale aj duchovný proces – cesta k uzdraveniu, pravde a Bohu. Vie, že to, čo sa každodenne odohráva v mojej rodine, je brutálne, krásne, ťažké i sväté. Chápe, že kým vychovávame svoje deti, vychovávame i seba. V *Osvietenom rodičovi* Susan sprevádza rodičov nielen ako odborníčka, ale aj ako vodca, radca, priateľ i liečiteľ. Táto kniha pomôže rodičom liečiť tak, aby mohli vychovať deti, ktoré potrebujú trochu menej liečenia.“

– GLENNON DOYLE MELTON, autorka bestselleru
Carry On, Warrior, prezidentka neziskovej organizácie
Together Rising a zakladateľka online komunity
na Momastery.com

„*Osvietený rodič* je jemná, ale zároveň silná pripomienka, že naša vlastná bdela pozornosť, pokoj a schopnosť odpovedať a nie impulzívne reagovať na stresové situácie je podstatná pre výchovu zdravých detí. A ak túto prácu vykonáme na sebe, potom môžeme rozbiť prúd negatívnej energie, ktorá stupňuje stresové situácie. Táto práca je veľmi dôležitá.“

– TIM RYAN, americký poslanec za Ohio
a autor *A Mindful Nation*

„Susan Stiffelman nám svojím čistým, múdрым, duchaplným a poetickým písaním ukazuje, ako môžu požehnania i výzvy takého delikátneho vzťahu, aký je medzi rodičom a dieťaťom, pomáhať vzájomnému rastu, uzdravovaniu a budovaniu

vzájomného vzťahu. Keďže deti sú budúcnosťou tejto planéty, Susan nám ukladá za základnú povinnosť uviesť túto novú generáciu do zdravšieho, ľudskejšieho a spojeného sveta a začať pri našom vlastnom ja. Som taká vďačná Susan za to, že napísala túto silnú knihu.“

– ALANIS MORISSETTE, speváčka,
hudobná skladateľka a aktivistka

„Kto vedel, že dieťa, nariekajúce vo vedľajšej izbe, je v podstate naším duchovným učiteľom? Kto by si bol pomyslel, že výbuchy hnevu a provokatívne správanie môžu viesť k vedomejšiemu, duchovne ladenému, efektívnejšiemu a dokonca radostnejšiemu rodičovstvu? Táto prelomová a nesmierne zaujímavá príručka Susan Stiffelman nás učí všetko, čo potrebujeme vedieť o výchove svojich detí – a nás samých, aby sme sa stali pozornejšími, súcitnejšími a – verte či nie – pokojnejšími bytosťami.“

– KATHY ELDON, zakladateľka a predsedníčka Creative
Visions Foundation

„Ukradla som ju svojej mame a zhltna ju! Fantastické čítanie, ktoré by malo byť povinné pre všetkých rodičov. Nemôžem sa dočkať, keď ju mama dočíta a budem ju môcť ponúknuť svojim známym.“

– AMY ELDON TURTELTAUB,
spoluzakladateľka Creative Vision Foundation
a viceprezidentka Creative Visions Productions

„Táto múdra a pragmatická príručka, nabádajúca k uvedomelejšiemu rodičovstvu, je popretkávaná empatickou nežnosťou. Cítiť z nej lásku Susan Stiffelman k rodinám, s ktorými pracuje vo svojej terapeutickej praxi, a jej dôveru v nás, že budeme rásť spolu s výzvami a darmi spojenými s rodičovstvom. Táto kniha nádhorne a mnohostranne opisuje to, čo naše deti od nás najviac potrebujú, a ponúka praktické návody a riešenia pre naše deti i pre nás samotných.“

– MYLA A JON KABAT-ZINNOVCI, autori
Everyday Blessings: Inner Work of Mindful Parenting

„Jedna z najlepších kníh o rodičovstve, akú som za dlhú dobu čítal. Susan Stiffelman s jasnosťou, vrelosťou a múdrosťou premostuje svet duchovnej premeny a pozemskej reality rodičovstva. Kniha *Osvietený rodič* je plná hlbokých pohľadov, ktoré nasmerujú rodičov na cestu liečenia a radosti. Vrelo ju odporúčam!“

– ELISHA GOLDSTEIN, PhD, autorka *Uncovering Happiness: Overcoming Depression with Mindfulness and Self-Compassion*

„Ako na matku na mňa v *Osvietenom rodičovi* silne zapôsobili hlboké náhľady a cvičenia. Susan Stiffelman citlivo skúma to, čo mnohí rodičovskí experti obchádzajú – hlbšie vrstvy strachu, viny a hanby, ktoré bránia našej schopnosti byť plne prítomní pri tých najnáročnejších aspektoch rodičovstva. Nádherná ponuka pre nás všetkých. Vždy budem rozdávať túto knihu ako dar novým i skúseným rodičom.“

– KATHERINE WOODWARD THOMAS,
autorka *Conscious Uncoupling*

„Osvietená príručka o rodičovstve pre každého, kto chce vychovávať láskavé, šťastné a prispôsobivé deti pri liečení ich nekonečných detských problémov. Kniha *Osvietený rodič* je naplnená rodičovskou múdrosťou – inteligentne podanou a bohato popretkávanou príkladmi z reálneho života. Je to klenot medzi knihami!“

– MARCI SHIMOFF, autorka *Happy for No Reason*

„*Osvietený rodič* je neoceniteľná príručka pre každého rodiča, ktorý chce vychovávať deti a rozumie, čo znamená byť v živote skutočne úspešný. Susan Stiffelman pomocou praktických prostriedkov a osobných príbehov ukazuje, ako vytvárať blízke a vrelé rodinné vzťahy a zachytáva, aké môže byť rodičovstvo transformujúce a naplňujúce.“

– ARIANA HUFFINGTON, autorka *Thrive*

„V knihe *Osvietený rodič* nám renomovaná odborníčka Susan Stiffelman ponúka unikátny spôsob výchovy našich detí, v ktorom sa spája múdrosť s láskavosťou. Naskrz praktické prístupy, o ktoré sa s nami chce podeliť v tejto výnimočnej knihe, môžu nám rodičom pomôcť vytvoriť silný základ skutočne láskyplného a súciteľného vzťahu s našimi deťmi a vytiahnuť z nás to najlepšie – našu bdelú prítomnosť, radosť, porozumenie a láskavosť.“

– THUPTEN JINPA, hlavný dalajlámov prekladateľ
z angličtiny a autor *A Fearless Heart*

„Čítajúc knihu *Osvietený rodič*, si stále hovorím: ‚Bodaj by moji rodičia boli čítali túto knihu!‘ Konečne kniha o rodičovstve, ktorá hovorí o *všetkých* aspektoch nášho, vnútorného dieťaťa a poskytuje každému z nás poradenstvo, ktoré nielen vzdeláva, ale aj transformuje, povznáša a vychováva – dieťa i rodiča. Bravo!“

– JANET BRAY ATTWOOD, autorka bestsellera
*The Passion Test: The Effortless Path
to Discovering Your Life Purpose*

„Hlavné tajomstvo odhalené v knihe *Osvietený rodič* je, že byť vedome prítomný je jediný efektívny spôsob vzájomnej interakcie s dieťaťom. Vedomá prítomnosť zahŕňa podporu a usporiadanosť – s nimi dieťa prosperuje, bez nich zažíva chaos a rodičovstvo sa môže stať nočnou morou. Druhé tajomstvo je, že rodičovstvo je proces rastu a vaše dieťa je váš najlepší učiteľ. Pochope-
nie obidvoch tajomstiev nás chráni pred rodičovstvom vychovávajúcim bez systému, ako aj rodičovstvom bez citlivej výchovy. Táto kniha prináša nové povedomie o rodičovskom procese, ktoré zlepšuje samotné zdravie našej kultúry. Odporúčam ju všetkým rodičom – i tým, ktorí sa nimi ešte len stanú.“

– HARVILLE HENDRIX, PhD, a HELEN LAKELLY HUNT, PhD,
autori *Giving the Love That Heals:
A Guide for Parent*

SUSAN STIFFELMAN

OSVIETENÝ RODIČ

Praktická príručka pre výchovu
vedomých, sebaistých
a láskavých detí

• Edícia Eckharta Tolleho •





SEBAROZVOJ • PSYCHOLÓGIA • ZDRAVÝ ŽIVOT

PARENTING WITH PRESENCE

Copyright © 2015 by Susan Stiffelman

Slovak edition © 2015 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu Susan Stiffelman – Parenting With Presence vydaného
vydavateľstvom New World Library preložili Zdenka Tinajová a Anna Gálisová.
V roku 2015 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2015 MUDr. Zdenka Tinajová, Mgr. Anna Gálisová PhD.

Redakčná úprava: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť
reprodukovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez
predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-277-0

*Deťom, ktoré vychovávame,
a tým, ktoré žijú v našich srdciach,
možno zistíte, že je bezpečné vyjsť von hrať sa,
tancovať a žiariť.*

• OBSAH •

	Predslov	XI
	Úvod	XV
1. KAPITOLA	Žijete so svojím najlepším učiteľom	1
2. KAPITOLA	Dospievanie popri výchove detí	15
3. KAPITOLA	Zahodte tú snímku	39
4. KAPITOLA	Nevychovávame deti, vychovávame dospelých	59
5. KAPITOLA	Modelovanie sebalásky a vedomia	69
6. KAPITOLA	Zdravá komunikácia upevňuje spojenie	95
7. KAPITOLA	Súlad medzi slovami a činmi	109
8. KAPITOLA	Rozvoj empatie, zraniteľnosti a súcitu	123
9. KAPITOLA	Pomôcť svojim deťom zvládať stres	139
10. KAPITOLA	Šťastie je práca na svojom vnútri	155
11. KAPITOLA	Nástroje, tipy a stratégie	171
	Epilóg	211
	Autorská poznámka	213
	Poďakovanie	215
	Zoznam citovaných prác	217
	Ďalšie zdroje	221
	O autorke	225
	O zahraničnej edícii Eckharta Tolleho	227

• PREDSLOV •

Na to, aby sme mohli šoférovať auto a boli bezpečnými vodičmi pre seba i svoje okolie, musíme úspešne absolvovať teoretické a praktické testy. Takmer pri všetkých druhoch zamestnaní, s výnimkou tých najelementárnejších, sa vyžaduje určitá kvalifikácia a pri tých najkomplexnejších dokonca roky praxe. A predsa pri jednom z najnáročnejších povolání – rodičovstve – sa tréning alebo kvalifikácia nevyžaduje.

„Rodičovstvo zostáva jediným a najväčším revírom pre amatérov,“ napísal Alvin Toffler. Tento nedostatok vedomostí a vzdelania je jednou z príčin (hoci ako uvidíme, nie tou hlavnou), prečo tak veľa rodičov s výchovou detí zápasí. Takí rodičia nie sú nevyhnutne neúspešní v zabezpečovaní telesných a materiálnych potrieb dieťaťa. V skutočnosti možno milujú svoje dieťa a chcú preň to najlepšie. Nevedia si však poradiť s výzvami, ktorými ich deti denne zahŕňajú, nehovoriac o tom, že nevedia primerane reagovať na rastúce emocionálne, psychologické a duchovné potreby dieťaťa.

Zatiaľ čo v minulosti bolo rodičovstvo príliš autoritatívne, v súčasnej spoločnosti veľa rodičov zlyháva v poskytovaní jasného vedenia, ktoré dieťa zúfalo potrebuje a po ktorom túži. V domácom prostredí často úplne chýba systém, čo pripomína loď bez kormidla opustenú kapitánom a zmietanú oceánom. Rodičia nepochopili, že dieťa potrebuje, aby boli – ako to Susan Stiffelman vhodne nazýva – „kapitánom lode“, čo v žiadnom prípade neznamená návrat späť k autoritatívnemu spôsobu výchovy z minulosti. Skôr ide o nájdenie rovnováhy – strednej cesty – medzi obmedzujúcim systémom a žiadaným systémom.

Napokon hlbšou príčinou dysfunkcie rodiny nie je nedostatok vedomostí a vzdelania, ale nedostatok vedomej pozornosti. Bez vedomého rodiča nemôže byť vedomé rodičovstvo! Vedomý rodič je schopný udržiavať určitú úroveň bdelej pozornosti v každodennom živote, hoci väčšina ľudí sa v tomto z času na čas pošmykne. Bez bdelej pozornosti (*všímavosti* či *vedomej prítomnosti*) komunikujete so svojimi deťmi, ako aj s kýmkoľvek iným, cez podmienenosť svojej mysle. Ste v zovretí mentálnych či emocionálnych reaktívnych modelov, viery a nevedomých domnienok, ktoré ste pochytali od svojich rodičov a okolitej kultúry, v ktorej ste vyrástli.

Veľa týchto modelov siaha mnoho generácií ďaleko do minulosti. Ak tu je však bdelať pozornosť – alebo prítomnosť, ako ju radšej nazývam –, začnete si uvedomovať svoje mentálne a emocionálne vzorce a modely svojho správania. Začnete mať inú voľbu v tom, ako budete reagovať voči svojim deťom, a nebudete konať naslepo podľa starých vzorcov. Veľmi dôležité je aj to, aby ste už viac neprenášali tieto vzorce na svoje deti.

Bez bdelej pozornosti ste schopní vytvoriť si spojenie so svojím dieťaťom skôr len cez myseľ a emócie než na hlbšej úrovni Bytia. Ak aj *robíte* všetky správne veci, najdôležitejšia súčasť vášho vzťahu s vaším dieťaťom tu bude chýbať: dimenzia Bytia, teda duchovná ríša. Znamená to, že hlbšie spojenie sa nenadviazalo.

Dieťa bude intuitívne cítiť, že niečo životne dôležité v jeho alebo jej vzťahu s vami chýba, že nikdy nie ste naplno prítomní, nikdy úplne tam, vždy vo svojej mysli. Podvedome sa bude domnievať či skôr tušiť, že mu odopierate niečo dôležité. Často to u dieťaťa vyústi do nevedomého hnevu alebo zlosti, ktorá sa môže prejavíť rôznymi spôsobmi alebo zostane latentná až do adolescencie.

Hoci toto odcudzenie medzi rodičom a dieťaťom je stále ešte v norme, prebieha tu zmena. Je stále viac rodičov, ktorí sa stávajú vedomými – schopnými prekročiť podmienené modely svojej mysle a spojiť sa so svojimi deťmi na hlbšej úrovni Bytia.

Takže sú dvojaké príčiny dysfunkčného a nevedomého rodičovstva. Na jednej strane je to nedostatok vedomostí a vzdelania, týkajúceho sa starostlivosti o deti, ktorý narušava zdravú rovnováhu medzi starým, príliš autoritatívnym a súčasným, rovnako nevyváženým prístupom. Na druhej strane a na

zásadnejšej úrovni je tu nedostatok prítomnosti alebo vedomej pozornosti zo strany rodičov.

Kým mnoho kníh poskytuje užitočné know-how rodičom, ktorí ich čítajú, doteraz je len málo kníh, ktoré poukazujú na nedostatok bdelého vedomia u rodičov alebo ponúkajú rady, ako využiť každodenné výzvy rodičovstva na dosiahnutie rastu tohto vedomia. Kniha Susan Stiffelman pomáha čitateľovi na obidvoch úrovniach, ktoré môžeme nazvať konanie a bytie. Vnáša hlboké poznanie a praktické rady do konania (alebo priameho činu, ako ho nazývajú budhisti) bez zanedbávania podstatnejšej úrovne bytia.

Osvietený rodič ukazuje rodičom, ako môžu premeniť rodičovstvo na duchovný výcvik. Pomáha premeniť spôsoby, ktorými na vás naliehajú vaše deti, na zrkadlo, ktoré vám umožní uvedomovať si svoje doterajšie podvedomé modely. A vďaka tomu, že si ich uvedomíte, ich môžete začať prekonávať.

Peter De Vries napísal: „Kto z nás je dostatočne zrelý na potomstvo predtým, než samo príde? Hodnota manželstva nie je v tom, že dospelí produkujú deti, ale v tom, že deti produkujú dospelých.“ Či už sme rodičia žijúci v manželstve alebo sme sami, deti nám určite pomôžu vyrásť na zrelšie ľudské bytosti. Áno, deti produkujú dospelých, ale čo je ešte dôležitejšie, unikátna kniha Susan Stiffelman nám ukáže, ako deti môžu produkovať *vedomých* dospelých.

– Eckhart Tolle, autor
Sila prítomného okamihu

ÚVOD

Angie bola v práci profík. Ako vydavateľka malého časopisu o zdraví a wellness vyžadovala urobiť veci efektívne, dôkladne a načas. Hoci sa jej zamestnanci niekedy cítili dosť kontrolovaní, jej snahou bolo vytvoriť pôsobivé pracovné prostredie tým, že ponúkala veľkorysé výhody – napríklad prácu z domu alebo prestávkovú miestnosť zásobenú organickým občerstvením. Ale Angie žila životom, ktorý nebol len produktívny. Prv než každé ráno vykročila z domu, počúvala riadenú meditáciu a predtým, než mali spolu s manželom Erikom deti, plánovali si, že budú chodiť cvičiť jogu vždy, keď to bude možné.

Erik mal malú internetovú marketingovú spoločnosť mimo ich domova. Bol známy svojím rozhladeným myslením a tešil sa z rastúceho úspechu, založenom na jeho kreativite, vynaliezavosti a šikovnosti.

Keď sa Angie a Erikovi narodil syn Charlie, boli obaja plní vzrušenia. Zauznamenili si, že ich rodina bude iná než tie, v ktorých boli vychovaní.

V prípade Angie to znamenalo vytvoriť pocit spolupatričnosti a vzájomnej blízkosti, ktorý chýbal v jej pôvodnej rodine; jej matka bola alkoholička a o deti sa nestarala, ponechávajúc Angie a jej sestry samy na seba. Erikovi rodičia sa starali, ale až príliš, lebo organizovali všetku činnosť jemu aj jeho sestrám a oberali ich o vlastný názor. Angie a Erik sa teda rozhodli poskytnúť svojim deťom kombináciu slobody a pozornosti, ktorá im v ich vlastnom detstve chýbala.

Ako Charlie rástol, Angie a Erik sa tešili z jeho silnej osobnosti. Chlapec však mal bojovnú povahu, preto sa dokázal ľahko rozrušiť, ale ťažko utíšiť. Ako batola mával záchvaty zlosti, keď si nepresadil svoje. Keďže chceli byť

súcitní a láskaví, snažili sa mu vysvetliť, prečo nemôže mať to, čo chce, ale tým sa všetko ešte zhoršilo. Keď išiel Charlie do „školy pre veľkých chlapcov“, bol plný vzrušenia, no nevyrovnal sa dobre s obmedzeniami pri vstupe do škôlky. Pri čítaní rozprávok takmer nebol schopný ticho sedieť a jeho slabé sebaovládanie znamenalo, že kedykoľvek malo iné dieťa nejakú hračku, ktorú chcel, jednoducho si ju zobral – schmatol ju alebo podľa potreby niekoho odstrčil.

Onedlho si Angie a Erika pozvala riaditeľka škôlky na pohovor, pretože Charlie silno sotil iné dieťa. Toto stretnutie sa ukázalo byť len prvé z mnohých, ktoré súviseli s jeho ťažkosťami so sebaovládaním. Keď mal Charlie štyri roky, narodila sa mu sestrička, a vtedy sa jeho výbuchy zlosti ešte zhoršili. Jeho rodičia sa snažili všetko chápať, ale so svojím temperamentným synom si nevedeli poradiť – obhajovali, vyjednávali, hrozili, no zväčša jeho požiadavkám podľahli. Charlie si doma presadzoval svoje tirády a jeho rodičia mali zriedkakedý pokojný rodičovský deň.

Mrzelo ich, že sú matka a otec jedného z „tých problémových“ detí a každé ráno sa obávali, čo v ten deň ich náladový syn vyvedie.

Angie a Erik si mysleli, že ich zameranie na osobnostný rast sa prejaví aj v tom, že budú mať milé a bezproblémové deti. Koniec koncov, nevplýva na deti prostredie? Veď pokojný a milujúci domov s pozornými rodičmi predsa zaručuje harmóniu v rodine. Ale v tomto prípade to tak nebolo. Ranné med-

ditácie Angie sa stali vecou minulosti a hoci sa tomu snažili vyhnúť, často obidvaja upadali do vzájomných obvinení a hovorili jeden druhému veci ako: „Ak by si bol zvládol ten incident s Charliem *takto* a nie *tak*, boli by sme sa vyhlili dnešnej kríze.“

Tento pár bol ako mnohé iné, s ktorými som viac než tridsať rokov pracovala ako učiteľka, rodičovská poradkyňa a psychoterapeutka. Ak si rodičia vytýčia, že pôjdu po ceste osobnostného rastu a jednoducho budú vychovávať šťastné deti bez drám a tvrdých bojov, potom sa

Ak si rodičia vytýčia, že pôjdu po ceste osobnostného rastu a jednoducho budú vychovávať šťastné deti bez drám a tvrdých bojov, potom sa ťažko vyrovnávajú s realitou výchovy – najmä ak potreby a povaha ich dieťaťa kladú na nich väčšie nároky.

ťažko vyrovnávajú s realitou výchovy – najmä ak potreby a povaha ich dieťaťa kladú na nich väčšie nároky.

Dokonca ak aj máme relatívne ľahko vychovávateľné deti, musíme sa prispôbiť tomu, že ich potreby a požiadavky budeme uprednostňovať pred svojimi vlastnými – každý deň. Pri bezsenných nociach a bojoch s domácimi úlohami zistíme, že sa musíme neustále zdokonaľovať v nových vlastnostiach ako tolerancia, vytrvalosť a schopnosť čítať tú istú obrázkovú knižku znova a znova ... a zas a znova. Tí, ktorí inklinujú k spiritualite, sa niekedy priznajú, že ich ubíja, ako *nespirituálne* sa niekedy cítia pri svojich deťoch.

Slová, o ktorých si mysleli, že ich nikdy nevyslovia, vyletia z ich úst nahlas – slová, ktoré znejú všelijako, *len nie* osvietene!

Často zistíme, že naše dieťa je tým, kto nás môže naučiť najviac.

Podobne ako Angie a Erik však často zisťujeme, že naše dieťa je tým, kto nás môže naučiť najviac. A o tom celá kniha *Osvietený rodič* je.

K Angie a Erikovi sa ešte vrátíme v inej kapitole, aby sme zistili, ako im ich výzvy s Charliem vydláždili cestu k lepšej rodičovskej skúsenosti, a ako im obom poskytli príležitosť liečiť nekonečné detské problémy. Teraz mi však dovoľte podeliť sa s vami o svoj vlastný príbeh.

Moja rodičovská cesta

Keď som mala pätnásť rokov a žila v Kansase, môj brat odišiel na vysokú školu a zanechal mi odkaz, aby som čítala knihu, ktorú mi položil do izby, s názvom *Autobiography of a Yogi* (Životopis jogína) od autora Paramahansa Yogananda. Ležala na mojej poličke dva roky až do dňa, keď som sa do nej začítala, zaujatá príbehom o ceste jedného Inda za poznaním Boha.

Táto výnimočná kniha prebudila vo mne niečo také hlboké, že po prečítaní poslednej stránky som uháňala na bicykli do obchodného centra Prairie Village, vhodila za hrst mincí do telefónu, vytočila sídlo Yoganandovej kalifornskej nadácie a povedala: „Chcem spoznať Boha.“

Približne rok som meditovala podľa Yoganandovej tradície, založenej na inštrukciách, ktoré každý týždeň posielali mailom zo Sebarealizačného

spolku. Začala som s jogou a skúmala iné druhy meditácie, konečne spokojná s tou, ktorá so mnou rezonovala, a kombinovala som to s inými cvičeniami, ktoré „vyživovali“ moje srdce a ducha. Tak veľmi som sa spoliehala na pokoj, ktorý som zažívala pri dennej meditácii, že keby som si k nej ráno nebola sadla, celý deň by som sa cítila mrzutá, až kým by som si neuchmatla nejaký čas na ponorenie sa do seba.

O osemnásť rokov sa mi narodilo dieťa. Moje pravidelné ranné ticho sa skončilo a ja som bojovala, aby som našla rovnováhu medzi aktivitami zameranými na svoje vnútro a realitou rodinného života. Vždy, keď som bola neoblomná vo svojich duchovne povznášajúcich záľubách, skončila som rozhorčená a podráždená. Musela som nájsť spôsob, ako tie chvíle bežného rušného života nielen *tolerovať*, ale si ich aj *vychutnávať* – vymieňať plienku, čítať rozprávky alebo upratovať po hurikáne zvanom chlapčenská hra.

Jedného dňa som v kuchyni robila svojmu synovi sendvič so zapekaným syrom. Ako som tak stála vedľa sporáka a čakala, kým sa roztopí syr, začala som si širšie a hlbšie uvedomovať, čo sa v tej chvíli práve dialo. V tej miestnosti bol prítomný zázrak vo forme niekoho, koho som milovala viac ako tlkot svojho srdca, a dostávala som šancu vyjadriť túto lásku vo forme sendviča. Pocítila som obrovský príval vďačnosti a pochopila som, že to, čo cítim, nemusí byť len ojedinelá skúsenosť; môžem žiť dôvernejšie s týmto druhom pravosti pri svojich bežných každodenných aktivitách – ak si to vyberiem.

Výchova dieťaťa sa ukázala byť najväčšou transformačnou skúsenosťou môjho života. K meditácii som si sadla tak často, ako som mohla – najskôr

len zriedkavo, ale ako môj syn rástol, bolo to oveľa častejšie. Je pre mňa nesmiernym potešením piť zo svojej studnice ticha a radosti a meditácia nepochybne ovplyvňuje moje ja, ktoré sa ukazuje svetu. Ale zároveň som pochopila, že žiť duchovne znamená žiť život, ktorý sa odohráva predou mnou, tak duchaprítomne, ako je to len možné – bez ohľadu na to, aký rituál som v to ráno použila. V knihe *Osvietený rodič* vás pozývam na vašu vlastnú cestu, ktorá vám prinesie väčší pokoj, radosť

Musela som nájsť spôsob, ako tie chvíle bežného rušného života nielen tolerovať, ale si ich aj vychutnávať – vymieňať plienku, čítať rozprávku alebo upratovať po hurikáne zvanom chlapčenská hra.

a osobnú premenu do každodenného rodičovstva. Objavíte stratégie, ktoré vám pomôžu ovládať víťazstvá i pády každodennej výchovy detí s väčším vedomím a naučia vás, ako potlačiť spúšťače, ktoré vás pripravujú o (alebo dočasne narúšajú!) vašu vyrovnanosť.

A pozývam vás skúmať, akými spôsobmi môžete pritiahnuť do svojho domova duchovno – dokonca ak aj nie ste nábožensky založení alebo máte deti, ktoré si myslia, že čokoľvek už len vzdialene duchovné nie je „cool“.

V priebehu celej knihy sa budem zaoberať vlastnosťami, o ktorých som presvedčená, že sú užitočné pri premene dieťaťa na dospelého, ktorý je vedomý, sebaistý a starostlivý. Nakoniec sa naučíte praktické metódy, ktoré vám pomôžu byť *vedomými* rodičmi – reagovať flexibilne a s voľbou namiesto reagovania z frustrácie, hnevu a strachu.

Keď je náš vzťah s deťmi prestúpený úprimnou zaujatosťou a prítomnosťou, potom sa radšej utiekajú o vedenie a podporu k nám než k svojim priateľom. Navyše deti, ktoré sa cítia byť milované, chápané a opatrované, sú prirodzene viac motivované poslúchať rodičov; je v ľudskej povahe spolupracovať s tými, s ktorými sa cítime byť pevne spojení.

Či už ste náruživý duchovný praktik, alebo jednoducho chcete byť viac vedomým rodičom, výchova detí s väčšou bdelosťou vás viac otvorí láske, učeniu a radosti, ktoré dobrodružstvo rodičovstva prináša.

Srdečne vás vítam na tejto ceste! Tak začnime!

TERAZ STE NA RADE VY

V tejto časti a ďalších podobných v celej knihe navštívte, prosím, [www.Susan Stiffelman.com/PWPextras](http://www.SusanStiffelman.com/PWPextras), aby ste počas cvičenia počuli môj hlas, ktorý vás bude sprevádzať.

Vždy, keď vediem schôdzku s rodičmi, začínam tým, že ich požiadam, aby si predstavili, že po skončení sú na telefóne s pocitom, že sme spoločne dobre strávili náš čas. „Budete sa cítiť dobre, pretože teraz už máte plán, ako riešiť problém, alebo je vám už možno jasné, čo podnecuje konkrétnu záležitosť s vašim dieťaťom? Alebo si predstavujete, že budete uvoľnení jednoducho preto, že ste teraz ochotnejší dať v rodine veci do pohybu radšej malými krôčikmi, než veriť, že všetko musíte zmeniť naraz? Možno si viac odpúšťate alebo ste schopní lepšie rozumieť tomu, prečo sa nechávate strhnúť svojimi deťmi a čo môžete urobiť, aby ste si udržiavali svoj pokoj, aj keď sa veci zhoršia.“

Zisťujem, že toto cvičenie pomáha mojim klientom vyjasniť si, aký druh zmeny od našej spoločnej práce očakávajú.

Dovoľte mi požiadať vás, aby ste robili niečo podobné. Chvilková prestávka – trebárs zatvárate oči alebo si prikladáte ruku na srdce – a predstavujete si, že zatvárate túto knihu s pocitom šťastia a vzrušenia, pretože sa vám podarilo niečo zásadné. Ktoré vaše rodičovské zápasy sa možno zlepšia zásluhou čítania knihy *Osvietený rodič*? Čo z toho, čo chcete najviac, sa zlepšuje? Čo by ste radi zmenili?

Uvedomujte si, ako by mal podľa vás vyzerat' váš ideálny rodičovský život, vykresľujte si láskavejší, zdravší vzťah k svojmu dieťaťu i k sebe. Ak si stanovíte jasný zámer alebo vytúžený výsledok, možno zistíte, že vyťažíte viac pri práci s materiálom tejto knihy – najmä ak ste ochotní z času na čas poznačiť si zopár poznámok.

Používajte, prosím, svoj denník, aby ste si ozrejmili, čo vo vašom rodičovskom živote funguje a kde by ste radi rozšírili, prehĺbili alebo transformovali svoj vzťah s dieťaťom, rodičovským partnerom a sebou samým.

1. KAPITOLA

ŽIJETE SO SVOJÍM NAJLEPŠÍM UČITEĽOM

*Rodičovstvo je zrkadlo, v ktorom uvidíte
to najlepšie i najhoršie zo seba; najbohatšie
i tie najdesivejšie chvíle života.*

– MYLA A JON KABAT-ZINNOVCI

V Indii ich volajú *domáci jogíni* – ženy a mužov, ktorí neochvejne nasledujú svoju duchovnú cestu a ktorí uprednostňujú rodinný život pred životom v jaskyni alebo v ašrame. Zvolili si, že budú rásť a vyvíjať sa cez svoje zážitky doma a na pracovisku a prijímať výzvy každodenného života ako prostriedok na transformáciu.

Mnohí z nás uverili, že duchovný rast je výsledkom dennej meditácie, tichého nácviku všímavosti a inšpirácie od múdrych osvietenecov. No jeden z najväčších učiteľov, od ktorého sa môžete najviac naučiť, je sám život pod vašou strechou, aj keď (*najmä* keď) vás niekto „vytáča“ alebo skúša, koľko si ešte môže dovoliť.

V rodičovstve veci veľmi rýchlo nadobudnú reálnu podobu. Pochopiť, ako si poradiť,

*Jeden z najväčších
učiteľov, od ktorého sa
môžete najviac naučiť,
je sám život pod vašou
strechou, aj keď (najmä
keď) vás niekto „vytáča“
alebo skúša, koľko si
ešte môže dovoliť.*

keď vaše dieťa rozleje džús na novej pohovke, alebo ako zvládnuť reakcie, keď vaše deti počas dlhej cesty k starým rodičom neprestajne do seba dobie-dzajú, sa vyrovná pokročilému kurzu osobného rastu.

Vybuchnete alebo ste schopní zostať prítomní a prehlbovať svoju schopnosť byť pri tom, „čo sa deje“, a radšej odpovedať než impulzívne reagovať?

Vo vedľajšej izbe plače sám Budha. Ako sa k tomu staviate, tak sa to vyvíja a také duchovné to je.

Skutočná spiritualita sa neodohráva v jas-kyni na vrchole hory. Je tu dole a utiera tečúci nos, hrá sa ešte ďalšie kolo obľúbenej hry alebo o druhej ráno kolíše dieťa s kolikou. Vo vedľaj-šej izbe plače sám Budha. Ako sa k tomu sta-viate, tak sa to vyvíja a také duchovné to je.

Čo je to učiteľ?

Mnohí z nás sú očarení obrazom svojich synov a dcér ako božsky ustano-vených učiteľov, ktorí nám môžu pomôcť pretvoriť naše srdcia a duše. No kým myšlienka vnímania svojho dieťaťa ako jedného z učiteľov má lyrickú svätožiaru, medziprijatím *idey* nejakého javu a obsiahnutím jeho *reality* je rozdiel.

Naše deti v nás môžu naozaj katalyzovať takú lásku, akú by sme si sami ani nevedeli predstaviť. Ale môžu z nás vylákať aj silné prvky nášho tienis-tého ja, vyniesť na svetlo také aspekty našej povahy, ako sú netrpezlivosť a netolerancia, ktoré nás zahanbia a usvedčia.

Kľúčom k tomu, ako žiť v danom okamihu, je udržiavanie rovnováhy; no nič tak neotestuje našu schopnosť zostať v rovnováhe ako práve rodičovstvo. Výchova detí je všelijaká, *len nie* pokojná – súrodenecké škriepky, scény pri domácich úlohách, hádky o videohry – to všetko sú veci z oblasti rodinné-ho života, ktoré sú nám dobre známe. Duchaplné pravidlá sa ľahko dostanú do rozporu s každodennou realitou s problémovými deťmi. Aj najskúsenejšia cvičiteľka jogy sa môže ocitnúť v situácii, keď kričí, vyhráža sa, podpláca alebo trestá, hoci si predsavzala, že bude milujúca a pokojná, nech sa deje, čo chce.

Hovorí sa, že *učiteľ sa objaví vtedy, keď je študent pripravený*. Veľakrát som zistila, že ak som pripravená rozšíriť si svoje horizonty intelektuálne,