

Алла Васильевна Киржаева

Откровения матери о родах, и не только о них



<http://ligamaterey.ru>

«Откровения матери о родах, и не только о них»: С.В. Зенина; Орел; 2005
ISBN 5-902802-06-7

Аннотация

Что такое беременность и роды? Для современных врачей это, скорее, дело техники и существующих установок, что проходить они должны по установленным параметрам. В восприятии большинства мамочек, папочек беременность и роды – явление материального плана, обыденность с теми или иными отклонениями. Алла Киржаева смотрит на это абсолютно иначе. Многолетняя врачебная ветеринарная практика не помешала, а, наоборот, помогла ей понять, как далеко все мы, прежде всего мамы и папы, ушли от природы, как перестали доверять себе, своему организму, а главное – доверять ребёнку, который лучше всех знает, как и когда прийти в этот мир, и к нему надо лишь прислушиваться.

Это не литературное произведение. И не записки. Автор сама определяет жанр своего произведения: откровения. Вместе с тем для многих читателей, независимо от пола, возраста, профессии, эта книга может стать бестселлером, по большому счёту – навигатором в жизни и судьбе.

Алла Киржаева

Откровения матери о родах, и не только о них

Посвящается Фёдору – моему любимому, отцу моих детей; моим сыновьям – Саше и Ванечке; бабе Хресте, бабе Вере, деду Васе и бабе Миле, воспитавшим меня с младенчества; моей маме Оле, помогавшей мне при создании этой книги.

Благодарю Сашу, согласившуюся пожить у меня перед родами и её мужа Виталия, помогавшего мне с компьютером, ставшего моим первым читателем. Лену и Елену Ивановну, женщин, чьи руки приняли моих мальчишек. А также Юлю и Алёшу, Настю, кума Женю, Риту, Наташу и всех, благодаря кому эта книга увидела свет.

Предисловие

Я написала эту книгу потому, что хочу рассказать про естественные роды. Те роды, которые были задуманы Природой, Творцом в момент создания Мужчины и Женщины. Я хочу, чтобы родители смотрели на ожидание ребёнка и Роды как на великое Творчество, чтобы они могли сполна ощутить радость этого Творчества. Я хочу, чтобы забыли наконец весь этот бред про страдания матери и ребёнка во время родов. Кое-кому было выгодно создать образ этих страданий. Дитя, рождённое в радости, открывает в себе все заложенные Богом способности, мать в состоянии дать ребёнку всю любовь, на какую она способна.

Я хочу, чтобы состояние беременности воспринималось не как ношение бремени, тяжёлой ноши, а, скорее, как забота о величайшем в мире сокровище, которое нужно беречь. Ведь совсем не случайно женщин зовут берегинями. В словаре Даля есть слово «весноватая» – «носящая весну новой жизни», или просто мама, мамочка. Я хочу, чтобы в разговорах про ожидание ребёнка, вынашивание и роды, его последующую жизнь, возникал образ счастья и радости. До сих пор в российской глубинке употребляют выражение «на сносях» или ему подобные, определяющие это состояние как вынашивание, но не утверждающие, что ноша тяжёлая.

Из определения состояния возникает конечная цель всего процесса. В первом случае – избавление от бремени, во втором – совместное Творчество, рождение Человека. И если от бремени хочется скорее избавиться, скинуть его, зачастую не думая о последствиях, то от творчества получают удовольствие, стремясь посвятить ему всё самое лучшее, что есть в родительской Душе.

Мне хотелось, чтобы книга была лёгкой и радостной. К сожалению, получилось не совсем так, как планировалось. У меня были свои трудности, и я рассказала об их преодолении. Пришлось рассказать даже подробнее, чем было задумано вначале. Оказывается, не одна я такая, и знание моего пути выхода из сложившейся ситуации помогало кому-то найти свой путь. После моей книги появятся другие, написанные счастливыми парами, которые вместе выносили и вместе родили своё дитя, у которых всё настолько прекрасно, что зачатие, вынашивание и роды стали воплощением самой светлой Мечты. Такие пары уже есть, и с каждым годом их становится всё больше и больше.

Отец, родивший Дитя вместе со своей Любимой, взявший ответственность за свою жену и ребёнка, сделал больше, чем все великие духовные учителя, вместе взятые. (Да простят меня приверженцы мировых религий!) Ни одна из существующих религий не могла остановить того безумия, которое творилось в мире, не могла остановить гонку вооружений, террор не только на материальном, но и на духовном плане. Более того, большинство войн на Земле было вызвано именно религиозными распрями. Вспомним, например, христианские крестовые походы, хотя сам Христос планировал нести Любовь своим учением... Он был одинок, а творить гармонию можно только сообща, для творчества нужны и женские, и мужские мысли, чувства, энергии. Сейчас человечество пришло к пониманию этого, и ситуация меняется к лучшему.

Что делают родители, вместе выносившие и родившие ребёнка, создавшие счастливую семью, растящие детей в Любви и Гармонии? Они сами живут радостно и счастливо, гармонизируют пространство вокруг себя, учат своих детей творить, создавать своё Пространство Любви, и одновременно они создают мощное информационное поле, помогающее преодолеть все существующие на планете конфликты, жить в мире и чтобы люди во всех уголках земли стали счастливыми.

Многие слышали историю про обезьяну, которую научили мыть батат (сладкий картофель). Когда это увидели другие обезьяны на острове, они поняли, что так вкуснее, и последовали её примеру, создавая определённое информационное поле, и вскоре на соседних островах тоже начали мыть корнеплоды. На других островах не видели, как и что делают соседи, а додумывались сами, получая знания путём озарения. Учёные назвали этот эффект критической массой. Когда набирается критическая масса особей, носящих определённые знания, эти знания становятся доступными всем и распространяются телепатически. Мысль

Человека намного сильнее, чем у приматов. Людям не нужно набирать такого количества индивидуумов, как обезьянам, чтобы чего-то добиться в планетарном масштабе.

Учение о ноосфере разрабатывал Вернадский, но задолго до него люди пользовались общим информационным полем. Просто Человек выбирает из него ту информацию, на которую он настроен, всегда получая пищу для своих мыслей и эмоций. Настроен на негатив – получает одну информацию, настраивает себя на счастье – другую, соответственно этому выстраиваются и события в жизни.

Стать счастливым очень просто. Счастье даётся каждому человеку изначально, нужно только помочь ему проявиться. Счастье включает в себя несколько понятий: с-частью, то есть чувствовать себя частью данного отрезка времени и пространства, быть на своём месте и сейчас, то есть жить настоящим, опираясь на прошлое и Мечтой устремляясь в будущее. Сейчас живёт ребёнок, и мы можем у него этому поучиться. Про то, что дети – ангелы и ближе всего к Богу, говорится во всех гуманных мировых учениях.

Лао-Цзы: «Тот, кого переполняет не иссякающая благодать, святой, совершенный – похож на новорождённого ребёнка».

Христос: «Отче, Господи неба и земли, что ты утаил от мудрых и разумных и открыл то младенцам». ¹

Анастасия: «Природа, разум Вселенной сделали так, что каждый новый человек рождается как властелин, царь. Он подобен ангелу – чист и непорочен. Ещё открытое темечко воспринимает огромный поток вселенской информации: способности каждого новорождённого позволяют ему стать мудрейшим существом во Вселенной, подобно Богу. Совсем немного времени требуется ему для того, чтобы одарить своих родителей счастьем и благодатью. Это время, за которое он осознаёт сущность мироздания, отрезок всего в 9 лет, и всё, что для этого ему требуется, уже существует. Родителям лишь не нужно исказить реальное естественное мироздание, но технократический мир не позволяет это сделать»².

Чарковский: «Такие дети обладают большей энергетикой, большими психическими данными и физическими тоже. Если пойдёт „атомная реакция“, и эти программы освоят всё больше и больше людей, то такие дети смогут взять верх над всей этой гонкой вооружений»³.

Моя прабабушка, староверка, говорила, что человечество вернётся в Рай и что этот Рай будет здесь, на Земле. Создание Пространства Любви, зачатие и Рождение в Любви и Радости – путь, ведущий человечество в этот Рай. Сначала по нему шли единицы, теперь идут сотни и тысячи, миллионы, совсем скоро Пространством Любви, Раем станет вся Вселенная.

Я буду рада, если моя книга хоть немножко поможет вам познать самих себя, раскрыть свои способности, стать счастливее. Я не профессиональный литератор, по образованию я – ветеринарный врач. Поэтому заранее прошу простить некоторую корявость изложения. Медицинская и ветеринарная наука некоторое время развивались параллельно, практически не завися друг от друга, и некоторые вещи у медиков⁴ были непонятны мне с самого начала. Чем

¹ Евангелие от Матфея 11–27

² «Анастасия. Звонящие кедры России». Ростов-на-Дону, изд. «Проф-Пресс», 1998, стр. 87.

³ АКВА «Беседы с Игорем Чарковским, рассказы о родах в воде» Татьяна и Алексей Саргунас, Москва, Т-Око, 1992.

⁴ Я знаю, что не все врачи любят это слово, прошу у них прощения, поскольку я вынуждена его употреблять для того, чтобы не было путаницы. В конце концов, моих коллег часто называют «ветеринарами» – словом, которое в переводе обозначает «выючное животное».

дальше, тем больше. И теперь, имея собственный опыт родов, я уже не могу молчать, мне хочется, чтобы люди хоть немного задумались: а нужно ли плодить болезни, нужно ли создавать драму? Не лучше ли просто жить и радоваться жизни, восходящему солнышку и ясным звёздочкам, летнему дождику, тёплому ветерку и искристому снегу, а самое главное – людям, которые рядом, и своим детям?

Иногда, рассказывая о чем-то, я повторяюсь, считая какие-то вещи очень важными. То, что считаю наиболее важным, я даже выделила отдельно в конце книги. Про роды написано очень много книг, но ни одна из них полностью меня не устраивала. И ни одна (в том числе и моя собственная) не устроит. Тема эта бесконечна и многообразна, как сама жизнь, каждый появившийся на свет ребёнок – своя, совершенно новая история любви. Для того, чтобы объяснить, зачем же тогда нужны подобные книги, я сделаю ещё одно маленькое предисловие.

Ещё одно предисловие. О дураках

Дурак учится на своих ошибках, умный – на чужих.

Значит, умные учатся у дураков.

(Народная мудрость)

Как и многим женщинам, мне хотелось подготовиться к предстоящему событию. Но как это было сделать? В нашей культуре сложилось восприятие родов и всего того, что им предшествует, как какой-то ненормальной, чуть ли не экстремальной ситуации, и практически единственным советом по подготовке считалась рекомендация своевременно встать на медицинский учёт. Якобы чем раньше, тем лучше. На самом деле мне совершенно не хотелось видеть врачей, не хотелось тратить время на очереди к гинекологам, хотелось лучше выспаться по утрам и больше заниматься со старшим сыном. Максим Васильевич, чудаковатый преподаватель физиологии в нашем институте, любил повторять, что беременность – самое естественное для женщины состояние, и что роды – явление физиологическое. Эта мысль четко отпечаталась в моём сознании. Кроме того, меня совершенно не воодушевляли мысли о грядущих обследованиях, да и уколов я всегда боялась. Поэтому, мотивируя тем, что у меня нет прописки в городе, на учет я решила не вставать. Информации по нормальным, естественным родам было мало. Во всяком случае, мне так казалось.

К родам я готовилась сама, общаясь с людьми, анализируя и сопоставляя полученную информацию, читая литературу, но не всю подряд, а ту, которая рассказывала о хорошем. Во многих книгах, всякого рода пособиях, «Энциклопедиях для родителей» было больше бесполезных и даже вредных советов. Из того, что удалось достать в тот момент, больше всего понравились три: «Рождение в Радости» Гурьяновой и Железновой; Г. Дик-Рид «Роды без страха» и «Сотворение» В. Мегре.

«Рождение в Радости» – книга очень светлая, солнечная, создаёт такой же положительный настрой. Её можно посоветовать читать практически всем без исключения женщинам. В книге «Роды без страха» очень четко прослежена цепочка страх-напряжение-боль, рассказано, почему естественные роды безболезненны, как создавались проблемы и как научиться их не создавать. Этому, а также методикам расслабления и дыхания посвящены целые главы. А в «Сотворении» есть всего одна фраза: «Не в муках, а в величайшем изумлении рожала Ева». Чтобы родить в гармонии, достаточно просто хорошо прочувствовать эту мысль. Когда перед рождением второго сына я достигла состояния изумления, радостного ожидания Чуда, боль ушла полностью. Совсем.

Литературы о родах и воспитании детей существует множество. Одни книги всё дальше уводят от истины, другие, написанные «дураками», помогают чуть-чуть прикоснуться к ней. «Дураки» пришли к своему опыту путём решения каких-то своих проблем: у Никитиных первые шестеро детей страдали диатезом, у Чарковского дочь родилась очень маленькой и слабенькой, Дик-Рид столкнулся с тем, что его, как врача, учили не тому, он не знал, как себя

вести, когда малограмотная женщина отказалась от привычной в ту пору анестезии, говоря что ей не больно: «Ведь не должно же быть больно, правда, доктор?»

Я начала переосмысливать ситуацию, пролежав с Сашей в больнице после серии прививок. То есть была готовая патология, и «дураки» находили пути выхода из неё. В результате их дети оказывались по многим параметрам впереди «нормальных» детей.

Но Жизнь – это не патология!!! Планка, по которой врачи (опять же врачи) ориентируются, правильно ли развивается ребенок, очень занижена. На самом деле способности Леонардо да Винчи, Христа и всех одарённых людей – это лишь малая часть того, на что способен Человек. Надо просто помнить о своём божественном происхождении (по образу и подобию Божьему сотворён каждый из нас) и помогать гармонично развиваться маленькому Человеку.

У кого же тогда учиться рожать и воспитывать детей? А ни у кого не нужно учиться. Наличие учителя всегда предполагает, что вы можете чего-то не знать. А ведь вся информация заложена в каждом живущем на земле Человеке изначально. Любая Женщина с момента своего появления на свет призвана творить новую жизнь вместе с Любимым, своей второй половинкой. Многие поколения наших прамамочек рожали и были счастливы. Рожали легко, в радости, пока в сознание не внедрили понятие первородного греха для того, чтобы превратить нас в рабов. Если сбросить с себя оковы этой рабской психологии, откроется генная память, в которой есть намного больше, чем можно описать в самой мудрой книге.

Подумайте, сколько поколений людей было до вас со времён сотворения мира? А теперь попробуйте представить своё родовое древо, учитывая, что у вас двое родителей, четверо бабушек и дедушек, восемь прабабушек и прадедушек, и чем дальше вглубь веков, тем их становится больше. Ни одна рукотворная книга не может вместить в себя их бесценный опыт, зато его бережно хранит наша родовая память, выдавая всё, что нам нужно тогда, когда это потребуется.

Зачем же тогда люди пишут книги? Умные ради денег и славы, «дураки» – желая поделиться своими чувствами. А зачем мы их читаем? Чтобы вспомнить. Если мы давно где-то не были, и местность несколько изменилась, мы можем спросить кого-нибудь, как пройти туда, куда нам нужно. По мере приближения к родным местам мы будем всё больше узнавать окрестности, и вот уже выходим на прямую дорогу к дому и нам больше не нужны никакие провожатые.

По-хорошему, за какое-то время до родов, хотя бы недели за две, желательно прекратить поток книжной информации и всего того, что может вас «сбить с толку», для того, чтобы погрузиться в собственные ощущения, лучше почувствовать себя и своего ребёнка, совершенствовать свои прекрасные образы. Я и мои знакомые на каком-то этапе ощущали потребность уединения, желание остаться с собой и своей семьёй. Очень важно прислушиваться к зову собственной души, следовать этому зову.

Много хороших книг о родах написано мужчинами. В своё время одни мужчины пытались отобрать у женщин активную роль в этом процессе, но теперь появились те, кто решил вернуть нам наше предназначение. Я, как и многие женщины, по натуре консерватор. Мне трудно решиться на что-то новое до тех пор, пока я не буду абсолютно уверена в том, что это не только безопасно, но и принесёт определённую пользу. Мужчины же больше исследователи. Мужчина, вдохновлённый любовью женщины, желающий помочь ей, несущий за неё ответственность, способен на многое. Может быть, поэтому они помогают нам пересмотреть своё отношение к настоящему и вернуть старые, но забытые знания первоисточков. Так, иногда поддерживая друг друга под руку, иногда вытаскивая за уши, мы движемся к пониманию своей истинной сути.

Внимательный мужчина, чувствующий душевное состояние матери, может хорошо оценить ситуацию и направить поток энергии в нужное русло. В этом случае их замечания и выводы интересны и очень ценны. Так, Дик-Рид напомнил «цивилизованному» миру, что роды – процесс естественный, легкий и безболезненный. Чарковский рассказал, что мамочка – сенситив, могущий легко впитывать любую информацию, поэтому ей нужно создавать соответствующую обстановку для жизни и для родов. Мишель Оден убеждён, что обстановка для родов должна быть столь же интимной, как и для зачатия. Информация, которую они несут,

на самом деле интересная и полезная, но содержит недостатки, вызванные одним простым обстоятельством: рожаем-то мы, женщины, а они наблюдают роды и помогают нам, если могут и хотят. Поэтому в «мужских» книгах есть те или иные перегибы. В одной уделяется слишком большое внимание техническим деталям, в другой проповедуется такая степень расслабления, что женщина становится сторонним наблюдателем собственных родов, то есть в той или иной степени упускается самое главное, отличающее Человека от животных: Творческое начало.

Любая женщина – Творец. Её творчество может быть более или менее гармоничным, с разной степенью участия сознания. Именно от степени достижения гармонии зависит благополучие процесса. Доверяя себе, своим чувствам, ориентируясь на свои желания, мать сама выбирает где, как, когда и в чьём присутствии ей рожать. Конечно, для того, чтобы сделать правильный выбор, нужна осознанность, понимание ситуации.

Для меня роды в духовном плане являются продолжением совместного творчества, а на физическом – процесс, подобный зачатию, где мужчина и женщина меняются ролями. Если при зачатии активная роль принадлежит мужчине, а женщина с благодарностью принимает частичку любимого человека, то в момент родов активная роль на физическом плане принадлежит женщине и ребёнку, а отец принимает малыша, подхватывает его своими надёжными и любящими руками. Ни одной женщине не дано постичь всю гамму чувств, которую испытывает мужчина в момент зачатия, и ни одному мужчине не дано при простом наблюдении ощутить то, что чувствует женщина во время родов. Истинная гармония этого момента открывается только любящим парам, они становятся творцами, подобными Великому Создателю.

Немного о себе

Я – Алла, мать двоих прекрасных сыновей, которые родились и в раннем возрасте воспитывались в разных условиях. Первый, Александр, увидел свет во втором роддоме г. Барнаула. Несмотря на всю нищету нашей медицины и принадлежность врачей к существующей системе, персонал там очень жизнерадостный, и общение с Ананьиной Людмилой Петровной, которая «вела» мою первую беременность, вызывало у меня только добрые чувства, а та женщина, которая принимала у меня Сашу, Контузова Елена Ивановна, вообще чудо. При всей ненормальности родов в роддоме она сумела сохранить во мне ту радость, которую может испытать только Мать в момент появления её Дитя. Этот миг для меня и сейчас, спустя годы, как сказка: ощущение волшебного света и необыкновенного восторга. Уже после рождения первенца я говорила всем, что самый сильный оргазм женщина переживает в момент родов, не всегда встречая понимание своих слов (хотя то, что понимают под этим словом теперь, не отражает и тысячной доли того, что оно обозначает в действительности). Правда, потом меня с сыном разлучили, и я долго лежала со льдом на животе, потому что так было положено.

Второй, Иван, явился на свет в моей квартире в Новоалтайске в присутствии двух близких мне женщин: Лены и Саши. И это были совсем другие роды. Более спокойные с самого начала, которые я вела сама, приняв на себя всю ответственность за происходящее. Никто не нарушал гармонии. И с Ванюшей у меня установились более близкие отношения, большее взаимопонимание, потому что сохранились те тонкие невидимые ниточки, связывающие мать со своим ребёнком, часть которых рвётся в условиях системы.

С моим Любимым, отцом моих детей, у меня внешне достаточно странные отношения: мы живём в разных местах и видимся не очень часто. Разными путями мы стараемся найти одно и то же: обрести своё место на этой Земле для себя и детей. Он строит дом в живописном пригороде Барнаула, я тоже ишу свой Дом, но создаю его на века, чтобы там могли жить мои дети и внуки. И не только сам по себе дом, как строение, для меня важен, а гармония всех составляющих пространства. Я хочу сохранить в детях свободу мысли, раскрыть их творческие способности. Для создания такого пространства десяти соток мало. На десяти сотках можно только работать, для Творчества, создания биогеоценоза, который сам себя будет поддерживать, нужно не менее гектара.

При этом у нас очень добрые отношения. Наверное, для создания гармонии важно не

только то, что два человека встретились и живут вместе, но и взаимное уважение, Любовь, стремление понять друг друга, сохранить и укрепить всё то хорошее, начало которому было положено в первую встречу.

Мой Любимый – очень светлый человек с душой Творца, художника и поэта, очень бережным отношением к природе. Пчёлки, даже дикие, сами садятся ему на руки просто для того, чтобы погреться, если в лесу он снимает клеща, то садит его на травку, цветы он не рвёт, а дарит мне целыми полянами. Однажды он подарил мне целое море жарков-огоньков, бескрайнее, до горизонта ярко-огненное от цветов поле, на котором только кое-где выглядывали небольшие островки калины. Когда я начала писать эту книгу, маленький кустик огоньков цвёл у меня под окнами.

До рождения Саши я работала ветеринарным врачом, открыла свою клинику. Тогда эта работа была моим призванием, и другой жизни я для себя не мыслила. Она наложила свой отпечаток на моё восприятие беременности и родов. С одной стороны, я довольно хорошо представляла, как протекают эти процессы, с другой, видела больше патологии, чем нормы, ведь к врачам в основном обращаются, когда что-то идёт не так. Кроме того, я человек излишне эмоциональный, поэтому во время первой беременности малейшее отклонение от того, что считают нормой, воспринимала, мягко говоря, неадекватно. Мне требовалось очень много времени и сил для того, чтобы научиться не раздувать проблему, не подпитывать её своими эмоциями, а спокойно разрешать сложившуюся ситуацию. Довольно долго я осознавала роль Духа, роль образа мыслей в формировании жизненных событий и физического плана бытия. Даже тогда, когда умом я уже поняла, что всё, что происходит со мной и моими детьми, это материализация мыслей, образов, моих собственных или чужих, которые так или иначе завладели моим сознанием, мне трудно было научиться мыслить позитивно. Всегда хотелось какой-то гарантии, ответить на все вопросы: «а вдруг?», «а что если...?» До меня долго доходило, что, пытаясь найти эту гарантию, я сама начинала создавать события, где могло пригодиться всё, что я приготовила «на всякий случай», ведь висящее на стене ружьё когда-нибудь стреляет. С другой стороны, такая медленная скорость осмысления позволила понять роль подсознания и научиться с ним сотрудничать. Ведь воплощаются не только сознательные мысли. Роды, как и остальные жизненные события, практически всегда идут в соответствии с образом, сложившемся у женщины в подсознании.

При написании книги я ориентировалась только на свой опыт и опыт близких мне людей, общение со своими детьми, поэтому многое из того, о чём я пишу, отличается от общепринятого. Врачи и психологи ставили разнообразные эксперименты, пытаясь приблизиться к пониманию того, что происходит во время зачатия и родов, того, как должны чувствовать и вести себя мама и малыш. Но при этом они получали искажённую картину, а затем пытались «надеть» свои представления на реальных живых людей, загоняя их в прокрустово ложе науки. Сами ученые по многим вопросам не пришли к единому мнению (и никогда не придут, потому что в споре и экспериментах истина не рождается). Я позволю себе не согласиться ни с Фрейдом, который считал, что при беременности происходит борьба за выживание между матерью и ребёнком, ни с Гроффом, который считал, что ребёнок испытывает какие-то муки в момент родов. Они основываются на своём опыте, и я могу их только пожалеть. Я видела улыбки своих новорождённых сыновей, их мудрый понимающий взгляд, поэтому имею право говорить то, что думаю.

Начало

Ребёнок сам выбирает своих родителей, но и родители создают условия для его воплощения. Условия, зависящие от гармоничности родительских отношений, степени их осознанности и взаимной любви.

Как мы с Ванюшей шли друг к другу? Наверное, началось всё в тот момент, когда выбирали имя старшему сыну. Милый считает себя человеком верующим, и мы решили заглянуть в святцы. Из имён, соответствовавших дате рождения, понравились Александр и Иван. Тогда я пошутила, что следующего назовём Ваней (правда, этот случай всплыл в памяти уже после того, как Ванюша родился и ему дали имя). Потом я погрузилась в воспитание Саши

и о втором ребенке совсем не думала.

Незадолго до того, как Саше исполнился год, мне приснился сон. Иду я по одной очень близкой моему сердцу улице и рассказываю кому-то, что у меня два ребёнка: Саша и ещё один, совсем маленький. Тогда и пришло понимание того, что совсем рядом есть ещё не рождённый мною малыш. Мне очень захотелось его воплотить, но потом возник страх, что с двумя мне не управиться. Мы тогда окончательно не определились с местом жительства, не было налажено то, что называют бытом, поэтому мысль о втором ребёнке была спрятана в глубинах подсознания. Как мне казалось, очень надолго.

После выхода «Родовой книги» Владимира Мегре я начала рисовать. Сначала изобразила момент венчания двух влюблённых так, как представляла себе в то время. А потом мне захотелось написать Сотворение. Тот момент, когда младенец босиком по звёздам бежит к своим родителям. Более двух месяцев я обдумывала этот образ, изрисовала пол-альбома, но что-то меня не устраивало. Так продолжалось до тех пор, пока мы не начали разменивать квартиру и я не оказалась на какое-то время в «подвешенном» состоянии – из старой уже выехали, а в новую ещё не въехали. Рисунки были упакованы, и казалось, что ни о каком творчестве не могло быть и речи, но... Именно в этот момент мы поехали отдыхать за речку и остановились в месте, очень похожем на то, что я рисовала. Единственное отличие состояло во времени суток: на эскизе были сумерки, а здесь – яркое солнце на пронзительно голубом небе. Я подумала, что если дети и должны приходить в мир, то именно в такой прекрасный день и в таком прекрасном месте. Я увидела малыша, бегущего по звёздам, и это был мой Сын!!!

Описывать возникшие в этот момент чувства бесполезно. Любые слова будут бледными – ведь это только слова. Хотите испытать подобное – попробуйте сами.

Какое-то время после этого меня переполняли радость и ликование. Казалось возможным абсолютно всё. Но постепенно в эту сказку стал вползать технократический мир, пытаюсь её разрушить. Тогда я и поняла, что счастливое, радостное зачатие – это ещё не всё. Очень важно не расплескать, сберечь свет Любви в условиях, когда вся существующая система направлена на то, чтобы забрать у людей нежные трепетные чувства и перенаправить их энергию на себя.

Началось с того, что я пошла в гости к подруге, которая работает доктором, и поведала ей про беременность. Она поспешила меня «утешить», сказав, что это не беременность, а цистит, и надо попить бруснику. До брусники дело не дошло – через два дня все признаки прошли сами собой. Я начала сомневаться: уж не придумала ли я всё это и не был ли младенец просто галлюцинацией, постепенно убеждая в этом саму себя, тем более, что если верить книжкам и всякого рода специалистам, момент для зачатия был более чем не подходящий. Тем не менее в первый же день задержки тест оказался положительным, я даже немного растерялась (первенец у меня был «партизаном» и не давал о себе знать ничем, кроме небольшого токсикоза, даже анализ крови на третьем месяце давал отрицательный результат, врачи тогда пытались убедить меня в том, что детей у меня не может быть в принципе, находя то одну, то другую болезнь, позже мне пришлось сменить консультацию).

Милый воспринял известие как должное и начался период относительно спокойной жизни. Я делала ремонт в новой квартире, пытаюсь представить, как всё будет дальше. Детская была закончена очень быстро и получилась просто сказочной. К сожалению, это продолжалось недолго. Папочка вернулся из очередной командировки со странной мыслью: «А может быть, годика через два?» Я пыталась ему объяснить, что если решиться на такое, этого ребёнка не будет никогда. Другие, возможно, и будут, а этого – не будет. Не знаю, что наговорили ему мужички во время поездки, но никакого диалога у нас не получалось. Отчасти в этом была виновата я сама, так как была излишне эмоциональной. Я не могла ему объяснить, что малыш уже живой, он убеждал меня, что я не могу ещё ничего чувствовать, что ещё очень рано. В конце концов я сказала ему: «Иди». Что он и сделал.

Три дня после этого я сидела и меня била нервная дрожь в полном смысле этого слова: конечности тряслись как, у хронического алкоголика, всё валилось из рук... К счастью, из-за ремонта старший был тогда у бабушки с дедушкой. На ум приходили нехорошие мысли. Вся информация, которую я получала в тот момент, была негативной. Только начинала что-нибудь читать или выходила на улицу – отовсюду узнавала, как плохо может быть в подобной ситуации, и в то же время как быстро и просто, оказывается, можно всё решить, даже не

прибегая к операции: и таблетки на то существуют, и так ли уж это страшно, когда почти все, за редким исключением, женщины делали аборты, порой даже не подозревая об этом.

(Практически все существующие методы контрацепции, кроме барьерных, основаны на том, что в организме женщины происходит микроаборт. Большинство гормональных таблеток и внутриматочная спираль мешают закреплению оплодотворённой яйцеклетки в стенке матки. Зачатие уже произошло, затрачено колоссальное количество энергии, ребёнок уже существует на физическом плане, ему уже несколько дней, а мама его не принимала! Она даже не знала, что малыш уже есть. Тем более, об этом не знал папа. В нашей культуре, если это можно назвать культурой, складывалось отношение к эмбриону, как к неодушевлённой вещи. Представители некоторых религий до сих пор спорят между собой, есть ли у этой «вещи» душа. Мне трудно подобрать подходящие слова, чтобы, с одной стороны, не заставить людей чувствовать себя излишне виноватыми, а с другой, задуматься над страшной правдой: многие дети в момент зачатия были лишены своих родителей. Ребёнок – материальное воплощение энергии Любви на земле. Убийство ребёнка – это всегда убийство Любви. Ни один человек не может продолжать жить так, как жил прежде, после убийства своего ребёнка. У кого-то страдало здоровье, у кого-то разрушалась семья. В момент зачатия колоссальное количество энергии родителей, прародителей, Бога концентрируется в матке женщины, чтобы потом из маленького зёрнышка выросли сын или дочь Божья. Поэтому во время вынашивания многие люди ощущают прилив сил и жажду творчества, самовыражения. Я убрала из книги главу о том, почему происходило такое количество абортов, и кому было выгодно искажать правду о зачатии, чтобы не сгущать краски. Я начала писать эту книгу не для того, чтобы кого-то напугать, а для того, чтобы вместе научиться слушать своё сердце. Окончательное решение всегда остаётся за родителями, какая бы информация на них ни сваливалась, остаётся голос Души, голос Истины, помогающий принять правильное решение.)

К концу третьего дня состояние у меня было полуобморочное. Не знаю, чем бы всё закончилось, если бы на помощь не пришло подсознание, явив образ Марии, которая меня успокоила, сказав, что если ребёнок пришёл, всё, что ему нужно для жизни, тоже появится. Ещё она добавила, что я не должна обижаться на нашего папочку. Я уже не помню точных слов, но тогда в мою душу пришло умиротворение. Я посмотрела на икону, изображающую Марию с Христом на руках – она светилась, может быть, на неё упал луч солнца. Я до сих пор не определила своего отношения к христианству и иконку вожу с квартиры на квартиру скорее по привычке, раз уж она ко мне попала, но после этого явления на жизнь стала смотреть с большим оптимизмом. Не обижаться было намного труднее. Для того, чтобы простить, мне нужно было понять мотивы поступка, а понять их не давала обида. Некоторое время нам трудно было общаться, и я допускала его присутствие в основном из-за старшего сына, хотя любить не переставала ни на минуту. В душе была совершенно невероятная, взрывоопасная смесь мыслей, чувств и эмоций. Позже я поняла, почему это произошло.

У моей подруги муж тоже осознанно зачал второго ребёнка, а потом испугался, когда увидел, что беременность проходила с токсикозом. Подруге хотелось закончить все дела на работе, и немного не хватало сил и на обоих детей, и на карьеру. Муж настолько беспокоился за любимую, хотел, чтобы ей было хорошо, что начал отказываться от собственного малыша. Эта девочка на два года старше Вани, и у неё в глазах такие же озорные искорки и выражение «давайте пошалим!», но шалости наших детей милые и не вызывают ничего, кроме доброй улыбки.

У Человека есть величайшая способность, данная ему Богом, – способность мыслить, творить, способность воплощать, реализовывать свои Мечты. И величайшее право, данное ему при рождении: право выбора, право на свободу своих мыслей. В любое мгновение своего бытия Человек может устремиться к светлой Мечте, создавая в себе и вокруг себя Гармонию, свою счастливую реальность. Даже если раньше всё шло как-то не так, он может **изменить мысль первоначальную**, породившую проблемы и дальше создавать только светлые мысли. Конечно, это требует определённых душевных сил, но всё вполне осуществимо.

Ещё одна тайна, которая мне открылась в те дни, делает ненужными все гороскопы, всю литературу о том, как выбрать правильный день для зачатия. Дело в том, что если создан образ (сознательно или бессознательно), подготовлена почва для воплощения Человека, нужный

момент находится сам собой. Создаётся цепочка событий, которая приводит к зачатию именно в тот момент, когда планеты выстроятся наилучшим образом. Ни один врач или астролог не сможет это высчитать с такой, до миллисекунды, точностью, как чувства любящих друг друга людей. А все подобные советы нужны только как костыль для создания образа. Но ведь лучше не ковылять с костылём, а бегать и летать, и мыслительную энергию направить на что-то более прекрасное, чем математический расчёт.

При создании образа (любого – и зачатия, и родов) не стоит ограничивать себя жесткими рамками – реальность может оказаться прекраснее ваших самых смелых ожиданий. Она может просто не втиснуться в эти рамки. Я, как и многие современные люди, пока не в состоянии сознательно просчитать и смоделировать будущее с учетом всех факторов: реакции людей, природных и погодных явлений, поэтому задаю лишь основное направление, то, что я хочу, предоставляя главную работу своему подсознанию. Термин «подсознание» не совсем точный, но пока мы привыкли к нему, я буду пользоваться им для ясности. Вернее было бы говорить «сверхсознание» или божественное сознание. Человек владеет энергией мысли в той степени, в какой может гармонично совмещать в себе божественное и человеческое сознание, сознание тела и духа. Очень многое делается во сне, когда Душа человека наиболее свободна от власти материального мира, может посещать и будущее, и прошлое, анализировать и сопоставлять всевозможные причины и обстоятельства. Во сне можно разрешить возникшую заморочку, получить ответ на любой вопрос. Недаром говорят, что «утро вечера мудренее». Если днём правильно задать направление своим мыслям, во время сна моделируется наилучший вариант развития будущих событий. На этом основан феномен вещих снов, когда сознанию предлагается один из возможных вариантов будущего, который человек волен принять или изменить. Поэтому так важны мысли и окружающая человека обстановка перед сном и в момент пробуждения. Особенно полезен сон на открытом воздухе, под своей звездой, во время которого вы можете свободно общаться со всем мирозданием.

А ещё нужно помнить о том, что и в зачатии, и в родах участвуют не только родители, но и ребёнок. Единение душ, создание семьи на тонком плане происходит задолго до того, как происходит физическое зачатие. Душа ребёнка голубочком летает вокруг своих будущих родителей, переживает вместе с ними все важные для семьи события, радуется и ликует, когда всё идёт хорошо. Дети помогают не только встретиться своим папе и маме, не только выбрать самый лучший день для зачатия и потом для родов, но и решить какие-то важные для семьи вопросы, если таковые имеются. Когда внимательно прислушиваешься к своему ангелочку, согласуешь свои действия с ним и со своим любимым, все вопросы решаются как по мановению волшебной палочки. Волшебники – это люди, осознавшие силу своей воли, чувств, мыслей, желаний.

Естественно, или очень даже неестественно, что в момент зачатия не все осознают, что уже стали родителями, несмотря на то, что связь с ребёнком устанавливается задолго до того, как зачатие произойдёт на физическом плане. У меня это случилось примерно за год до события, у тех мамочек, с которыми я говорила, по крайней мере за полгода до зачатия малыш так или иначе давал о себе знать. Если зачатие осознанно, то больше шансов сохранить и умножить тот Свет Любви, то прекрасное, начало которому было положено в момент Сотворения.

Представьте себе пустующий, занесённый снегом дом в лютый мороз. Туда вошли вы с любимым и зажгли очаг. Сначала этот огонёк очень маленький, и его можно погасить одним неосторожным вздохом, а можно бережно сохранить, помочь ему, он вырастет и согреет всё вокруг. А теперь поймите, что этот дом – Вселенная, очаг – наша Земля, а маленький огонёк – только зародившаяся жизнь вашего ребёнка. Чувствуете свою значимость и всю меру ответственности?

Хочу немного сказать о том, что врачи называют бесплодием, хотя это книга о родах. Образ того, что что-то может помешать зачатию на физическом плане, создан искусственно. На самом деле, если человек дышит, все шансы родить у него есть. Главное – понять, что для этого требуется. Любую помеху зачатию можно устранить, если почувствовать, что физический план бытия – это материализованная мысль, мечта. Можно наладить работу яичников, проходимость труб, дорастить матку до нужных размеров и помочь двигаться сперматозоидам.

Некоторые из моих знакомых смогли зачать спустя шесть или даже девять лет после подобного приговора. Кому-то помогло общение с молодыми мамочками. «Беременность – это заразно и высококонтагиозно», – шутили у меня на работе. Это действительно так. Наверное, ещё не рождённые души очень близко между собой общаются, а рядом с родителями, вынашивающими ребёнка, происходит своего рода искажение пространства, и смыкаются два плана бытия – Явь и Мечта. Кому-то помогла ситуация, способствующая снятию проблемы на сознательном или бессознательном уровне, вплоть до новогодней ёлочки, эфиры которой очень способствуют оплодотворению.

Но главное – не только зачать, но и выносить, в радости родить здорового ребёнка, вырастить его счастливым. Если ребёнок в семью не приходит, нужно подумать, в чём проблема. Может быть, родители недостаточно любят друг друга, их любовь требует выполнения каких-то условий: «я люблю тебя потому, что...» или «я люблю тебя, когда...» Очень хорошо, если при таких условиях не происходит оплодотворение. Ребёнок, выросший при недостатке любви, может оказаться не совсем здоровым. Безусловная любовь «я люблю тебя просто потому, что ты есть на свете» до сих пор была редкостью. Может быть, родители недостаточно повзрослели и зависят от кого-то или чего-то, может быть, ребёнка что-то пугает, например, отношения родителей с кем-то из окружающих. Ребёнок придёт, как только будет разрешен душевный конфликт, налажены отношения в паре.

Потом я нашла подтверждение этому у Анастасии.

Она говорит, что Любовь может существовать только в гармонии всех её проявлений: к Родине, к своей второй половине и к рождённому от него ребёнку. В непонимании этого часто и кроется причина проблемы. Когда человек хочет воплотить и любит ещё даже не зачатого ребёнка, но при этом не может дать достаточно любви своему супругу: то он храпит, то мало денег приносит... А Любовь не ставит условий. Любят просто за то, что Человек есть на свете. И в Сотворении принимают участие двое.

Понимание ситуации и желание её изменить поможет решению: появится какая-то травка, методика, сменится образ мыслей. И всё получится. Абсолютно все преграды рухнут в одно мгновение в тот момент, когда Любящий Мужчина подойдёт к своей Женщине со словами: «С тобой, прекрасная Богиня, хочу я сотворить Любви Пространство на века», а она совершенно искренне ему ответит: «Мой Бог, я помогать тебе готова в Сотворении великом!» И начнут вместе сотворять это Пространство.

Но каким должно стать мировоззрение, чтобы любящий всегда смотрел на любимого, как на всемогущего Бога? Соответствующие мысли вызовут соответствующую реакцию. Очень хорошо это описано в притче «Жена-Богиня в книге „Энергия Жизни“ В. Мегре.

Что должна делать женщина, чтобы лучше подготовиться к предстоящим родам? Этого не сможет сказать ни один человек в мире, кроме её самой. Ведь каждая настолько своеобразна, что советовать что-то общее для всех просто абсурдно. Свою подготовку я направила в основном на то, чтобы познать себя: своё тело, душу, своё божественное творческое начало. Я решила, что на уровне инстинктов я, как и любая женщина, знаю, что делать. Знание, записанное в генах, включает опыт всех женщин Рода, которые творили новую жизнь до меня, вплоть до наших первых мамочки и папочки: Любви Всеобъемлющей и Мечты Живой. Когда я представляю, сколько их было, душа ликует и радуется. Их жизнь, надежды приближали тот день, когда я выросла, встретила своего Любимого и зачала нашего с ним малыша.

А потом настал день моих родов. День, когда я смогла взять на руки одно из величайших творений в жизни – нашего сына.

Роды осуществляются энергией вашей Любви, Энергией Любви всех ваших прародителей. Их гармоничность зависит от того, насколько вы сможете раскрыться потоку этой Любви, насколько сможете освободиться от всех факторов, мешающих этому потоку: страхов, обид...

Многим хочется узнать о том, как это протекало у других, есть даже фильмы, воспевающие Роды. Мне в своё время тоже хотелось больше узнать, увидеть. Я читала книги, но выбирала в них те места, которые были мне интересны, пропуская описание возможных неприятностей. Хотя, учитывая мой склад характера, это было более чем странным. Коллеги по работе в своё время подшучивали над тем, что я постоянно перестраховывалась: ставила коробку с реанимацией, даже если надо было просто подрезать коготь, или готовила кучу игл и

шовного, когда нужно было сделать всего пару-тройку стежков.

А здесь – рождение своего ребёнка. Я приготовила морскую соль, чистое проглаженное бельё, шелковую нитку, клеёнку для кровати, спирт и ножницы, траву крапивы и пастушьей сумки, лёд в холодильнике был всегда, потому что я пила талую воду (теперь пью родниковую), и отложила выяснение того, что может мне ещё понадобится, на неопределённое «потом», которое так и не наступило. Инстинктивно я отметала все нежелательные образы, уверенная в том, что мне это не пригодится. Мне не понадобилось даже многое из того, что было заготовлено: ни лёд, ни морская соль. Что давало мне эту уверенность? Трудно сказать точно. Скорее всего, мой малыш, отчасти люди, которые в меня верили. Может, опыт моих бабок, которые рожали в поле, где не было ни спирта, ни ножниц, ни шелка, и заворачивали дитя в собственную нижнюю юбку. После того, что я говорила единомышленникам, оказаться в роддоме было по меньшей мере нелепым. Хотя у меня несколько раз и мелькала мысль о подобном учреждении, я даже хотела написать список пожеланий к медперсоналу, но так и не собралась это сделать.

Много позже мне попала книга о домашних родах, где я насчитала более 25 пунктов, описывающих то, что нужно приготовить, включая иконку Богородицы и наштатырь, для папы, и 41 пункт о том, что и в какой последовательности делать. Некоторые из них, например, о том, что маме не вставать после родов, вызывают улыбку (а что же ей так и лежать теперь в тот самый момент, когда от радости воспаряет Душа, а вместе с ней и тело наполняется энергией и жаждой деятельности?). Я уверена, что так же, как никто не может сказать, сколько и каких телодвижений сделать вам или мужу при зачатии, так же никто не скажет, что и в какой последовательности делать при родах. Главный, а ещё лучше – единственный советчик, которому могут доверять родители, – их собственные чувства, собственная интуиция⁵. С другой стороны, кому-то нужны, помогают именно книги такого рода, где даны ответы на все: «А что, если...?» Правда, когда всё «слишком хорошо знаешь», можно создать ситуацию, в которой эти «знания» – нежелательные образы – могут пригодиться, подпитывая их собственными мыслями и притягивая к себе. Ни одному учителю плавания не придёт в голову читать долгие лекции о том, как не надо плавать или как плавать способом «топорик», – он сразу учит правильным движениям, учит, как нужно сгруппироваться перед прыжком в воду и как потом лучше двигаться.

Зачатие, вынашивание и роды – самые защищённые природой процессы из всех, которые могут происходить в человеческом организме. Это не я первая сказала, – об этом говорят все хорошие физиологи.

Я заметила, что многие авторы, пишущие на эту тему, навязывают женщинам свои страхи, скорее всего, даже не подозревая об этом. Ещё Мишель Оден говорил, что большинство методов психопрофилактики и подготовки к родам несут те же заморочки, что и сложившаяся система родовспоможения, только в завуалированной форме. Отчасти это вызвано тем, что система сама себя защищает (если все начнут сами рожать и воспитывать детей, зачем будет нужна вся эта система), а отчасти – тем, что авторы чувствуют ответственность и не хотят брать весь груз этой ответственности только на себя. Дело в том, что любая книга – больше монолог, чем диалог, в ней можно передать намного меньше, чем при простой человеческой беседе. Я тоже не могу войти в состояние всех своих читателей, но надеюсь на их понимание. Если вы будете честными с самими собой, то всегда почувствуете, как и что вам лучше делать. Вы сами поймёте, насколько вы готовы к родам вообще и к естественным родам, в частности, и создадите свою, приемлемую для вас последовательность событий. Да, домашние роды уже лучше, чем больничные, они вызывают достаточно сильные эмоциональные переживания, которыми хочется поделиться с окружающими. Но даже при домашних родах не все женщины полностью раскрывают свой потенциал. «Нормальные», привычные для нашего времени роды очень сильно отличаются от состояния божественного экстаза, от тех чувств, которые могут и должны ощутить родители. Я очень хорошо это прочувствовала, чего и вам желаю. Способность к таким переживаниям зависит от сложившейся в вашем сознании картины мира,

⁵ Слово «интуиция» означает нахождение в потоке жизненной энергии, которую на Востоке называют «ци».

того, насколько вы сможете очистить своё подсознание от всякого мусора, который вам навязывают, и от характера ваших отношений с мужем, силы вашей любви.

Важно, чтобы в **подсознании** у женщины сложилась достаточно яркая, желаемая для неё картинка. Потому что роды идут во многом согласовываясь с тем образом, который сложился у роженицы в подсознании. Конечно, имеют значение и те образы, которые создают окружающие, в первую очередь муж, и та модель, которую сознательно создаёт сама женщина, но образ сложившийся в подсознании всё-таки главнее. Если образ, созданный роженицей, достаточно яркий, то тех, чьи модели её чем-то не устраивают некие силы просто удаляют с места действия: они могут заснуть, пойти за хлебом и т. п.

В жизни человека сознание играет роль короля, который издаёт законы, а подсознание – министра, который эти законы приводит в действие. Очень важно, чтобы между ними было согласие и взаимопонимание. Все случаи, когда события отличаются от того, что человек планирует, как раз и вызваны тем, что у короля и министра разные соображения насчёт возможного их развития. Бывает, что у роженицы вроде бы сложился хороший образ, она настроилась на естественные роды, но потом что-то не сложилось, пришлось поехать в роддом и наоборот: настраивалась на худшее, а всё прошло прекрасно. Это потому, что не достаточно налажена связь между сознанием и подсознанием. Чем лучше налажена эта связь, чем лучше ваше сознание взаимодействует с вашим подсознанием, тем сильнее включается интуиция.

С подсознанием нужно взаимодействовать, оставляя в нём только нужные вам образы, те образы, которые вы хотите воплотить. Если же вы только учитесь этому и есть какая-то вещь, без которой вы будете чувствовать себя неуютно – приготовьте её. Сделайте всё, что считаете нужным. Это лучше, чем загонять свои проблемы в подсознание, откуда они могут выплыть в самый неподходящий момент.

Моя прабабка, которая была единственной повитухой на несколько близлежащих деревень, утверждала, что «можно так поговорить с женщиной, что она опростается сама». Когда я первый раз услышала слово «опростается», оно резануло мне по ушам. А сейчас я поняла, что оно обозначает «просто, легко». У неё самой все роды принимал муж, который затем перекусывал и обрабатывал пуповину. Такие роды она считала наиболее правильными, и старалась, чтобы так же рожали женщины во вверенных ей Богом селениях.

Баба Хрестя умерла, когда я ещё была очень маленькой. А сейчас есть очень много вопросов, которые я хотела бы ей задать. Начиная с того, чем они обрабатывали пуповину, и самое главное, как за время разговора исправить сложившийся в подсознании у человека образ. Я много думала об этом, разговаривала с разными людьми, в том числе с психологами, но пока не получила ясного ответа. Я выяснила, что есть много косвенных способов исправления образа: гимнастика, танец, пение, арттерапия и пр. Но все они требуют довольно значительных затрат времени, и не всегда сразу можно сказать, какой из этих методов лучше подойдёт конкретному человеку, поэтому начинать готовиться нужно задолго до родов, а ещё лучше – до зачатия. Тем более, что нам с детства навязывалось много нежелательных образов, от которых необходимо избавиться.

Деревенские повитухи не проводили каких-то курсов по подготовке к зачатию и родам. Они просто во время совместного отдыха, например после покоса, задавали пару ненавязчивых вопросов, что-то рассказывали, и этими внешне простыми своими действиями включали у женщины интуицию, раскрывали её способности.

Случай, когда нежелательный образ, а следовательно и вся дальнейшая судьба человека исправлялись за время короткого разговора, описан в книге В. Мегре «Пространство Любви», в главе «Когда слова судьбу меняют». Поэтому я могу сделать вывод, что моя прабабушка – далеко не единственный человек на Земле, владевшая этим методом, и со временем можно этому научиться. Она была очень доброй, светлой, она могла услышать и понять душу другого человека, помочь ей.

Посмотреть картинки о родах, снятые последователями Чарковского, мне удалось только недавно. Кому-то они очень помогают, создавая хороший образ, а для меня были бы лишними. Там красивые женщины, милые дети и любой человек, смотря на них, понимает, что всё это совсем не страшно. Не страшно... легко. Но это не отражает и тысячной доли того, что чувствовали эти женщины, и того, что чувствовала я. Это поистине Божественно!!!

Хорошо, что в доме не было ни одного зеркала (все зеркала у меня разбились при переездах, а последнее, маленькое, практически в момент родов). Скорее всего, даже моё собственное отражение заставило бы меня чувствовать себя более скованной. В то же время некоторые женщины к родам готовят зеркало, чтобы видеть себя и малыша со стороны, – у каждой свои желания. И именно своим желаниям, своим чувствам и нужно следовать.

Я поняла, что можно знать 10 000 способов приготовления блюд из яблок, но не вспомнить о них, надкусывая спелое ароматное яблочко, выросшее в своём саду. Также «для гарантии» можно попробовать все известные способы дыхания и расслабления, чтобы в момент родов благополучно забыть о них и создать что-то своё. Дыхательные методики дают возможность отвлечься. Если вдруг возник страх, то, сосредотачиваясь на какой-то из методик, например, концентрируясь на глубоком и спокойном дыхании, забываешь про это, успокаиваешься и даёшь возможность процессу идти дальше. Можно медленно выдохнуть, представляя, как спадает напряжение и вы расслабляетесь, а во время вдоха наполнить себя спокойствием и энергией уверенности. Когда рожаете в радости и изумлении перед вершащимся чудом, всё идёт само собой, дыхание будет естественным.

Рекомендаций о том, что делать во время схваток, много, часть из них взаимоисключает друг друга: заняться делом или уйти в себя, погрузившись в какой-то транс; дышать медленно и глубоко или часто и поверхностно... Как лучше? Так, как лучше вам. На самом деле, схватки – это не столь тяжёлая работа, как принято думать. Роды – труд больше духовный, чем физический. Степень усталости и уровень боли при родах целиком и полностью зависят от женщины. Человек может терять энергию и уставать, только когда медлит или куда-то спешит, а когда он движется в своём собственном ритме, энергия накапливается. При гармоничных родах родители находятся в состоянии космического оргазма и чувствуют необыкновенный прилив сил.

В Тибете считают, что любая боль свидетельствует о каких-то нарушениях в созданном пространстве Любви. Я думаю, что боль в родах тоже. Если она возникла, сделайте её своей союзницей. Поймите, о чём она хочет вам рассказать, тогда она, выполнив своё дело, уйдёт. Можно «продышать» схватку так, чтобы было легче расслабиться; понять, какие мысли нарушили гармонию процесса, изменить их; изменить положение тела, наладить контакт со своим ребёнком, мужем. Стоит заранее понять, что вас лучше расслабляет и успокаивает: может быть, массаж, вода или музыка... Если музыка, то какая? Конечно, это не означает, что именно такая вещь потребуется в родах. В этот момент может захотеться груши, солёного огурца или присутствия вполне конкретного человека.

То, что нужно, появится обязательно. Мне очень хотелось цветов. И они появились через несколько минут после рождения Ванюши, несмотря на сибирскую зиму. Именно того оттенка и запаха, которые мне было нужно, и в тот момент, когда я смогла обратить на них внимание. Их занесла Людмила, «случайно» оказавшаяся в Новоалтайске, «случайно» решившая нас навестить и так же «случайно», не доходя до моего дома, узнавшая, что мы родили. Случайности – это то, что мы получаем в ответ на наш запрос, они зависят от того, что несёт луч наших чувств, направленный во Вселенную.

Все препятствия для осуществления наших желаний создаём мы сами. Как только мы прекращаем создавать эти препятствия, начинают осуществляться все, даже самые невероятные желания. Конечно, в первую очередь исполняются те из них, которые увеличивают количество Любви во Вселенной.

Вынашивала я довольно легко: гуляла со старшим, ездила на дачу и ни в чем себя не ограничивала. На седьмом месяце проходила по 17 км пешком по лесу. Единственное, что меня иногда беспокоило, – токсикоз. Но для меня токсикоз был благом: я была не совсем в ладу со своими мыслями, мне нужно было очиститься и на физическом, и на моральном планах. И раз я к нему так относилась, он меня не изнурял – мы с ним сотрудничали. Утром я нормально вставала, весь день занималась старшим и другими делами, а вечером у меня иногда немножко был токсикоз, которому я говорила большое спасибо за то, что он помогает мне выносить здорового ребёнка. Когда мои мысли более или менее пришли в гармонию, с токсикозом я распрощалась.

Сейчас очень модно голодать беременным при токсикозе. Я не приемлю полные

голодовки. На мой взгляд, недостаток питательных веществ может компенсироваться за счёт жизненно важных органов или клеток мозга матери, а может, и ребёнка. Кроме того, токсичные продукты, выделившиеся в кровь после глобальных чисток организма, могут частично проникать через плацентарный барьер, не доставляя малышу особого комфорта. Я считаю, что все глобальные чистки организма нужно проводить до зачатия. Это очень просто осуществить, когда сознательно готовятся к предстоящим событиям. Гармония родов закладывается ещё до зачатия, день ото дня она всё больше растёт и крепнет. Если роженица живёт в своём родовом поместье, никакие чистки во время вынашивания ей не нужны. Если же вдруг чувствуете потребность, можно устроить лёгкую голодовку или разгрузочные дни. Во время них желательно употреблять энергетически насыщенные продукты: мёд и цветочную пыльцу, кедровый орех или кедровое масло, если нет аллергии. Свежие овощи и фрукты содержат клетчатку и другие элементы, которые вбирают в себя токсины, не давая им всасываться в кровь. Признанное средство для улучшения крови – обыкновенная свекла, она выводит из организма не только токсины, но даже ненужные вам микробы и вирусы, улучшает состав крови, повышает гемоглобин. Здесь очень важно ориентироваться на собственные чувства, освободить мозг от всяких штампов: «что вредно, что полезно», научиться следовать своим потребностям: что хочется и в каком количестве. Душа всегда точно подскажет, что ей надо, особенно если растения были выращены на своём участке. Например, всем известная красная смородина не только устраняет тошноту, но и профилактирует запоры, авитаминозы, варикозы и прочие «...озы». Я не проводила никаких чисток, в то же время, если мне нужно было уехать на весь день, и нигде было толком перекусить, не расстраивалась по этому поводу, а вечером ориентировалась на собственное чувство голода.

За некоторое время до родов, а ещё лучше – до зачатия, желательно отказаться от мяса, потому что этот продукт несёт в себе отрицательные вибрации. Хотя и в этом случае возникает множество нюансов.

Одно время я работала с женщиной, которая не являлась христианкой, но колоссальным усилием воли на протяжении нескольких лет выдерживала Великий пост (перед Пасхой). Во время поста мы отмечали дни рождения нескольких сотрудников, готовя пищу в соответствии со своим тогдашним разумением с использованием яиц, масла и всего остального, что запрещалось есть в пост. А ей приходилось себя ограничивать. В конечном итоге она получила большие проблемы с желудком и кишечником, потому что морально не была готова к такому воздержанию. В то же время мне известны люди, которые на протяжении всей беременности придерживались вегетарианской диеты и даже сыроедения, а сейчас имеют здоровых взрослых детей и прекрасно себя чувствуют. Для этого важны собственные мысли, убеждения.

До второй беременности я около двух лет была вегетарианкой. Всё это время я кормила Сашу грудью – молока было более чем достаточно. А потом мне стало намного легче изредка съесть пластик колбасы, чем выслушивать длинные лекции моего любимого о питании. Он считал, что на таком рационе выносить здорового ребёнка невозможно, а я не хотела бороться с его мыслями. Может быть, если бы я в то время была более духовно зрелой, я нашла бы слова, чтобы объяснить свою позицию. А тогда я решила, что лучше так, чем бесконечные споры. И думаю, что поступила правильно. Пришло время и он сам сделал шаг мне навстречу.

Наблюдая некоторые семьи, где есть и вегетарианцы и мясоеды, я вижу, что зачастую вегетарианцы пытаются навязать свой тип питания тому, кто к этому ещё не готов. А это уже насилие. Где есть Любовь, там нет насилия.

Иногда люди не наедаются без мяса, потому что не знают, что приготовить. Сейчас литературы стало больше. Я же покупала книги о христианских постах, о питании кришнаитов у представителей этих религий. Там подробно описано, как готовить сытно и вкусно из доступных продуктов без использования всяких соевых концентратов. Соя при чрезмерном потреблении может выводить из организма йод. Есть местности с избытком и недостатком йода в продуктах питания. В тех местах, где наблюдается дефицит йода, к соевым продуктам нужно относиться с осторожностью. Кроме того, над соей долго и усердно работали генетики, изменяя её первоначальную природу. Сою и горох лучше есть со своего огорода, выращенные из собственных семян.

Два важных, на мой взгляд, момента, о которых очень редко говорят, – мысли во время

приготовления и употребления пищи и сбалансированность её по составу. Дело в том, что у убеждённых мясоедов и вегетарианцев разное отношение к питанию и как следствие этого, – разная протоплазма в клетках пищеварительного тракта, разные ферментный состав, микрофлора и разная усвояемость питательных веществ из одних и тех же продуктов. У вегетарианцев питательные вещества растительных продуктов усваиваются намного лучше, чем у убеждённых мясоедов, ещё лучше они усваиваются у приверженцев сыроедения – помимо пластических элементов они получают огромное количество энергии из живых клеток. Например, у буддистов есть диета, которой они могут придерживаться на протяжении нескольких месяцев: сорок зёрнышек сырого не шлифованного риса в день, которые дают им энергии больше, чем «полноценный» европейский завтрак, обед и ужин. А вот если мясоеду назначить вегетарианское питание, у него может возникнуть анемия оттого, что он пока не представляет себе, «как можно питаться травой»... Кроме того, если есть только то, что рекомендуют некоторые религиозные кухни, можно заработать дефицит некоторых витаминов, в частности Е, С и группы В, потому что практически вся пища проходит тепловую обработку, а эти вещества лучше усваиваются из сырых продуктов. Поэтому хорошие лекари часто рекомендуют, чтобы не менее 2/3 рациона составляли сырые продукты: фрукты, овощи, орехи, зелень и т. п., в которых сохранены все витамины и активные вещества.

Витамин Е называли витамином размножения. Он способствует здоровому зачатию, вынашиванию, родам. В достатке он содержится в сыром растительном масле: кедровом, льняном и прочих, а также в пророщенных зёрнах злаковых: пшеницы, овса... Раньше на Руси во время зимнего и весеннего постов проращивали зёрна, измельчали их и заквашивали, готовя всевозможные полёвки, солодухи, кулагу – блюда, обогащённые витаминами Е и группы В.

Щенным собакам мы добавляли в пищу молотое льняное семя, которое не только профилактировало запоры, но и позволяло сохранить здоровую блестящую шерсть, когти, зубы. Длина шерсти выставочного пуделя достигает 40–50 сантиметров, и нам очень хотелось сохранить такую красоту. Я стала выяснять, почему лён и льняное масло не нашли такого широкого применения в медицине, и узнала, что почти всё льняное семя идёт... на изготовление лучших сортов красок, олиф, линолеума, непромокаемых тканей... на пищевые цели его попросту не остаётся. Комментарии, как говорится, излишни.

О питании написаны многие тысячи томов, но ничто не заменит вам собственных ощущений. Чувства голода и жажды для того и даны человеку, чтобы он мог правильно и своевременно питаться. Употреблением искусственных продуктов, искусственными диетами мы сбили их божественную регулировку. Для того, чтобы заново их настроить, пройдите по своей земле, а если пока не имеете такой возможности, представьте, что попали в Рай, где всякая пища в изобилии, и поймите, что вы хотите в данный момент.

У моего деда, танкиста, после войны диагностировали язву. К счастью, нашелся старенький доктор, который посоветовал ему есть всё, что хочется, не придерживаясь особых диет, но начинать употреблять новые продукты понемногу, если чего-то не хочется – не есть, даже если все светила науки будут утверждать, что продукт очень полезен... С этого дня прошло почти шестьдесят лет, дед живёт и здравствует. Человеческий организм всегда точно знает, что и в каком количестве ему нужно, и может сам себя регулировать.

О закалке стали, мозгов и прочего, а главное – о Пути радости

Если боль (как говорит Анастасия, это один из способов общения Бога с Человеком) – вещь довольно полезная на некоторых этапах развития, то и многие жизненные трудности могут пойти во благо, если их осмыслить. Есть люди, у которых жизненный путь – гладкий, их мысль изначально настроена на созидание, их энергии сгармонизированы. Можно только порадоваться за таких людей. Но на моём пути встречались камни и тернии, осознание которых помогало лучше познать себя и направить мысль на созидание прекрасного. Любые неприятности во время беременности я так и рассматривала, и они проскальзывали: вчера проблема была, а сегодня её нет, но осталось понимание ситуации, которое очень помогает в будущем.

Я не знаю, где была бы сейчас, если бы в моей жизни всё было гладко. Скорее всего,

продолжала бы работать по специальности. Но так ли уж хорошо всё было? В моей практике были и косметические операции, всякого рода ампутации и прочие вещи, противные моей Душе. Моя врачебная практика и Сашина болезнь привели меня к тому, что я стала осмысливать реальные причины недомоганий и заниматься лечением только физического плана уже не могла. Я начала понимать, почему при прочих равных обстоятельствах некоторые выздоравливают после одной инъекции, других же не спасает весь арсенал лечебных средств. Долгое время наша клиника была единственным круглосуточным лечебным учреждением на весь город с полумиллионным населением. И таких чудес я насмотрелась за время работы, что совсем иначе стала воспринимать то, что называют Жизнью. Я видела, как собака с нервной формой чумы полностью выздоравливала от одного флакончика просроченного бициллина и жаропонижающей смеси (ну не было у хозяина денег на лечение, а хотелось хоть немного облегчить состояние), или начинал бегать и вилять хвостиком щенок вскоре после того, как у него из трахеи извлекли трехсантиметровый металлический шарик от подшипника... Тогда впервые я и начала задумываться о том, что физическое тело – это ещё не весь организм, что жизнь и здоровье в этом теле зависят от состояния Души и Духа. Но не всегда я могла объяснить людям, почему возникают проблемы, люди часто приходили за волшебными таблетками и уколами. Поэтому рано или поздно должен был произойти конфликт между состоянием Души и событиями, в которых я принимала участие.

Зачатие, роды и последующее воспитание детей только подтверждало мои наблюдения. Время вынашивания ребёнка подводит итог тому, что накопилось в Душе за всю предыдущую жизнь. Для одних жизненный багаж совсем не в тягость, другим же приходится его не раз перетряхивать, чтобы не сбить себе спину. Не случайно на Востоке роды считают особым посвящением, говоря, что женщина полностью раскрывается только после появления у неё второго ребёнка.

То, что происходит во время беременности, то, как протекают роды, целиком зависит от жизненных позиций, от мировоззрения. А многие жизненные позиции, привычки вырабатываются в раннем детстве, остаются неизменными долгое время и определяют дальнейший путь человека. Каким будет этот путь, во многом зависит от родителей. Но даже если он получился не совсем гладкий с самого начала, в жизни человека наступает день, когда он признаётся себе, что ему надоело создавать заморочки себе и другим, что он хочет дальше идти путём Радости. И ступить на этот путь. Чтобы дорога была лёгкой, ноге нужно на что-то опереться. Хорошую опору дают прекрасные русские слова и светлые образы, например, образ родового поместья, который со временем обретает материальное воплощение. Собственная семья, живущая в созданном Пространстве Любви, множество таких семей – самая лучшая поддержка и опора ступившему на путь Радости.

О пути Радости говорилось во множестве религий, но ни в одной из них не говорилось, как его найти. Человек со свободной душой легко обходится без религиозных костылей – он напрямую общается с Богом, его душа сама постигает божественные истины. У детей, зачатых, рождённых и выросших в Пространстве Любви, мысль и Душа свободны. Здесь кроется ответ на вопрос: почему домашние дети в целом более гармоничные и счастливые, чем рождённые в роддоме, почему одним людям везёт, другим не очень.

Есть такая вещь, как биохимия человеческого организма. Всем известно, что мысль материальна, что это энергия, но не всегда осознаётся, что это означает в действительности.

Все наши чувства и мысли – это энергии, имеющие свои характеристики, свойства. Светлые чувства отличаются от своих противоположностей.

В человеческом организме происходит около пяти миллиардов биохимических реакций в минуту. В процессе этих реакций поглощаются и выделяются определённые виды энергий, которые образуют биоэнергетическое поле вокруг человека. Сам по себе мозг по строению напоминает электромагнитную катушку, только более совершенную, где извилины коры больших полушарий «намотаны» вокруг других его отделов; сердце похоже на маленький ядерный реактор, опять же более совершенный, чем на АЭС. В организме человека могут быть выработаны все вещества и энергии, известные во Вселенной.

Какие это будут вещества и энергии, зависит от нескольких факторов. В первую очередь от питания и образа мыслей. От питания зависит то, какие вещества и энергии поступают в

организм, от образа мыслей – то, как они перерабатываются и что выделяется во внешнюю среду, что в результате сформирует физическое и энергетическое тело человека.

Человек с детства привыкает к определённому типу питания, наличию определённых энергий вокруг себя. Если он был настроен на излучение светлых энергий в малом возрасте, то более чем вероятно, будет продолжать это делать и в дальнейшем, во взрослой жизни, тем самым формируя себе судьбу и здоровье, пространство вокруг себя. Если его окружают светлые мысли, то и сознание, и подсознание будут воспроизводить свет и гармонию.

Именно в подсознании кроется объяснение того, почему иногда всё идёт гладко, а потом как обухом по голове – какая-нибудь заморочка, которая явилась следствием того, что в подсознание был отправлен какой-то негатив. Если не сработают другие факторы (например защитное действие пространства Любви), этот негатив может проявиться в событиях или здоровье. При этом нужно учитывать то, что подсознательная мысль имеет большую скорость, чем сознательная, а значит, и больше шансов воплотиться. Но подсознание всегда следует направлению, заданному самим Человеком, его сознательными мыслями в период бодрствования.

Домашние дети с самого начала живут в светлых энергиях. Их все ждут, их любят и искренне радуются их появлению. Эти светлые вибрации они проносят через всю жизнь. В роддоме тоже могут ждать ребёнка, радоваться ему, но само по себе здание и обслуживающий персонал несут определённые вибрации. К сожалению, только малое число акушеров-гинекологов имеет собственный опыт естественных родов (роды в больнице – неестественны), и те, кто имеет такой опыт, пока предпочитают об этом помалкивать. Сколько разных, чаще всего испуганных женщин проходит через врачебные помещения, свои житейские проблемы могут быть у кого-нибудь из персонала, не говоря уже о том, что где-то неподалёку могли проводить аборт. Я не забуду слова талантливой женщины-гинеколога, которая, перейдя на новое место работы и ощутив потерю в зарплате, сказала: «Зато мне больше не придётся делать аборты». И я не перестаю удивляться силе духа многих врачей, которые даже в таких условиях способствуют продолжению жизни и умудряются обеспечить более-менее приемлемые роды. Хорошо, если этих родов немного, а если, как в тот день, когда родился мой старший, – 13 за сутки? И большинство женщин в панике. Реально ли одинаково хорошо относиться к каждой из них и вытягивать все эти роды, ведь некоторые матери отдают процесс врачам целиком и полностью. Многие хорошие врачи при этом выступают донорами энергии, а где им набраться сил на всех, причём каждый день, живя в городе, работая в условиях системы? Помимо того, у врачей бывают свои страхи, с одной стороны, они вызваны чувством ответственности за ребёнка, с другой – родителями. Если что-то случается с малышом, вину за произошедшее чаще перекладывают на врача. К сожалению, пока нет такого диагноза, как «неблагополучная обстановка в семье». В результате медики вынуждены тащить непомерно тяжёлую ношу.

В Барнауле осознанные домашние роды пока достаточно редки. И такая вещь, как духовное акушерство, у нас ещё только формируется. В тех местностях, где это есть уже давно, акушерки помогают сгармонизировать процесс. Они несут созидательную энергию. Им не приходится делать ненужных операций, как в роддомах. Домашние роды в присутствии акушерки – это уже лучше, но в идеале роды должен принимать отец ребёнка. Акушеры требуются только в том случае, если между родителями окончательно не налажены отношения или остались какие-то страхи перед родами. В зависимости от этих обстоятельств женщина и решает, где и в чьём присутствии ей рожать.

При домашних родах реализуется то, что нельзя купить ни за какие деньги: возможность быть самой собой, находиться в созданной твоими любящими руками родной и знакомой обстановке, с родными и близкими тебе людьми, со своим любимым, возможность творить, быть в состоянии экстаза, полностью раствориться в родовом потоке, раскрыть в себе все божественные энергии...

Если вам требуется присутствие кого-то, помимо собственного мужа, желательно, чтобы этот человек имел свой положительный опыт. Это касается всех родов, независимо от того, где они происходят. Если у него ещё нет детей, он может «примерять» различные варианты, возникшие в своём сознании на чужие роды, и не всегда этот вариант вас устроит. Только дети

и люди с открытой, как у ребёнка, душой, могут не накручивать что-то своё, а искренне радоваться и восхищаться происходящим. У обеих женщин, принимавших моих сыновей, по трое собственных ребятишек.

Ещё лучше, если роды принимает отец ребёнка, способный взять на себя ответственность за своих любимых. Такие роды – как воплощение самой светлой Мечты. И уже есть опыт, когда паре не требуется никто в великий миг Рождения. Отцы, принимавшие своих детей, – совершенно особенные, необыкновенные для нашего времени люди. У них складываются особые отношения с детьми и любимыми, они чувствуют своих детей так же, как самые чуткие и любящие матери. Мне трудно объяснить словами – это можно только почувствовать, пообщавшись с такими людьми, а ещё лучше создав такую семью.

Но здесь существует несколько оговорок: обязательно нужно учитывать, насколько папочка готов к таким родам, но ещё важнее то, насколько это нужно самой роженице, насколько раскованной она сможет быть в присутствии своего мужчины. Ещё до Ваниного зачатия я познакомилась с парой, которая собиралась рожать дома. Отец семейства имел выраженные задатки лидера, и вся инициатива шла от него, мамочка просто следовала за его мыслью. В последний момент она отправилась в роддом, туда, где смогла почувствовать себя в безопасности, и через несколько минут родила прекрасную девочку, а у папы долго держалась обида, что он не смог присутствовать при этом событии. Право выбирать условия для родов всегда должно принадлежать самой роженице, и этот выбор должен быть осознанным. Папочка тактично помогает в этом выборе, и если жена может на него положиться, такое событие обязательно произойдёт с его участием. Доверие в паре возникает до зачатия и крепнет с каждым днём.

Важно, чтобы не было паникёров: страх, как и все прочие чувства, может оказаться заразным. И конечно, роды – это не место и не время, чтобы успокаивать гостей. В этот момент всё внимание и поддержка направлены только на роженицу и её малыша. Мне в этом плане было очень хорошо. На схватках я находилась в ванной одна, никого не стеснялась и могла двигаться так, как хочу, и делать всё, что посчитаю нужным. А в то же время рядом находился человек, на которого я могла положиться и позвать при необходимости. Самое интересное, что Александра сама предложила мне помощь, чему я была приятно удивлена. До этого мы с ней довольно долго не общались, так как перед родами я практически перестала ездить в Барнаул, а телефона у меня не было. Я знала, что вряд ли решусь на домашние роды одна, а те люди, которые соглашались у меня пожить, вдруг куда-то исчезали. Впоследствии я поняла, что они могли мне только помешать. Лена тоже подъехала как раз в тот момент, когда мне понадобилась её поддержка. И несмотря на то, что я жила в другом городе, добралась она очень быстро, транспорт подходил практически сразу.

В первый раз, в роддоме, тоже всё было так, как я тогда себе представляла. Когда начались схватки, меня навестила подруга. И по цепочке слух о том, что уже началось, дошёл до Елены Ивановны, (она работала в соседнем корпусе), которая и приняла у меня Сашу. Почти все схватки я была под душем. Для роддома это наиболее приемлемый вариант: душ неплохо расслабляет, в то же время проточная вода не успевает накопить отрицательную энергию.

Я окончательно убедилась в том, что:

- 1) лишних людей на родах не бывает. Они просто куда-то исчезают в последний момент;
- 2) если не ставить препятствий своей мыслью, то все, кто нужен, и всё, что нужно, появится тогда, когда это необходимо.

Я, как и любая другая женщина, была режиссером, творцом. И в первый, и во второй раз события развивались по созданным мною моделям. То, какие это были модели, целиком зависело от моих мыслей, моих образов, моей осведомлённости и моих желаний. Желание роженицы – закон для Вселенной. Просто в этих желаниях нужно быть аккуратной и последовательной.

Рождение

Примерный день родов я подсчитала, исходя из дня зачатия, хотя впоследствии оказалась не совсем готова к тому, что всё произойдёт именно в этот день. Врачи часто смотрят по

отхождению слизистой пробки – примерно за сутки до события, или гоняют на кресло, определяя раскрытие шейки матки. Отхождение пробки заметить довольно трудно. В первый раз я обнаружила его только потому, что собирала анализы, во второй раз не заметила совсем, как и многие женщины при домашних родах. Метод мануального определения раскрытия мне не нравится. Возможно, что он приемлем для роддомов, где почти все женщины зажаты, и процессы у них проходят ненормально. Перед родами он может спровоцировать их преждевременное начало, во время родов – направить поток по другому руслу. Для того, чтобы этого не произошло, нужно максимально расслабиться и очень доверять человеку, который проводит эту манипуляцию. Одна моя хорошая знакомая раскрытие определяла себе сама, чтобы не волноваться. Я же прекрасно обошлась без этого, доверяя себе и своему ребёнку. Для каждой матери приемлем свой вариант.

Вечером перед событием я приготовила салат из сырых овощей с подсолнечным маслом. Когда мы сели за стол, я пошутила, что такая еда провоцирует роды и что это скоро начнётся. (Считают, что подсолнечное масло стимулирует схватки. С другой стороны, мне последние полтора-два месяца постоянно хотелось салата из зелёной редьки с яблоками, и я ела его чуть ли не каждый день). А ночью, тринадцатого, начались роды: матка постоянно приходила в тонус, и заснуть было невозможно. У меня было некоторое предубеждение насчёт этого числа, поэтому я долго пыталась себя убедить в том, что «тревога ложная». Но сын и звёзды решили, что всё должно случиться именно в этот день, поэтому на меня было оказано более сильное воздействие: схватки стали болезненными. Я побродила по дому, все спали, и мне стало немного завидно. Я сказала ребёнку о том, что все нормальные люди спят, а мы с тобой непонятно чем занимаемся. Но потом вынуждена была смириться с его решением и отправилась в ванну, чтобы никого не разбудить⁶.

В ванне схватки стало переносить намного легче – сама вода прекрасно расслабляла, кроме того, я могла двигаться так, как мне хотелось. Я думала о том, как раскрывается шейка матки, и о том, что скоро увижу Сына. Когда кожа на пальцах начала сморщиваться, я вышла немного просохнуть. Но в комнате было не так комфортно: я боялась кого-нибудь разбудить, было холодно. Я вернулась в теплую воду, пролежала там довольно долго, пока мне не стало скучно. Тогда я начала подстанывать и поняла, как это здорово. Для меня это было новым, в первых родах я не произнесла почти ни звука: когда попыталась издать звук на потугах, почувствовала, что энергия уходит куда-то не туда, и прекратила это занятие, наверное, потому, что стеснялась врачей. Вскоре звуки, схватки и движения тела вошли в определённый ритм, задаваемый родовым потоком. Ощущения на схватках стали необыкновенными, космическими. Поток набирал скорость...

Тут проснулась Александра. До этого мы договорились с Леной, что если она будет свободна в день родов, она ко мне приедет. В то время мне ещё нужен был человек, который бы принял у меня ребёнка; другой вариант: то, что я сама могу это сделать, я тогда себе не представляла. Звонить Лене было ещё рано: телефона у меня не было, а соседи спали. Это сыграло свою положительную роль – я не торопилась рожать, а позволяла всему идти своим чередом. Возможность не спешить, спокойно сосредоточиться на процессе очень важна в любом творчестве, тем более в родах. Мы спокойно ждали того момента, когда можно будет позвонить. Межгород почему-то не соединял, и пришлось созваниваться через барнаульских знакомых. Лена к тому моменту сама почувствовала мой зов и начала собираться. Саша пошла на кухню. Ей хотелось приготовить пеленальный столик для ребёнка, и она начала его готовить. Конечно, он нам не пригодился, с другой стороны, Саше было чем заняться. Я оставалась в тёплой (37–38 градусов) ванне.

В какой-то момент я поняла, что ребёнку уже пора родиться. Но где-то глубоко сидел страх, привитый мне в первый раз: когда проткнули пузырь с околоплодными водами, и я ждала приезда Лены, не позволяя ему родиться. На этом этапе чуть было не подкатилась паника, но тут я услышала, как открывается дверь – появилась Лена.

⁶ Подготовить ванну к родам можно очень быстро. Достаточно просто почистить её древесной золой или содой, смешанной с крупной солью, и ополоснуть горячей водой.

Мы с ней попытались засечь время между схватками и продолжительность самих схваток, но боль (а именно по ней мы пытались ориентироваться) длилась всего одну-две секунды через очень большие промежутки, и мы было решили, что схватки недостаточны, потому что вода слишком тёплая (температуры тела). На самом деле нужно ориентироваться не по боли, а по сокращениям мышц, если вам надо по чему-то ориентироваться. Естественные роды идут в состоянии космического оргазма, и роженице совсем нет дела до секундной стрелки. Сейчас я бы убрала из дома все часы, чтобы не отвлекали своим тиканьем. У меня боль была только на пике схваток, т. к. я достаточно хорошо расслабилась, и она мне была нужна только для того, чтобы я не подумала, что роды вдруг прекратились. Как бы то ни было, я вышла из ванной, чтобы сменить воду на более прохладную (прохладная вода стимулирует схватки, ещё лучше их можно простимулировать, поливая холодным душем низ живота).

Лена предложила включить музыку, и я сунула в видик первую попавшуюся кассету. Прекрасная пара, где партнёршей была моя тёзка – Алла Колобова, танцевала фокстрот. Я облокотилась на сервант и сделала несколько движений в такт музыке. Ребёночек принял нужное ему положение и устремился к выходу. Мгновенно исчезли даже те отголоски боли, которые ещё оставались – они были всего лишь следствием моей нечуткости – малышу было не совсем удобно двигаться, и я должна была помочь, сменив положение тела. А я была немного скована до тех пор, пока не заиграла музыка. Именно музыка помогла мне окончательно расслабиться и позволила моим родам прийти в гармонию, задавая ритм. Сам процесс родов очень похож на танец, где ведущую партию исполняет ребёнок – ему там виднее, как и в каком темпе нужно двигаться, мамочка и папочка становятся в этом танце чуткими и внимательными партнёрами. Конечно, лучше всего двигаться под музыку собственной души, которой вторит всё окружающее пространство. Когда Ванюше было около месяца, он хорошо засыпал под балльные танцы, моментально успокаивался, если был возбуждён. Соседи делали капремонт, и танцы стали для меня спасением. А сейчас он танцует под всякую мелодию, какую только услышит.

Часто пишут, что момент прохождения головки через таз может быть достаточно болезненным, что это длится всего несколько схваток, не больше 20–30 минут, и нужно просто потерпеть. Теперь я знаю, что терпеть не нужно. Лучше понять, как вернуть гармонию, как сделать удобнее вам и ребёнку. Во время первых родов именно в этот момент мне сделали обезболивание. Музыка в роддомах тогда не включали... Да и смогла бы я танцевать перед медперсоналом, не слишком хорошо умея это делать?

На полдороге в ванную отошли воды. Их было немного и они были прозрачные. Появилась необыкновенная лёгкость в животе, во всём теле. Не успела я сделать несколько шагов, как стал набухать анус, я прижала его рукой и почувствовала, что ребёнок уже на выходе. Вода в ванну только набиралась. Я забралась туда, вскоре появилась головка. Лена приняла ребёнка (я рожала стоя, Лена предлагала мне присесть на корточки, но я решила, что могу причинить неудобство малышу: в ванне было довольно тесно).

Сын родился. Мы оставались связанными нитью пуповины. Я села, поднесла сына к груди...

Разве может в какой-то другой момент женщина испытать подобные ощущения? Меня переполняла такая радость, чувство огромной благодарности к сыну, подругам, ко всему Миру... Хотелось обнять и расцеловать весь белый свет...

Я думала, что буду рожать в воду, но всё произошло достаточно быстро. С того момента, когда я поставила кассету до появления головки не прошло и нескольких минут – не успел закончиться первый танец. Это, как и время, когда родился сын, заметила Саша, мы со своей огромной радостью, чувством эйфории совершенно не обращали внимание на то, что происходит вокруг.

Не знаю, сколько мы лежали и блаженствовали, пока не надумали рожать плаценту. Неяркая лампочка к тому времени была погашена и заменена свечкой, звучала «Аве, Мария», а за ней другие, такие же прекрасные мелодии. Я отдала сына Лене, села на корточки и несколько раз потужилась. Но плацента не отходила: ванна была крошечной и мне негде было раскрыться, чтобы она могла спокойно выйти (такой узкой ванны я больше нигде не видела, и у моих знакомых, которые рожали в воду, всё было намного проще). Когда я слегка привстала и

потужилась, она выпала, но не совсем до конца, и через некоторое время мне пришлось осторожно потянуть за пуповину. Сейчас я думаю, что с рождением плаценты мы немного поторопились. Нужно было ещё немного подождать, пока организм сам даст сигнал к этому началом новых схваток и потуг. Просто тогда ещё действовал роддомовский стереотип, который внушает женщинам, что чем скорее отойдёт плацента, тем лучше. Но ведь должно пройти какое-то время перед тем, как матка сможет полностью расстаться с детским местом и все сосудики, питающие его кровью, сократятся. Это случается после того, как женщина до конца прочувствует, что основная часть родов закончена, что ребёночек уже с ней, сосёт грудь, тогда плацента, выполнив свою роль, уходит. Кроме того, какое-то время в плаценте сохраняется энергетическая пульсация, не видимая обычным зрением, даже после того, как полностью прекратилась пульсация крови в сосудах пуповины. Очень важно не спешить, дать малышу полностью зарядиться жизненной энергией, дать возможность плавно перейти в этот мир.

Плацента была в плёночке, цвета спелой вишни, местами чуть посинее. Мы положили её в тазик, и я опять взяла Ваню. Мы лежали в ванне и блаженствовали, когда заглянул мой старший сын Саша, до этого спавший, и спросил: «Мама, ты купаешься?» Мы показали ему маленького и вскоре вышли, устроились на постели: я с младенцем, рядом – блюдо с детским местом. Саша занялся в соседней комнате.

Малыш был чистенький, весь в смазке, как бы покрытый толстым слоем крема, особенно много её было в пахах, уши были закрыты ею полностью. Мы немного подивились такому количеству – при водных родах часть смазки смывается, но решили всё оставить до завтра (назавтра впиталось всё, даже то, что было в ушках). Зачем моют детей в роддомах, непонятно: околоплодные воды чистые, смазка впитывается сама по себе, природа и задумала её как защиту для нежной кожи малыша, небольшое количество крови: одна-две столовых ложки, появляется только после отхождения плаценты и никоим образом не попадает на ребёнка.

Настал ответственный момент, когда мы решили перерезать пуповину. Это, как и многое из того, что происходит в первый день, может повлиять на всю последующую жизнь. Происходит не только отделение ребёнка от матери на физическом плане, но и окончательный переход в материальный мир. Как встретит малыша этот мир, понравится ли ему здесь, во многом зависит от этого момента. В идеале пуповину перерезает отец, и в качестве первой пелёнки берут отцовскую рубашу. Причем в средние века рубаше полагалось быть только что снятой, той, в которой папочка был при появлении ребёнка на свет, сейчас же чаще всего берут специально для этой цели приготовленную, выстиранную детским мылом и отглаженную. (В давние времена, к радости младенцев, стирали не синтетическими порошками, а берёзовым щёлоком). Прошло почти два часа с момента родов, и пуповина выглядела, как белый, в нескольких местах перекрученный тяж. Был подготовлен стерильный шелк; ножницы, прокалённые в пламени газовой плиты, уже остыли. Я отступила сантиметра три от животика, крепко перетянула, завязала ещё на раз, «для гарантии», перерезала в сантиметре от лигатуры. Всё обработали спиртом.

Женщины аборигенных народностей просто перепиливают пуповину ногтем или перекусывают. Хотя я и перевязывала пуповину у Ванюши, я не могу понять значение этой процедуры, и сейчас не стала бы это делать. Дело в том, что ветврачи перевязку у животных обычно не проводят, некоторые из них даже считают, что это ухудшает заживление. Пупочный канатик у телёнка намного толще, чем у маленького человечка, у слонёнка или бегемотика он ещё толще. Возможно, что эта практика появилась в роддомах из-за раннего перерезания пупочного канатика, когда сосудики в нём ещё пульсируют и возникает опасность кровотечения. Скорее всего, перерезать пуповину я тоже несколько поторопилась, мои знакомые делали это после первого сна ребёнка, когда все эмоции уже улеглись. Позже родственники рассказали мне, что у староверов, частично сохранивших традиции веди́ческой Руси, отделение от детского места предвещало особый обряд, когда ребёнка и его детское место представляли восходящему солнышку. Перед этим событием нужно было хорошо выспаться... Совсем не обязательно, что это было на следующий день, – ждали ясной погоды. Только сами родители смогут определить нужный момент, чувствуя своё состояние и состояние своего малыша.

Теперь роды были закончены. Я ещё раз взглянула на плаценту перед тем, как положить её в мешочек в морозилку, чтобы впоследствии закопать. Рекомендуют на этом месте высадить фруктовое или любое плодовое дерево, чтобы в будущем оно одаривало дитя своими плодами. Существуют даже заговоры, вроде: «Тебе, детское место, в земле гнить, а моему ребёнку... имя... на земле счастливым жить». Хотя я думаю, что при этом лучше сказать то, что идёт от сердца. Плаценту желательно закопать в течение 40 дней после родов, достаточно глубоко, чтобы не раскопали животные. Завернув в натуральную ткань или в первую пелёнку, материнской стороной вниз, пуповинкой кверху. И это действительно важно. Таким детям сама земля даёт силу. То, насколько в них больше жизненной силы по сравнению с детьми, чьё детское место осталось в больнице, видно с первых секунд общения.

Пока мы занимались пуповиной, Саша приготовила отвары пастушьей сумки и крапивы. Крапива помогает быстро восстановить силы как поливитаминное средство, улучшает кровь и входит во многие сборы для лактации, пастушья сумка (её пьют немного: по одному-два глоточка) улучшает свертываемость крови и помогает быстрее сократиться и очиститься матке. Это намного приятнее, чем те болезненные инъекции окситоцина, которые мне, как и многим, делали в первый раз в роддоме.

Сын родился... Было уже достаточно светло, и мы впервые посмотрели друг другу в глаза... Затем он окинул всех нас оценивающим взглядом, немного подумал, хмуря бровки за моё не совсем адекватное поведение во время родов... И, наконец, наградил всех улыбкой. Это была первая улыбка моего Ребёнка!!! Впоследствии улыбка появлялась у него очень часто, а через два дня он уже хохотал, сначала совсем тихо, потом заливисто. Мой старший, тоже очень светлый мальчишка, засмеялся только на третьем месяце. Сколько же я не сумела дать ему в первые дни...

Лене пора было уходить, мы попрощались.

После родов

На следующий день после родов мы позвонили в детскую поликлинику, думая, что они должны выдать справку для регистрации ребёнка в ЗАГСе. Вскоре к нам примчалась целая делегация вместе с гинекологом. Они рьяно убеждали меня поехать в больницу и даже пугали милицией. Мне в ответ пришлось напугать их Крайздравотделом. После чего они с охами и ахами осмотрели малыша.

Я обратила внимание на одну любопытную деталь: педиатр не знала, каким должен быть новорождённый! На самом деле и педиатр, и медсестра оказались очень милыми женщинами, но они не привыкли видеть новорождённых. Из роддомов детей обычно выписывают на 4–5 день, когда те уже успевают подрасти и выглядят несколько иначе.

Я услышала массу аргументов, почему мне нельзя оставаться с ребёнком дома, а нужно ехать в больницу. Мне даже предлагали отдельную палату, где смог бы находиться и мой старший сын. По их мнению, у меня не было условий для ребёнка (а спала я на полу вместе с младшим), что ему, оказывается, грозит сепсис, так как пупок я перевязывала сама, что у него маленький родничок... Но самые громкие возгласы вызвало маленькое красное пятнышко возле глаза, которое появилось тогда, когда он прижимался ко мне щекой – кожа в первые дни очень нежная. На следующий день шовчики на голове расправились и родничок принял нормальный размер, и кожа вскоре стала не такой чувствительной.

Гинеколог захотела меня осмотреть, что я позволила ей сделать. Осмотр нужен был больше ей, чем мне: я и так знала, что всё хорошо. Она сердилась, что я не ходила на последние консультации и на УЗИ перед родами, и была очень раздосадована, что у меня всё в порядке и что некоторые рожают как кошки. Ей было совершенно невдомёк, что мною для этого была проделана определённая душевная работа. Уходя, она ещё раз пригрозила сепсисом. На самом деле, ею двигал инстинкт самосохранения. Она прекрасно понимала: когда все начнут рожать дома, её профессия в том виде, в каком она есть, и она со своим мировоззрением станет не нужна. Мне самой однажды было страшно услышать от коллеги, что мы можем оказаться не у дел в тот прекрасный день, когда абсолютно все станут здоровыми. В то время я ещё не могла представить себе другого образа жизни и пыталась как-то оправдаться, понять, чем я смогу

заниматься и на что жить, если болезни вдруг исчезнут. Сейчас я вижу постепенный переход, где врачи и остальные люди помогают друг другу самосовершенствоваться, взрастить и становиться счастливыми. От врачей это требует переосмысления своей роли, но и люди не должны смотреть на врача так, как будто он должен взять да и выложить им здоровье на блюдечке с золотой каймой. Есть очень много поистине хороших врачей, спасающих жизни. Пока мы зависели друг от друга – и это тормозило наше развитие. Со временем все научатся самостоятельности.

Зачатие, роды и дальнейшая жизнь полностью перестанут быть объектами медицинского наблюдения и вмешательства тогда, когда все родители научатся любить друг друга, станут жить в единстве с природой, потому что все живущие в пространстве Любви здоровы. До тех пор, пока не закончилось формирование этого пространства, люди могут помогать друг другу советом или действием. К кому в таком случае обратиться за помощью – врачу, психологу, подруге или духовному акушеру, каждый выбирает сам, с учётом своего внутреннего состояния. Среди моих предков были повитухи, и, анализируя то, что мне рассказывали, я пришла к выводу, что даже самые известные акушеры только приближаются к пониманию того, что знали и умели эти женщины. В детстве я воспринимала рассказы бабушек и тётушек как какие-то волшебные сказки, не до конца веря в то, что это было на самом деле. За короткое время родовспоможения они помогали матери и ребёнку, укрепляли семью, включая в родовой поток всех её членов, помогали изменить к лучшему судьбу и мировоззрение родителей, будущее их чада. Не все врачи признают возможность подобных явлений. Но там, где бессильна сухая наука, всегда выручает любящее сердце. А самыми лучшими целителями, людьми, которые могут гармонизировать отношения в семье и наладить родовой поток, являются сами родители. Кто как не они могут лучше всего понять, что им нужно для полного счастья и как этого достичь?

С огромной радостью могу вам поведать то, что и в наше время есть семьи, которые создали гармонию, своё пространство Любви. С каждым годом их становится всё больше. Уверена, что вы тоже относитесь к их числу (или успешно движетесь в этом направлении – иначе не держали бы сейчас эту книгу). И пусть некоторые из этих семей пока живут в городских квартирах – настанет день, когда и у них будет своя земля, своя малая Родина. Главное – уже есть семечко Любви, которое они посадят на этой земле и которое расцветёт пышным цветом. Уже сейчас в этих семьях растут здоровые и счастливые дети.

Мы распрощались с делегацией врачей и вздохнули. Но оказалось, что первую атаку мы выдержали для того, чтобы буквально через час встретиться с завпедиатрией. Общение на этот раз было мирным и доброжелательным, я написала все нужные отказы: от введения противостолбнячного анатоксина и всего того, что вводят тем, кто рождает не в больнице, от вакцинации, разрешив проводить все запланированные на дому осмотры. Она пообещала, что выдаст справку, и мы распрощались.

Справку мне так и не выдали... Она была не нужна!!! Согласно существующему в ЗАГСе правилу № 14 п. 3 для регистрации ребёнка, «рождённого вне медучреждения», достаточно заявления матери и одного свидетеля, подтверждающего, что сие дитя действительно ею рождено, а вовсе не украдено где-нибудь.

С врачами детской поликлиники, женщинами очень милыми и симпатичными, у нас установились хорошие взаимоотношения. Они сказали, что мой сын был вторым младенцем в Новоалтайске за последние десять лет, рождённым дома и не отправленным в больницу. Им действительно было интересно наблюдать, как развивается домашний ребёнок. Медсестра Мария Ивановна забегала на мой пятый этаж даже тогда, когда официальный патронаж был закончен. Она женщина опытная, светлая, и мы с удовольствием с ней общались.

Если многие врачи не знают, как должен выглядеть новорождённый, тем более они не знают, как он должен себя вести. Они видят детей только в изменённых, неестественных условиях. Это то же самое, что наблюдать жаворонка в клетке и делать вывод, что эта птица петь не может. Даже у Аршавского, думающего, талантливого педиатра, я читаю: «Чем громче крик, тем полноценнее первые внеутробные дыхания, а значит, тем сильнее выражен

рефлекторно возникающий мышечный тонус»⁷. И много подобного бреда. В книге французского акушера Фредерика Лебойе наряду с потрясающе красивыми описаниями есть места, вызывающие у меня такое неприятие, что тошнота подступает к горлу: там, где он пытается воспроизвести чувства ребёнка при рождении и перед ним. И опять же про крик: «Важно даже, чтобы крик был, что мы называем хорошим. Звонким и сильным...»⁸ Придумывается масса объяснений, почему дети орут при рождении, одно другого неправдоподобнее: начиная с того, что так раскрываются лёгкие или голосовая щель (можно подумать, что до этого она была застёгнута на «молнию»).

Ни один новорождённый зверёныш не издаёт истошный вопль в момент своего рождения. Во всяком случае я за всю свою многолетнюю практику не слышала. Как не слышали и те ветеринары, с которыми я разговаривала на эту тему, в их числе работавшие на фермах. Зверята сопят, попискивают, а кричать начинают много позже, ощутив чувство голода, если рядом нет мамы. Для ребёнка же вопль ужаса считали обязательным. Как и чем можно напугать маленького Человека, чтобы он кричал от страха, лишь только увидев свет? Наверное, холод и бездушные больничной атмосферы дети чувствуют намного острее взрослых.

Саша закричал сразу, не успев даже до конца родиться. Тогда для меня было большой радостью и облегчением услышать его крик: закричал, значит, живой, значит, всё в порядке. Но что это за порядок, где Человек испытывает страх уже в свои первые мгновенья? Ваня, как и другие домашние дети, щебетал, как птичка, и это совсем не помешало нормальному раскрытию лёгких. Сейчас он при желании перекричит оперных певцов, когда его посещает муза и он проводит свои «распевки». Нормальному раскрытию лёгких препятствует раннее перерезание пуповины, когда резко прекращается поступление крови из плаценты, малыш вынужден делать судорожный вдох, и лёгкие «обжигаются». Дитя, рождённое в радости, чувствует блаженство. Об этом говорили и в древнем Китае: «тот, кого переполняет неиссякающая благодать, святой, совершенный, – похож на новорождённого ребёнка». Если роды прошли в гармонии, схватки и потуги были естественными, младенец улыбается с первых мгновений. Его улыбка и взгляд совершенно осознанны, полны божественной мудрости. По этому признаку можно в одну секунду отличить ребёнка, рождённого естественно, в любви и радости. «Младенческий», обращённый внутрь себя, незаинтересованный взгляд у ребёнка свидетельствует об отсутствии гармонии в родах и после них, возможно, у таких детей просто не хватает сил на то, чтобы сфокусировать взгляд и проявить интерес к жизни. Домашние дети – живчики, активные и жизнерадостные.

Пока ещё существует очень много мифов насчёт новорождённых, вызванных тем, что в последнее время врачи наблюдали их только в неестественных больничных условиях. Ну, во-первых: у домашних детей не бывает желтухи, они не теряют в весе в первые дни после рождения, а если и теряют, то очень незначительно. На мой взгляд, это происходит потому, что у ребёнка сохраняется нормальный ОЦК (объём циркулирующей крови, есть у врачей такое понятие), от сохранения этого объёма зависит очень многое, работа всех органов, мозга, его устойчивость к физическим и психическим раздражителям. Ребёнок, которому рано перерезали пуповину, недополучает больше 100 мл крови, а это всё равно, что 1,5–2 литра для взрослого человека, ведь он весит около трёх килограммов, раз в двадцать меньше взрослого. Малышей вынуждали обеспечивать этот объём за счёт внутренних резервов организма, как верблюдов, вынуждая расставаться со своими запасами и терять в весе. Но за счёт жировых отложений можно восполнить в основном запасы жидкости, а такая вещь, как форменные элементы крови, восполняется намного труднее, впоследствии могла возникнуть анемия. Когда не торопятся отделить малыша от его детского места, он не только сохраняет нормальный цвет кожи, но и становится устойчивым к внешним воздействиям.

Второй миф – что всех детей нужно держать столбиком, чтобы они отрыгнули воздух

⁷ «Ваш малыш может не болеть» Аршавский И. А. Москва: Советский спорт, 1990.

⁸ Фредерик Лебойе «За рождение без насилия» Париж: Изд. «Сеиль» 1984. Перевод с фр. М. Х. Разенковой, Москва, 1988.

после кормления. Сколько в своё время я ни пыталась держать Сашу столбиком, он не отрыгнул воздух ни разу. Ваня – несколько раз за всё время. Сперва я думала, что может как-то не так держу, раз они не отрыгивают, потом поняла, что это связано с определёнными привычками при еде и развитием брюшного пресса. Позже прочитала у Виилмы, что малыш заглатывает воздух во время кормления только тогда, когда мать или кто-то из присутствующих низводит любовь к оцениванию ребёнка. Если учесть роль Души и мыслей в состоянии физического тела, это очень даже вероятно. Кроме того, привычка заглатывать воздух может выработаться тогда, когда мама куда-то спешит и не даёт ребёнку достаточно времени для того, чтобы он смог наестся, когда мама и малыш излишне напряжены. Мне кажется неудобным для обоих, если малыш заснёт сладким сном у маминой груди, а она будет вынуждена его будить, чтобы освободить от воздушного пузыря. Когда Душа матери здорова, с животиком у ребёнка полный порядок.

Аршавский сотрудничал с семьёй Никитиных, помог огромному числу детей, и всё равно многого не знает. Не знают другие талантливые врачи... Так кто же знает? Родители – когда они доверяют своей интуиции. Конечно, интуицию нужно развивать.

Когда Ваня успел пописать первый раз, мы не поняли – долго были в ванне. Скорее всего, сразу после рождения. За сутки он успел это сделать раза два или три, меконий (первородный кал) отошел к вечеру. Первые несколько дней кал был с примесью мекония, консистенции и цвета густого дёгтя, день ото дня становясь всё светлее. Отстирывался он трудновато, пелёнки нужно намылить, залить горячей водой и дать постоять – всё отойдёт само.

Пеленала я его очень свободно, оставляя ручки до тех пор, пока на восьмой день не отпала культия пуповины, а потом уже надевала ползунки и то только потому, что спали мы на полу, а там были сквозняки. Лучше всего на ребёнка совсем ничего не надевать, а во время сна накрыть сначала сложенной пелёнкой, и поверх неё одеялом. Если он намочит пелёнку, одеяло остаётся сухим. У меня было два шерстяных одеяла на всякий случай, потом, когда Саша стал укрываться большим одеялом, появилось третье. Это намного удобнее и дешевле, чем куча ползунков и рубашек. Рубашки всё равно могут намочнуть. Ещё очень удобны большие махровые полотенца. Ватное одеяло нам так и не потребовалось, даже в сильные холода, когда я сама спала под двумя. Наверное, нас искусственно приучают к повышенной температуре. Я до сих пор хожу в шерстяных носках там, где мои ребяташки бегают босиком. Первые несколько дней ладошки во время сна у Ванюши были холодные, с синеватым оттенком, что меня несколько настораживало, и тогда я трогала ему шейку или щечку, убеждаясь, что всё в порядке. Терморегуляция быстро наладилась, а после того, как я начала поливать его холодной водой, ручки уже всегда были тёплые.

Вообще, самая лучшая одежда для малыша – его собственная кожа. Не случайно младенец на руках у мадонны всегда изображался голеньким. В древней Руси до двенадцати лет детей не разделяли по половому признаку, мальчиков и девочек называли одним словом: чадо, они вместе купались, и не было ложного стыда, заставляющего надевать на них лишние куски ткани. Развитое тело, сильные мышцы, пресс красивы сами по себе, и лично мне жалко прятать их под всякими тряпками, кроме того, голенький ребёнок быстрее приучается к туалету – сразу заметно, когда он туда захочет, и ему не надо обращаться к старшим, чтобы сняли с него штанишки. Правда, иногда нам приходится надевать маечку и трусики, чтобы не шокировать окружающих. Чуткий родитель всегда знает, холодно ребёнку или тепло по поведению, цвету губ, кожи. Помните, что перегрев бывает более вреден, чем лёгкая прохлада.

Закаливать Ваню я стала после того, как зажил пупочек, когда сын привык купаться. Для меня главной целью было сделать так, чтобы купание доставляло сыну радость, и поэтому я не торопилась. Сначала мы купались вместе, но ему было мало места для плавания, и скоро он стал плавать уже один с моей небольшой поддержкой, как маленький бегемотик. Дав Ване поплавать, приподнимала его и окатывала холодной водой $t^{\circ} 10-16^{\circ}\text{C}$, заранее сказав, что сейчас будем поливаться. Важно, чтобы этот момент не был для ребёнка неожиданным, чтобы он не испугался. Он кричал и краснел. После обливания он продолжал плавать, но двигался более активно. Если же настроение у него портилось, я кормила его в ванне или на суше, в зависимости от обстоятельств. Один день не похож на другие, и глупо требовать от ребёнка, чтобы он всегда вёл себя одинаково.

Аршавский советует не обливать, а купать в прохладной воде, постепенно снижая температуру от 28 до 18 градусов Цельсия и контролируя мышечный тонус (как только начнёт снижаться, движения замедлятся – вытаскивать из воды). В этом, наверное, есть какой-то смысл, но это резко сокращает время купания, в первые дни малыша только погружают в воду на несколько секунд, а Ванюше нравилось плавать.

Как-то после купания он меня немного напугал. Я начала сушить ему уши после ныряний и обнаружила...

что нет слухового прохода. Вчера ещё был, а сегодня – нет. Так быстро зарости он не мог... Оказалось, что немного намокнув, слуховой проход полностью закрывается, закрывается так, что на время исчезает наружное отверстие. Когда я вытерла воду, ухо расправилось буквально на глазах. Я читала об этом у Чарковского, но представляла, что это происходит где-то внутри. Со старшим я начинала заниматься плаванием после двух месяцев в бассейне, к тому времени мышцы, закрывающие слуховой проход, стали слабыми и не могли выполнять свою функцию. Эта способность утерялась и у Вани – первое время в деревне ему было негде плавать. Летом там были проблемы с водоснабжением, да и после трёх месяцев домашняя ванна становится тесной. Некоторые родители для плавания и родов приспособливают надувные бассейны.

Месяцев до полутора Ваня ни разу не плакал. Если и был чем-то недоволен – кряхтел или морщился, когда доволен – улыбался, пел песни и хохотал. Плакать он научился после того, как я оставила его на полдня с бабушкой, – нужно было срочно съездить в соседний город за бумажками, а до этого я не оставляла его больше чем на полтора-два часа.

Педиатрам не терпелось убрать культю пуповины. У роддомовских детей культю насильственно отрывают на 2-3-й день с тем, чтобы к выписке её уже не было. В результате пупок не имеет возможности нормально сформироваться и может образоваться пупочная грыжа. Я была просто шокирована однажды на пляже, когда не увидела нормального пупка ни у одного ребёнка до семи лет. Тем приятнее смотреть на домашних ребятёшек.

В области пупка находится несколько тысяч энергетических каналов (по данным врачей Тибета, 150 000), половину из которых перерезают при операции грыжесечения. Поэтому даже при родах в роддоме важно попросить, чтобы не убирали этот кусочек пуповины до тех пор, пока он не отпадёт сам. Врачам это не очень выгодно – увеличивается время обработки. Ведь важно обработать и тот участок, что находится под ней.

У старшего, несмотря на все мои старания, грыжа вылезла в возрасте нескольких месяцев (культю у него убрали на второй день после рождения, в это время кожа уже затягивается, а брюшина под ней ещё слабая), и это добавило мне хлопот на пару ближайших лет – нужно было постоянно вправлять грыжу и развивать брюшной пресс. Кроме того, я давала ему кормовую серу столько, сколько приставало к Сашиному пальчику. Ему нравилось сначала послушать пальчик, макнуть в порошок, а потом облизывать. Согласитесь, что лучше подождать пару дней, чем создавать проблему на несколько лет.

Пупочек я обрабатывала спиртом дня 3–4, и этого было достаточно. Но потом я умудрилась искупать ребёнка в плохой воде (ремонтировали водопровод и что-то там не то включили). Когда я добавила в воду отвар ромашки, она вместо золотистой стала бурой, а я не придавала этому значения и пупочек стал немного подмокать. Тогда пришлось применить 3-х процентную перекись водорода, которая хорошо очищает ранки. Когда я пожаловалась педиатру, что у Ванюши мокнет пупок, она рассмеялась и сказала, что я не видела, что бывает у детей, выписанных из роддомов. Наверное, сказываются раннее отделение культи и больничная микрофлора.

Пупок нужно держать сухим. В культе уже нет кровоснабжения, и во влажной среде там легко могут размножиться различные ненужные нам микробы. Поэтому для обработки применяют те средства, которые хорошо вытягивают на себя влагу, подсушивают. В большинстве случаев достаточно обычного спирта раза три в день, его назначают и педиатры. Для обработки применяют ватные палочки или качественную натуральную вату, намотанную на спичку. Не забывать про область под культёй. Её нужно слегка приподнять и смазать участок ватной палочкой, смоченной в спирте. Если пупок мокнет, значит, развивается микрофлора. В том случае, когда кожа сохраняет нормальный цвет, отсутствует неприятный

запах и нет красноватого ободочка вокруг пупка, волноваться не нужно. Но нужно усилить бдительность. Обработку в таком случае начинать с 3-х процентной перекиси водорода: немного капнуть, подождать, пока корочки отмякнут, и ваточкой отмыть все корочки, несколько раз до тех пор, пока перекись не перестанет слишком шипеть. Шипение идёт потому, что происходит реакция с экссудатом, который нужно убрать, и выделяется кислород. После просушить сухой ваткой и смазать спиртом. Кроме спирта, можно пользоваться жидким натуральным мёдом из сотов или однопроцентным раствором бриллиантовым зелёным, до того, как убрана культия, применять зелёнку не стоит – она изменяет цвет кожи, и можно не заметить воспаление). Если культия убрана, а пупок начал подмокать, можно отрезать липкую часть у бактерицидного лейкопластыря, оставив 1 мм по обеим сторонам, с тем, чтобы потом его можно было легко снять, не причиняя беспокойства нежной коже, и прилепить на несколько часов – он оттянет весь экссудат на себя. Лейкопластырь брать только зелёный, из натуральных материалов, под синтетикой всё только преет. В остальное время пупок должен хорошо проветриваться, т. к. анаэробная микрофлора, развивающаяся без доступа воздуха, хуже поддаётся лечению. Вообще, чем меньше ребёнка парить, тем быстрее всё заживёт, нет ничего хуже тёплых компрессов из мочи и пелёнок. Не использовать одновременно с перекисью водорода марганцовку: они вступают в реакцию друг с другом.

Если ранка выглядит хорошо, после того, как культия отпала, обрабатывают спиртом, мёдом или зелёнкой 1–2 раза в день до полного заживления, т. е. до 1,5–2 недель, если ничего не намудрили. Признаки того, что ранка зажила: кожа розовая, пупочек сухой уже несколько дней. Тогда обработку можно прекратить. Антисептическое действие зелёнки продолжается 4 часа, перекиси – ещё меньше, поэтому основной принцип такой: ранка сухая – не издевайтесь над ребёнком, двух обработок в день достаточно, мокнет – обрабатывайте чаще, до 6–8 раз, в зависимости от состояния. Объясняйте малышу, что с ним делаете. Пишу об этом так подробно потому, что встречала в литературе не очень грамотные советы, вплоть до того, что «пупочек на 2-е сутки начинает втягиваться, место пупочка начинает мокреть».

«Мокреть» он начинает только при неправильной обработке.

Одно из лучших антисептических средств – качественный натуральный мёд. Хорошо вызревший цветочный мёд сохраняет свои свойства в течение десятилетий, если пчёл не подкармливали сахарным сиропом. Зрительно отличить цветочный мёд от смешанного практически невозможно, на вкус сахарный мёд более сладкий. Мёдом я пупок не обрабатывала, потому что к середине зимы он уже засахарился. Он хорошо помог нам чуть позже, когда у Вани стали нагрубать молочные железы. Я очень хотела дать ему всё самое лучшее. Так хотела, что перекармливала его своими эмоциями, и уплотнение в области сосков держалось у него почти полтора месяца (2–3 недели после родов это считается чуть ли не нормой, а потом педиатры настораживаются, опасаясь воспаления). По совету врачей я делала полуспиртовые компрессы (на 15 минут из 40% спирта), но в нашем случае это не помогало. Промучившись с неделю (ведь компресс нужно было держать вместе с очень подвижным ребёнком), я стала смазывать сосочки мёдом после купания. Дня через два уплотнения полностью рассосались. Активные вещества, содержащиеся в мёде, начинают разрушаться при нагревании выше 35–40 градусов Цельсия, поэтому его нужно хранить в прохладе или при комнатной температуре. Кроме перечисленных мною средств, есть ещё другие, на основе растительных экстрактов, например, пихтового масла. Я пробовала эфирное масло пихты, приготовленное в домашних условиях для лечения ран. Результаты были очень хорошими – эфиры пихты пропитывают ткани и действуют долгое время, даже если ранка смачивается водой при стирке или купании. Но советовать для обработки пупка что-то, кроме ставших в последнее время традиционными методов, пока не могу, так как не знаю в смеси с чем и в какой концентрации применялись все эти средства.

Головку Ваня начал держать практически сразу после рождения. Недели в две мы положили его папочке на живот, где он пролежал лягушоночком минут сорок, разглядывая нас и даже не пытаясь «клевать носом», как делал наш старший в первые недели жизни.

Ребёнок, рождённый в любви и гармонии, ползает с первого дня. Любой зверёныш, даже новорождённый кенгурёнок, размером меньше грецкого ореха, может добраться до источника материнского молока так же, как и человеческое дитя. Бог всё даёт человеку сполна. Обделит

его в чём-то могут только родители, не дав ему этой гармонии при рождении. Если ребёнок в первые дни не ползает и тем более если не может держать голову, значит, есть микросмещения позвонков. Раньше в таких случаях проводили специальный массаж, ставя на место косточки ребёнка, исправляя то, что недодали родители. Сейчас есть люди, владеющие некоторыми приёмами этого массажа, но не в полной мере. Делать его можно только в первые сутки-двое после родов, пока косточки ещё мягкие. Большинство детей в это время находятся в больнице, поэтому у нас специалистов такого рода очень мало.

Саша, мой первенец, начал держать голову только на втором месяце, у него были некоторые неврологические симптомы: иногда подрагивал подбородок, не всегда плотно закрывались глазки во время сна... После того, как Саше исполнился год, я побывала под Бийском, у женщины, обучавшейся в Тибетском монастыре, и узнала, что у него был подвывих в шейном отделе. Я стала выяснять, почему это произошло, и почему врачи ничего не заметили.

Конечно, у меня были психологические проблемы, нарушение гармонии тонких планов, которые послужили первопричиной этого. Но немаловажным явилось и то, что традиционное положение тела роженицы в больницах совершенно не соответствует человеческой анатомии и физиологии. Оно неестественно. Когда-то давно один из французских монархов хотел лицезреть роды своей любовницы. Чтобы обеспечить монарху максимум удобства, был создан прообраз современного акушерского стола. Врачам тоже хотелось удобства, и они взяли его на вооружение. С тех пор пострадало очень много детей и женщин, но маразм продолжался довольно долго. До семнадцатого века женщины рожали так, как было удобно им, например на корточках, лёжа на боку. Почему животные рожают в удобной для них позе, часто не удобной для ветеринарного врача, а женщину при рождении Человека заставляли принимать неестественное для себя положение? Ветеринар, укладывающий корову на спину во время родов, будет выглядеть полным идиотом, он не сможет потом показаться людям на глаза – его засмеют. Врач, занимающийся подобным беспределом в наши дни, нормальное явление. На самом деле это плохо и для врачей: намного проще ненадолго присесть или встать на колени перед роженицей, чем стоять 2–3 часа при затяжных родах. Кроме того, что свободному рождению человека на акушерском столе препятствует сила тяжести и матери приходится прилагать массу усилий на потугах, выталкивая дитя наружу, при лежании на спине у женщины могут пережиматься магистральные сосуды, питающие матку, и как следствие – слабость родовой деятельности и гипоксия плода. При родах в воде, даже если женщина лежит, этого не происходит, потому что там действуют немного другие физические законы, матка и плод в воде практически ничего не весят. Кроме того, при разных положениях тела роженицы меняется форма таза. В положении «на корточках» или стоя копчик может отогнуться назад, увеличивая выход, если это потребуется, кроме того, при таких положениях потуги идут легко, без всяких усилий. Стоя рожать лучше с помощником, потому что тельце ребёнка довольно скользкое и его нужно поддержать, на корточках или в ванне такой проблемы не возникает, мать сама может принять своё дитя. Хотя самое лучшее для ребёнка в момент рождения – очутиться в надёжных любящих отцовских руках.

Почему врачи в роддоме часто не определяют смещение позвонков? Да потому, что обнаружить это можно только на рентгене и то, если смещение значительное, а рентген вреден. Есть ещё нетрадиционные методы – очень чувствительные руки и духовное зрение – так называемый «третий глаз». Правда, кроме действительно классных целителей, специалистов такого рода, существует много шарлатанов, от которых лучше держаться подальше. Люди, достаточно владеющие этими методами, могут определить даже микросмещения, хотя обычно это и не требуется. Почти всегда позвоночник выправляется «сам по себе» при проведении динамической гимнастики или плавания, массажа – есть много всяких факторов, способствующих этому. Гармонично развитые мышцы создают «мышечный корсет», обеспечивающий косточкам правильное положение. Очень важно гармонизировать отношения в семье, в первую очередь между родителями – тогда исчезнет причина, вызывающая смещение.

Когда я говорю, что малыш ползает с первых дней жизни, я не имею ввиду то, что он сразу встаёт на четвереньки – это происходит чуть позже, но всё равно значительно раньше принятых в медицине стандартов. Передвижение это поначалу больше напоминает способ

по-пластунски, но этим способом младенец достаточно свободно способен добраться до матери, если будет упор для ножек. Когда он отталкивается ножкой, его усилия не пропадают даром, а обеспечивают ему поступательное движение, если только поверхность, по которой он ползает, не мешает этому. Можно без всякого злого умысла затормозить развитие ребёнка, не обращая внимания на то, что ему неудобно. Например, он захотел поползти, несколько раз сделал движение ножками, а пелёнка под ним скользит и мешает ему, вскоре он может поверить в то, что двигаться не умеет, и на несколько недель оставить подобные попытки. Тем более что мама быстро возьмёт его на руки, когда он закричит, и он достигнет цели намного быстрее. Так, сами того не подозревая, мы и выращивали в своих детях отсутствие инициативы, потребительское отношение к жизни. Когда родители поощряют самостоятельность малыша с первых мгновений, доверяют ему и вместе с ним радуются его успехам, он растёт внутренне свободным и жизнерадостным Человеком.

Воспитание – это питание Духа. А Дух можно питать только Любовью и другими светлыми энергиями. И как цветок, если ему не дать воды сегодня, завтра будет очень трудно, а порой и невозможно выходить, так и Человеческий Дух, который нашел у Вас своё воплощение. Чем больше внимания, тепла и заботы ребёнок получит сегодня, тем легче будет с ним завтра, тем он будет самостоятельнее. И здесь не нужно путать Любовь, которой нельзя пресытиться и которой нельзя перекармливать ребёнка, с чувством удовлетворения от обладания святыней, гордыней и самолюбованием: ну какой я прекрасный родитель, сделал за ребёнка то-то и то-то, одел его и т. д.

Ребёнку с самого раннего возраста нужно позволить свободно мыслить. Он ещё в утробе или только что вышел из неё, но он уже Человек, Личность. Эту личность можно или подавить, или помочь ей развиваться во что-то необыкновенно прекрасное.

Особенно ярко у меня это чувствовалось во время вынашивания Ванюши. Вплоть до того, что ему могло не понравиться что-то из прочитанного мной, и он давал об этом знать иногда своими движениями, иногда токсикозом. Я начинала спрашивать: а что именно ему могло не понравиться, и приходили довольно неожиданные мысли. Мы вместе ходили на родную землю, и я воспринимала прекрасное и его, и своими чувствами.

Кроме того, важно освободиться от всяких педагогических штампов. Никто не подскажет вам, что и как делать, кроме вашего чуткого сердца. Надо только прислушиваться к нему почаще. Я уже говорила, что любой, даже самый «умный» совет нужно обязательно пропустить через себя, что вам подходит, что – нет, и если подходит, то в какой степени.

В очень хорошей книжке Никитина я прочитала, что ребёнка не нужно садить в манеж, а для нас манеж оказался спасением: вначале на нашем огороде было много всякого мусора, стёкол, и я не могла отпускать малыша, которому ещё не исполнилось полгода, ползать по траве без присмотра. Без манежа в таком случае сокращалось или время прогулок, или время моего пребывания на огороде, позже из него устроил себе «домик» старший брат Саша, забираясь туда, когда ему хотелось уединения.

В этой же книжке я наткнулась на такую фразу: «обязательно научите правильно держать карандаш сразу же!». А многие ли знают как это – правильно? Традиционно считается, что так же, как и ручку. Дети привыкают к этому, а потом в художественных школах и училищах их не могут переучить обхватывать кисточку и карандаш пальцами сверху, чтобы пальцы не касались бумаги и не портили готовую работу. Саша, которому я с раннего возраста позволяла держать и ложку, и кисточку так, как ему хочется, сам выработал положение, к которому я так и не смогла привыкнуть за несколько лет занятий изобразительным искусством. Но его отучили через три дня посещения детского сада, несмотря на мои просьбы. В итоге он начал ровнее рисовать кружочки, а именно эту цель ставят перед собой воспитатели, стремясь получить сиюминутный результат. Теперь мне приходится напоминать ему, когда он рисует дома: «а другой ручкой ты рисовать умеешь?» Но сейчас он далеко не всегда охотно рисует обеими руками.

Мы привыкли пользоваться в основном правой рукой. Тому же пытаемся обучить и наших детей. К чему это приводит? Уже доказано, что развитие правой руки стимулирует развитие левого полушария мозга, логического, полушария «Я – человек» (терминология А. Гекова), развитие левой руки стимулирует правое, образное полушарие, божественное Я.

Развитие, в основном, правой руки приводило к недоразвитию полушария мозга,

ответственного за образное мышление, нарушалась связь человека со своим божественным Я, угасали творческие способности. Так, известный иконописец Андрей Рублёв тратил полгода, максимум год на роспись храма. Когда несколько столетий спустя эту работу попросили выполнить живописцев Васнецова, Врубеля и Нестерова, им понадобилось 10 лет. Причём если росписи Рублёва считаются шедеврами и несут колоссальную энергетику, то факт росписи храма известными живописцами остаётся больше фактом их биографии. Рублёв создавал в мыслях законченные, энергетически насыщенные образы, а потом сразу переносил их на стены с учётом перспективы здания и пр. Он не тратил время на промежуточные эскизы и наброски. Энергетика образа не распылялась, сохраняясь полностью. У современных людей правое полушарие обычно развито слабее, но самое главное – нарушены связи, «мостики» между полушариями. Для создания картины им требуется огромное количество набросков, которые съедают часть ментальной энергии. В результате на создание готового произведения тратится в десятки раз больше времени, и оно не несёт в себе такой силы.

Люди, близкие к миру искусства, говорили мне, что причина не в этом, а в разной технике письма, не понимая, что техника иконописи не случайна, хорошая икона служит окном в другой мир, получается что-то вроде голограммы. Я не собираюсь спорить с художниками, а свои мысли привела для иллюстрации того, как важно развивать обе руки одинаково (у левшей тоже идёт перекося в развитии, только в другую сторону).

Со своими детьми я рисую вместе на одном большом листе, когда возникает желание и находится время. Я не только разрешаю, но и поощряю держать кисточки то одной, то другой рукой и двумя сразу, пробовать все возможные способы. Я, например, рисую лошадку, сын – травку или снежинки и солнышко. Понравившиеся картинку вешаем на стены. Он не стремится рисовать сразу «правильно», не боится искать, подходить творчески. Я считаю, что к школьному возрасту дети всё равно научатся рисовать деревья и человечков, и не требую это ни в десять месяцев у Вани, ни в три года у Саши. Подгоняя время, взрослые убивали в детях стремление к поиску, но в наших силах сохранить и дать раскрыться талантам наших детей.

Если мы заглянем дальше вглубь времён, мы увидим вещи, которые удивят нас ещё больше и, может быть, помогут постичь мудрость древних, которым не требовались многочисленные лаборатории, виварии для проведения экспериментов. Они задавали вопросы и получали мгновенные ответы, проводя все опыты в собственном сознании. Все достижения современной науки – лишь слабые отголоски прошлых знаний. Летательные аппараты, механические люди существовали ещё во времена Леонардо да Винчи, а методы строительства древних до сих пор не постигли современные архитекторы.

Сейчас очень популярны книги Глена Домана о раннем развитии детей. Там, путём многократного повтора одного и того же материала делают из детей эрудитов, натаскивая их, как дрессированных животных. Доман начинал работать с больными детьми, резко отстающими в развитии. Для них такой способ обучения – шанс стать нормальными членами общества. У обычных детей при таком подходе ломается память, они становятся неспособными усваивать весь объём материала с первого раза (как впрочем и большинство взрослых, и я в том числе, слышавшая чуть ли не с пелёнок бред про «повторенье – мать ученья»), люди становятся невнимательными и к информации, и друг к другу. Задумайтесь, какая концентрация внимания была у маленького Владимира, сына В. Мегре, когда мама Анастасия просто нарисовала ему буквы палочкой на песке, и он в этот же день научился читать! И на что способен каждый человек! В нашем мире первый шаг к подобному совершили Никитины, впервые вслух сказавшие об обогащённой обстановке и о свободе познания мира, снятии «традиционных» запретов. Они немного показали нам: если стимулировать интерес у ребёнка и обеспечить богатую в плане информации обстановку, темпы развития значительно увеличатся. Если информация будет природная, первозданная, божественная, ребёнок не только приблизится к тому, что у нас называют гениями, но и откроет множество иных, не привычных для нашего времени способностей. При этом важно помочь ему вписаться в окружающую действительность, стать полноценным членом общества. По моим наблюдениям, сделать это достаточно просто, если создать условия для развития и в то же время не предъявлять ребёнку завышенные требования, позволить ему оставаться самим собой. У каждого человека свой путь, своё предназначение, и что бы ни придумывали себе родители насчёт того, каким они хотят

видеть своё чадо, главное – помочь ребёнку найти свою дорогу, стать счастливым. Ребёнку, как и любому человеку, требуется возможность уединения, возможность побыть наедине со своими мыслями, осмыслить происходящее.

Гармоничное развитие достигается тогда, когда родители, с одной стороны, смогли создать богатую в информационном плане обстановку, смогли вызвать у ребёнка интерес к жизни, дали ему достаточно любви и плодотворного общения, а с другой, подарили ему возможность уединиться тогда, когда ему нужно. Умение создать такое пространство – один из величайших родительских талантов.

Почему я пишу об этом в книге, посвящённой родам? Потому, что не могу спокойно смотреть на то, как родители, сами делали из своих детей калек, биороботов. Не считите, что я преувеличиваю. Если у человека не было ноги или руки, он не мог ходить, видеть или слышать, он считался калеккой. А если у него отсутствовали память прошлого, видение тонких планов, осознание истины, знание сердца, способность сочувствовать миру и собеседнику, как это назвать? Подобное смогло стать нормой только потому, что большинство из нас были в чём-то ущербны. Мы лишали своих детей свободы мысли, блокировали у них развитие клеточек мозга, сенсорных способностей, памяти, внимания (список можно продолжать до бесконечности). Я далеко не идеальная мать и только ищу пути дать своим детям возможность развиваться. Просто родить – мало. Нужно помочь малышу вырасти здоровым и счастливым Человеком⁹.

Дальше я вкратце расскажу о кормлении грудью и о формировании иммунитета, моём отношении к вакцинации. На мой взгляд, без правильного отношения к этим вопросам трудно вырастить ребёнка здоровым.

Пища богов

Одно из величайших чудес во Вселенной, знакомое в детства каждому человеку, – мамино молоко, питающее тело и душу ребёнка, обеспечивающее его рост и духовное развитие, в любое мгновение дарящее малышу всё, что ему требуется. Материнская грудь – необычайно тонкий, чуткий инструмент, дающий питательные вещества для формирования тела, эфиры для души и колоссальной силы жизненную энергию. Природа так мудро устроила, что каждая женщина, родив своё чадо, может давать ему самую лучшую в мире пищу – настоящую пищу богов. Каждая женщина способна легко и просто давать малышу всё, что ему нужно, и получать при этом наивысшее удовольствие.

У матери, родившей в гармонии и радости, связь с малышом наладилась ещё до рождения, окрепла во время родов и получает своё естественное продолжение во время прикладывания к груди. Все вопросы решаются мгновенно, не успев даже возникнуть в сознании, ответы на них приходят интуитивно. На самом деле всё настолько прекрасно и здорово, что у многих моих знакомых вызовет удивление наличие этой главы в книге, как и наличие некоторых вопросов, на которые я даю ответы.

Всё уже настолько хорошо продумано Богом, что ни один учёный умник лучше и проще не придумает: родила, поднесла малыша к груди и наслаждайся, всем своим существом ощущая, как дитя получает самый прекрасный питательный напиток, предназначенный именно ему, состав которого удовлетворяет все его потребности. Но к сожалению, ещё есть люди, которые долго подвергались воздействию системы, у которых немного притупилась божественная интуиция, поэтому некоторые вещи, о которых я пишу ниже, ещё могут представлять определённый интерес. Проблемы могли возникать, только если кто-то умудрялся нарушить связь матери с её собственным ребёнком. Эта связь начинается ещё до зачатия, поддерживается и укрепляется во время вынашивания и родов. Наладить и восстановить её легче всего в первые минуты после родов, в комфортной, знакомой обстановке, не торопясь. В таком случае женщина прекрасно знает, как и когда кормить, и что ей делать с ребёнком – они

⁹ Не всегда люди видят разницу между счастьем и удовлетворением. Если человек «сыт, пьян и нос в табаке» – это значит, что он удовлетворил сиюминутные потребности. Счастье – понятие более обширное. Оттого, что Человек счастлив, Мир становится светлее и радостнее.

очень хорошо чувствуют друг друга. В роддомах, по крайней мере, в настоящее время сделать это затруднительно, тем более когда мама с ребёнком находятся отдельно друг от друга большую часть суток. Тогда может показаться, что молока недостаточно, может возникнуть паника, недоверие к своему организму, что нарушает нормальное его образование и замыкает порочный круг. Можно так в этом убедить саму себя, что молока действительно станет не хватать. В этом случае нужно просто успокоиться.

Любая женщина, имеющая грудь, независимо от её величины и формы, независимо от формы сосков способна кормить своего ребёнка, давая ему всё, что требуется, доставляя наслаждение и ему, и себе. Со мной в роддоме была женщина, у которой совсем не было сосков, только ареолы (окрашенные кружочки с дырочками), которые трудно было ухватить младенческими губками. Дочка у неё родилась чуть больше двух килограммов и теряла в весе, ей не хватало времени, отведённого на кормление, чтобы приспособиться к материнской груди. Мой Саша быстро наедался и засыпал, у меня оставалось и молоко, и время. Мы, в тайне от врачей, стали её подкармливать. У девочки начала проходить желтизна, она стала активнее и перестала худеть, а через два дня смогла сосать родную маму. Позволь им врачам быть вместе всё время, они прекрасно обошлись бы и без моей помощи.

Если мочеиспускание у ребёнка больше шести раз в сутки и моча светлая, – жидкости ему достаточно. (Такая частота мочеиспускания устанавливается примерно на третий день, в первый день может быть и 2–3 раза). Можно ещё посмотреть на родничок: он пульсирует в ритме сердца, не запавший. Сытый ребёнок активен во время бодрствования, весел и спокойно спит.

Молока может не хватать только по двум причинам: или лень, нежелание кормить самой (которое может сидеть глубоко в подсознании и в котором бывает трудно признаться даже самой себе), или нервы, то есть какие-то проблемы, мешающие сосредоточиться на кормлении. Все остальные причины, которые пытаются приводить врачи, да и сами женщины, например, стимуляция в родах, их обезболивание, наличие или отсутствие в пище животных белков, – надуманные. Да, ситуация в роддомах не способствует нормальному началу, но это не повод совсем отказываться кормить собственное дитя – всегда можно исправить эту ситуацию. О случае, когда может показаться, что намного проще дать ребёнку бутылочку, чем грудь, я скажу только, что это – иллюзия. Это всегда заканчивается каждодневным мытьём этих бутылочек, подогреванием и прочими заморочками, хотя намного удобнее и дешевле дать грудь, в которой всегда чистое, идеального состава, в нужном количестве молоко. Меня никто не убедит, что удобнее встать в 5 часов утра, чтобы подогреть бутылку молочной смеси, под оглушительные вопли собственного чада, чем дать титечку и продолжать спать. Я, как и любая другая женщина, у которой установлен маломальский контакт с собственным ребёнком, просыпалась за несколько секунд до того, как малыш попросит есть, он поест в полусне и мы спим дальше. Поспать я люблю и ни на какие игры с кастрюльками эту радость не променяю. Чтобы лучше выспаться, нужно позволить малышу самому определять время сна. Если его приучить к постоянному укачиванию, он может часто просыпаться по ночам просто оттого, что решил перевернуться на другой бок и не смог заснуть после этого – родители отучили от самостоятельности.

Порой срабатывали различные стереотипы. Например, если ваша мама не смогла вас кормить по какой-то причине, она может начать внушать вам, что «все у нас в роду маломолочные». В это достаточно легко поверить, особенно если подобный бред идёт ещё от бабушки или прабабушки. Но это не что иное, как надуманный образ. Он будет действовать только в том случае, если вы поддержите его своими мыслями. Этот образ создавали искусственно в советское время, вынуждая матерей выходить на работу, как только малышам исполнилось два месяца. Представьте, что испытывала мать, оставляя новорождённого неизвестно на кого почти на весь день и в то же время боясь быть уволенной. Не удивительно, что некоторые женщины прекращали кормить естественным путём в таких неестественных условиях.

Если собрать все заблуждения по поводу грудного вскармливания, получится забавная картинка. Одни говорят, что не кормят, потому что у них маленькая грудь, другие... потому что большая. Якобы «есть мясные, а есть молочные». На самом деле размер и форма груди до родов

никоим образом не влияет на количество и качество молока. Действительно, там есть жировая, которая в основном и определяет размер груди до зачатия, и железистая ткань, то есть та ткань, железки которой и вырабатывают пищу для младенца. Если по каким-то причинам (а все эти причины сводятся к образу мыслей) этой ткани оказывается недостаточно, чтобы с первых дней установить удобные для женщины перерывы между кормлениями, то, подстраиваясь под малыша, покормив его почаще первые дни, можно дорастить железистую ткань и сделать грудь такой, как нравится вам и удобнее для ребёнка. Я знаю женщин, которым был велик нулевой размер бюстгалтера, кормивших до девяти месяцев и более и одновременно скорректировавших форму груди. Для того, чтобы сохранить хорошую форму, важно отучать от груди постепенно, когда вы и ребенок сами почувствуете, что для этого пришло время, чтобы железистая ткань успела заместиться жировой и соединительной. Я пыталась отучить Сашу от груди, когда ему было года полтора, это его сильно опечалило, да и у меня грудь заболела от избытка молока, и мы прекратили подобные эксперименты, а через несколько месяцев всё прошло очень легко для нас обоих.

Молоко вырабатывается постоянно. Во время кормления скорость его образования значительно увеличивается. Покормили из одной титочки, не наелся, – дайте другую, если и теперь почему-то не наелся – вернитесь к первой, за это время молоко в ней опять прибыло. Расслабьтесь, наслаждайтесь минутами единения со своим творением. На следующий день, максимум через два дня малыш будет наедаться без таких переключений. Главное – уверенность, и вскоре вам удастся справиться со штампами, навязанными бабушкой или доброй тётюшкой.

Иногда женщинам, которые сцеживаются, кажется, что молоко у них слишком жидкое. Это всё потому, что мы привыкли к виду белого коровьего. В таком случае может возникнуть желание добавить калорий из искусственной пищи. Но это опять же самообман. Молоко одних долей содержит большее количество минеральных веществ и белка, и оно прозрачнее, иногда даже голубоватое, а иногда молоко содержит больше жира, и оно белое или даже желтое. Ребёнок знает, когда и сколько ему сосать, поэтому всегда получает то, что нужно ему. А если мама не поленилась и подержит его у груди, пока он сам её не отпустит, детёныш сделает заказ на следующий раз. Прикорм оправдан только в одном случае: если у ребёнка начался дисбактериоз после антибиотиков, – кефирчики или детские йогурты помогут быстрее восстановить микрофлору. Правда, нужно очень далеко уйти от собственной природы, чтобы создать подобную ситуацию. Для исправления ошибки лучше взять культуру бактерий и делать йогурты самим. Времени это занимает немного, а результат хороший.

Молоко очень чувствительное. Оно всегда старается соответствовать потребностям ребёнка. При кормлении грудью ребёнку передаются все чувства и мироощущения матери. Настроившись на определённую волну, малышу можно передать всю мудрость мира вплоть до первоисточков. Поэтому настроение и мысли матери так важны при кормлении.

И здесь возникает вопрос о нервах. Конечно, есть ситуации, мало подвластные нашему сознанию. Но есть и те эмоции, которые мы вполне в состоянии контролировать. Например, можно перестать по мелочам придирается к родственникам и начать принимать от них помощь с благодарностью, какой бы ничтожной она ни казалась и как бы ни хотелось большего. Лично мне после родов немного не хватало внимания, было состояние, как у маленькой девочки, которая хочет, чтобы её погладили по головке. И это возникает не оттого, что нет этого внимания, а оттого, что много энергии отдаётся малышу.

Можно перестать строить из себя «суперженщину» и установить правильные приоритеты в сознании, цель в жизни. Конечно, очень хорошо, когда в доме порядок. Но так ли уж нужны отглаженные с двух сторон пелёнки, обед из трёх блюд и стерильная чистота? Дело в том, что усталость имеет свойство накапливаться, и если сегодня не дать себе пять минут отдыха, завтра может не хватить и пяти часов. А малышу намного приятнее видеть счастливую, здоровую, внимательную к нему маму, чем вконец заматанное, измождённое существо. К тому же отдохнувший мозг подскажет, как сделать всё быстрее и лучше. Например, закаканные пелёнки достаточно намылить и оставить в горячей воде, потом прополоскать, и они уже кристально чистые. А если научиться понимать своё дитя и вовремя поддержать его, стирки почти не будет. В недельном возрасте Ваня уже очень хорошо понимал, зачем его держат под коленочки.

Полностью от стирки это меня не избавило – я не всегда могла вовремя реагировать, занимаясь домашними делами, но очень сократило её количество.

Насколько вообще нужна стерильность и глажение детского белья? Ровно настолько, насколько она обеспечивает душевный комфорт вам и ребёнку. Я хорошо проглаживала только то бельё, которое соприкасалось с телом малыша, пока обрабатывала пупочек, а потом забыла про уют. Лучшей стерилизации, чем солнце и свежий воздух, придумать трудно. Если же бельё сушится в помещении, – проглаживайте иногда. И следите за кожей малыша. Если появится покраснение – прогладьте получше, а красноту смажьте отваром ромашки (долго не хранится, часов 10–12, а потом мутнеет). Крема, тем более дорогие импортные, сделанные из нефтепродуктов, не нужны вообще, они хороши только для чистки обуви, особенно детской. Если уж захочется смазать попку, возьмите российский крем, натуральный и более эффективный. У кремов есть одна особенность, про которую часто забывают: он может принести пользу, будучи нанесённым только на чистую кожу. Если на коже есть малейшие следы мочи или пота, крем, закрыв их слабопроницаемой для воздуха плёнкой, создаст среду для развития всяких ненужных микроорганизмов. Присыпки, салфетки для протирания, детское масло и прочие красивые баночки нужны только родителям в качестве игрушек. Посмотрев рекламу, можно иногда и поверить, что без чего-то обойтись трудно, на самом деле рекламодателям нужно просто продать свой продукт и заработать на этом деньги. Одного памперса нам хватало на месяц-полтора. Во время прогулок сын терпит, ждёт, пока мы не придём домой. Но для моего спокойствия памперсы были необходимы – мы гуляем и в двадцатипятиградусные морозы. Вместо детского шампуня я пользуюсь кислым молоком, после него волосы остаются чистыми и пушистыми около месяца и оно действительно не щиплет глазки. С самого рождения я старалась сделать так, чтобы все гигиенические процедуры были ребёнку в радость. Мыть детям голову шампунем я так и не научилась – мне их жалко. Сначала это делал папа, теперь Саша моется сам. Поэтому младшего я даже не начинала приучать к шампуню, и у него сохранилась своя микрофлора на коже головы. Возможно, если бы мы жили в городе, моющих свойств кислого молока было бы и недостаточно, а здесь у нас в воздухе нет такой копоти. Переехав в деревню, я забыла даже про отвар ромашки, хотя первые две недели Ванюшу не купала – были проблемы с водой. Просто он не лежал мокрым, а вода там без хлорки и не раздражает кожу.

Всегда можно придумать, как затратить меньше времени на быт, а уделить его общению и развитию. При этом не нужно гнаться за «золотой медалью», стремиться поступать «как надо», «как положено». В Библии есть одна мудрая заповедь: «Не сотвори себе кумира». Этого кумира можно сотворить из чего угодно: из человека, ситуации или образа жизни. Можно сотворить идеальный образ себя, своего ребёнка или любимого человека и попытаться надеть этот образ. Помните: человек всегда главнее. Он живой, единственный и неповторимый, и очень важно, чтобы придуманный образ не затмил реального живого человека. Иначе однажды Человек будет в чем-то не соответствовать этому образу, и гармония нарушится, возникнет насилие, а Любовь может уйти. Руководствуйтесь своим внутренним состоянием. Если хорошо вам и вашим близким, есть ощущение счастья и радости, то вы всё делаете правильно.

Избыток молока в какой-то степени тоже может создать неудобства. Впервые я столкнулась с этим в роддоме, где детей приносили по расписанию и, скорее всего, подкармливали. Там был ночной перерыв в кормлении, а у меня начало прибывать молоко. Сцеживаться я не умела, и толком не научилась этого делать по сей день. Девчонки в палате спали, а я бродила по коридору в надежде найти хоть какую-то помощь. Ночь с воскресенья на понедельник, переполненный роддом, все спят, врачи где-то заняты. Чувство беспомощности и страха усугубляло ситуацию, вызывая спазм сосудов и затрудняя опорожнение молочной железы. Когда я немножко привыкла к боли, ум начал действовать. Я вспомнила все средства, применяемые в животноводстве: раздаивание после новокаиновой блокады, квашенная или мятая свежая капуста, мёд, свежеприготовленный творог. Моей подруге, когда у неё начало так же распирает грудь после выписки из роддома, хорошо помог муж, просто отсосав лишнее молоко (если мужу вкус молока не понравится, можно отсасывать и сплёвывать). Естественно, ничего этого не было. Тогда я стала резать яблоки тоненькими пластиками и набивать в бюстгальтер. Бюстгальтер стал коричневым, зато к утру я смогла уже дотрагиваться до груди и

сцедиться с помощью стеклянного молокоотсоса. С яблоками, периодически их меняя, я проходила два дня до выписки, а дома всё наладилось.

Правда, не сразу. Наверное, сын привык пить из бутылки то, чем их там подкармливали, и сосал очень плохо. Приходилось кормить его до 20–25 раз в сутки. Первые дни я ещё пыталась сцеживаться, плюс стирка, глажка... Казалось, этому не будет конца. Стараясь не сойти с ума, я стала записывать, сколько же я его кормлю. Из записей стало видно, что число кормлений и время, затрачиваемое на каждое отдельное кормление, всё-таки снижаются. Дней через пять их стало уже 14, затем 10, из них 1–2 раза ночью. Вспомнив, что животные не сцеживаются, я стала делать это между кормлениями и только в том случае, когда грудь была очень тугая, ощущался дискомфорт. Как только ощущение дискомфорта проходило, «комочки» становились мягкими, сцеживание прекращала. Если грудь оказывалась слишком полной к тому моменту, когда Саша просил есть, я сдаивала пару капель (первые капли из тугой груди малышу, привыкшему к бутылке, сосать тяжело, позже при необходимости они начинают вытекать сами, как только мама почувствует просьбу ребёнка) и придерживала титечку пальцем, чтобы не закрывать сыну носик. Недели через полторы я смогла полностью отказаться от этой вредной процедуры. Вредной не только потому, что организм впустую тратит питательные вещества, а потому, что отнимается время от общения с ребёнком, ломаются те связи, которые устанавливаются во время кормления. Если мамочка сцеживается, состав её молока перестаёт отвечать запросам и потребностям младенца. В помойку выливаются не только белки и витамины, но и тонкие эфиры, питающие Душу ребёнка, которые заменить ничем не возможно.

После того, как я окончательно отказалась от сцеживания, у меня настало время спокойной жизни. Настолько спокойной, что нашлось время готовить себе нормальную пищу. Сын стал наедаться, дольше спать. Большие перерывы в кормлениях и горячая пища, чай вызвали усиленный прилив молока, но это не было болезненно, как в первый раз. Я смазывала грудь мёдом, немного посцеживалась, и через два дня всё вошло в норму. Сашу я кормила больше двух лет и прекратила за три дня до того, как был зачат Ванюша.

С Ванюшей всё было просто. Когда на третий день после родов грудь стала немного нагрубать, я один раз чуть-чуть сцедила в ванне, на время прекратила пить горячий чай и всё. Это был единственный раз, когда мне нужно было сцеживаться. Зато я смогла в полной мере ощутить, насколько легче это делать в воду – в ванне или под душем. Вода хорошо расслабляет, и молоко вытекает практически само по себе.

Некоторые считают, что какое-то время после родов женщина не должна купаться в ванне. Наверное, отмывать горы грязи, если они вдруг появятся, действительно лучше под душем. А вот если нужно расслабиться или поплескаться вместе с малышом, почему бы не залезть в воду? Есть млекопитающие животные – бобры, ондатры, которые прячут вход в свою хатку под водой. Строение детородных органов у них ничем принципиально не отличается от нашего. Если бы нахождение в воде после родов действительно представляло опасность, эти виды давно бы вымерли. Они – не единственные животные, которые много времени проводят в воде, в том числе и после родов. Есть ещё водяной крот – выхухоль, норки, выдры – речные и морские (каланы). Каланы часто даже рожают в воде. Ещё есть сирены (морские коровы), другие ластоногие (моржи, нерпы, тюлени, котики), киты и дельфины. О безопасности природа позаботилась лучше любого медика. Тем более что вертикально расположенная матка женщины способна к самоочищению лучше горизонтально расположенной двурогой матки многих животных. Если, конечно, мамочка хоть немного двигается.

Есть ещё один момент, когда врачи говорят, что у мамы слишком много молока и ребёнок «переедает». Это когда в стуле у малыша появляются комочки белого творога или даже желтенькие плотные «камушки». В таком случае могут посоветовать дать малышу пустышку. Пустышка – это заменитель мамы, она нарушает связи матери и ребёнка. Малыш, которому вставили в рот кляп, может быть, и станет спокойнее на какое-то время. Но он не сможет сделать «заказ» на следующее кормление, и в дальнейшем проблемы могут только усугубиться. Если вы считаете, что ваш малыш переедает, успокойтесь, попробуйте подольше поддержать его у груди так, чтобы за один раз он выпивал молоко только из одной титечки. Иногда дети, которых слишком часто переключают от одной титечки к другой, не успевают получить молоко задних долей, которое несколько отличается по составу от «переднего» молока. В

результате и создаётся заморочка, которая разрешается очень просто.

Не всегда наша жизнь была достаточно застрахована от каких-то неожиданностей. В такой момент может казаться, что молока не хватает. У меня такое было пару раз: когда Саше исполнилось около трёх месяцев, и с Ваней во время обмена квартиры. Первый раз я попробовала дать ребёнку детскую смесь (когда родился первенец, я наготовила кучу того, что «может понадобится», включая пачку детского питания, которое в то время считалось самым лучшим), но мой сын сморщился, едва попробовав пить из бутылки. Меня это удивило: он знал, что такое бутылочка, мог попить воду или сок...¹⁰ Папочка сказал, что жидкость по вкусу напоминает молоко старой лошади, и мы использовали сладкий порошок на тортики. В этот день Саша, помимо сосания груди, попил немного воды, а на следующий опять питался одним молоком. Да, в тот день он немного покапризничал, и я практически не спускала его с рук, зато впоследствии была награждена спокойными ночами и возможностью подольше поспать по утрам.

На самом деле, до четырёх месяцев ребёнку не нужно давать ничего, кроме грудного молока. К этому теперь пришли и многие грамотные педиатры. Ферментная система, позволяющая переваривать чужеродную пищу, у младенца начинает активно развиваться с трёх месяцев. До этого времени он просто не в состоянии должным образом усвоить чужеродную пищу. Одновременно с формированием системы переваривания пищи у малыша начинают чесаться дёсны, требуя работы. Давая пососать ему морковочку или сушечку, постепенно начинают тренировать пищеварительный тракт. Морковка обладает и противовоспалительным свойством, то есть прорезывание зубов у малыша пройдёт легко. Кроме того, сладкие соки или глюкоза, которую дают в роддоме, может впоследствии спровоцировать дисбактериозы или запоры в результате чрезмерного развития определённых микроорганизмов. Один из них называется сахаромикетой и входит в препарат для лечения поносов, он нужен в определённом количестве, но его избыток вызывает проблемы. В кишечнике человека очень богатая по своему составу микрофлора. Помимо лакто- и бифидобактерий, о которых все наслышаны, там их масса всяких видов. Та же кишечная палочка в здоровом организме помогает пищеварению, а при нарушении баланса образует патогенные формы и может привести к достаточно серьёзному заболеванию. Баланс микроорганизмов у младенцев сохраняется только при кормлении грудным молоком. Один из признаков нарушения пищеварения – появление неприятного запаха кала. Его не должно быть ни в месяц, ни в год, ни в двадцать лет. Неприятный запах появляется в результате гнилостных и бродильных процессов, часть конечных продуктов которых может всасываться, не доставляя организму особой радости. Я обратила внимание на запах, когда Саше было восемь-десять месяцев, после того, как его пролечили антибиотиками. Мне понадобилось около трёх месяцев, чтобы наладить работу кишечника. Тогда, помимо своего молока, я давала ему бифилин и домашние йогурты, на время исключив все остальные продукты, полностью исключив мясо и рыбу (в то время педиатры ещё назначали мясной фарш грудным детям). Со временем я сама тоже перешла на вегетарианскую пищу. Теперь появление запаха для меня – один из первых сигналов того, что ферментная система не справляется с какими-то продуктами. «Взрослый запах» однажды появился и у Ванюши, когда в год он научился сам держать ложку, обрадовался самостоятельности и начал переедать. Всего лишь день я подержала его на своём молоке, и всё пришло в норму.

Ребёнок, получающий мамино молоко, долгое время не нуждается даже в воде. Если моча светлая, у ребёнка нет обильного потоотделения, жидкости, получаемой с молоком, вполне достаточно. В жаркие дни, когда ребёнка купают, он впитывает жидкость через кожу. Здесь мама должна полностью полагаться на свои чувства. Ванюша у меня не пил из соски. В очень жаркие дни, когда я брала его с собой в дальние прогулки и он потел, он пил родниковую воду из кружки или с ложечки. К году начал держать кружку сам, я наливала ему понемногу, чтобы не облился. Когда начали резаться зубы, грыз сушку, морковку или сухарик, а потом понемногу приучился есть привычную нам пищу. Он легко научился жевать, у меня не возникало проблем, как сделать так, чтобы он не давился. А поскольку он ест сам, сколько хочет, и его никто не

¹⁰ В то время я ещё, следуя рекомендациям педиатров, давала разные подкормки. С младшим я этого не делала.

кормит насильно, то нет проблем и с аппетитом.

Быстро восстановить лактацию можно просто попив горячего чая, лучше травяного. Если этого оказывается недостаточно, можно залезть в тёплую ванну или сделать горячую ванночку для ног, взять ребёнка на руки и покормить. Чтобы вода в тазике не остыла, накрыть ноги пледом. От тёплой воды и горячего чая молоко прибывает в течение нескольких секунд. Даже слышно, как оно журчит.

Иногда прибегают к различным лактогонным средствам вроде гомеопатии, трав и продуктов, богатых биологически активными веществами. Гомеопатия – вещь достаточно сильная, если только не заблокированы энергетические каналы. В роддоме я познакомилась с женщиной, у которой первые дни молока совсем не было, настолько нарушились тонкие связи с ребёнком. Но было огромное желание самой кормить своего ребёнка, и она пробовала гомеопатию, что в тот момент было доступно. Несмотря на то, что малыш оставался в общей палате, отдельно от матери, на пятый день молоко появилось в достаточном количестве.

Из натуральных продуктов помогают различные травы, в том числе пряно-ароматические; орехи (кедровый, грецкий, лещина); фрукты и овощи – те же, которые применяют при анемии и упадке сил.

Орехи, особенно грецкие, помимо всего прочего, содержат в концентрированном виде белки и растительные жиры. Они не только вызывают прилив молока, но и существенно повышают его жирность. Это мы проверяли на приборе для определения жирности. При склонности к лактостазу (если грудь или одна из её частей твердеет от избытка молока) нужно на время исключить их из рациона¹¹.

Пряности: тмин, анис, укроп. Тмин употребляют во всяком виде. Можно испечь хлеб с тмином, а можно сварить в сметане: 1 ст. л. семян тмина на 1 стакан сметаны, проварить три минуты, настоять 1 час, а ещё лучше протомить в духовке в глиняном горшочке на слабом огне. Есть в течение дня, когда захочется.

Анис, толченые плоды заваривают, как чай: 1 чайную ложку на стакан, и пьют в три приёма в течение дня за полчаса до еды. Укроп либо заваривают так же, как анис, но тогда его нельзя пить больше 1-2-х дней, либо в гомеопатических дозах: несколько семечек на стакан.

Из поливитаминных растений употребляют плоды шиповника, черной смородины, рябины, черники... Хорошее молокогонное действие оказывают обыкновенная морковь и отвары крапивы, тысячелистника. Крапива и тысячелистник кроме того профилактируют воспаления и кровотечения, что может оказаться полезным после родов.

Есть ещё куча менее известных средств, вроде чернушки дамасской, которая входит в смесь «мавританский газон», на её основе делают некоторые гомеопатические препараты.

Перечисленные методы действуют в первую очередь на физическом и близких к нему планах, а у Человека есть ещё один фактор – мысль. Если лактация не установилась, нужно подумать, какие мысли могли этому помешать: может быть, усталость и потребность отдохнуть, какой-то страх или нежелание кормить грудью. Надо выделить себе хотя бы пятнадцать минут в день, чтобы побыть с самой собой и со своими мыслями, это очень важно. Все желания, все чувства зачем-то приходят и имеют право на уважительное к себе отношение. Если женщина боится «испортить» фигуру, ей нужно просто вспомнить, что физическое тело являет собой материализованную мысль, и во время кормления можно изменить себе форму груди так, как захочется, если до этого она не устраивала. При этом главное – не ссезиваться без крайней на то необходимости, а если почему-то приходится оставлять малыша, делать это очень аккуратно. Всё-таки материнский сосок предназначен для нежных губок младенца, а не для пальцев и всяких приспособлений. Кроме того, не нужно злоупотреблять бюстгальтером.

¹¹ Лактостаз может быть тогда, когда обстановка в доме несколько напряженная или грудь застудили. В этом случае может возникнуть спазм молочных протоков, затрудняется отхождение молока, и какая-то часть груди становится плотной, как камешек. В этом случае нужно успокоиться, исключить горячее питье и пищу, воду пить вволю, но комнатной температуры и подкисленную клюквенным, лимонным соком или чайной ложкой натурального яблочного уксуса, кроме того, ссезиваться пока грудь не станет мягкой, при этом кормить грудью можно как обычно. Хорошо снимает спазмы мёд и другие средства, перечисленные выше.

Во-первых, он способствует тому, что собственные мышцы перестают держать грудь, во-вторых, препятствует нормальному крово- и лимфоток. Женщины, которые носят бюстгальтер меньше 10 часов в день, в 20 раз реже болеют раком молочной железы по сравнению с теми, кто носит его постоянно¹². Бюстгальтер, если вы его носите, должен быть удобным, по фигуре, из натуральных тканей.

Ещё один момент, которым пугают в начале кормления, – трещины сосков. Они иногда возникают в условиях больницы, когда ребёнку не дают находиться у груди столько, сколько требуется. Рекомендуют даже «готовить грудь к кормлению» во время беременности, растирая махровым полотенцем. Если у женщины флегматичный темперамент и мало чувствительные соски, растирание, скорее всего, не принесёт ей никакого вреда. А чувствительные соски вряд ли от этого станут менее нежными. Сколько ни приучай человека не бояться щекотки (его можно только довести до изнеможения), проблему не решить, воздействуя только на физический план. Когда я однажды попробовала готовить грудь подобным способом, матка сразу пришла в тонус. Дело в том, что есть прямая связь между выработкой окситоцина, который способствует сокращению матки, и массажем сосков. Стимуляцию сосков применяют для усиления схваток во время родов, его эффективность такая же, как и у массажа влагалища и шейки матки¹³. Соски у меня так и остались очень чувствительными, даже после нескольких лет грудного вскармливания. Но трещин на них не возникало. Первые дни в роддоме я пользовалась обычным детским кремом, смывая его перед кормлением водой без мыла, дома и после вторых родов не пользовалась ничем. При возникновении покраснения и болезненности можно применять облепиховое масло или масло шиповника, свежие тёртые яблоки, мёд, можно смазывать соски свежим морковным соком или маслом зверобоя (20 г свежих цветков зверобоя на 200 мл подсолнечного или оливкового масла, настоять 2 недели, процедить). Грудное молоко, тем более молозиво, само по себе прекрасный антисептик и великолепная смазка, поэтому, если не пересушивать грудь мылом и кормить ребёнка по требованию, никаких специальных средств не понадобится. Кормление доставит только радость. Мне непонятна рекомендация мыть грудь перед каждым кормлением. Это ещё как-то можно оправдать в летние дни, когда усилено потоотделение, а в нормальную погоду мама в чистой одежде, где она может так испачкаться, что когда чадо проголодается, ей понадобится срочно бежать в ванну, а не к малышу? Мыло нужно использовать только при крайней необходимости, я никогда не мыла соски с мылом. Чтобы избежать появления трещин, важно, чтобы ребёнок захватывал ротиком не только сам сосок (то, что выступает), но и часть околососкового кружка (окрашенной зоны вокруг него), чтобы весь процесс был комфортным и для него, и для мамы.

Когда у Саши начали резаться зубки, он попробовал меня укусить. Я осторожно вынула сосок, положив ему между дёсен палец и давая понять, что на таких условиях кормить не собираюсь. Этого было достаточно. С Ваней всё получилось несколько иначе: говорить серьёзно с ним достаточно сложно, он всё превращает в игру. Поэтому «воспитательная работа» продолжалась пару дней до тех пор, пока я наконец не смогла выдать из себя строгий тон. Если малыш начинает кусаться, главное – дать понять, что вы эту игру не принимаете, и удержаться от улыбки.

Наверное, отсутствие проблем, более гармоничные роды и последующие отношения с Ванюшей позволили мне в полной мере почувствовать себя матерью. С Сашей моя любовь

¹² Данные Всемирного института болезней цивилизации, расположенного на Гавайях.

¹³ Тоже способствует гармонизации схваток. У коров при дефиците медикаментов влагалище массируют для лучшего очищения матки после родов и становления лактации, у собак мы неоднократно пользовались им для родовспоможения. Медики часто упускают из виду ещё одну причину нехватки молока – слабость послеродовой деятельности, недостаточное сокращение матки и шейки матки. Стимуляцией шейки матки можно вызвать быстрый прилив молока после родов. Шейку нежно массируют до тех пор, пока она не сократится. Вскоре после этого появляются первые признаки прилива молока, так как существует непосредственная связь между сокращением матки и её шейки, т. е. окончанием родов, и выделением соответствующего гормона гипофиза, «включающего» работу молочных желёз. При домашних родах лактация устанавливается легко, потому что сам ребёнок, которому дают грудь вволю, посылает сигнал к сокращению матки, давая понять, что роды закончены.

была более рассудочной, а теперь всё идёт из самых глубин. Эту разницу невозможно описать словами – только почувствовать.

До вторых родов я считала, что люблю сына. Он рос достаточно развитым, достаточно здоровым, умным мальчишкой, а я считала себя нормальной матерью. Но не было такого взаимопонимания, иногда его поведение могло даже раздражать, а я считала это нормальным, хотя он практически не давал мне поводов – настолько светлый ребёнок. И только сейчас я начинаю понимать, чего лишилась за те несколько дней, проведенные в разлуке с сыном в роддоме. Я пытаюсь восстановить те ниточки, которые должны были связывать меня со старшим и были частично разорваны в больничных условиях. Но это очень трудно и удастся ли в полной мере – вот в чём вопрос. А пока Ванюша учит меня быть матерью, своей и своего брата.

Мысли о здоровье

Меня очень волнуют вопросы иммунитета. Причём слово «иммунитет» – невосприимчивость – я трактую очень широко. Это и невосприимчивость к вредным инфекционным агентам, но в первую очередь – иммунитет ко лжи, к нежелательным, чужеродным образам. Когда мысль человека станет настолько свободна, что негативные образы будут проходить мимо, никак её не затрагивая, – тогда человек станет истинно здоровым, тогда он станет хозяином своего тела и своей судьбы.

Наше тело и наше здоровье – всегда результат наших представлений о себе, так же, как и тело, и здоровье младенца – результат представлений его родителей.

Все мы являемся частью природы, но каждый человек несколько обособлен от внешней среды. Кожа, слизистые оболочки, стенки дыхательных путей и пищеварительного тракта обладают свойствами полупроницаемых мембран, позволяющие, с одной стороны, обмениваться веществами и энергией с природой, с другой, сохранять свою индивидуальность. Здоровье человека зависит от того, как происходит обмен с внешней средой, и от состояния Духа, психики. Заболевание, всё равно какое, может возникнуть только в результате сочетания физических и психических причин. Наличия только одной из них недостаточно. Подробнее я скажу об этом чуть дальше, говоря о «последней капле». Поэтому, чтобы вырастить ребёнка здоровым, надо обеспечить ему здоровую в психическом плане атмосферу и сделать его устойчивым к внешним неблагоприятным воздействиям (и в то же время достаточно открытым для благоприятных воздействий). Тема эта обширная, достаточно хорошо изложена в современной литературе, в книгах «Экология младенчества», серии «Звонящие кедры России», у Никитиных и многих других. Сейчас довольно просто найти советы, что делать с новорождённым, начиная от закаливания, обучения плаванию и динамической гимнастике. Я же хочу рассказать о том, как восстановить и сохранить иммунитет, если он был нарушен, основываясь на своём опыте.

У Саши возникло иммунодепрессивное состояние после того, как ему одновременно поставили вакцины АКДС, полиомиелит и гепатит В. Это было осенью, во время вспышки ОРЗ, и у него, скорее всего, присутствовал вирус гриппа или что-то ему подобное в латентной (скрытой) форме. Прививку сделали после обычного осмотра, чему я, по своему недомыслию, не воспротивилась. Позже я выслушала от знакомых врачей всё, что они думают о состоянии моего ума в тот момент, но что случилось, то случилось. У собак, если врач не хочет отвечать своим кошельком, делают хотя бы общий анализ крови и смотрят лейкоформулу, кроме того, в течение двух недель до вакцинации не должно быть ни малейшего внешнего признака какого-то заболевания: чихания, слизи в фекалиях... Сначала пошло осложнение на вакцину АКДС в виде местной реакции и обструктивного бронхита (обструктивный бронхит возникает как осложнение на компонент коклюша в АКДС). Я начала лечение, наступило некоторое улучшение состояния, но потом, для «гарантии», вызвала врача, и нас отправили в больницу. Были ноябрьские праздники, участковый педиатр отдыхала, а дежурный врач на «скорой» не стал брать на себя ответственность, обсуждая со мной варианты лечения. Назначенное мною лечение отменили, и спорить с медиками было бесполезно. В праздничные дни анализы делались только тем, кто лежит в реанимации, а до результатов анализов лечения не

назначали... Температура у Саши опустилась до 34,5 °С и спасло его только то, что моя мать одно время работала в Крайздраве. Когда я стала бить во все колокола, позвонили «сверху»...

После выписки из больницы наступило время «весёлой» жизни: малейшее изменение в питании, сквозняк вызывали нарушения в организме. Я не знала, как выбраться из этого круга, обложилась справочниками для педиатров, которые меня не утешили. Труднее всего было избавиться от страха за ребёнка. Я возвращала его к здоровой жизни всеми доступными мне способами: дисбактериоз корректировала бифилином и домашними йогуртами, некоторое время не давая ему ничего кроме грудного молока и кефирчиков. Простуды мы профилактировали гомеопатическим антигриппином (посоветовала очень хороший педиатр) и щадящими методами закаливания, для полной гарантии заказали даже молебен в церкви (тогда мне это было нужно). В это время мне попали книги «Анастасия» В. Мегре и «Резервы здоровья ваших детей» Никитиных, которые добавили уверенности. Месяца через три Саша уже бегал босиком по холодному полу, много гулял даже в сильные морозы и ветер. Вопреки прогнозам некоторых врачей, он не заболел ни в этом году, ни на следующий.

Закаливание, которым пользовалась я, было очень простым: Саша очень любит купаться, я сажала его в тёплую ванну с игрушками, в некоторые из которых было удобно наливать воду, и включала прохладную воду тоненькой струйкой. В игре часть воды попадала на него, и в то же время он всегда мог сам отодвинуться, погреться в теплой воде, по своему собственному усмотрению регулируя время закаливания (я не смогла бы точнее дозировать время воздействия холодом, чем сам малыш, ему было 8–9 месяцев). День ото дня вода, льющаяся из крана, становилась всё холоднее. Вскоре разница температур составила 20 градусов (37–38 – вода в ванне, 16–18 – из крана). Когда вода в ванне становилась прохладнее, 34–35 °С, кран выключала, и он купался ещё некоторое время, пока не надоедало, часто вода к тому времени остывала до комнатной температуры. Когда Саша привык к холодной воде, начала поливать из кувшина. Одновременно я начинала постепенно раздевать его, с каждым днём всё больше и больше отказываясь от теплой одежды.

Ещё один щадящий метод описан у Ирины Васильевой в её серии «Целитель»: в посудину наливают воду температуры около семидесяти градусов, чтобы рука еле терпела, варежкой обтирают ребёнка этой водой и пускают его побегать голышом минут на пять, не допуская возникновения озноба. Повторив ещё раз (обтерев и дав побегать), вытирают и одевают как обычно. В этом случае колебания температур достигают сорока градусов, и в то же время человек не мерзнет.

Во время закаливания и физических нагрузок активизируются реакции в организме. Эти реакции, которые иногда называют стрессом, могут быть двух видов: физиологическими, адекватными, на которые организм в состоянии ответить должным образом, и чрезмерными, которые истощают силы организма. Если при физиологическом стрессе человек быстро компенсирует затраченную энергию, причем компенсирует с лихвой, вырабатывая жизненной энергии намного больше, чем было затрачено, то при длительном, чрезмерном стрессе он может потерять способность должным образом отвечать на раздражители и восполнять затраты, при этом может возникнуть болезнь. Один и тот же раздражитель в разное время может быть для ребёнка физиологическим или чрезмерным. Это зависит от отношения родителей к закаливающим процедурам и от эмоционального состояния самого малыша.

Саше было три года, когда на новогодние праздники мы поехали в Барнаул. Весь день он общался со знакомыми ребятами и к вечеру немного устал. Как обычно, я посадила его в ванну с игрушками, а через некоторое время стала набирать в ковш холодную воду. Сын попросил его не обливать, но я уговорила. Процедура эта знакомая, привычная, и обычно воспринималась с радостью, а на этот раз он вдруг заплакал. Мои уговоры оказались насилием над его детской психикой – в тот день стрессовых факторов для него было более чем достаточно, ребёнку нужно было просто посидеть в тёплой ванне и после этого выспаться, а я не проявила достаточной чуткости. Я как могла его успокоила, извинилась. На следующее утро он начал подкашливать. Кашель через несколько дней прошёл сам по себе, а я получила урок на будущее. Теперь в таких случаях я тоже могу полить его, но уже тёплой водой, на следующий день – холодной, всегда даю потрогать пальчиком и стараюсь следовать его желаниям. Водные процедуры – вещь очень хорошая, но время их воздействия ограничено. Если уделять этому 15

минут в день, а остальные 1425 минут в сутки кутать, вряд ли эффект будет очень значительным. На состояние ребёнка очень влияет то, как воспринимают его окружающие, в первую очередь родители. Если его считают здоровым, сильным, ловким, если все и он сам искренне верят в это, – таким он и будет. На Востоке выделяют в ауре человека особую, ментальную оболочку – тело мыслей. Вот и питайте её мыслями о здоровье и счастье.

* * *

Последние несколько десятилетий врачи начали усиленно практиковать вакцинацию, считая, что она повышает устойчивость к внешним воздействиям. По этому поводу у меня накопилась масса вопросов к министерству здравоохранения. Особенно после того, как мы с Сашей пролежали в больнице.

Начнём с того, что любой мало-мальски думающий врач прекрасно знает, что вакцина БЦЖ от туберкулёза не защищает. Более того, введение живого, пусть и несколько ослабленного возбудителя новорождённому само по себе может спровоцировать заболевание. Не верите? Тогда почему при поголовной вакцинации у нас было столько больных туберкулёзом? И где двух-трехлетний ребёнок может подхватить инфекцию, если все члены семьи здоровы? Считается, что в транспорте или в подъезде собственного дома... муха принесла... Но позвольте, если есть хоть какой-то иммунитет, 2–3 микробактерии из воздуха абсолютно безвредны! Дальше вопросов ещё больше.

Вакцинация призвана стимулировать появление иммунитета к какому-то определённому заболеванию, чтобы при встрече с соответствующим антигеном (возбудителем этого заболевания) антитела, выработанные организмом в ответ на введение вакцины, вступили с ним во взаимодействие и обезвредили его. Уровень клеточного иммунитета зависит от количества антител против данной болезни, их активности. За выработку антител отвечает вилочковая железа. И именно от её работоспособности, а также от некоторых других факторов зависит ответная реакция на внедрение в организм чужеродного агента и, в частности, на вакцинацию. Здесь, если вдуматься, ситуация поистине парадоксальная: дело в том, что в период новорождённости не может выработаться достаточно активных антител: иммунная система младенца для этого ещё не «созрела».

Иммунитет в этом возрасте обеспечивается в основном матерью, в том числе и готовыми антителами молозива, которые через кишечную стенку напрямую попадают в кровь. Правда, это касается только тех детей, которых вовремя приложили к груди, т. к. способность кишечника пропускать антитела уменьшается с каждым часом, а через несколько суток пропадает совсем. К этому времени и у матери молозиво заменяется так называемым «зрелым» молоком. Материнские клеточки долгое время обеспечивают защиту ребёнка, пока у него не разовьётся своя иммунная система. Именно состоянием иммунной системы в целом и вилочковой железы, в частности, определяется устойчивость организма к инфекциям в течение всей жизни, причём не только к тем, от которых принято прививать, а ко всем, с которыми он когда-нибудь может вступить в контакт.

Прививая в раннем возрасте, врачи чрезмерно нагружают органы иммунной системы и в результате не дают им правильно развиваться, на долгие годы обеспечивая работой систему здравоохранения. Так, если заставить маленького жеребёнка тащить ношу взрослой лошади, то, в лучшем случае, он откажется это делать или же надорвётся. У детей в результате подобных манипуляций возникают либо иммунодефицитные состояния, и они начинают часто болеть, либо неадекватная иммунная реакция в виде аллергии, диатезов, астмы и т. п.

В ветеринарии в суточном возрасте начинают прививать только птицу, млекопитающих животных прививают с 1,5–2 месяцев. Но двухмесячный щенок по своему физическому развитию ближе к двухлетнему ребёнку: у него уже полный комплект молочных зубов. В возрасте нескольких дней иногда прививали выращиваемый на мясо скот, которому не давали прожить и четверти отпущенного природой срока. Чем ценнее животное, тем более строго придерживаются схем вакцинаций, не столь сильно нагружающих иммунную систему. Ни одной собаке не вводят несколько вакцин одновременно. Разные вакцины помимо разных антигенов содержат разные химические агенты, консерванты, которые будут реагировать в

живом организме с образованием неизвестных науке конечных продуктов, непонятным, но далеко не самым лучшим образом влияя на организм. Ребёнку же считалось нормальным вводить одновременно АКДС, полиомиелит и гепатит В. До сих пор с каждым десятилетием количество обязательных прививок увеличивалось, одновременно у детей снижался уровень иммунитета. Выходит, что маленький Человек ценился меньше, чем породистый щенок.

Когда мне было 5 или 6 лет, мама подарила мне маленькую пробирочку. Я налила в неё водички и начала проводить «химические опыты», добавляя в водичку понемногу того, что было на кухне: соль, сахар, перец, лимонную кислоту... В результате пробирка взорвалась у меня в руках, было много крови и слёз. Все вещества, которые я добавляла, сами по себе не вызывают такой бурной реакции, но они содержали какие-то примеси, одна из которых могла послужить катализатором взрыва. Процессы, происходящие в живом организме после введения нескольких вакцин одновременно или с интервалом менее месяца, ещё менее предсказуемы.

Почему же, зная некоторые закономерности развития органов иммунитета, до сих пор прививают детей уже в роддоме? Потому, что существуют определённые постановления, план, за нарушение которого врачей наказывают. Для врача, каким бы хорошим он ни был, ваш ребёнок – всего лишь один из многих. Тогда как для матери он – единственный в своём роде.

Из-за ранней вакцинации участились случаи онкологических заболеваний. Читаем в книге «Ваш малыш может не болеть!» Аршавского: «Проблема рака (которым сейчас стали болеть и новорождённые) есть, по-видимому, прежде всего проблема резистентности, т. е. устойчивости к разнообразным вредящим воздействиям, в частности и к канцерогенам».

Ранняя вакцинация не только снижает резистентность (устойчивость) организма за счёт преждевременной массивной атаки на иммунную систему, – при ней организм ещё и получает большую дозу веществ с канцерогенной активностью. Вакцина, помимо химических агентов, содержит чужеродные белки, рибонуклеиновые кислоты, которые не могут быстро обезвредиться в организме новорождённого и при определённых условиях приводят к нарушению синтеза собственных нуклеиновых кислот и деления клеток. Онкологические заболевания есть не что иное, как нарушение нормального образования клеток в организме, изменение состава хромосом внутри самой клетки. В здоровом организме такая ущербная клетка быстро распознаётся и ликвидируется. При чрезмерном воздействии на иммунную систему может сломаться сам механизм распознавания этих клеток, и они получают условия для неконтролируемого роста.

Я не отрицаю возможную пользу вакцинации при эпидемиях (не путать со вспышками) заболеваний, но к ней, как и к любому вмешательству в иммунную систему Человека, нужно относиться очень вдумчиво и осторожно, всегда соизмеряя пользу и вред подобного воздействия. «Не прививай», – написали несколько тысяч лет назад в исторической книге под названием «Библия». Я не устаю повторять, что иммунная система – вещь очень тонкая, и «сорвать» её довольно просто, а наладить её работу бывает намного труднее.

Несколько лет подряд мы держали единственный в городе стационар для животных. Владелец мы всегда спрашивали, как, где, когда и какой вакциной был привит их питомец, всё это фиксировалось в карточках. Поэтому у меня была хорошая возможность изучать действие вакцин на формирование иммунитета. Да, качественная вакцина, введённая в абсолютно здоровый организм, действительно защищает его от конкретного заболевания. Эффективность вакцин некоторых фирм достигала 90–95 % при условии их правильного применения. (То есть 90 собак из 100 оставались здоровыми в течение гарантированного производителем вакцин срока, даже если контактировали с больными животными, нюхали или лизали кал больных животных) Но малейшее нарушение режима хранения и – вместо пользы в организм вводится отнюдь не безвредная «водичка»! Иммунитет на вакцину, даже несколько минут находившуюся при повышенной температуре, не вырабатывается, поэтому транспортировка осуществляется в холодильниках, ампула греется непосредственно перед вакцинацией. Кроме того, не даёт стойкого иммунитета вакцина, введённая в период прорезывания или смены зубов, – организм в это время направляет основные усилия на прорезывание зубов, а не на выработку антител. Современные схемы вакцинации для детей это не учитывают. Тем более они не учитывают солнечную и лунную активность, геомагнитные явления... Животные, которым была введена некачественная вакцина, переносят инфекцию

намного тяжелее, чем не привитые. Здесь сказывается эффект сенсibilизации организма, то есть при повторном внедрении того же антигена организм отвечает не только конкретным заболеванием, но и аллергической реакцией.

У меня возникал шок, когда я видела, как прививают наших детей. Назначается день вакцинации, например, вторник. Родители на колясочках везут своих детишек в поликлинику. Там им измеряют температуру и тут же вкалывают вакцину. Общее состояние организма и состояние иммунной системы ребёнка при этом совершенно не учитывалось. Если вакцина – многодозка, то есть в одном флаконе объём, рассчитанный на 5 и более детей, иммунитет будет только у первого привитого ребёнка. Потому что вакцина, долго простоявшая в тепле, инактивируется. Мы, когда пользовались многодозовыми вакцинами, всегда набирали из холодного флакона и грели уже в шприце до температуры тела. Сам флакон должен храниться в холодильнике. Многие педиатры понятия не имеют о правильной иммунизации. Не случайно во время небезызвестной вспышки дифтерии более 85 % заболевших составили именно привитые дети. То есть те дети, которые считались защищенными.

Тема эта достаточно обширная, частично изложена в литературе по иммунологии, а родителей, в основном, интересует: прививать или не прививать ребёнка. Всё зависит от ваших мыслей, как сознательных, так и подсознательных. Если вы и отец малыша твёрдо уверены, что он будет здоров, если обеспечиваете его полноценным питанием, ребёнок живёт в нормальных условиях, в здоровой в психологическом плане обстановке и вы считаете, что от вакцинации один вред, – не прививайте. Если же вы отказались от прививок и не можете спокойно спать по ночам, опасаясь за здоровье ребёнка, – привейте после обследования (не осмотра!) и консультации у иммунолога, иначе «притянете» болезнь своими беспокойными мыслями. При этом учтите, что в т. н. «развитых» странах, например, в Германии, начинают прививать детей не раньше месячного возраста (но никак не в роддоме), а специфический (клеточный) иммунитет, который и должен дать ответ на введение вакцины, усиленно формируется у ребёнка с полутора лет и окончательно созревает только к пяти годам.

И я сама, и мой брат прекрасно выросли без прививок. С раннего возраста мы ходили в детский сад и благополучно избежали всех тех болезней, от которых ставят прививки, несмотря на то, что неоднократно находились в контакте с больными детьми.

Вилочковая железа в организме напрямую связана с сердечной чакрой, чакрой Любви. Иммунитет ребёнка напрямую зависит от качества энергий, проходящих через эту чакру, от атмосферы в вашем доме.

Иногда врачи настаивают на вакцинации, мотивируя это тем, что ребёнка не примут в детское учреждение. Я сама прошла через это: Сашу не брали в детский сад с. Баюновские Ключи с заполненной по установленной форме в Барнауле справкой, ссылаясь на отсутствие у него прививок против кори и паротита (от постановки реакции Манту мы тоже отказались, но в справке была отметка фтизиатра, чтобы не придирались). Краснухой он в своё время переболел, причём заболел после того, как у меня возник страх перед этим заболеванием. Однажды у меня мелькнула мысль: «а не поставить ли мне самой прививку против краснухи, вдруг ещё рожать надумаю». Вскоре он «поставил» мне эту прививку. Позже я поняла, что страх перед краснухой был навеян фильмом по роману Агаты Кристи, который я смотрела лет в 16–17.

Сыну очень хотелось ходить в садик, ему хотелось общаться с детьми, да и персонал там душевный. Те два месяца, что он проходил туда, сыграли свою положительную роль, потом, когда он лучше познакомился с деревенскими ребятами, в том числе и с теми, которых не отдали в садик, он сам решил что дома – лучше.

Я выяснила, что некоторые педиатры не знают о существовании Российского Федерального закона «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» от 17 сентября 1998 г., согласно которому вакцинация объявлена делом добровольным. Отказать в приёме в детское учреждение вам могут только в том случае, если есть угроза эпидемии того заболевания, от которого ребёнок не привит на время этой угрозы (ст. 5 и 11). В таком случае органы санэпиднадзора издадут соответствующий приказ, и вам должны дать письменный отказ со ссылкой на него. Иногда, если детский сад частный, пункт об обязательных прививках может содержаться в уставе этого учреждения. В таком случае проще поискать другой детсад.

План на вакцинацию спускает районная СЭС, им – вышестоящие организации. Согласно

этому плану 97 % населения должно быть охвачено прививками. Мне самой в своё время спускались подобные планы, я знаю в какой «вилке» находятся врачи, поэтому понимаю их желание охватить вакцинацией и моих детей тоже. Но у меня своё желание – видеть своих детей здоровыми, поэтому пришлось ехать к районному эпидемиологу, чтобы он дал нам разрешение на посещение детсада, что он и сделал. В случае, если этот маневр не срабатывает, родители имеют право подать в прокуратуру на основании вышеприведённого закона и Конституции РФ. Хотя лучше решать всё полюбовно, врачи – живые люди, у них есть сердце, и с ними можно договориться.

Физическое тело человека состоит из органично связанных между собой клеток, тканей, органов, составляющих единую целостную систему, которые живут в согласии друг с другом и окружающей средой. Я уже говорила о том, что и кожа, и слизистые оболочки дыхательных путей, пищеварительного тракта обладают свойствами полупроницаемых мембран. То есть наша отграниченность от внешней среды очень условна, мы постоянно находимся во взаимодействии с ней. Кроме того, внутри тела и на поверхности кожи существует множество особых клеточек, составляющих нашу микрофлору, которая испокон веков живёт с нами в симбиозе (содружестве). Гармоничный организм, находящийся в гармоничных условиях внешней среды, легко поддерживает себя, сохраняет своё здоровье. Богом был создан совершенный механизм саморегуляции всех внутренних процессов. К сожалению, в последнее время этот совершенный механизм иногда давал сбой. Почему это могло произойти и как всё исправить, как наладить своё здоровье?

Для начала вспомним, что физическое тело – это далеко не весь человек, у человека есть ещё Душа и искра Божественного огня – Дух. Иногда об этом забывают, и физическое тело начинает существовать как бы само по себе, не считаясь с потребностями своих высших планов, в отрыве от которых жизнь невозможна. Когда рассогласование достигает определённого критического предела, возникает боль или болезнь в физическом теле. Боль является сигналом того, что теряется взаимосвязь с собственным Духом, со своим божественным началом. Боль нужна для того, чтобы человек задумался над происходящим с ним, чтобы вовремя прекратил разрушительные процессы, до тех пор, пока они не затронули Душу, чтобы помочь ему восстановить утраченные связи. Организм легко и быстро исцеляет сам себя, когда налаживается гармония между Душой и телом. Как только восстанавливается связь с божественным, организм выздоравливает.

Человеку дан голос сердца, интуиция, к которым необходимо прислушиваться, ему нужно реализовывать свои творческие способности, мечтать...

Обмен веществами и энергиями организма с внешней средой происходит постоянно: через вдыхаемый и выдыхаемый воздух, питание, телепатический обмен энергиями. Чем выше их качество, тем проще поддерживать здоровье в организме.

Физическое тело человека облачено в эфирную оболочку. Эфирное тело считается своего рода матрицей для физического. Любое движение физического тела, его рост и развитие предваряются соответствующими изменениями в эфирном двойнике. Я не буду описывать, как происходит взаимодействие физического тела с эфирным и эфирного с более тонкими планами, – это слишком долго, и я не ставлю такой задачи в своей книге, скажу только, что эфир – это запах. Равновесие эфирного тела поддерживается за счёт естественных природных запахов, которые он получает, находясь в естественной среде, питаясь естественной пищей... Если же этого не происходит, системы организма начинают работать с перегрузками, так как они вынуждены защищаться от искусственных энергетических потоков и изнашиваются раньше времени, быстрее выходя из строя...

В гармоничном организме, в светлых энергиях микрофлора хорошо выполняет свои функции. Например, бактерии помогают усвоению пищи, вырабатывают некоторые нужные вещества, в частности витамины. Особая роль у более мелких частиц – вирусов. Я согласна с предположением Ирины Васильевой, что Бог создал вирусы для того, чтобы поддерживать в норме генетический код высших организмов. Вирусы есть не что иное, как ДНК или РНК, заключенные в оболочку, они могут свободно циркулировать по телу. Например, иногда внутри клеток большого организма нарушается состав хромосом, вирус входит в такую клетку и ремонтирует её. Если её вовремя не отремонтировать или не уничтожить, такая клетка могла бы

дать начало опухолевому процессу. К счастью, несмотря на то, что в организме человека, живущего в условиях технократического мира, практически постоянно происходило нарушение генетической информации в одной из многомиллиардного числа клеток (мы слишком много времени проводили в искусственной информационной среде), мы остаёмся здоровыми – ремонтные бригады работают качественно и надёжно. То, что по каким-то причинам не может быть отремонтировано, распознается и ликвидируется клетками иммунной системы.

Поддержание состава микрофлоры в теле, её хорошая работа возможны при условии гармонии энергий в организме. Любая мысль – это энергия. Человек производит мысли сам и воспринимает мысли окружающих, как при непосредственном контакте, так и телепатически. Чтобы не быть голословной, скажу, что наши российские биофизики, в их числе Екатерина Александровна Вартанова, более десяти лет назад экспериментально доказали, что мысль имеет своими носителями вполне материальные частицы. Она передаётся при помощи биофотонов, которые отличаются от обычных тем, что возникают в биоэнергетическом поле человека. Они являются такими же носителями света, как и обычные. Телепатическая связь, то есть передача мыслей, образов, чувств от одного человека к другому происходит в информационном поле, именуемом ноосферой. При этом происходит многократное усиление и переизлучение сигнала промежуточными участниками на бессознательном уровне. То есть **каждая мысль каждого человека касается всех живущих на земле людей, пока не доходит до сознания или подсознания адресата. Одновременно она влияет на тех людей, которые были настроены на восприятие именно этого рода мыслей.**

К сожалению, за последнее время человечество произвело очень много агрессивных мыслей, обладающих соответствующей энергетикой. Под их влиянием нормальная микрофлора иногда была вынуждена менять формы своего существования и образовывать агрессивные виды и штаммы. Для того, чтобы ваша микрофлора оставалась нормальной, нужно настраивать себя на восприятие светлой информации, мыслей о здоровье и самому думать о светлом и радостном. Очень помогают в этом сообщества растений, природные или созданные человеком на дачных и приусадебных участках, а ещё лучше – собственное родовое поместье, созданное на нём Пространство Любви. Растения прекрасно защищают человека от воздействия чужих негативных образов, если того требует ситуация.

Анастасия говорит, что «есть несколько главных причин болезней человеческой плоти: пагубные чувства, эмоции, искусственный режим приёма пищи, её состав, отсутствие ближней и дальней цели, лжепредставления сути своей и предназначения. Противостоять болезням плоти с успехом могут положительные эмоции, многие растения, переосмысление сути своей и предназначения...

... Ещё лучом любви можно вылечить многие болезни ближнего своего и даже жизнь продлить, создав вокруг него пространство любви. Но и сам человек, способный вызвать в себе положительные эмоции, может с их помощью заглушить боль, излечить плоть от заболевания, даже ядам противостоять».

То есть для того, чтобы вы и ваш ребёнок были здоровы, нужно любить, мечтать, иметь много положительных эмоций, светлых воспоминаний, питаться натуральной пищей, дышать свежим воздухом, больше находиться в естественной природной среде и реализовывать свой творческий потенциал. Чем ближе человек к тому, что задумал для него Создатель, тем он здоровее и счастливее. Причём добиться того, чтобы все показатели здоровья пришли к тем нормам, которые приняты у врачей, можно очень быстро, а дальше можно развиваться и совершенствоваться безгранично.

Какого цвета стоп-кран в самолёте?

Всякое творчество, в том числе и роды, несёт в себе определённые энергии, вибрации. Какими они будут, зависит от творящего. Бог-Отец заложил в нас все существующие во Вселенной энергии. Он сделал это совершенно осознанно, определив для каждой своё предназначение. Прекрасно, когда сохраняется гармония, баланс всех энергий, когда все энергии в человеческом теле находятся в ладу друг с другом. Чтобы обеспечить этот лад, нужно понять роль каждой из этих вибраций, определить её предназначение. Тогда она сможет

спокойно делать своё дело, обеспечивая гармоничное развитие организма, его бесконечное совершенствование. Мы пока только учимся управлять всем тем, что в нас заложено, и иногда некоторые вещи вызывают наше недоумение.

К таким вещам относится и часть из существующих в нас энергий. Некоторые из них называются негативными, отрицательными: страх, скука и т. д. В последнее время люди им почти не доверяют, пытаются искусственно прекратить их существование, загнать в подсознание. В таком случае они либо совсем прекращают выполнять свою функцию, либо разрастаются до таких размеров, что становятся разрушительными. Восточные мастера говорят, что подавление чувств только усиливает их.

Для того, чтобы понять, что такое баланс энергий, представим себе человеческий организм или, ещё лучше, одну клеточку, в которой как обычно нормально протекают «положительные» и «отрицательные» процессы: созидание и разрушение, поступление внутрь и выделение вовне каких-то веществ. Если в клетке будут преобладать процессы только одного рода, она либо истощится, либо раздуется до невероятных размеров. Но поскольку все обменные процессы гармоничны и взаимодополняют друг друга, то и клетки, и организм в целом живут и здравствуют. Жизнь в человеческом теле и во Вселенной обеспечивается взаимодействием, пульсацией всех энергий, поэтому к каждой из них нужно относиться уважительно, полюбить, наконец.

Практически у каждой из существующих в нас энергий есть своя пара, имеющая противоположный знак, направленность. Например: терпение и скука, смелость и страх. Нас приучили к тому, что отрицательные энергии – плохие. Но это не так. Просто у каждой энергии своё предназначение. И когда она действует в своё время – это хорошо, не в своё – плохо. Дело в том, что в норме большинство отрицательных энергий находятся в латентном, скрытом, состоянии, а их яркое проявление свидетельствует о каких-то отклонениях от нормального течения жизни. Поэтому их ещё называют негативными, то есть «непроявленными». Счастливый человек излучает в пространство положительные, светлые энергии. Проявление других видов энергий – своего рода «звоночки», на которые нужно вовремя среагировать, не давая им чрезмерно разрастаться: скуке до уныния, а страху до паники.

В природе действует закон сохранения энергии. Ни одна из них не исчезает в никуда. Так, электричество преобразуется в тепло, свет или движение. Отрицательные чувства, если они проявились, можно либо загнать в подсознание и ждать, чем они себя там проявят, либо, взаимодействовав с ними должным образом, преобразовать в другой вид энергий: энергию уверенности, энергии созидательного творчества, делая прекрасными свою жизнь и мир вокруг себя.

Человеку стало скучно, он решил изменить окружающую его действительность и посадил семечко. Энергия нетерпения, скуки сделала своё дело – подвигла человека к творчеству и уступила место своей противоположности. Теперь человек терпеливо ждёт, когда росточек выглянет из земли, и заботливо ухаживает за ещё маленьким пока растением. Какое из вышеназванных чувств плохое, а какое – хорошее? Я думаю, вы уже поняли, что в таких случаях подобные категории неприемлемы. Если бы человек терпел действительность с самого начала, ему не пришла бы мысль изменить её к лучшему, со временем он просто заикс бы, а если бы чувство скуки осталось и после того, как растение было посажено и семечко постоянно доставали из земли, смогло бы взойти такое растение? Каждое из чувств, посетивших человека, оказалось хорошим потому, что действовало в своё время. То же касается и другой пары энергий: страха и смелости.

Часто страх для нас связан с чем-то плохим, и последствия его возникновения могут быть крайне неприятными, если не сказать больше – разрушительными для всего организма. Страх, возникший в момент родов, может вызвать боль и даже притормозить родовую деятельность. Механизм возникновения этой боли очень хорошо описан в книге Г. Дик-Рида «Роды без страха». Он, как и любая другая негативная энергия, вызывает напряжение в организме, запуская цепочку страх – напряжение – боль. Как это происходит?

В матке есть несколько переплетающихся слоёв гладкой мускулатуры с продольным, круговым и спиральным расположением волокон. В норме они работают согласованно, помогая друг другу: каждое волокно сокращается в своё точно определённое время, помогая выбраться

ребёночку. Если женщина спокойна, доверяет своему телу и своему ребёнку, сокращения происходят сами собой. Весь этот процесс абсолютно безболезненный, так же, как и работа сердца, лёгких или кишечника. Управление схватками и потугами происходит за счет выделения всякого рода гормонов, медиаторов мамой и ребёночком на уровне подсознания. Мы ведь не думаем о том, в каком порядке расправляются наши лёгкие во время вдоха, или о том, как сокращаются наши предсердия и желудочки во время работы сердца. Богом была заложена автоматическая регуляция всех этих процессов, чтобы освободить нашу мысль для главного. А главное в этот момент – рождение Человека.

Если же по какой-то причине женщину охватывала тревога – возникало напряжение мышц, в результате чего они начинали сокращаться несогласованно, мешать друг другу, сужались кровеносные сосуды, начинали накапливаться молочная кислота, токсические продукты обмена. Всё это действовало на нервные окончания, вызывая их раздражение и боль. Боль, в свою очередь, могла вызвать ещё больший страх, страх – ещё большее напряжение и т. д. и т. п. В патфизиологии это называется «порочным кругом», и выбраться из него порой бывает трудно, хотя и вполне возможно. Поэтому лучше не допускать подобного состояния.

Если же кто-то попал в собственную ловушку, можно посоветовать множество путей выхода из неё. Для этого достаточно прервать цепочку в любом месте, и она начнёт распадаться. Врачи обычно идут по наиболее очевидному пути – делают обезболивание (анестетиками или наркоз) или дают транквилизаторы. Также избавиться от боли можно путём гипноза, надавливания определённых точек или аутотренинга. Можно использовать различные способы расслабления, до родов проверив какой из них лучше. А можно проработать и отпустить свои страхи, создав свой яркий образ гармоничных родов, хотя делать это лучше заранее.

Боль – это разговор Бога с Человеком, разговор Человека со своим Атманом (божественной искрой внутри него). Любая боль говорит о недостатке любви. Нет любви – исчезает доверие. Неважно, к кому и чему доверие – к Богу, к себе и своему телу, Духу, своему ребёнку, мужу или окружающей обстановке. Отсутствие доверия порождает страх. Страх уходит, когда возвращается доверие, когда человек раскрывает в себе творческие способности, учится владеть (владеть – вносить лад, гармонию) своим телом и ситуацией. Чем ближе человек к своей природе, к божественному, тем светлее окружающие его энергии, тем счастливее и здоровее он сам. Поэтому основную подготовку к родам лучше направить на то, чтобы научиться доверять своему телу, взаимодействовать с ним, познать его, а также научиться доверять своему ребёнку и тому, кто находится рядом, раскрыть свой творческий потенциал. Что для этого нужно, каждая женщина вправе решать сама. Может быть, танец, плавание, изучение методик дыхания и расслабления, а может быть, просто прогулки на природе и рисование своего Дома, в котором будет жить малыш.

Некоторые профессиональные телохранители говорят, что у них нет чувства страха, якобы оно притупляет чувство опасности. Неправда. Само по себе чувство опасности и есть не что иное, как первый импульс страха. Если дать ему развиваться, он может перерасти в панику, а у людей выше названной профессии страх взят под контроль, поставлен им на службу. Трудно признаться в наличии у себя некоторых чувств. Считается, что смелым страх неведом. Те, кто так думает, путают смелость с безрассудством, а эти понятия очень друг от друга отличаются. Безрассудство ближе к глупости, чем к смелости, когда рассудок теряется. По-настоящему смелый человек не боится взглянуть в глаза своему чувству и назвать его по имени. Есть много сказок с похожим смыслом, где герой узнавал имя чудовища и обретал над ним власть. Чудовище уже не воевало с героем, а служило ему.

Полное отсутствие страха может быть только по двум причинам: или человек лжет самому себе, или он очень гармоничная личность, долгое время живущая в своём родовом поместье. Страх редко возникает просто так. Он, как и любое другое чувство, несёт в себе большой объём информации. Нужно просто понять, что это за информация, расшифровать её и сделать это **до начала** родов. Ощущения для того и приходят, чтобы мы на них реагировали. Когда человек чувствует себя неуютно в темноте, он зажигает свет, когда мёрзнет, одевается или топит печь.

Чувство страха может затормозить, а может и значительно ускорить мысль. Всё зависит от

того, когда оно возникло, и от отношения к нему. В момент родов оно может вызвать боль или даже притормозить процесс. Если вы уже взлетели, думать о том, что забыли на земле, несколько поздно. Поэтому в самолёте стоп-кран отсутствует.

Страх, возникший до родов, даёт возможность обдумать предстоящую ситуацию и подготовиться к ней. Обозначенную проблему можно решать на физическом (например, снять возникшее напряжение валерианой) и на психическом уровнях. Хорошо, когда достигается гармония обоих планов. Для того, чтобы было легче взаимодействовать со своими чувствами, отпустить от себя какое-то из нежелательных для вас чувств, можно просто обратить внимание на мысли, с которыми связано это чувство, и начать на них реагировать. Например, когда у меня перед родами возник страх боли, я постаралась понять, каким образом она возникает, как её можно избежать. Я начала учиться расслаблению, постаралась, насколько это было в моих силах гармонизировать окружающее меня пространство: собрала свои любимые комнатные растения (я тогда жила в городской квартире), почистила аквариум, отметила для себя то, что боль можно уменьшить массажем крестцовой области и ямочек в области поясницы. Для меня этого оказалось достаточно – мой страх перед болью ушел, а знания, умения, полученные благодаря ему, оказались очень полезными.

Если признать существование у себя какого-то чувства, не стыдится и не гнать его от себя, оно может сослужить хорошую службу. Страх порождается неизвестным. Возникшее чувство страха говорит: «Остановись, подумай! В этой ситуации есть что-то, чем в данный момент ты управлять не можешь, что может представлять опасность!» Правда, чаще всего эти опасности бывают мнимыми, надуманными. Так же, как для ребёнка большинство выдуманных им же самим чудовищ в тёмной комнате. Для малыша они реальны, но он может убрать их так же легко, как и создал, когда научится это делать. Научитесь доверять себе, своему ребёнку и близким, раскройте в себе творца, создателя и получайте радость от своего творчества – тогда вокруг вас будут только светлые мысли и энергии, вы будете уверены в себе и своём будущем.

Большая часть ваших страхов уйдёт, когда вы станете **воспринимать своё дитя как живого, разумного, любящего вас человека**. Ребенок во время беременности и родов, а равно и в другое время – существо мыслящее и активное. Именно он во многом определяет динамику родовой деятельности. У вашего малыша есть вестибулярный аппарат и прочие системы навигации, позволяющие ему ориентироваться там, внутри. И если вы вели достаточно активный образ жизни во время вынашивания, правильно, в соответствии с потребностями вашего организма питались, доверяете своему телу и своему малышу, – его системы навигации работают прекрасно.

С ребёнком всегда и во всём можно договориться. Вплоть до того, каким будет его вес при рождении с точностью до граммов. Я знаю детишек, с которыми их мамы договаривались именно насчёт веса. Я же считаю, что лучше не ставить малышу слишком жестких условий типа: «Я хочу, чтобы ты родился 3 кг 200 г», а довериться самому малышу. Ещё очень важно научиться взаимодействовать со своим телом, научиться активному расслаблению. Понять, прочувствовать, что такое активное расслабление возможно в народных танцах, некоторых видах рукопашного боя и просто при плавании. Когда наслаждаешься этим действием и плаваешь просто так, для души, для своего удовольствия.

Однажды у вас возникнет абсолютная уверенность в своих силах. И это будет признаком того, что вы раскрыли в себе созидательные энергии, стали человеком-творцом.

Если что-то для нас знакомо, привычно и естественно, мы не боимся.

Сожмите пальцы в кулак. Вам больно? Конечно нет – это для вас действие привычное и вы выполняете его смело. Теперь согните руку в локте, а второй рукой с силой разгибайте её так, чтобы одна рука противодействовала другой. Через несколько минут занятий подобной ерундой вы ощутите вполне реальную боль. Аналогично может возникнуть боль при родах, если одна группа мышц будет не помогать, а бороться с другой. Вызвать дискомфорт в матке намного сложнее, чем в руке, потому, что матка содержит в несколько раз меньше болевых рецепторов и к боли практически не чувствительна. Это я говорю со всей ответственностью, основываясь на многолетней врачебной практике.

Животные практически всегда рожают без боли. О тех редчайших случаях, когда они могут испытать боль, я скажу чуть дальше. Перед родами они могут чувствовать некоторое

беспокойство, когда включается гнездовой инстинкт, а затем, удобно устроившись в своём гнёздышке, спокойно и мудро рожают своих детей. Человеку, любимому своему чаду, Создатель дал намного больше, чем остальным своим творениям. Женщина, доверясь природе, рождает в радости, любящие родители во время родов открывают неведомые ранее горизонты.

А теперь хорошо подумайте: как же нужно напугать женщину родами, с младенчества внушая ей всякие ужасы, чтобы она смогла не только испытать дискомфорт, но ещё и причинить себе вред? И кому это выгодно? Во время беременности у женщины очень активизируется эмоциональный фон. В это время она довольно легко может нацеплять на себя чужие образы и модели поведения, как положительные, так и отрицательные. Это может происходить как при обычном общении, так и телепатическим путём. Чтобы избежать этого, нужно создать свой яркий положительный образ, который защитит от нежелательных воздействий и направит события в нужное для вас русло. Некоторые из моих знакомых писали сочинения на тему: «Мои прекрасные роды». Я же предпочла не описывать ожидаемый процесс слишком подробно, потому как не была уверена, что знаю абсолютно все его тонкости (так оно и оказалось, действительность была лучше моих самых смелых ожиданий). Я вкратце сформулировала, что я конкретно хочу, составив утверждения вроде следующего: лёгкие, гармоничные роды, здоровый, счастливый ребёнок. И переписывала его по несколько раз в течение двух недель, направляя своё подсознание на решение именно этой задачи. На это уходило десять-пятнадцать минут, в течение которых мысли принимали нужное мне направление. В разных источниках советуют переписывать фразу от семи до семидесяти раз и от недели до сорокадвух дней. Я думаю, что не столь важно это делать именно какое-то определённое количество раз. Главное, на что нужно направить подобные действия, будь то сочинения, утверждения, рисунки или музыка – взаимодействие с собственным подсознанием, постановка перед ним определённой задачи, которую оно с успехом решит, придание светлой радостной окраски своим мыслям и эмоциям. Если же вы решите написать что-то вроде сочинения, то не нужно формулировать ожидаемые события очень жестко, ориентируясь на известный и понравившийся вам образ: то, что оказалось хорошим для подружки Маши или девушки из какого-то журнала, может совсем не подойти вам. У каждой женщины своя индивидуальная анатомия и физиология, поэтому все умные книжки и описанные в них положения тела, их преимущества или недостатки можно просто принять к сведению, а в родах руководствоваться потребностями своего тела, которое лучше всех в мире знает, какая именно поза нужна ему в данный момент времени. Обходятся же люди без Камасутры во время зачатия.

Иногда боль бывает нужна для того, чтобы... понять, что роды уже начались. Нам с самого детства настолько часто внушали, что роды и боль чуть ли не синонимы, что некоторые связывают начало родов с болью. Она возникает именно такой интенсивности, какая нужна самой женщине. Если она ей не нужна, она и не возникнет! Как вы представляете начало своих родов? Чем лучше женщина прислушивается к себе и своему ребёнку, к тем тонким изменениям, которые происходят внутри неё, тем меньше нужны ей столь грубые и неприятные ощущения. Когда достигаешь большей концентрации на своём состоянии и на малыше, вместо боли приходят наслаждение и радость. В то время мне было трудно представить абсолютно безболезненные роды, и в начале эти ощущения присутствовали. Впрочем, это продолжалось до тех пор, пока я не смогла расслабиться и сосредоточиться на процессе. Те чувства, которые пришли вслед за этим, не поддаются описанию словами!!!

В первых родах, которые были довольно болезненными, мне стало намного легче после того, как врач дала мне потрогать головку моего сына. Тогда я сосредоточилась не на боли, а на своём ребёнке. Я знаю, что есть женщины, которые настолько сильно умеют любить, что им не нужны никакие особые способы расслабления, всё происходит само собой. Я сама довольно хорошо это прочувствовала при рождении Ванюши. **Ребёнок – это материализованная Любовь, воплощенное желание Отца и Матери.** И если Любовь может свободно литься от матери к ребёнку и обратно, если движению энергии Любви не мешают никакие комплексы и зажимы, то вступают в действие те же силы, как у Творца в момент Сотворения Вселенной. Роды получаются естественными: радостными и ликующими. При участии отца ребёнка возможно достижение той гармонии и тех же чувств, которые чувствовал Создатель. В этот

момент родители раскрывают в себе все Божественные энергии.

Я не скажу, что совершенно не боялась домашних родов. Скорее, наоборот. Но рожать в роддоме я боялась ещё больше. У меня так и не установились доверительные отношения с врачами в городе, где я тогда жила. Кроме того, мне было заранее жалко малыша: как это так его, только преодолевшего трудный путь, не дав отдохнуть, привыкшего к «позе эмбриона», будут взвешивать, растягивать, чтобы измерить рост, колоть, чтобы взять кровь, чем-то облучать, нести на УЗИ, и всё это вдали от меня. Как я могу позволить за меня решать, что ему сейчас нужно? Как я, мать, могу пойти на этот конвейер? И страх за ребёнка был больше, чем страх перед домашними родами. Правда, незадолго до события, он куда-то ушёл, появилось спокойствие и уверенность в своих силах.

Когда я обсуждала это с Леной, она сказала, что нужно просто понять, чего ты боишься конкретно. Если признаться в каком-то конкретном страхе, можно сделать так, что ситуация, которой ты боишься, просто не возникнет. При этом не всегда она решается сразу на сознательном уровне. Там, где сознание не справляется, ему на помощь приходит подсознание, те мысли, которые мы не фиксируем. Но подсознание всегда идёт по тому пути, по которому его направил сам человек. Оно может смоделировать проблему или помочь разрешить её. То есть, когда человек думает о чем-то хорошем, по инерции эти же мысли притягивает подсознание, способствуя воплощению прекрасных светлых образов. Поэтому всегда нужно сознательно направлять мысль на созидание прекрасного.

Я стала думать, чего же я боюсь. Во-первых, мне не хотелось быть одной (а я жила в квартире со своим двухлетним сыном). Мне нужен был человек, который бы не испугался родов и не наградил бы этим страхом меня (страх, как и любая другая энергия, может передаваться, если человек не поставит себе мысленной защиты: «у меня всё идёт прекрасно»). В результате женщина, которая была со мной, немного понервничала, но для меня это оказалось совершенно не важно – я была в процессе.

Роды у меня были не первые, к тому же я много раз принимала роды у животных. Поэтому характер процесса, что за чем происходит, вопроса для меня не представлял. И здесь все мои страхи были вызваны либо опытом работы, либо людьми, с которыми я общалась когда-нибудь в жизни. Мне было достаточно трудно забыть всё, что когда-то внушалось, и откинуть свой предыдущий опыт. Поэтому так легко рожают молодые женщины, не имеющие понятия о медицине и ничем не запуганные.

С первым опасением, что у меня слишком узкий таз (джинсы, которые я носила до зачатия, не могла натянуть на себя десятилетняя девочка), я разобралась довольно легко ещё до рождения Саши. Я решила, что тазовые связки у меня будут достаточно эластичные, родовые пути легко раскроются и пропустят малыша, что головка у ребёнка будет оптимального диаметра и легко пройдёт по родовым путям. Всё практически так и было уже при первых родах, уже тогда у меня обошлось без всяких порывов, но тогда мне сделали обезболивание. Связки я сознательно растягивала до родов. Есть два простых упражнения: сидеть по-турецки (поза полулотоса) – восточные женщины сидят так постоянно и рожают кучу детей; другое: встать на колени, ноги чуть шире плеч, и затем сесть на ягодицы между пятками. Трёх-пяти минут в день достаточно для того, чтобы подготовить связки к родам.

Во время вторых родов момент прохождения головки через таз был абсолютно свободным, более того, это было приятно! А медики, в их числе и Грантли Дик-Рид, считают его чуть ли не самым трудным.

Страхи могут быть реальными, чем-то обоснованными или навязанными извне. Так, если человек, сидящий на рельсах, испугался надвигающегося поезда, его страх вполне обоснован, и с рельсов лучше уйти. Но очень часто настоящей опасности нет, а страх всё же возникает. Это страхи мнимые, заимствованные или навязанные кем-то. Они могут долго храниться в глубинах подсознания и выплыть оттуда не в самое подходящее время.

Какую информацию о родах чаще всего несут наша литература, средства массовой информации: телевидение, радио и газеты? Что может усвоить девушка, посмотрев сериал или фильм, пусть даже получивший пятнадцать Оскаров? Репортёрам до сих пор платили за создание драмы, а вовсе не за достоверность информации. Поэтому, для лучшего эффекта, роженицы в фильмах дико орут, всячески страдают, и в «последнюю» минуту рядом с ними

появляется какой-нибудь избавитель в виде врача или волшебника. Такая же картинка может возникнуть и при просмотре телепередач, чтении газет и большинства журналов. Весь юмор в том, что в реальной жизни становятся счастливыми те люди, которые избегают критических ситуаций, умеют просто жить, радоваться жизни.

Навязать страхи могут и окружающие, сердобольная родственница или подруга. Чем роднее человек, тем труднее бывает противостоять его мыслям. К сожалению, очень часто приходилось наблюдать, как многие матери довели над своими детьми, не давали им свободы. Часто это делалось из самых благих побуждений. Важно осознать, что любовь не должна нести собственнический характер, иначе она перестаёт быть Любовью, и что единственные существа, которые могут встать между ребёнком и Богом, – это его собственные родители. Моя мать, желая «поставить меня на место», часто говорила: «Я тебя в муках родила, а ты...» Образ «родовых мук» на какое-то время завладел моим сознанием. Первые сомнения возникли после того, как несколько человек (причём обоего пола) поведали мне об «ужасах первой брачной ночи», которыми пугали их родители. После появления первенца миф о «родовых муках» был развеян окончательно. Выяснилось, что я вышла вместе с водами, мама совсем не страдала от схваток, захотела в туалет, её направили в родзал, где буквально через несколько минут я и появилась¹⁴. Родителям, особенно воспитывающим девочек, нужно быть очень внимательными к своим словам.

В наиболее выгодном положении в этом плане оказываются дети, присутствующие на домашних родах своего братика или сестрёнки. Я была удивлена, когда мой старший (ему тогда было 3,5 года), увидев на картинке обнимающихся мужчину и женщину, сказал: «Это – папа, а это – мама. Они полюбились, соединились, и получился Саша... и Ванечка». Подсознательно любой человек знает правду о Сотворении, если только эта правда не погрязла под толстым слоем чужих образов.

Есть притча про мужчину, отлупившего своего сына перед тем, как послать за водой, – чтоб кувшин не разбил. Другой человек в этой же ситуации просто скажет: будь внимательнее, у воды – скользко. И будет более прав. Так же по-разному люди реагируют и на проявление первого импульса страха: для одних это повод для паники, для других – возможность включить свой творческий потенциал.

Помните: вы смелы и уверены настолько, насколько владеете своими энергиями и ощущаете себя творцом своей судьбы, насколько вы умеете любить. Нужно сознательно настраивать себя на Любовь, культивировать в себе это чувство. Именно Любовь помогает гармонизировать все остальные энергии. Когда любишь – легко. Другой вопрос, как научиться любить и где взять эту любовь в те моменты, когда кажется, что её не хватает? Творец сделал так, что пространство Любви вокруг человека помогают создать настроенные на него растения – будь это маленький цветок на подоконнике или сообщество растений вашего родового поместья. Когда вы посадите маленькое семечко светлых чувств на своей земле, они взойдут и расцветут пышным цветом, и вся ваша жизнь станет такой, какой задумал для своих детей Отец Создатель.

Если что-то кажется, или собрание заблуждений

Когда женщина говорит, что ждёт ребёнка, особенно первенца, на неё наваливается куча доброжелателей с «полезными» советами. Ещё веселее ей становится, если она начнёт читать всякого рода энциклопедии для мам. Там очень подробно расписано, что и на каком месяце она должна почувствовать. Почти все врачи и книжки с медицинским уклоном внедряют в сознание мысли о патологии, этакие «жутики». У медиков есть шутка, что якобы «нет здоровых людей, есть – недообследованные». Они ошибаются.

Нормальная женщина ведёт активную жизнь все девять месяцев, здорова, красива,

¹⁴ Довольно часто перед потугами женщина ощущает желание «облегчиться», «сходить по-большому». Может быть, это немного и нарушает поэзию процесса, но таким образом подсознание мудро и мягко направляет роды, давая сигнал к началу потуг. Следуя своим потребностям, женщины рожают на удивление легко.

радостна и счастлива.

Почему же иногда возникали проблемы? Для появления любой патологии нужны две причины: физическая и психическая. Если ум и сердце в порядке, никакая физическая причина, даже кирпич, не подействует. Когда я была в Ташкенте, девочка-подросток упала с седьмого этажа, немного отлежалась, встала и пошла.

Ну не было у неё проблем с мозгами, а у меня – были. В первую и вторую беременности разные и по-разному проявлялись.

В первую беременность меня донимали судороги в ногах. Несколько раз я даже опаздывала на работу – не могла встать с постели. Я тогда сильно подгоняла события, мне хотелось очень много успеть, в результате организм говорил: «Хватит! Остановись! Подумай, что ты делаешь не так, и как лучше это можно сделать!» Тогда я к нему прислушивалась мало и пыталась решить проблему лишь на физическом плане. В консультации мне назначили препараты магния, и это было очень дорого.

Я стала спрашивать биохимиков: «Что ели наши бабки, которые бегали до последнего и рожали возле стога?» Оказывается, помимо всего прочего, репку. Настоящая репка – сочная, сладкая и содержит очень много магния. Её ели сырой, как морковь, в различных салатах, и чего только из неё не готовили: пареная, фаршированная, пироги, супы, репни, – блюд не меньше чем из картошки, которая вошла в наш рацион совсем недавно. Кроме того, магния очень много в зелени, так как он входит в состав хлорофилла. Во вторую беременность я часть сахара заменила мёдом, белый хлеб – ржаным и из смешанных злаков, чтобы сохранить магний в организме, и судорог не было. Я не принимала никаких искусственных витаминов, только фрукты, зелень, цветочную пыльцу и мёд.

Синтетические витамины – вещь вроде бы удобная: съел таблетку, и кажется, что всё в порядке. Но кто знает, как они действуют на организм? Когда начали выяснять, почему зааненские козы на родине доятся до 20–25 лет, а на фермах до 7–8, пришли к выводу, что всякие искусственные премиксы разрушают печень.

Искусственные препараты часто назначают для того, чтобы восполнить недостаток макро- и микроэлементов и поднять гемоглобин. Их применение может иметь смысл в критических для жизни состояниях, для профилактики этих состояний достаточно просто сбалансированного питания. Одна женщина, гинеколог-эндокринолог, очень хороший специалист, говорила мне, что потребление сырых фруктов и овощей вволю полностью обеспечивает организм витаминами в этот период. Лучше всего, если это будут генетически и экологически чистые продукты со своего участка. Если семена перед посевом настроить на себя, снабдить их информацией о себе, то состав питательных веществ в этих плодах будет именно такой, какой нужен вам лично¹⁵. Но, к сожалению, долгое время не все имели возможность питаться выращенным для себя. Несмотря на то, что у меня выросло очень много всего за лето перед родами, мне часто приходилось покупать продукты на базаре, потому что погреб находился в 17 километрах от дома – не наездишься. На такой случай осмелюсь дать несколько советов. Перед тем, как покупать продукты, спросите себя: «Что я хочу?» Потом пройдитесь по рядам, и сердце само подскажет вам, что и у кого взять. Одинаковые на вид овощи могут различаться по составу и нести разную энергетику: одно выросло в тени, другое на солнце, ухаживать за ними могли мужчина или женщина, бабушка или внучек. Определить, что вам сейчас нужно, поможет ваша интуиция или чувства любящего вас человека.

Есть множество рецептов для повышения сил и гемоглобина, хотя в первую очередь для этого нужно понять, как вернуть радость в свою жизнь, постараться обрести перспективы, увидеть цель жизни, смысл своего существования на этой Земле, вновь научиться мечтать, вспомнив себя в детстве, те моменты, когда жизнь была простой и радостной.

Приведу некоторые из проверенных временем рецептов.

• «Тибетская смесь»: 0,5 кг кураги, 1–2 лимона, стакан грецких орехов, стакан белого изюма – всё это прокручивается через мясорубку и перемешивается со стаканом мёда. При склонности к запорам можно ещё добавить стакан чернослива. Эту смесь можно мазать на хлеб

¹⁵ Подробно о том, как это сделать, описано в книге В. Мегре «Анастасия», глава «Семечко-врач».

с маслом и без масла и просто есть ложками сколько душе угодно. Хранится в холодильнике довольно долго, очень удобна на завтрак. Для лучшего эффекта рекомендуют добавлять пару листиков алоэ, до срезки его не поливают недели две, двое суток листья выдерживают в холодильнике под морозилкой. В этом случае смесь потребляют по одной столовой ложке утром или по одной чайной ложке за полчаса до еды. Алоэ – средство, признанное официальной наукой, выпускают даже сироп алоэ с железом, но «тибетская смесь» лучше и вкуснее. Алоэ – стимулятор довольно сильный, кроме того, вызывает приток крови к тазовым органам, поэтому его, как и остальные сильнодействующие препараты, не нужно применять без особой в том необходимости, тем более во время вынашивания. В моей семье эту смесь готовят без алоэ.

- Сырая или чуть поджаренная гречка, в крайнем случае, гречневая каша.
- Гранаты, красные фрукты и овощи: земляника, особенно лесная (знахари считают, что стакан свежей лесной земляники каждый день в течение месяца способен вылечить любые болезни), вишня, черешня, морковка¹⁶, свекла, постоявший на солнце свекольный сок...
- Зимой – настой ягод шиповника, в термосе, или залить кипятком, укутать одеялом на ночь.

Я имела кучу мешочков с травами: ромашка, лист смородины, земляники, брусники, берёзы, малины¹⁷ – всего около пятнадцати видов. Заваривая чай, я брала то, что хотелось в данный момент и столько, сколько хотелось. Чего-то – щепоть, чего-то всего два-три листочка. Ещё мне очень нравился клюквенный морс с мёдом.

- Ещё одно средство: промыть полстакана изюма, залить водой и поставить на ночь в изголовье кровати. За ночь ягоды оживут и начнут производить те вещества, которых вам сегодня не хватает. Утром, не торопясь, съесть изюминки и выпить воду.

Существует множество примет и всяких мифов, касающихся женщин и детей. Часть из них я хочу описать, лишь слегка приподняв пласт, который человечество накапливало веками. Что такое приметы? Как они появились и как действуют?

Приметы – это образы, эгрегоры, созданные случайно или с определённой целью. Порой они накапливают большое количество энергии и могут материализовывать, создавать вещи и события в жизни человека, если он к ним «подключен». Если человек знает об этой примете, верит в неё, то образ действует, если не знает или не верит, – не действует. Если знает, но сомневается, то действует в той мере, в какой он (сознательно или бессознательно) верит или сомневается. Напомню, что приметы относятся к окружающей обстановке, внешнему миру. То, что касается событий, происходящих с самой женщиной, то здесь многое носит характер наблюдений, народной мудрости, которая складывалась веками. При этом важно включить собственную интуицию и отделять зёрна от плевел: действительно народную мудрость от навязанных кем-то образов.

Некоторые приметы, имеющие исторические корни, давно утратили своё первоначальное значение, но продолжают действовать как аккумуляторы энергии. Например, если сотню лет назад вы пошли за водой и встретили женщину с пустым ведром, это почти наверняка означало,

¹⁶ Овощи, если их употребляют в большом количестве, должны быть только со своего огорода или, в крайнем случае, знакомые. Овощи способны накапливать нитраты, неблагоприятно влияющие на ребёнка, поэтому должны выращиваться на почве, свободной от химических удобрений, свежего навоза и мочевины.

¹⁷ Малина очень полезна перед родами и после них, её рекомендуют для лучшего течения беременности и более лёгких родов. Впервые о ней я прочитала в английской книжке по племенному разведению собак. Животным просто насыпают сухой лист малины в корм, в Англии даже выпускают для этих целей таблетки прессованного малинового листа. Мы достаточно активно пропагандировали это средство, каждое лето я заготавливала его в большом количестве. За годы занятия собаководством мы испробовали малиновый лист больше чем на сотне собак, что характерно, у всех у них роды протекали легко и быстро, даже если мать и отец щенков сильно отличались в размерах. Послеродовой период протекал очень легко. Замечено, что сукотные кошки на дачах сами обгрызают побеги малины. Я пила чай из листьев малины, а уже после вторых родов встретила в нескольких источниках упоминание о том, что его применяют и для женщин. То есть лист малины как средство, гармонизирующее энергии в период вынашивания ребёнка и во время родов известен издавна и в Европе и в Азии. Может быть, не случайно счастливую жизнь называют малиной.

что туда за водой можно не ходить – что-то случилось с источником. Сейчас у многих водопровод или собственная колонка, а встретившаяся женщина пошла за грибами или выносила мусор, но всё равно порой срабатывает стереотип «дороги не будет». Если для вас это актуально, мысленно поместите в ведро что-нибудь хорошее, например, букет цветов. Ведро с цветами обязательно принесёт удачу.

Несколько веков назад женщин сжигали за колдовство. Людей пугали «злыми ведьмами», которые якобы обращались в черных кошек. Встретивший такую кошку человек думал, что встретил колдунью или её помощницу и что на него могут навести «порчу». Так родилась примета, действующая во многих местах, кроме Великобритании, где встреча с черной кошкой знаменует удачу. На британцев действует совершенно другой образ, который так же приводит к материализации, но уже чего-то хорошего.

Куча примет касается вещей для младенцев. Когда женщина готовит вещи для ребёнка с радостью и любовью, эти предметы обязательно заряжаются положительной энергией и будут приносить ему здоровье. Если же она вяжет какую-то вещь и смотрит по телевизору боевик или вызывает из подсознания какие-то страхи, то негатив может воплестись в изделие.

Одно из самых лучших средств, гармонизирующих энергии матери и ребёнка, – когда мама смастерит что-нибудь для малыша со светлыми мыслями. Этот метод часто используют духовные акушерки. Хорошо при этом петь. Песня, идущая от души, несёт вибрации музыки и слов. Хорошая, со светлыми образами песня сгармонизирует судьбу ребёнка на много лет вперёд. Вышитая в это время рубашечка или чепчик будет одним из самых мощных оберегов. И совсем не обязательно знать какие-то традиционные колыбельные, намного лучше петь то, о чём вы хотите сказать сами; что видите, о чём думаете, о том и пойте. Пусть это будет не совсем в рифму, зато ваше и от Души.

Доверившись своим чувствам, мама сама поймёт, что и в каком количестве ей приготовить. Саше я нашла столько, что хватило потом не на одного ребёнка. Навязала всяких пинеток, кофточек, разноцветный комбинезон с мишкой. А когда носила Ванюшу, у меня возник психологический барьер перед подобными приготовлениями после того, как бабульки у подъезда нарасказали мне «жутиков», и я приготовила только самое необходимое. Вещи всё равно потом появлялись почти сами собой и именно тогда, когда они становились нужны – я не делала из этого проблему. Но вот лоскутный держатель я так и не нашла, а он мог сильно облегчить жизнь, ведь носить в нём ребёнка можно с первых дней. Сейчас бы я приготовила и корзину из ивовых прутьев с ручкой, в которой его можно было бы носить везде и ставить рядышком, например, когда занимаешься земледелием. Я бы заранее подумала об игрушках из берёзы и кедра, которые можно грызть, крупных сосновых шишках, которые массируют активные точки на ладони намного лучше всяких резиновых ёжиков, маленьких разноцветных тыквочках... Да мало ли о чём ещё!

Игрушки детям нужны, особенно зимой. Дети очень любят играть. И хотелось, чтобы эти вещи несли больше природной, божественной информации. Тем более, что Ваня днём спал намного меньше моего первенца, – он не так устал во время родов, его никто не мучил сразу после них. Обеспечить большое количество няnek не всегда возможно. Есть у меня и кошечка, и собачка, играл с ним и старший брат, но все они тоже порой нуждались в отдыхе, и тогда наступал черёд игрушек.

Избавление от чужих программ и моделей поведения у одних людей происходит легко, у других чуть тяжелее. Для изучения способов освобождения от подобных штампов создано множество школ психологии. Кому-то помогает одно, кому-то – другое. Тому, у кого сильная вера в себя, достаточно просто сказать: «Роды – процесс естественный, лёгкий, творческий», чтобы так оно и было. У такого человека знание истины быстро становится частью его самого, и уже никакие надуманные образы не смогут закрыть от него эту истину. Есть два понятия: «знание», то есть то, что познал рассудок, и «ведание» – знание души. Если человек знает что-то только рассудком, он обманывает самого себя, такие знания вряд ли смогут принести ему существенную пользу. В любом деле обязательно нужно подключать и сердце. Многие святые люди исцеляли, помогая человеку поверить в себя: «Да воздастся тебе по вере твоей!»

Что нужно для того, чтобы человек познал себя, поверил в свои собственные возможности, чтобы божественные истины стали частью человека? Для этого нужно сохранить

свободу мыслей. Свобода мыслей – одна из первых вещей, которые родители должны дать своему ребёнку.

Если заморочки... У вас их нет?! Поздравляю!!! Пропустите эту главу

Буду с вами до конца честной и скажу, что, по-моему, книги про вынашивание и роды совсем не должны содержать подобные главы – природа настолько обо всём позаботилась и настолько хорошо продумала весь этот процесс, что все возникающие вопросы мгновенно решаются сами собой, даже не доходя до нашего сознания. Много лет назад кому-то выгодно было внушить людям мысль о собственной слабости для того, чтобы попытаться поработить энергии Любви и Мечты, энергии мыслей человеческих. Насколько им это удалось, судить вам. Пройдёт совсем немного времени и вопросы, подобные описанным, станут, скорее, достоянием истории, напоминанием и предостережением потомкам о том, как далеко можно уйти от собственной сути, забыв про своё божественное происхождение, но никак не вещами, реально беспокоящими конкретных людей.

Само слово «заморочка» означает, что произошло омрачение сознания, то есть навешали чужой образ, наслали мороку. Впрочем, человек может с успехом и сам себя заморочить, зацепившись за нежелательные образы и подпитывая их своей мыслительной энергией. Врачи в таком случае употребляют слово «патология», часто забывая о роли образа мыслей в состоянии физического тела.

Расскажу о тех страшилках, которыми в своё время пугали меня, и о том, что меня беспокоило. Может быть, это поможет кому-то обрести уверенность и решить свои проблемы. Любую из возникших заморочек можно решить аналогично тем, что я описала.

Для возникновения проблемы на физическом плане нужно две причины: физическая и психическая, то есть перед нарушением равновесия в теле всегда бывает нарушение равновесия душевного. А вот решать проблему можно только на одном из уровней, хотя восстановление только физического плана нестойкое. Врачи обычно лечат только физический план, психологи – психический, оба плана пытаются лечить всякого рода целители, но и они не поднимаются выше каузального, т.е. плана судьбы, и часто решают одни проблемы за счёт других. Полностью убрать и причину, и следствие, наладить свою жизнь и здоровье может только сам человек, потому что только он может подняться до своих высших планов, до своего Божественного начала. Достаточно только начать двигаться к намеченной цели, чтобы все проблемы стали испаряться.

Первое правило: если вас чем-то пугают или что-то кажется, – успокоиться и не раскармливать этот образ до необъятных размеров. Скорее всего, то, чем вас пугают, – собственный страх пугальщика.

Одна из первых страховок, в которую я чуть было не поверила, то, что у меня узкий таз. Хотя Людмила Петровна, которая «вела» мою первую беременность, не акцентировала на этом внимания: ну, узковат, дальше видно будет. Она врач высшей категории, но это почему-то не помешало мне прислушиваться к другим мнениям. Мне нужно было быть абсолютно уверенной, хотя путь к этой уверенности был через создание страха и его последующую проработку, оправдывая поговорку про дурную голову, не дающую покоя. Про узкий таз я слышала и во вторую беременность, только появившись в консультации, хотя была мамочкой, уже рожавшей. В ветеринарии «под узостью таза подразумевают несоответствие его просвета общей конституции организма... встречается преимущественно как результат преждевременного использования самки для воспроизводства. Реже узость таза обуславливается патологией его костей (рахит, периостит, переломы)»¹⁸. Диагноз в таком случае ставят на основании пальпации и внутренней пельвиметрии (измерения размеров таза) с обмером подлежащей части плода.

Что медики обычно подразумевают, когда говорят «узкий таз»? Даже если эти размеры,

¹⁸ «Ветеринарное акушерство и гинекология».

которые измеряют специальным циркулем по крайним внешним точкам костей таза, меньше, чем определённые стандартами, опытные врачи пользуются ещё понятием «индекс костистости», имея ввиду, что у женщин с тонкой костью при одних и тех же промерах тазовое отверстие будет больше, чем у женщин с широкими костями. При этом ориентируются на размер запястья. Это чуть лучше, но даже и в этом случае не учитывается конкретная форма таза. Её не видно. Сможете ли вы обычным зрением определить, в каком из закрытых глиняных сосудов находится вода, а в какой, например, просо? Действительный размер тазового отверстия можно рассмотреть на рентгене, а этим методом нельзя пользоваться во время вынашивания ребёнка. Но и в этом случае это не тот размер, который будет у женщины во время родов. Во время родов, если женщина спокойна и достаточно расслаблена, у неё несколько расходятся кости тазовой области, увеличивая проход. Перед родами все связочки становятся эластичными. Их можно ещё и потренировать, сядя в позу полулотоса хотя бы на три минутки в день, а можно предварительно немного разогрев мышцы, модифицировать это положение, сомкнув ступни ног и надавливая руками на колени, стремясь положить их на пол.

Ещё, решая вопрос о возможной операции, ориентируются на размер головы ребёнка на последнем УЗИ. Обычно диаметр головы около 9 см. Но это опять же не тот размер, который будет во время родов. Природа задумала так, что при необходимости подвижные кости черепа могут заходить одна на другую, уменьшая его диаметр. Головка может немного вытянуться, а через день-два, иногда чуть позже, принять нормальную форму.

Ветеринарные врачи практически не делают наружных измерений таза, потому что у зверей, как и у женщин, не может быть стандартных размеров. Таз ротвейлера отличается от таза болонки, таз козы – от таза коровы, таз слонихи – от таза маленькой мышки. Между тем все они свободно рожают своих детей. Ни одна мышка не будет вынашивать слонёнка. Также и у людей. Каждая женщина вынашивает и рождает **своего** ребёнка. Природа мудро позаботилась о соответствии.

У животных несоответствие возникает в двух случаях: либо в результате тяжелых травм, переломов, либо вследствие генетической мутации у искусственно выведенных пород. У человека включается ещё один фактор: мысль. Путём внушения можно помешать матери достаточно расслабиться. При этом воздействующий может совсем не желать зла. Редко подобные внушения делаются умышленно. Чтобы защититься от подобных внушений, мать может сознательно создать свой образ, думать о том, какие у неё мягкие и эластичные тазовые косточки, и как хорошо раскроются родовые пути.

Ребёнок выходит тем же путём, каким когда-то в материнский организм попала частичка его отца. Этот путь однажды уже был им пройден и он прекрасно знает, как он будет выходить, что его ждёт. Чувства и ощущения, испытываемые женщиной в момент зачатия и родов, очень похожи. И так же, как любящий мужчина всегда нежен со своей любимой, так и ребёнок, плод их любви, маленький живой любящий человечек всегда бережно относится к собственной маме.

Ткани перед родами становятся очень эластичными, растяжимыми. Становятся мягкими хрящички в области таза. Всё это создаёт благоприятные условия для свободного выхода ребёнка.

Почему же не у всех получалось так хорошо и здорово? Да потому, что мешали природе. С одной стороны, практиковались усиленные, искусственно вызванные схватки и чрезмерные потуги, когда роженица чувствовала и вела себя так, как спринтер перед финишем, хотя «роды – явление физиологическое (естественное, нормальное для организма)», а любые чрезмерные усилия не физиологичны. Это напряжение мешало достаточному расслаблению родовых путей. Младенца вынуждали в панике проламывать головой двери, доставляя неприятности и себе, и маме. Не нужно этого делать! Говорят, что спешка нужна при ловле блох, но никак не в родах. **Одно из главных условий благополучия родового процесса** при любой форме таза – **согласованность действий мамы с действиями малыша**. Для этого нужно отвлечься от внешних раздражителей и чутко прислушаться к себе и к маленькому. Помните: рождаете вы, активная роль в родах принадлежит ребёнку и вам, а остальные присутствующие – всего лишь «группа поддержки». Слушайте себя, своего ребёнка, своё тело, доверяйте в первую очередь своим ощущениям.

При рождении первенца у меня были ненормальные схватки (прокололи пузырь и плюс к

тому применили стимуляцию), но я родила без единого порыва, и Саша улыбался сразу после своего появления на свет. Елена Ивановна говорила мне во время потуг, чтобы я расслабила анус. Если он расслаблен, расслаблены и все остальные мышцы, которые могут препятствовать свободному выходу плода. Работают в основном матка и брюшной пресс. Кроме того, если мягкие ткани промежности излишне растянуты, возникает чувство жжения. В это время мне её слегка придержали. (Если излишнего натяжения не возникает, чувство жжения отсутствует, не нужно лишний раз трогать головку – позвольте ей родиться свободно). Но это были форсированные роды, потуги «по команде». В спокойной домашней атмосфере, тем более при вертикальном положении (стоя или на корточках) никакого излишнего натяжения тканей не бывает. Рождение Вани было как песня.

Также слишком большое внимание врачи уделяют весу во время беременности, опять же загоняя женщин в прокрустово ложе своих стандартов. Считается, что прибавка в весе должна составлять 6–8, ну максимум 10 кг. Если больше, они хватаются за голову, опасаясь отёков, если меньше – подозревают, что ребёнок может что-нибудь недополучить.

Но ведь все женщины очень разные!!! И требовать, чтобы разные организмы вели себя одинаково по меньшей мере абсурдно. Ожидая Сашу, я набрала больше 17 кг. До зачатия я очень много работала физически, у меня был вынужденный пост – все деньги я вкладывала в клинику, и вес к моменту зачатия у меня был 44 кг, ниже моего оптимума, а после родов, когда полностью сократилась матка, – 54 кг, что мне тогда и требовалось. А моя знакомая, женщина очень крупная, прибавила всего 1,5 кг, а потом призналась мне, что чувствовала бы себя ещё лучше, если бы врачи позволили ей немного похудеть. Она считает, что должна была сбросить несколько килограммов во время беременности с тем, чтобы обрести хорошую форму перед родами.

Склонность к отёкам определить очень легко и без весов, без определения количества выпитой-выделенной жидкости (а подсчитать её нереально). Достаточно утром просто подойти к зеркалу и взглянуть на своё отражение, увидеть своё красивое, свежее, отдохнувшее лицо. Если после этого остаются сомнения, нажмите пальцем в области предплечья, затем голени. Если светлое пятно от надавливания держится пару секунд, – всё в порядке, если около минуты и дольше, – организм накапливает жидкость, если появляется ямка – отёки значительные. Небольшой запас жидкости перед родами способствует увеличению эластичности тканей, нужно только, чтобы её было не слишком много.

Если вода задерживается в организме сверх меры, в первую очередь разберитесь в себе. Быть может, в глубинах подсознания остались какие-то обиды или невыплаканная печаль? Постарайтесь отпустить обиды, поплачьте, наконец. Признайтесь себе в своих чувствах и попытайтесь понять свои желания, что вы ждёте от жизни. Не то, чего вы должны хотеть, следуя сложившимся образам, а чего вы хотите. Родные могут хотеть одного, а вы совсем другого. Может быть, вам просто нужно немного побыть наедине с собой и со своим ребёнком, со своими мыслями.

Если с желаниями определились, можно попить лёгкие мочегонные травки и попросить малыша, чтобы не давил на мочеточники. Для каждого человека есть своя травка. Одному помогает одно, другому – другое. Лучше, чтобы травка выросла именно для вас. Если пьют сильные мочегонные или желчегонные сборы (некоторые врачи увлекаются их назначением), нужно обязательно снять излишнее давление с почек, мочеточников и желчного протока. Для этого достаточно занять коленно-локтевую позицию и поговорить с ребёнком, объяснить ему, что не надо давить маме пятками на жизненно важные органы.

Порою в результате усиленного обмена веществ возникает ещё одна заморочка – пародонтит. Считается, что для беременных это чуть ли не нормальное явление. И чтобы всякие там осложнения не настигли мамочку в роддоме, её в обязательном порядке направляют к стоматологу. Стоматологи, в свою очередь, назначают полоскание рта шалфеем или ромашкой, не подозревая о том, что шалфей не следует применять во время вынашивания и кормления грудью. Шалфей – хорошее противовоспалительное средство, но наряду с этим действием у него есть и другие, нежелательные в это время свойства, например, он входит в большинство сборов для матерей, вынужденных резко прекратить вскармливание, он уменьшает выработку молока. Даже если дёсны уже начали кровоточить, всё очень легко исправить, начав

полоскания настойкой аира+настойка прополиса: в 0,5 литра 40 % спирта настоять 0,5 стакана корней аира не менее недели, отдельно в других 0,5 литра 40 % спирта настоять 10–20 г мелко натёртого прополиса. Настойки применяют одновременно. Смешивают 1ст. ложку настойки аира и 1 ч. ложку настойку прополиса и полощут рот 1–3 минуты перед сном. Аир снимет воспаление, а прополис запломбирует микротрещинки зубов, если они появились. Под такими пломбочками эмаль легко восстанавливается. Если одновременно восполнить недостаток кальция, фосфора и микроэлементов, через месяц ваша улыбка будет как на рекламных картинках.

Животным мы рекомендовали применение искусственных кальциевых подкормок на последних сроках перед родами только в случае ярко выраженной патологии, считая, что избыток кальция в это время более вреден, чем его лёгкая нехватка. Женщин с таким дефицитом кальция, какой я наблюдала у некоторых животных, я не встречала. Я считаю, что если питание сбалансировано, женщина во время еды удовлетворяет свои потребности, она получает достаточно минеральных веществ. При натуральном питании, следовании собственному чувству голода никогда не будет избытка или недостатка того или иного элемента. В крайнем случае, обычную соль можно заменить морской, или полоскать рот раствором морской соли (это эффективнее, чем «Блен-дакс – морские минералы» и т. п. новинки). Если после родов зубы продолжают реагировать на тепло и холод, можно применять минеральные добавки из ракушечника или яичной скорлупы¹⁹. Желательно без искусственных витаминов: витамин D организм выработает сам, если вы будете гулять не меньше 20 минут в день, даже зимой, естественный витамин D содержится в кедровом масле. Знайте, что за время вынашивания и кормления женщина может не только сохранить все зубы, но и значительно улучшить их состояние.

Примерно на 37-й неделе вынашивания мой первенец повернулся попой к выходу. Учитывая всё остальное (узкий таз, миопия, возраст и пр.), это сулило стопроцентное кесарево. Поначалу я даже успокоилась: заснёшь, проснёшься – всё позади. А потом стала обдумывать эту ситуацию уже всерьёз. Я хотела кормить ребёнка грудью, чтобы он сполна получил молозиво, не хотела, чтобы он (да и я) получили наркоз, антибиотики. Очень беспокоило то, как я буду управляться по хозяйству (ведь первые два месяца после кесарева не рекомендуют поднимать больше трёх килограммов, а уже сам малыш весит больше, плюс стирка, мытьё полов и пр.), да и иметь одного ребёнка казалось мало.

Я стала объяснять сыну, почему нужно занять нормальное положение, старалась чаще принимать коленно-локтевую позицию (на четвереньках, локти лежат на полу). В этом положении ребёнок получает больше пространства, максимальную свободу движений. Не знаю, какой из моих аргументов подействовал, но он перевернулся так, как мне хотелось. С ребёнком всегда можно договориться как до родов, так и после них, если проявить достаточно уважения к его личности. Момент, когда он перевернулся, я не заметила, а узнала об этом сначала по своим ощущениям (до этого он толкал пяткой куда-то вниз, а теперь пятки стучали вверх живота, недалеко от печени), потом это подтвердили на осмотре и УЗИ. С Ваней на последнее УЗИ я не пошла. Я была уверена, что всё в порядке. Так оно и оказалось.

Я очень настороженно отношусь к ультразвуковым исследованиям, считая, что подобные волновые колебания могут на какое-то время нарушить божественную настройку организма. Думаю, что всегда нужно соизмерять пользу процедур с их возможными последствиями. Ультразвук вошел в нашу жизнь совсем недавно, наши мамы прекрасно вынашивали нас без всяких приспособлений. Если и возникают какие-то вопросы, во многих случаях можно обойтись мануальными методами, старые врачи владеют ими в совершенстве. К тому же, метод УЗИ не настолько точен, как принято думать, причём точность этого метода зависит не только от качества аппаратуры и опытности врача, но и от многих других факторов. Во всяком случае и в первый, и во второй раз я, следуя своим ощущениям, определяла всё намного лучше специалистов, несмотря на то, что диагностику мне делали самые опытные врачи нашего

¹⁹ Можно приготовить самим, промыв скорлупу без плёнки, прокалив на сковороде или в духовке и смолов в мелкую пудру. Для лучшего усвоения минералов перед

города.

Положение плода во время вынашивания и родов – всегда результат взаимодействия матери и ребёнка. Если между ними достигнуто взаимопонимание, гармония, ребёнок всегда принимает положение, которое наиболее приемлемо, удобно для них обоих.

Я заметила, что у животных неправильное положение плода встречается, когда производителей эксплуатируют, стремясь заработать на них деньги, или на комплексах, где животных разводят на мясо. В этом случае телятки стараются как-то защититься, и принимают вынужденные, неестественные позы. Я наблюдала десятки и сотни помётов. Когда животных любят и разводят для души, у малышей всегда идеальное положение перед родами. Также и ребёнок, если он уверен в том, что его любят и ждут, он ведёт себя естественно и свободно. До родов и у него, и у родителей достаточно времени, чтобы хорошо прочувствовать свои отношения, наладить взаимопонимание.

Вынашивая Ваню, я столкнулась с проблемой варикоза. Предрасположенность к нему у меня была давно. После того, как я пошла в длительный отпуск и стала много ходить, у меня появилось несколько звёздочек на ногах, они мне не мешали, и я несколько лет не обращала на них внимания. А потом подругу положили на операцию как раз по этому поводу. На следующее утро я встала и обнаружила довольно большие узлы вен у себя. Конечно, мне это не понравилось. Я решила обратиться в женскую консультацию в надежде на то, что они посоветуют что-нибудь умное, и встала на учёт. Врачи меня ничем не утешили, только отругали за то, что я до сих пор у них не появлялась, и создали кучу дополнительных проблем. Такая уж атмосфера царила в моём городе.

Памятуя о том, что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих», я начали искать пути к исцелению и для начала купила гомеопатическое средство от варикоза, одновременно стараясь узнать, чем же медики его лечат. У всего того, чем они его лечат, включая некоторые довольно экзотические для нашей Сибири травы, были ярко выраженные побочные эффекты. Тут мне случайно на глаза попался листок из книги Анастасии Семёновой «Целительный яблочный уксус» о том, что простое смазывание расширенных вен натуральным яблочным уксусом способствует излечению варикоза. Недельку я смазывала ноги 4 % уксусом, затем давала коже отдохнуть денька три, в это время применяла обычный детский крем или кедровое масло. Одновременно делала упражнение для капилляров, описанное у Ниши (лечь на спину, поднять руки и ноги вверх и потрясти ими минут пять), и упражнения на расслабление. Недели через две наступило заметное улучшение, а к родам не только исчезли все узлы, но и большая часть звёздочек. Уксус я советовала женщинам, давно страдающим этой бедой, у которых все ноги в шишках. Боль уходила уже на второй-третий день, а дальше всё зависит от регулярности его применения. Употреблять уксус внутрь я тогда побоялась и саму книжку Семёновой не нашла. Возможно, эффект был бы ещё раньше. А вот гомеопатия меня не устроила, так как капли пьют за час до еды, а мне с утра пораньше нужно было ухаживать, и хотелось успеть покушать, поэтому недели через две я от неё отказалась. Кроме того, я до сих пор не определила своего отношения к гомеопатии: с одной стороны, я наблюдала довольно быстрый эффект, и организм не засоряется всякими шлаками на физическом уровне, как при применении медикаментов, с другой, я не знаю, как она действует на тонких планах.

Полному излечению способствовало то, что всё применялось в комплексе: уксус снимал воспаление, а упражнения для капилляров и расслабление ликвидировали застой крови. Одновременно я привела в порядок свои мысли.

В это время мне попала газета «Солнышко», издаваемая в Тамбове (т. 0752 51-63-43). Там был объявлен конкурс, где предлагалось написать более 300 слов, характеризующих себя в настоящем и будущем с лучшей стороны (не употребляя частицу не и приставку без). В русском языке таких слов более трёх тысяч. Свою характеристику лучше начинать, например, с утверждения:

Я, есть Женщина – Любящая, Любимая, Красивая, Здоровая...

Я начала искать эти слова, сверяясь со словарем Даля и другими, и нашла для себя почти полтысячи добрых слов. Через какое-то время я отобрала из них около пятидесяти, характеризующих меня как мать и просто очень понравившихся.

Также в газете предлагалось написать сочинение на тему «Моё прекрасное здоровье» с

использованием найденных слов (исключается упоминание негативного, в том числе болезней), и было напечатано несколько таких сочинений. Я приведу маленький отрывок одного из них:

«... А вот мои маленькие солнышки – яичники и маточка. Как хорошо быть женственной во всех проявлениях, очаровательной, обаятельной во всех отношениях. Жизненные силы во мне бьют вечным ключом, орошая всё живительным огнём. Я творю и создаю в порыве вдохновения. И мой родник чист и прекрасен всем на удивление.

Я умею управлять своим телом, и поэтому весь мой родной организм работает весело и ладно...»

Хотя мне больше нравилось сравнивать матку с рекой, несущей чистую живительную влагу.

Одну из газет я отнесла в женскую консультацию. Мне казалось, что женщинам, посещающим группы по подготовке к родам, было бы интересно написать подобные сочинения. Написать о своём прекрасном ребёнке и счастливых родах могли и мамочки, лежащие на сохранении. Если собрать такие рассказы в папку и давать почитать всем желающим, получится мощное лекарство от всяких заморочек. Подобные папки можно завести и для отцов, и для тех семей, которые лечатся от бесплодия.

Группу в консультации вела молодая симпатичная женщина. Она совершенно искренне пыталась объяснить молодым мамочкам то, о чём сама не имела понятия, так как своего положительного опыта родов у неё не было. Кроме того, сама того не осознавая, она пыталась решить какие-то свои вопросы, отрабатывая их на мамочках. В результате получалась картина довольно забавная, если не учитывать, что всё это действо оказывало влияние на жизнь и здоровье людей. Вокруг инструктора на скамейках сидела группа женщин на последних сроках беременности, которые, как губки, впитывали всю информацию. Информация же в основном сводилась к тому, что нужно ехать в роддом и когда это лучше сделать. Слово «схватки» она часто заменяла словом «боль», употребив слова «боль» и «страдания» более сорока раз за короткую лекцию.

Ещё она объясняла про возможные типы дыхания в родах²⁰, что, наверное, было не лишним. Но вот вопрос: что сумели извлечь женщины из этого курса? Запомнили ли они что-нибудь хорошее, или у них отложилось, что схватки и боль – синонимы?

После лекции мы поговорили. Газету она встретила без особого энтузиазма. Когда я спросила, знакома ли она с книгой Дик-Рида «Роды без страха», она ответила, что да, знакома, что около двух лет проработала в центре «А-Веста» (есть в Барнауле такой центр, где неплохо готовили к родам)... После нашего разговора я осталась в полнейшем недоумении, а потом поняла, что сначала она действительно хотела помогать женщинам, но порыв вдохновения и энтузиазм пропал, столкнувшись с существующей системой, так как собственного опыта у неё не было, а раз не было положительного опыта, то негде было и брать силы для дальнейшей работы.

Этот момент очень подробно описан у Чарковского: когда молодые чувствительные юноши и девушки попадают в мединститут, и их с порога, не приучив к норме, начинают заваливать патологией. Со временем эта патология внедряется в сознание, и многие из них сами становятся разносчиками заразы на телепатическом уровне. Есть, конечно, среди врачей и люди с очень сильным Духом, способные исцелять одним своим присутствием, давая понять, что все недомогания – просто чужья собака.

Жизнеспособность новорождённых, находящихся в потоке энергии Любви, поразительна. Когда я первый раз ассистировала на кесаревом сечении, врач был немного «подшофе».

²⁰ Знание возможных типов дыхания помогает отвлечься, если вдруг подкатывает паника. Когда роды гармоничные, о дыхании специально не думают, так же, как не думают о нём в момент зачатия. Когда я рожала первенца, мне посоветовали дышать не то три раза на одну потугу, не то три раза тужиться на один вдох. Я попробовала последовать совету и почувствовала, что задыхаюсь. Мне не хотелось быть как тот ёжик, который забыл, как дышать, и умер, поэтому я стала следовать своей женской природе и на черед две потуги родила.

Рабочий день закончился, и в ветлечебнице отмечали какой-то праздник. Наркоз в то время был очень несовершенным и щенки «наглotalись» его сверх меры. Часть из них удалось реанимировать, а одного пришлось отправить в корзину. Когда сученьке накладывали последние стежки на кожу, он запищал, начав дышать минут через 20–30 после того, как прекратили всякие попытки оживления. Он вырос нормальным псом. Так получилось, что в последующем бультерьерша, мать этого щенка, наблюдалась в нашей клинике. Она принесла ещё пять помётов щенков. Из них три естественным путём, а три путём кесарева сечения, которые чередовались в зависимости от того, каким был папаша. Наблюдая матку собак изнутри, я могу сказать, что никаких страшных рубцов после кесарева не остаётся, они рассасываются практически полностью примерно через год-полтора, несмотря на то, что ветеринарные швы более грубые, чем медицинские: нам приходилось использовать более толстый шовный материал, ведь животным не назначишь постельный режим, и они начинают носиться почти сразу после операции. Правда, каждый раз мы использовали разный оперативный доступ, никогда дважды не резав по одному и тому же месту.

Все послеоперационные рубцы и спайки у женщин – это психологические проблемы, которые были спущены в материальный план. И если женщина захочет родить естественным путём после кесарева, ей нужно разобраться со своими мыслями и чувствами. Желательно до зачатия. Для гарантии шов перед родами можно посмотреть на УЗИ.

На физическом плане в ветеринарии к кесареву сечению приводят, в основном, две причины: несоответствие таза матери и плода и слабость родовой деятельности. У медицинских врачей есть ещё одна причина, на основании которой они рекомендуют операцию: боязнь того, что во время потуг не выдержат сосуды и ткани каких-то органов, например, при миопии или гипертонии, инсульте... (список можно продолжать очень долго). Этот страх вызван неправильным проведением родов в условиях больницы, тем, что потуги вызывались не матерью и ребёнком, а регулировались врачами. Животным почти никогда не командуют: «Тужься, тужься!», а если им и скажешь что-то подобное, то, скорее, для ободрения, как и любое другое ласковое слово, и выполняют они всё это в меру своего разумения, ориентируясь на свои потребности. А раз потуги естественные, работают только те мышцы, которые должны быть задействованы в родах, ткани других органов и систем организма не страдают. Поймите, что в выведении плода не участвуют ни ткани роговицы, ни сосуды головного мозга... Медики сами вызывали патологию, придумав «метод пурпурного выталкивания». При этом страдала не только женщина, но и малыш и на физическом, и на психологическом плане, обеспечивая работой и врачей, и психологов (более подробно о том, что чувствует ребёнок при таком способе ведения родов описано в третьей матрице у Гроффа). Сейчас медики начали пересматривать своё отношение к процессу родов, но старые образы ещё сильны, их воплощению очень помогает акушерский стол и прочее оборудование.

Акушерский стол способствует и тому, что называют «слабостью родовой деятельности». Ну не удобно нормальному человеку рожать вверх ногами!!! Слабость при родах у животных всегда возникает в том случае, когда нет возможности принять удобное положение. Например, хозяева ушли из дома, оставив собаку в коридоре на линолеуме, у неё отошли воды, на мокром линолеуме лапы скользят, разъезжаются, через какое-то время она может устать. Если она ещё плохо физически развита и мышцы заплыли жиром, часов через 10–12 вполне может потребоваться операция. Женщина может создать себе ещё одну причину, сказав: «Ох, как же я устала...» и предоставив рожать за неё врачам. На тонком плане находится много причин подобного поведения: от инфантилизма и страхов, до обиды на собственного мужа.

Однажды я кесарила роженку у которой за семь (!) дней до этого отошли воды. У этой породы нормой является многоплодная (10–16 щенков) беременность, а здесь был единственный, достаточно крупный щенок. Обычно в летний период через 2–3 суток после отхождения вод бывает нелегко спасти не только щенков, но и маму. Каково же было моё удивление, когда щенок запищал после обычных «оживляющих» мероприятий: отсосали слизь из носика и несколько раз встряхнули вниз головой «топориком». Правда, через некоторое

время пришлось ещё капнуть спиртика на язычок, чтобы выровнять дыхание²¹, и наши мужчины продержали кутёнка за пазухой почти до середины ночи. Из этой малышки выросла красивая и, самое главное, умная собака.

Почему она смогла выжить? Её хозяйка, Татьяна, очень симпатичная женщина, более десяти лет ведущая шейпинг и оздоровливающие группы, владеющая методами биоэнергетики, рассказывала, что всё время работала, восполняя недостающую энергию, и, кроме того, она была абсолютно уверена в благополучном исходе. После того, как она посоветовалась с хозяйкой кобеля, решили кесарить. Хозяйка, Вера, тогда работала у меня и ассистировала на операции. Все были заинтересованы в её рождении и совершенно искренне радовались живому существу, давая ему очень мощный заряд жизненных сил. Все присутствующие хотели чуда, и оно свершилось.

Крик души

Эта глава появилась уже после того, как была написана вся книга. Возможно, поэтому её стиль может отличаться от стиля остальной части книги и некоторые употребляемые мною слова могут восприниматься неоднозначно. Я довольно долго проработала врачом. От того, насколько доступно я могла объяснить людям суть происходящего, от каждой запятой зависела чья-то жизнь. Поэтому я привыкла называть вещи своими именами. Заранее прошу прощения, если буду где-то очень откровенной.

Не так давно у меня появился компьютер, а следовательно и возможность узнать, чем живут люди в других городах, как там у них готовятся к родам и рожают. Я прочитала несколько статей, посвящённых домашним родам, рассылки по этой теме. После этого несколько дней ходила в состоянии недоумения, близкого к прострации. А спустя какое-то время решилась написать эту главу.

Статьи и рассылки создавались женщинами, родившими дома, или духовными акушерками. То есть людьми, имеющими свой опыт домашних родов. По всей вероятности, опыт положительный. Но я постоянно встречала два момента, с которыми категорически не могу согласиться. Один из них – про боль в родах. Одна по-своему мудрая, добрая женщина в своей книге так и пишет: «Я не верю в роды без боли». На что мне хочется сказать: ну и не верьте на здоровье – это ваше личное дело, а женщин-то зачем вводить в заблуждение? Роды без боли возможны. Конечно, для того, чтобы роды стали безболезненными, нужны определённые условия. Но об этом чуть ниже.

Второй момент, который потряс меня до глубины души, – то, что оказывается, домашние роды возможны только в присутствии духовной акушерки. И среди причин, зачем нужно присутствие этой духовной акушерки, говорилось о том, что женщина может при родах порваться, и её нужно будет зашивать. Оказывается, в том городе, откуда эта рассылка, такая вещь случается довольно часто. Сразу скажу, что да, есть случаи, при которых желательно присутствие помощников – у всех совершенно разная физическая и психическая готовность к родам. Иногда женщина на словах хочет родить дома, а подсознательно желает что-то доказать мужу, получить от него то внимание, которого ей не хватало до этого. Бывает, что в мыслях и чувствах полный «разброд и шатание». В таких случаях присутствие акушерки желательно. Есть такие роды, которые лучше пройдут в роддоме, – у каждой свои жизненные обстоятельства. Есть даже случаи, когда практически единственным выходом оказывается кесарево сечение, например, у женщины когда-то была тяжёлая травма, перелом тазовых костей, опухоль в матке или что-то столь же экстремальное, а родить хочется. Изредка бывает не менее тяжёлая душевная травма, которую по каким-то причинам не успели залечить (кто-то узнаёт о возможности домашних родов за два дня до события и не всегда этого времени хватает), и тогда действительно требуется помощь опытного специалиста. И таким женщинам не нужно комплексовать или винить себя, просто у них такой путь. Поэтому лучше готовиться

²¹ Последователи Чарковского в этом случае обливают очень холодной водой из ведра, с твёрдой уверенностью, что это обязательно поможет, и, конечно, помогает.

к родам ещё до зачатия. Спокойно, не спеша, подготовить своё тело, душу и пространство для ребёночка. Но я сейчас не об этом, а о наших детородных органах.

Немного об анатомии.

Проходив несколько дней в тоске и печали, я не выдержала, взяла линейку и стала проверять, насколько мне изменяет память. Оказалось, что память у меня в порядке, просто существующая во многих городах методика подготовки к родам имеет некоторые пробелы.

Включите свою логику и вдумайтесь в следующие цифры: диаметр головы новорождённого ребёнка около 9 см, котёнка – 3 см, иногда чуть больше. Диаметр полового члена у мужчины – 3 и более см, у кота – 0,4 – 0,5 см. Путём несложных вычислений получаем, что голова котёнка по отношению к детородным органам родителей в два и более (!!!) раз шире, чем голова человеческого детёныша. Вы видели хоть одну кошку с порванной промежностью? Я – нет. А уж кошек за время работы видела предостаточно. Да, в моей практике встречались тяжелые воспаления, опухолевые процессы, нарушающие эластичность тканей. Но мы ведь сейчас говорим не об этом, а о нормальных здоровых организмах. Учитывая, что ткани промежности женщины состоят практически из тех же пластических элементов, что и у кошки, можно с полной уверенностью сказать, что мягкие ткани ваших половых органов способны пропустить нечто в два-три раза более крупное, чем голова ребёнка. Природа здесь подстраховалась.

Почему же некоторые женщины рвутся, а кошки – нет? Хотя по логике должно быть наоборот. Да потому, что кошки попу не зажимают. Попробуйте покакать, зажав мышцы анального отверстия. Что у вас получится? У моего старшенького после курса антибиотиков начался дисбактериоз, а вместе с ним и запоры. Это случилось, когда моему ребёнку не было и года, то есть в период наиболее активного роста. Как ушки у него формировались очень плотные, большого диаметра, и избавление от них каждый раз представляло определённые трудности. Чтобы ему не было больно, я сажала сына в тёплую воду. Он там немного играл, потом вылезал из ванны и делал свои дела. Время шло. Постепенно мы вылечили ему дисбактериоз, приучили к нормальной пище, кал стал нормальных размеров и консистенции. Казалось бы, теперь всё должно наладиться. Но у ребёнка остался страх боли, и если поблизости не было ванны, этот процесс для него всё равно мог быть болезненным, более того, при совершенно нормальном стуле у него иногда появлялись капельки крови. Мне понадобился целый год чтобы окончательно избавить его от этого страха, научить расслабляться без ванны, и это наша с ним маленькая победа.

Зачем я об этом рассказываю? Для наглядности. Механизм возникновения потуг в родах и при дефекации совершенно одинаков: сначала начинает сокращаться мускулатура внутренних органов, подводя то, что надо к выходу. В одном случае, когда сокращаются мышцы матки, это называется схватками, в другом – перистальтика кишечника. Когда объект дойдёт до определённого места, надавит на соответствующие нервные окончания, посылается сигнал в мозг и начинаются потуги. Потуги – это сокращения мышц брюшины и диафрагмы, то есть тех мышц, которые находятся снаружи матки и кишечника. Потуги в родах кроме механической регуляции имеют ещё гормональную, то есть гормоны, выделяемые ребёнком и плацентой – очень умным творческим органом, подтверждают сигнал к началу потуг. А сейчас внимание: схватки идут, начались потуги, теперь очень важно, чтобы дверь была открытой. Расслабьте свою промежность, дайте малышу свободно выйти. Это то, что я называю активным расслаблением. Действуют только те мышцы, которые помогают ребёночку продвигаться. Остальные – расслаблены. Если уж моё длинное объяснение вам не совсем понятно, наблюдайте за своим телом, когда пойдёте в туалет «по-большому». Во время потуг в родах действуют те же самые мышцы.

А теперь вернёмся к тому, что называют болью. Откуда она может взяться и что с ней делать? В той литературе по родам, что я прочитала за последние дни, встречается масса объяснений того, зачем она нужна и почему возникает. Начиная с того, что это якобы плата за грехи, и заканчивая тем, что это – работа по раскрытию шейки матки. Ну что на это ответить? Можно только пожелать объясняльщикам остаться вместе со своими объяснениями. Я очень хорошо прочувствовала, и что такое боль в родах, и что такое роды абсолютно безболезненные.

Сейчас хочу поделиться своими мыслями на этот счёт.

Что такое боль? Анастасия говорит, что боль – это разговор Бога с человеком. Я хочу несколько уточнить эту фразу и сказать, что боль – это сигнал к тому, что нужно что-то изменить. Что именно: настроение, положение тела в пространстве, само окружающее вас пространство или ещё что-нибудь, – подскажет вам интуиция.

Есть всего несколько причин, которые могут вызвать боль в родах у нормальной женщины (я имею в виду женщину со здоровой нервной системой, не имеющей каких-то серьёзных повреждений костей таза и других органов). Все эти причины можно очень условно разделить на физические и психические (душевные), которые взаимосвязаны.

К **психическим** причинам относятся невозможность расслабиться и позволить мышцам сокращаться так, как им следует, из-за каких-то причин, застрявших в сознании или подсознании:

- негативных чувств и эмоций, таких, как злоба, страх, обида, чувство вины;
- влияния чужих образов или своих, но неправильных, нежелательных: картинки из книг, кинофильмы, рассказы тётушек;
- и, наконец, неумение расслабиться. Оно имеет как физические, так и психические причины, внутренние и внешние. Например, недоверие к окружающей обстановке.

Физические:

- мышцы просто слабые, поэтому для любого действия требуются дополнительные усилия, привлечение других групп мышц.

Если у женщины был слабый пресс до родов, половину беременности она проходила с бандажом, ей будет трудно добиться адекватных потуг. Так же неадекватные сокращения могут быть у чрезмерно возбудимой женщины, мышцы которой постоянно находятся в тонусе.

Вывод: можно заранее, до зачатия, заняться каким-нибудь видом деятельности, где практикуется активное расслабление: народными танцами, плаванием, радостной посадкой деревьев на своём родовом поместье и т. д. и т. п., с тем, чтобы во время родов это состояние было для вас знакомым и естественным. Есть, конечно, очень светлые и счастливые люди, живущие без суеты, спокойно и радостно. Им не нужны какие-то специальные занятия, но пока они встречались мне не так часто.

Боль в пояснице во время беременности и родов чаще всего вызывается именно слабостью мышц спины, поясницы и тазовых органов. Этим мышцам приходится нести большую нагрузку, чем до зачатия, и у некоторых они просто устают. Есть несколько простых упражнений, которые помогут укрепить эти мышцы. Их можно найти практически в каждой книге по подготовке к родам. Например, лечь на пол на спину, руки раскинуть в стороны, ноги согнуть в коленях. Медленно положить ноги сначала в одну сторону, затем в другую. Потом просто поднимите ноги углом и так же медленно опускайте их сначала справа, затем слева от себя. И так 4–7 раз. Когда хорошо освоите эти упражнения, можете одновременно делать движения руками, поворачивая их так, чтобы касаться пола сначала ладонью, а потом тыльной стороной ладони.

Неумение расслабиться физически и психически приводит к нарушению обмена веществ, гормонального баланса. Вместо одних гормонов начинают вырабатываться другие, которые ведут не к тем, или к неадекватным действиям мускулатуры, чрезмерному перевозбуждению нервов, отравлению их продуктами нарушенного обмена, вызывая раздражение нервных окончаний и боль. **Те действия, которые совершаются с радостью, всегда происходят в состоянии активного расслабления.** Так что начинайте радоваться жизни. Если в настоящем не видите особых причин для радости – радуйтесь авансом или «высосите» эти причины из «пальца».

К физическим факторам можно отнести и нарушенный обмен веществ. Вследствие неправильного питания, стрессов и отсутствия движений в мышцах, суставах, костях начинает откладываться всякая пакость: соли мочевой, щавелевой кислоты, кальцинаты и т. д. и т. п. В какой-то степени это тоже может вызвать боль. Если женщина спокойна, это не приведёт к серьёзным последствиям, может быть, только вызовет определённый дискомфорт, т. к. она не усиливает действие этих вещей своим поведением, а инактивирует его. Ощущения при этом вполне терпимые. Проблемы изредка возникают только в одном случае: закальцинированность

костей таза и черепа плода при очень крупном плоде или узком тазе. Но для того, чтобы это произошло, нужно сильно постараться. Во всяком случае, для профилактики лучше не употреблять искусственный кальций хотя бы в последние 3 месяца перед родами. Его вполне достаточно в природных продуктах, в частности, во многих видах зелени. Некоторые также рекомендуют ограничить или исключить потребление поваренной соли, но это опять же вопрос индивидуальный. Если человек много двигается и потеет, соль из организма выводится.

Из своего опыта и опыта моих знакомых, которым я задавала нескромные вопросы, могу сказать, что безболезненные роды вполне реальны. И это не какой-то там божий или природный дар, это зависит от внутреннего состояния самой роженицы. Легче всего роды проходят у здоровой, сильной, уравновешенной женщины, рожаящей желанного ребёнка от любимого мужа, в собственном пространстве любви. Но даже если в начале беременности что-то было не так, это вовсе не означает, что так оно будет и в дальнейшем. Месяцы вынашивания даются как раз для того, чтобы спокойно подготовиться к родам, простить своих близких, научиться доверию, созидательным мыслям, подготовить своё тело и пространство вокруг себя.

А вот если боль всё-таки возникла, то легче всего её переносят те женщины, которые каким-то образом к ней морально подготовлены, относятся к ней спокойно. Разные женщины встречают боль по-разному. Одни, как только заметят первые её признаки, сразу вспоминают все «жутики», о которых они когда-либо слышали или видели по телевизору в какой-нибудь мелодраме. Накрутив себя таким образом, можно достигнуть запредельных ощущений. Таким женщинам сложно обойтись без посторонней помощи в родах. Другие женщины воспринимают её спокойно, прорабатывают каждую схватку, ищут наиболее удобные места и положения тела, взаимодействуют со своим ребёночком. Для них роды – труд не только душевный, но и физический. Труд, который им вполне по силам. Третьи рожают в радости и изумлении перед вершащимся чудом. Для них роды – одно из величайших в жизни интимных, сексуальных впечатлений. Такое же, как и осознанное зачатие. Уже во время схваток можно пережить наслаждение, экстаз, которые будут усиливаться и достигнут своего пика – оргазма, всплеска самых сильных светлых чувств и ощущений в момент рождения Дитя.

Я долго не решалась писать о боли. Так как эти разговоры – палка о двух концах. С одной стороны, мне не хотелось, чтобы женщины думали о том, что в родах вообще может быть боль. С другой, я знаю женщин, которым понадобилось медицинское вмешательство именно потому, что они оказались не готовы к тому уровню боли, который был у них в родах. Первые мои роды были очень болезненными. Единственным, что меня как-то спасало и что дало возможность дожидаться полного раскрытия шейки матки, был душ. Врачи были заняты на кесаревых, ещё одна доктор спала, и мне не хотелось её будить потому, что я сама прекрасно знаю, что такое ночная смена. Мимо проходила какая-то женщина в белом халате, у которой я попросилась в душ. Позже оказалось, что это техничка. Я совершенно не умела расслабляться, я даже понятия не имела о том, что это такое. Поэтому в конце родов пришлось применить анестезию.

Ко вторым родам я подошла более подготовленной, более осознанно. Я разработала для себя систему расслабления, которая описана в этой книге. Я была более физически развитой и, наверное, питалась более здоровой пищей. В результате боль у меня была только в самом начале схваток. Эта боль помогла мне понять, что да, уже началось. Другого начала родов в тот момент я себе ещё не представляла. Вскоре я расслабилась и боль ушла. А вместо неё пришли потрясающие интимные ощущения. В этих родах она появилась ещё раз всего на несколько минут тогда, когда головка уже подходила к выходу (в первых родах именно в этот момент мне сделали обезболивание). А в этот раз боль была вполне терпимой. Она заставила меня выйти из ванны. Я включила музыку, пару раз подвигала тазом в такт этой музыки, ребёночек продвинулся так, как ему было удобно, и с этого момента я уже целиком и полностью смогла наслаждаться чудом рождения. Ваня появился через пару минут.

Ещё раз хочу напомнить о том, что ребёночек – любящий вас, думающий, чувствующий **Человек** с самого своего зачатия. Он всегда старается сделать так, чтобы мамочке было хорошо, выполнить её желания. Поэтому всё: и то местечко в вашей матке, где он закрепится, где вырастет плацента, и то, какое положение он будет принимать во время беременности, и то, как будет вести себя во время родов, во многом зависит от вас. Все заморочки, которые вызваны неправильным положением плаценты, плода во время беременности и родов, – всего

лишь следствие каких-то глубоких душевных травм у самой роженицы. Любимый, желанный ребёнок **всегда** выберет наилучшее место для своего роста, удобное и для него и для мамы, и наилучший способ появления на свет.

Во время первой беременности я очень много работала, а перед самыми родами много времени проводила за операционным столом в полусогнутом положении. Практически все операции были срочными, достаточно серьёзными, что давало определённую нагрузку на мою нервную систему. В результате к концу беременности мой малыш занял то положение, которое было удобнее для меня и для него в данной ситуации. Нормальное положение он принял уже во время моего отпуска, когда я наконец-то позволила себе расслабиться и поговорила с сыном о смысле жизни, попросила его повернуться. Когда я рожала старшенького, то оказалась свидетельницей того, как ребёнок повернулся во время родов, уже после начала схваток, среагировав на мамины чувства.

Ребёнок внутри женщины – это не сосиска, а маленький живой человек. У него есть ручки, ножки, мышцы, он способен активно двигаться. У него есть вестибулярный аппарат и прочие системы навигации, помогающие ему свободно ориентироваться внутри вашего тела, ориентироваться и двигаться во время родов. Танцы, плавание, другие ваши движения во время беременности обеспечивают плоду сенсорную стимуляцию и благоприятно воздействуют на развитие этих систем. Всё вышеперечисленное, а также пение служит для малыша своего рода дыхательным тренингом, таким образом тоже подготавливая его к родам. Светлые песенные образы помогают не только в родах, но и в дальнейшей жизни маленького человека.

Раз уж я заговорила об образах, стоит напомнить про то, что многие женщины во время беременности становятся очень чувствительными к чужому влиянию, а с другой стороны, нуждаются в общении и моральной поддержке. В старину рожениц старались оберегать от дурных людей, от чужих нежелательных образов. Есть такой дядечка – Норбеков, создавший свою систему исцеления, которая помогла многим людям. Он выражается по поводу этого влияния очень и очень резко. Но не все могут начихать и наплевать на чужое мнение. Поэтому не всегда стоит всех и каждого посвящать в свои планы, расплёскивая свою энергию. Сохраните энергию своих светлых образов для сотворения.

Хочу сказать и о том, что всякая информация несёт свою энергию. Плохо, когда человек испытывает недостаток информации. Но мало хорошего и в её избытке. Некоторые люди стремятся получить как можно больше информации, поглощая её, как обжоры, и не успевая переварить. В результате в подсознании могут сложиться не те картинки, которые хотело сознание с вытекающими отсюда последствиями. Поэтому будьте внимательнее, выбирая источники получения информации. Если человек настроен на получение определённой информации, она тем или иным путём к нему пробьётся. Когда мне понадобилось найти средство для лечения варикоза, я нашла его... в сельском туалете. Рецепт излечения висел на гвоздике, и мой взгляд случайно зацепился за слово «варикоз». Таким образом я получила нужную мне информацию и вылечилась. Порой намного важнее побыть наедине со своим малышом, чтобы научиться его чувствовать, со своей семьёй, чем прочитать ещё одну статью или книжку (и мою в том числе). Роды, естественные роды – процесс интуитивный. Чем лучше у женщины включается интуиция, тем лучше и гармоничнее протекают роды.

Ещё немного про энергии и их гармонию

Подобное притягивает подобное. Одна энергия притягивает другую. Например, сначала появляется маленький страх, чтобы сказать о чем-то. Если на него не обращать внимание, загонять в глубины подсознания, однажды ему может стать скучно и он позовёт ещё один. Со временем может получиться такой клубок, что разобрать, где начало, где конец, будет трудно. Учитывая то, что любая информация несёт энергию, недостатка в информации, подпитывающей клубок, не будет. Потому что любая энергия может оказаться «заразной». У меня с подругой после суток работы в ветклинике обнаруживалась та нервная форма чумы, то ещё что-нибудь, чем люди не болеют в принципе. Мы относились к этому с юмором, но факт остаётся фактом. Во время моей первой беременности начинался токсикоз у моего младшего брата, так сказать, «за компанию». По этому же принципу начинают чесаться люди в лесу,

стоит кому-то одному снять с себя клеща, и трудно удержаться от смеха в обществе весёлых людей.

Если понять свой самый первый маленький страх, он уйдёт, выполнив свою миссию и оставив место для чего-то хорошего. И это хорошее будет притягивать другое хорошее и позитивную информацию. Так, уборка большой комнаты начинается с маленького уголка.

В связи с этим поделюсь своими мыслями о последней капле.

Последняя капля... Что же это такое? Почему в одних и тех же условиях у одной женщины роды проходят трудно, у другой – легко. Почему один человек может мириться с какими-то обстоятельствами, для другого же они просто невыносимы? К сожалению, пока в нашем мире людям не удаётся полностью освободиться от воздействия извне нежелательной информации, чужих мыслей и эмоций.

Одна эмоция, которую человек в себе допустил, может притянуть тождественную ей. И здесь срабатывает тот же закон, как у воды в стакане, в который капает с носика самовара: вот только одна капля на дне пустого стакана... вот дно уже закрыто... он заполнен наполовину... до верха... вот уже «с горкой», но вода ещё никуда не вытекает... и вот одна капля, которая в принципе ничем не отличается от остальных, рвёт плёнку натяжения, вода льётся через край и на столе уже целая лужица... Эмоции тоже могут перелиться через край.

В таких ситуациях люди обычно спрашивают: «А что я такого сказал, сделал? Неужели это так серьёзно? Почему вдруг такая реакция?» Со стороны всё действительно может показаться довольно неожиданным. И ничего особенного на самом деле не произошло, не было сказано, но именно это, ничем не отличающееся могло послужить последней каплей.

Материализация вещей и событий тоже осуществляется подобным образом. Этот же закон действует и в отношении светлых энергий. Одна капля доброты и уверенности будет способствовать тому, что часть плохого просто испарится. А какая-то капля душевной теплоты откроет дорогу целому потоку Любви и Гармонии.

Поэтому так важно, чтобы мамочку окружали жизнерадостные, спокойные люди. Чтобы вся обстановка была доброй. Я помню, как зимним утром стояла вся замёрзшая, взъерошенная на остановке, ко мне подошел какой-то старичок и просто сказал: «Будь счастлива, доченька!» Насколько теплее сразу стало в настоящем и насколько радостнее увиделось будущее. А весной была ещё маленькая светлая капелька – три белых нарцисса от пожилого мужчины, продававшего цветы у хлебного магазина. Всего три маленьких цветка и несколько добрых слов, но именно они помогли мне в своё время вновь почувствовать себя Женщиной, красивой и уверенной в своих силах.

Очень много зависит от собственного образа мыслей. Одни склонны воспринимать больше хорошего, мысль других цепляется за что-то плохое. Это мировосприятие вполне реально изменить, добавив себе чуточку оптимизма, отыскав что-то радостное уже в настоящем.

И так, капелька к капельке, создать своё счастье. Если открыть Душу свету, он обязательно туда вольётся.

Роды не настолько физически трудны, как это принято думать. Работы здесь намного больше душевной, чем физической. Если женщина способна без остановки подняться на пятый этаж, это почти наверняка означает, что во время родов она не утомится. А вот научиться расслабляться очень важно. Тем более что в нашей суетливой жизни порой действует ещё и остаточное напряжение.

Под словом «расслабление» я понимаю не бессилие, а отсутствие напряжения, скованности, когда все движения выполняются легко и свободно, минимальными усилиями достигается наилучший результат. Подобное можно наблюдать в некоторых техниках рукопашного боя, практикуемых в России и на Востоке, или ещё ярче – в народных танцах, когда играючи, шутя, совершаются головокружительные трюки. Народные гуляния, пляски могут продолжаться всю ночь, а на утро у танцоров остаётся достаточно сил для того, чтобы днём вести свою обычную жизнь. Это становится возможным потому, что в то время, когда одни мышцы работают, другие расслаблены и отдыхают. Кроме того, народные гуляния, как и роды, бывают не каждый день.

Ни одна из описанных в литературе методик расслабления мне не подходила. Я не могла

медитировать в традиционном смысле этого слова, уносясь в нереальный астральный мир. Тем более мне не подходили методы, описанные у Дика-Рида: когда женщина расслабляется так, что остаётся безучастной как к тому, что происходит во внешнем мире, так и к тому, что творится с ней самой. Вместе с болью в таких родах исчезает и момент Творчества. А как можно оставаться безучастной к самому главному творчеству в твоей жизни – Рождению Человека?

Доступными и понятными мне способами расслабления были танец и лежание в ванне. Танцевала я так, как умела, вместе с сыном Сашей.

Считается, что если хорошо расслаблены мышцы рта, то хорошо расслаблена и шейка матки. Для того, чтобы их было легче расслабить, можно чуть-чуть надуть щеки и легко выдохнуть через рот, можно расслабить подбородок, позволив ему свободно «висеть». Но в момент схваток я поняла, что расслабить только мышцы рта недостаточно, нужно, чтобы было расслаблено всё лицо. Это случилось, когда я начала смачивать водой лоб и виски. Ещё мне захотелось помассировать большие пальцы ног, и это очень помогло. Но, может, другой женщине захотелось бы потрогать поясницу, живот или детородные органы, – всё очень индивидуально.

Во время расслабления ликвидируются блоки, мешающие свободной циркуляции энергии. Все наши страхи, обиды и прочие негативные эмоции вызывают напряжение, локализующееся (застревающее) в различных тканях организма. Через эти участки уже не могут свободно проходить нервные и энергетические импульсы, жизненная энергия в этих местах начинает застаиваться. Её необходимо высвободить, позволив ей свободно циркулировать. Можно заранее, до того, как начнёте расслабляться, сказать себе: «Я позволяю своему напряжению преобразоваться во что-то очень хорошее. Я расслабляюсь. Я доверяю Вселенной, своему прекрасному телу, мужу, ребёнку». Подобные утверждения можно проговаривать перед сном.

Научиться расслабляться достаточно просто. Для этого нужно принять любую удобную позу, при которой мышцы и нервы свободны, не зажаты. Можно лёжа на боку, сидя в кресле, в ванне, в начале беременности – на спине, раскинув руки в стороны, можно подложить кучу подушек и т. д. и т. п. Сегодня будет удобным одно положение, завтра – другое, а во время родов, возможно, положение тела придётся менять неоднократно, выбирая максимально удобное, подходящее и для вас, и для малыша. Подберите приятное в данный момент освещение, звуковое сопровождение, если находитесь в искусственной среде, или настройтесь на звуки естественного мира.

Теперь прикройте веки и начинайте перебирать мышцы вашего тела: пошевелите пальцами на ногах, на руках... Напрягите их... Теперь расслабьте... Нужно почувствовать и запомнить момент, когда напряжение сменяется расслаблением. Это на первых порах легче сделать, предварительно искусственно вызвав напряжение, а затем расслабившись. Можно приподнять и «уронить» руку или ногу, слегка пошевелить плечами, бровями, ушами, расслабляя шейные, затылочные мышцы, височные области... За лёгким напряжением следует расслабление. Всё в произвольном, удобном для вас порядке. Сегодня можно начать с правой пятки, а завтра, например, с левого мизинца. Главное во всём этом действе – понять, что чувствуют до конца расслабившиеся мышцы, и вызывать это чувство по своему желанию. Со временем периоды расслабления будут всё больше и больше по сравнению с периодами напряжения. В родах очень важно, чтобы были расслаблены мышцы тазового дна и ротовые мышцы. Между ними существует прямая взаимосвязь. Попробуйте сжать зубы. Чувствуете, как одновременно напрягается и там, внизу? Теперь расслабьтесь. Нужно прислушиваться к своему телу. Если где-то застоялось напряжение, понять, откуда оно, разогнать застойную энергию.

Можно попросить любимого помассировать какую-то группу мышц: ноги, плечи, кисти рук – что хочется. Со временем выработается условный рефлекс: вы легко расслабитесь, как только он возьмёт вас за руку, или как только вы окажетесь в воде или включите знакомую музыку...

Если во время расслабления вы пользуетесь аутотренингом, перед тем, как его начать, примите меры безопасности, настройте отдельные органы на автоматическую регуляцию процессов – сожмите руки перед грудью с максимальной силой, задержите дыхание после выдоха и мысленно с большой убеждёностью и силой скажите себе: «Во время расслабления у

меня будет полный порядок с давлением, маткой, сердцем и желудком». Повторите уверенно трижды, и всё будет хорошо.

Можно наговорить утверждения, положительные образы на магнитофон, самой или голосом того человека, которому вы доверяете, который способен вас успокоить. Составляя утверждения, важно избегать отрицания, приставок не, без. Очень важно понимать смысл наговариваемых утверждений. Например: «Меня ждут гармоничные роды. Я легко, радостно рожу прекрасного здорового малыша». Что вы понимаете под словом гармоничные? Обычно – разное, но что-то хорошее. Для меня Гармония – это сотрудничество. Когда все энергии, мышцы, каждая клеточка мамы и ребёнка СОТРУДНИЧАЮТ. Энергии, мышцы могут быть противоположной друг другу направленности, но они активизируются именно в тот момент, когда это нужно, как инструменты в оркестре под управлением чуткого дирижера – вашего родового потока, как голоса в хоре, творя прекрасную мелодию. Не случайно один из музыкальных инструментов назван гармоникой.

Многие женщины во время вынашивания довольно легко цепляют на себя чужие образы и модели поведения. В это время они очень сенситивны, потому что тесно связаны с миром Мечты, из которого пришел ребёнок. Далеко не все чужеродные образы способны принести благо. В народе такие вещи называют сглазом или порчей. Способов защиты от них множество, но самый сильный – мысль, уверенность в том, что всё в порядке. Нужно создать в себе мощный оптимистический настрой, могущий разогнать все мнимые страхи.

Мне помогал снять напряжение сок лебеды, которую я нарвала у милого на огороде и законсервировала спиртом. Несколько капель на ванну достаточно, чтобы хорошо прочистить поры и восстановить нормальный поток энергии. Ещё хороша крапива, летом – свежая²². Мытьё ног с соком крапивы или лебеды помогает вывести из организма токсины и на физическом плане.

В это время очень полезно общаться с водой. Вода хранит и передаёт информацию. Ту информацию, которую в неё заложили. Чарковский советует насыщать воду синим цветом. Просто представить, что вода имеет синее свечение. Это предохраняет от наслоения чужих мыслеобразов, так называемого «сглаза», защищает поле матери и ребёнка. Ещё лучше вода из природных источников. В родниковой воде информация заложена самим Создателем.

Во время второй беременности мне очень «удачно» намотали мысль об угрозе её прерывания, так «удачно», что я начала чувствовать вполне конкретную боль. Однажды я с перепугу решила встать на учёт в консультацию. Ребёночку было уже шесть полных месяцев, и врачам очень хотелось меня как-то наказать за столь позднее их посещение. И они не смогли придумать ничего лучше такой страшилки, хотя доктор, делавшая УЗИ, сказала, что всё нормально. Морально я тогда была ещё достаточно слабой, и мне трудно было противопоставить свою мысль мыслям этих женщин, специалистов. Я волновалась за судьбу своего малыша и поэтому приняла их мнение к сведению, кроме того, за всю свою жизнь мне не доводилось встречаться с таким бессердечием. Я всегда считала, да и теперь продолжаю считать, что врач должен вселять в пациента уверенность в том, что всё хорошо, поддерживать его веру в собственные силы, а если он не может это делать, не надо ему работать врачом, есть масса других специальностей. Мне тогда выписали кучу таблеток, которые имеют побочные действия. Я, соответственно, написала отказную, потому что для некоторых из выписанных мне лекарств беременность является абсолютным противопоказанием. В общем, программа, созданная их мыслями, оказалась очень агрессивной, я начала испытывать страх, от которого не могла избавиться на протяжении целого месяца, пока не попала в Барнаул и не посоветовалась с другими людьми. К счастью, я почти не изменила привычного образа жизни: много гуляла, ездила в лес...

Не знаю, куда завели бы меня мои сомнения, если бы на помощь не пришли дельфины. Я наполняла ванну, добавляла туда несколько капель сока лебеды, погружалась в воду, закрывала глаза... и они приплывали. Иногда двое, иногда небольшая стайка. Не всегда я видела их достаточно ясно, но практически всегда ощущала их присутствие. Я чувствовала, как

²² См. книгу В. Мегре «Анастасия».

очищается пространство вокруг меня, насколько легче мне становилось. Дельфины, всегда улыбающиеся, жизнерадостные, смелые, забирали мои страхи. Это можно даже до конца не осознать, и я не знаю, как это происходит, но это происходит.

Дельфины снимают и агрессию. Они – существа в высшей степени дружелюбные. Если у кого-то из окружения, тем более у вас или отца малыша когда-нибудь возникала агрессия по отношению к нему, очень желательно выходить на контакт с дельфинами. Кто-то когда-то заложил в дельфинов информацию, касающуюся детей и гармоничных родов, так почему бы ею не воспользоваться?

Не обязательно потом рожать в воду. Вы с ребёнком сами поймёте, как и где это лучше сделать – в любом случае это общение принесёт огромную пользу. Ваню я рожала «по-сухому», хотя почти все схватки прошли в воде. Я планировала лёгкие роды, но даже представить не могла, что они будут настолько лёгкими. Для меня было настоящим открытием почувствовать, что для того, чтобы вышел ребёнок, не нужно прилагать никаких усилий. Всё происходит само, регулируется на уровне подсознания. Сознанию остаётся только удивляться и наслаждаться Чудом.

Когда Ване было несколько месяцев, мне говорили, что его речь похожа на дельфинью. Мне не с чем сравнивать. Я никогда не была на море. Во время вынашивания я пыталась ставить аудиокассету под названием «песни дельфинов», но она у меня «не пошла», возникало ощущение тревоги, потом я выяснила, что не у меня одной, возможно, эти звуки были записаны не в самый благоприятный для дельфиньей стаи момент. Теперь появились другие кассеты, которые вызывают очень благотворные эмоции. Всегда всё нужно проверять своими чувствами.

Сгармонизировать (привести в порядок) энергии можно не только путём работы со своими страхами, расслабления, медитации и прочего. Обретению гармонии способствует любое творческое самовыражение Души: танец, пение, рисование.

Когда Человек занимается созидательным творчеством, будь то живопись или просто мытьё полов, он гармонизирует пространство вокруг себя, и в резонанс с пространством очищается его Душа. Во всяком виде творчества человек выражает самого себя, состояние своей Души. Сегодня вы посмотрели на написанную несколько дней назад картину, добавили пару-тройку мазков, и она засияла по-новому. Одновременно изменилось что-то внутри вас, в глубинах подсознания, стало легче дышать, будущее теперь видится в лучшем свете.

Во время вынашивания ребёнка очень важно самовыражение. Неважно, что вы нигде не учились рисовать или петь – вы это делаете не на публику, а для себя и своего ребёнка. Наши мамочки пишут удивительные картины. И пусть они не очень профессионально держат карандаш или кисть, те сюжеты, те сочетания цветов, которые приходят к ним, не сможет передать обыкновенный художник, работающий на публику, ради денег. Главное – желание творить красоту, то вдохновение, которое сопутствует вашему творчеству. Вдохновение творчества сдувает все проблемы и на психическом, и на физическом планах. Можно, убирая в собственном доме, представлять, как спадают оковы с Души, как очищается тело. Мои знакомые писали для себя сочинения о своих прекрасных родах. У них роды проходили именно так, как они запланировали. Я делала немного по-другому: написала то, что я хочу, кратко, несколькими ёмкими фразами, и начала переписывать их в тетрадку перед сном раз по семьдесят недель за две до родов. Это занимало чуть больше десяти минут. Мысль имеет инерцию, какое-то время после того, как она была сформулирована сознанием, она действует на уровне подсознания. Во сне подсознание максимально раскрывается, а я уже задала ему нужное направление. Лучше писать попеременно правой и левой рукой – тогда включаются все отделы мозга. Можно петь или читать, как стихотворение...

Иногда не сразу удаётся вызвать какое-то желаемое для вас чувство или избавиться от нежелательных ощущений. Тогда можно изменить мысли, связанные с этими чувствами. Например, фраза: «Я жить без тебя не могу» вызывает ощущение тревоги, зависимости. Когда человек вместо этого скажет: «Мне очень хорошо с тобой, я хочу сделать так, чтобы тебе со мной было так же хорошо...» и дальше в том же духе, он перестаёт быть зависимым, открывает в себе творца, учится дарить счастье любимому человеку. Подобным образом можно взаимодействовать с любой значимой для вас мыслью.

Психологи считают, что для изменения информации в подсознании нужно от 21 до 40

дней, я думаю, что всё можно осуществить намного быстрее, если создать достаточно яркий образ. Христос исцелял за несколько минут – настолько его образы были сильными и светлыми.

Я не делала никакой специальной зарядки, только упражнения на растяжку. Мне вполне хватало прогулок со старшим сыном и домашней работы. При обычном мытье полов (руками, а не шваброй) задействованы практически все мышцы, участвующие в родах, а покидав лопатой снег, можно хорошо укрепить мышцы груди, заодно и подышать свежим воздухом. Кроме того, те упражнения, которые встречались мне, были разработаны мужчинами. После того, как во время первой беременности я сделала стойку на лопатках, я не могла отдышаться больше получаса. А чуть позже я встретила эту стойку в одном из комплексов, предлагаемых для мам. Может быть, у меня настолько слабая диафрагма, что не выдерживала веса плода, но ведь до зачатия я свободно стояла вниз головой...

Недавно в передаче «Что хочет женщина» показали очень интересный комплекс. Он основан на статической гимнастике и плавных движениях под восточную музыку. Получился своеобразный синтез йоги и танца живота. Всё это смотрелось очень красиво. Думаю, что такие вещи могут оказаться полезными. Тренированные, подвижные косточки таза легко пропустят ребёнка во время родов. Ещё лучше заниматься вместе с папочкой. Перед родами хорошо всё, что увеличивает доверие и взаимопонимание родителей с ребёнком и между самими родителями.

Я уже рассматривала само слово «гармония», но вернусь к нему ещё раз. Если гармонию представить в виде стаи лебедей, тянущих ладью, или чего-то подобного, то её нарушение предстанет, как если бы эти лебеди сбились и начали тянуть в разные стороны. При этом поступательное движение прекращается... Но в каждый новый момент можно опять прийти к согласию, вернуть гармонию, и ваши лебеди понесут ладью в нужном вам направлении.

В переводе с греческого «гармония» означает связь, стройность частей, их слияние в единое органическое целое. В наш головной мозг поступают миллиарды сигналов из внешней и внутренней среды в форме волновых колебаний. Вся поступающая информация мгновенно переводится на понятный язык, после чего следует мгновенная ответная реакция. Всё идет своим чередом, причем чаще всего без участия нашего сознания. В гармоничном организме, несмотря на всё многообразие сигналов, все ответные реакции, физические и биохимические процессы происходят в единственно возможном на данный момент сочетании, обеспечивающем удовлетворение духовных запросов человека и максимальный комфорт организма при малых энергетических затратах.

Как организм разбирается в огромном количестве сигналов? Как отбирает то, на что надо отвечать в первую очередь? Есть такое понятие «доминанта сознания» – активный центр головного мозга, с деятельностью которого согласуются все остальные центры. Впервые о ней сказал Ухтомский, а чуть позже профессор Аршавский ввёл термин «материнская доминанта», включающий последовательно сменяющие друг друга центры зачатия, вынашивания, родов и последующего воспитания. Я не стану сводить всё только к биохимическим процессам. Главное во всём этом то, что человек может быть хозяином своих доминант. Установке их на физическом плане сопутствует осмысление приоритетов в сознании человека, определение своей жизненной цели.

Для нормального протекания физиологических процессов в организме важен правильный выбор приоритетов. Так, если в головном мозге роженицы сформируются два центра, равнозначных по своей активности, например: ребёнка и карьеры, или ещё чего-нибудь, организм не будет знать на какие сигналы ему реагировать в первую очередь. Определив, что для неё важнее, мамочка установит свою доминанту так, как ей надо. Тему эту можно развивать довольно долго и она достаточно подробно описана в других книгах. Нас же больше интересует, как применить всё это на практике, создав себе гармоничную беременность и роды.

Я уже упоминала о том, что информация об естественных родах записана в генетическом коде каждого из живущих на земле людей. Нам надо только прочитать её, перевести на язык, доступный нашему сознанию.

Когда Бог создавал Человека, он настроил все его органы чувств на восприятие естественной природной информации. Природа гармонична изначально. Все её сигналы сливаются в единую симфонию. Настроившись на природную волну, войдя с ней в резонанс,

мы восстанавливаем в себе способности, заложенные Отцом-Создателем. В искусственном же мире все сигналы хаотичны, и если человек сознательно не будет приводить мысли в порядок, то со временем может перестать отвечать на всякие раздражители. Обмен между организмом и окружающей средой происходит постоянно. Любая энергия несёт в себе определённую информацию. Что вы будете выбирать из общего потока, на чём акцентировать внимание, зависит от вас.

Помните, что душа человека находится в космической связи с душой земли. Есть эта связь – человек находится в гармонии с собой, с окружающим пространством. Даже если вы живёте в городе, найдите время прислушаться к пению птиц, лопающимся по весне почкам, пробивающемуся ростку... Вслушайтесь в то, как жизнь зарождается и расцветает. Улыбнитесь, порадайтесь восходящему солнышку. Воспринимайте красоту всем своим существом. Вы – часть этой жизни, маленький росточек которой сейчас внутри вас. Учитесь у Природы, и вы сможете раскрыть в себе все Божественные способности, прочесть всё, что заложено в вас вашими прародителями.

Наши предки считали, что в родах должны участвовать стихии земли, воды и воздуха (божественный огонь несёт в себе сам человек). Наверное, в этом есть определённый смысл. Мы только ищем пути вернуть себе мудрость первоисточков, и женщина сама может выбрать, в какой степени эти стихии будут участвовать в её творчестве. Сыграть свою положительную роль может даже небольшой горшочек с комнатным цветком на подоконнике.

Участие воды в родовом процессе также может быть различным. Вплоть до родов в море или бассейне. Некоторые женщины в момент родов ощущают небольшой озноб. Озноб и страх взаимосвязаны. В древней Греции считали, что холод стимулирует энергию страха. В тепле кровь быстрее движется по сосудам, прекращается выработка гормонов страха. Поэтому, если есть остаточное напряжение, боль, то схватки намного легче переносить в воде. Вода также является носителем информации. Мы сами на 70 % состоим из воды, головной мозг на 90 %. В России и Финляндии рожали в банях (я думаю, что их топили до комфортной для самой роженицы температуры), также обеспечивая тепло и наличие воды. В то же время я не согласна с Чарковским в том плане, что на суше новорождённый испытывает какие-то перегрузки. Природа очень хорошо позаботилась о младенцах. Маленький дождевой червячок с его мягкими тканями головы способен легко проделывать в земле многометровые ходы, не испытывая при этом какого-то чрезмерного давления на голову. Да, косточки новорождённого ещё достаточно мягкие, но в то же время они намного прочнее, чем у червячка или виноградной улитки. Человек, как и большинство млекопитающих, живёт на поверхности суши, для него это естественно. Вета Чарковская родилась весом меньше двух килограммов. Для таких детей нахождение в водной среде большую часть суток – один из способов сохранить жизнь и вернуть здоровье. В русских деревнях таких детишек спасали в тёплых злаковых отрубях. При гармоничных родах, нормально протекающей беременности дети рождаются здоровыми, где бы эти роды ни происходили.

Я ещё раз повторю, что только сами родители могут решить, где и как им рожать, исходя из потребностей, желаний, своих и своего ребёнка.

Так где же лучше рожать?

На этот вопрос может ответить только сама женщина, поняв, что она хочет, что ждёт от будущего. Как любая мать в животном мире: птичка, волчица, собачка или кошечка, устраивает себе логово, в котором её малыши появятся на свет, женщина инстинктивно выбирает место, где она будет чувствовать себя в безопасности, – своё «гнездышко». Это её выбор, её право, которое нужно уважать. Лучше, если этот выбор будет осознанным.

Во время первой беременности я легла в роддом недели за три до предполагаемого события. У меня был не до конца укомплектован штат в клинике, никак не могли найти достаточно опытного ветврача, чтобы я спокойно отходила предродовой отпуск, и меня постоянно дёргали по работе. Кроме того, в квартире я чаще всего находилась одна, и телефон периодически выключали. Тогда я ещё не могла себе представить, что можно так вот спокойно родить самой. Я что-то где-то об этом слышала, одна хозяйка собаки, наблюдавшей у нас,

родила дома. Просто помыла пол и вскоре родила здорового малыша, а после этого позвонила к нам, чтобы узнать, что делать дальше. Но это знание тогда ещё не стало частью меня. Кроме того, была целая куча более мелких проблем, которые тогда казались практически не разрешимыми. В результате я взяла направление на сохранение в патологию (слово-то какое!), пришла туда рано утром, увидела большую очередь таких же страждущих (в то время был закрыт один из роддомов города, и второй роддом уплотнили так, что места не хватало даже в коридорах). В принципе, я чувствовала себя неплохо: ещё вчера клеила обои и стелила линолеум, а тут вдруг стала зелёная под цвет стен, изобразила непонятно что с давлением, так что меня решили не отпускать, а выделили кушетку в коридоре. Мои принесли постельное бельё, я забралась на эту кушетку и успокоилась. А когда через несколько дней меня перевели в палату и я уместила свой живот на немыслимой кровати с продавленной сеткой, то ощутила что-то близкое к блаженству, эта кровать показалась мне верхом дизайнерской мысли в области комфорта. Таким образом я сбежала от всех проблем, как бы сказав: не трогайте меня – я рожаю. Вопросы, которые я предоставила самим себе, сами собой и решились, причем наилучшим для меня образом.

Пребывание в больнице показалось не таким уж и страшным. Девчонки нашей палаты кооперировались, занимали отдельный столик и сдабривали столовскую кормёжку разными вкусностями, студенты приносили мне верхнюю одежду, и я уходила гулять в парк, милый отвозил меня на речку, а врачи не так уж и докучали своими процедурами. Мы нашли с ними общий язык, и я им доверяла. **Принять любую помощь можно только тогда, когда доверяешь тому, кто её оказывает. Доверие – это именно тот мостик, который связывает вас с людьми.** На недостатки этой системы я обратила внимание уже после родов, а тогда этот вариант был для меня наиболее приемлемым, ведь местоположение в пространстве зависит от уровня осознанности.

Второго ребёнка я, наоборот, не хотела рожать в больнице. Я уже жила в другом городе, и общение с местными гинекологами меня не утешало, по телевизору шла разная информация, в т. ч. и судебный процесс с одним из московских роддомов, что отнюдь не прибавляло оптимизма насчёт медикализированных родов. Естественно, что в такой ситуации наиболее безопасным местом для меня был собственный дом, и своё «гнездышко» я устроила именно там.

Уже потом я поняла, что больничные и домашние роды отличаются... как две совершенно разные вещи (я долго думала, какое бы привести сравнение, чтобы не быть слишком грубой: день и ночь, земля и небо, но ни одно из них не отражало истины, ведь все противоположности в природе взаимодополняют друг друга, а медицинские и домашние роды – вещи взаимоисключающие: в больнице осуществляется насилие над природой, хотя в этом виноваты не только врачи, но и образ мыслей большинства представителей нашей цивилизации и беспомощность, незнание своих возможностей, неумение ими пользоваться наших женщин). При зачатии ребёнка люди прекрасно обходятся без участия сексопатолога, а роды мало чем отличаются от зачатия. Но это понимание пришло уже потом, после родов. Милый долго не мог понять, почему я рожала дома, даже видя, как развивается наш с ним малыш. Перед родами он мужественно уехал в командировку, и Ваня успел появиться за день до его приезда. Однажды, когда мы были на своей земле, я спросила: а смог бы он зачать в больнице, при свете ламп, присутствии кучи советчиков, которые периодически проверяют эрекцию... Наверное, он хорошо это себе представил, и теперь шутит по поводу домашних родов намного меньше.

И всё же позволю себе несколько советов тем, кто решил поехать в роддом:

1. забудьте **всю** негативную информацию об этих домах. Создайте образ дома, где ребёнка принимают руки добрых заботливых людей;

2. постарайтесь заранее познакомиться с персоналом, объясните, чего вы хотите в письменной форме (например, перерезать пуповину только после полного прекращения пульсации в ней, не раньше, чем родится плацента, забрать плаценту домой), оплатите палату «мать и дитя», если бесплатно такая услуга не предоставляется. Объясняйте ребёнку, почему вы сделали этот выбор, разговаривайте с ним перед тем, как его будут забирать на осмотры, давая понять, что вы скоро опять встретитесь, чтобы он не сильно волновался. В то же время не следует винить себя за такое решение. Если вас будет грызть чувство вины, вы не сможете

стать опорой для своего малыша. Раз ваше сердце подсказало вам именно такой вариант, значит, в данный момент это – лучшее для вас обоих;

3. выберите человека, которому вы сможете доверять. Лучше, если познакомитесь заранее, как это было у меня. Но если вдруг не получится заранее, скажите себе: «Этого человека позвала я. Он послан мне Богом. Он несет только хорошее для меня и моего ребёнка. Я знаю, что легко, радостно рожу прекрасного здорового малыша и сделаю его счастливым. Из моего окружения я и малыш берём только хорошее. Я люблю всех, кто меня окружает. Я знаю, что это добрые прекрасные люди, и у нас одна цель – впустить в этот мир Человека, моего ребёнка». Сделайте такие мысли частью себя, поверьте в них.

Подобные мысли вызовут ответное доброе отношение, и всё пройдет хорошо. Будьте благожелательны к окружающим. Полюбите их. Свет вашей любви сторицей вернется к вам и малышу;

4. отрешитесь, абстрагируйтесь от всего лишнего, что вас окружает. Пусть в вашем пространстве будут только ваш малыш, вы и люди, которые вам помогают. Кто бы что лишнее ни говорил, ни делал – вас это не касается. Даже если где-то что-то рушится, там, где вы творите новую жизнь, всё будет спокойно. Ангелы ваших светлых мыслей удержат даже потолок и стены. Вы – Богиня! Отбросьте все комплексы, все зажимы. Будьте естественной, будьте самой собой. Вы – Несущая свет! Вы сама – Свет! В данный момент вы – Центр Вселенной!!!

Люди почувствуют ваш свет, ваше доверие к ним и доброжелательное отношение. Они помогут открыть дорогу вашему свету. Лишних людей на родах не бывает. И всё, что нужно появляется, в нужный момент. Вы сами выбрали эту обстановку и это окружение, и сейчас это для вас – самое лучшее!

Роды, как и жизнь, могут развиваться по разным сценариям. И режиссёрами их могут быть совсем разные люди. Это может происходить в больнице, когда ответственность полностью перекладывается на врачей, и активная роль в процессе тоже принадлежит им. Может быть иное взаимодействие с медперсоналом с разной степенью участия женщины (в идеале главную и единственную роль исполняет женщина, а акушер – только наблюдатель, но наблюдатель очень внимательный и чуткий, готовый в любой момент оказать поддержку как моральную, так и на физическом плане. Здесь от него требуется ангельское терпение и много других, не менее ангельских качеств, чтобы от нечего делать не создать ситуацию, в которой его помощь может понадобиться).

Дома, где и стены помогают, всё – от сценария до декораций и участников – зависит от самой матери, здесь никто не оспаривает её роль и не пытается рожать за неё, но и вся ответственность тоже на ней. Она полностью берёт на себя ответственность за себя и своего ребёнка, не перекладывая её на плечи других людей. Ещё лучше, когда роды происходят в естественной среде, в родовом поместье, созданном любящей парой, здесь женщина имеет возможность не отрешаться от окружающего пространства, а растворяться в нём. Именно в родовом поместье, в созданном на нём пространстве Любви происходит взаимопроникновение стихий, которые помогают и взаимообогащают друг друга в момент высочайшего творчества. Прекрасно, когда соединяются три плана бытия. Когда мысль о зачатии, зачатие, вынашивание и роды случаются в одном месте. С первыми родами у меня так не получилось, и теперь я пробую соединить эти планы при помощи растений, семена или саженцы которых взяты с тех мест, где происходили значимые для моей семьи события.

Я разговаривала с женщинами, у которых роды в роддоме прошли более или менее нормально. Эти женщины имели хороший настрой перед родами, были в какой-то степени морально ко всему подготовлены, или были совсем молодыми, приехавшими в больницу уже после начала схваток. Часто там был кто-то, кому она доверяла, будь то человек, которого она узнала во время беременности, или просто знакомая знакомых. Всегда было **доверие**. Ведь люди, окружающие роженицу, делят с ней энергетическую нагрузку. Что из этого получается, зависит от многих факторов.

В роддоме врач часто выступает в роли спасателя утопающих: женщина в панике, ребёнка нужно как-то извлекать, и желательно, чтобы все были хотя бы живы после этого приключения. Если посередине реки тонет незнакомый человек, спасатель вытаскивает его за волосы. Это не

слишком приятно, но это единственный способ вытащить пострадавшего и не утонуть самому.

Если же спасатель будет уверен, что тонущий не кинется ему на шею и не утает на дно, он сможет предпринять более гуманный способ спасения. Во всяком случае, на берегу будут ожидать довольные родственники с благодарностями. Они оценят только конечный результат.

При домашних родах женщина выплывает сама. Как она это сделает, зависит от неё самой. Или от пары, когда муж разделяет её взгляды. Она может барахтаться, а может грациозно плыть, сполна получая и дая радость от общения со стихией.

Роды – это тоже поток. Поток энергии. Эта энергия как минимум троих: отца, матери и ребёнка. Отец участвует в этом процессе независимо от того, где он находится в данный момент, от того, как он ко всему этому относится, осознаёт ли он и женщина его участие в этом процессе. От силы и гармоничности его чувств во многом зависит гармония родов.

Но даже если отец далеко или растерян и, казалось бы, реальной помощи от него не добиться, женщина сама может сгармонизировать процесс родов, привлекая энергию прапрамочек и прапапочек ребёнка, вплоть до Отца Создателя и Первой Матери. Для этого нужно в первую очередь гармонизировать свои чувства, помня о том, что без мужской энергии и зачатие, и роды, и дальнейшая жизнь ребёнка возможны только при участии мужской энергии.

Любые негативные чувства матери к отцу рано или поздно обернутся сложностями. Я знаю о беременности одной очень доброй женщины, которая слишком идеализировала своего мужчину до зачатия, а он не смог соответствовать её идеалу. Её обида и боль чуть не привели к смерти ребёнка. К счастью, включились другие факторы, и ребёнок выжил, а у неё появилась возможность научиться прощению.

Ещё раз подчеркну, что выбирать домашние роды нужно не из страха перед роддомом, в конце концов в последнее время система тоже делает шаги в направлении гуманности в родах и выполняет многие пожелания рожениц. Домашние роды должны быть естественным следствием осознания своей природы, раскрытия своего творческого потенциала, максимального доверия к себе, своему телу, ребёнку, мужу, взаимопонимания в паре. Если пара к родам не готова, домашние роды могут оказаться рискованными. И здесь не нужно обманываться. Для принятия осознанного решения нужна максимальная внутренняя честность, честность с самой собой и интуиция, умение слушать свой внутренний голос. Решение о домашних родах должно приниматься не потому, что дома родил кто-то из ваших знакомых, единомышленников, а потому, что именно вы, ваша пара чувствуете, что это то, что вам нужно, что именно вы уверены в своих силах и благополучном исходе, в том, что это – лучшее для вас и вашего малыша.

Подобное решение должно быть осознанным. К домашним родам люди идут всю жизнь. Это своего рода итог, экзамен на духовную зрелость, потому что гармоничные роды – результат величайшего духовного труда. Гармоничные роды возможны только в пространстве любви. Пространство это начинается с вас, с того маленького домика, в котором всё это время жило ваше дитя. Насколько вы сможете расширить это пространство – до размеров больничной койки, дома, в котором вы живёте или вашего родового поместья, зависит только от вас.

Можно долго рассказывать о множестве прекрасных пар, родивших в созданном ими пространстве Любви, счастливых, радостных родах и здоровых весёлых детях. Конечно, я желаю такого счастья и вам, но, наверное, нужно сказать о том, что среди множества таких родов есть несколько случаев, когда роды, начавшиеся дома, были продолжены в роддоме. В принципе, это тоже нормально, когда решение ехать в роддом было принято до начала потуг. В последнее время так рожали многие женщины во всём мире: приехали, успокоились и через некоторое время получили на руки ребёнка. А вот если женщина приедет во время потуг, то здесь уже может стоять вопрос о характере медицинской помощи: применении стимуляции или даже о кесаревом сечении. Хотя опять же не исключен вариант, что женщина приехала, успокоилась и быстренько родила здорового малыша – всё зависит от того, с каким чувством она войдёт в это учреждение: с тревогой или с радостью.

Для родов нужно выбирать ту обстановку, в которой вы будете наиболее спокойны. Для одних это – роддом, оборудованный по последнему слову техники, и врач, оказывающий родовспоможение женщинам с любым состоянием нервной системы, для других – своё родовое

поместье и любимый мужчина. Есть ещё масса промежуточных вариантов. В любом случае, женщина выбирает лучшее для себя и своего ребёнка, исходя из своих представлений и своего душевного состояния.

Моя книга была уже практически закончена, когда я узнала о двух случаях, заставивших меня задуматься: а нужно ли давать свет этому моему детищу? Не будут ли некоторые мои мысли неправильно истолкованы и не послужат ли кому-нибудь пищей для формирования ложных образов? Об одном из этих случаев я упоминала выше. А второй – одна из интернетовских статей, которую принесла молодая мама. Там женщина говорила о том, что оказывается, домашние роды это очень легко, но это очень дорого, и приходится потом долго «расхлёбывать» последствия этого поступка. В частности, эта женщина воспользовалась помощью «неопытной» акушерки, и её как-то не так зашили. Но подобные случаи – это не домашние роды, а вариант медицинских родов на дому. Такие вещи порочат прекрасную идею рождения в созданном тобою пространстве любви. Не нужно создавать себе трудности, чтобы потом с гордостью их преодолевать. Лучше решать все вопросы до того, как они начнут становиться проблемами.

К родам нужно подходить осознанно, со всей ответственностью, на которую вы способны. Нужно заранее подготовиться, научиться расслаблению, использовать упражнения на растяжку, наладить отношения в семье, создать пространство, в котором ваш малыш появится на свет. Тогда предстоящее событие будет радостным и запомнится как одно из самых светлых в вашей жизни.

Если же вдруг, по какой-то причине, вы чувствуете, что ещё не готовы принять на себя всю ответственность за происходящее, можно устроить себе приемлемые роды в роддоме, заранее обговорив ваши пожелания, познакомившись с персоналом. Сейчас сотрудники этих учреждений стараются идти навстречу человеку, насколько это возможно в условиях системы. Помните о конечной цели: здоровый, счастливый малыш, ваша крепкая семья. Находите свои, лучшие для вас пути к достижению этой цели. Кто-то плывёт к своему берегу на стареньком теплоходе, кто-то – на прекрасной бригантине с алыми парусами. И что делать, если не все по каким-то причинам успевали построить свой надёжный корабль. В таком случае даже грузовая баржа оказывалась лучше случайной соломинки. И те, кто воспользовался баржей, и те, кто создал что-то прекрасное своё, так или иначе оказываются на берегу. Правда, с разной степенью удобства и комфорта и с разными чувствами.

Если вам пока ещё нужен штурман, чтобы помочь в общении со стихией, не грех воспользоваться помощью врача или духовной акушерки. Контакт, взаимопонимание с духовной акушеркой желательно наладить задолго до события. Правда, часто все вопросы решаются уже в процессе общения, и пара становится способной родить самостоятельно. При этом важно, чтобы человек, с которым вы общаетесь, поддерживал ваши взгляды.

Хорошо, когда есть возможность общения, когда организуется что-то вроде клубов, куда приходят и родившие пары со своими детишками, и те, кто ещё только думает зачать ребёнка. В таких местах создаётся особая аура, у людей включается интуиция, и они легко создают свой вариант гармоничных родов. Но это вовсе не значит, что к мягким родам нельзя подготовиться самостоятельно. Ещё совсем недавно о домашних родах было трудно говорить в открытую, тем более создавать подобные клубы. Но и тогда находились люди, привыкшие рассчитывать на свои силы. А для наших предков это было явлением само собой разумеющимся. Роды идут в соответствии с образами, сложившимися у вас в подсознании. Надо понять, что это за образы, и привести их в соответствие с вашими потребностями.

А недавно судьба свела меня с женщиной, Ритой, которая сама пришла к домашним родам, прочитав книги серии «Звонящие кедры России». Роды у неё принимала мама, руководствуясь каким-то акушерским справочником. Ещё иногда просила подождать, пока не дочитает страничку. У обеих женщин во время родов включились глубинные инстинкты и они всё сделали правильно: роженица выбрала наиболее удобное положение, а её мать, в свою очередь, обеспечила ей хорошую поддержку и на моральном, и на физическом уровне. Дочки у Риты – ровесницы моих мальчишек. Когда я спросила её, не было ли ей страшно в первый раз, она сказала, что да, был такой момент. Но она взяла себя в руки, сказала себе: «Это мой организм, мой ребёнок, у меня всё получится!» И всё получилось. Эта встреча окончательно

убедила меня в том, что когда очень хочешь и уверенно идёшь к своей цели, всегда достигнешь желаемого.

Господи! Прости людей за зло. Дай время нам себя научить Любви.
А. Розенбаум.

Ничто не может помешать женщине родить спокойно и радостно, кроме её собственных обид и страхов, которые иногда копятя чуть ли не с прошлых жизней, отравляя настоящее. Поняв и отпустив их, мы открываем путь неисчерпаемому источнику Божественной энергии, света, поток которого смоет наши проблемы, заполнит уголки нашей души, оставив место только Счастью и Радости.

Когда у меня начались схватки, меня сильно знобило. Я долго не могла согреться даже в тёплой ванне. Какое-то время, несколько недель, морозило и после родов. Я чувствовала, что мне не хватает энергии, и это было очень странным, потому что во время первой беременности и после рождения Саши я была, как Огневушка-Поскакушка, практически не чувствуя холода и одеваясь намного легче, чем окружающие. И лишь когда Ване было больше восьми месяцев, я поняла причину. Оказывается, я простила Любимого не до конца, кроме того, я не до конца простила себе свои мысли. Этого прощения оказалось достаточно, чтобы выносить и легко родить малыша, но недостаточно для того, чтобы я смогла согреться. Обида частично перекрыла поток мужской энергии. К счастью, он перераспределился так, что большая часть ушла на детей, но я осталась практически без сил. Когда я наконец смогла освободиться от обиды, легче стало нам всем, как будто с плеч сняли огромный камень. Но за эти месяцы я измоталась сама, измотала своего мужчину (он ведь тоже чувствовал, что что-то не то, и очень переживал), поставила под угрозу здоровье и даже жизнь своих мальчишек. А всё потому, что я затолкнула обиду в дальний угол своей Души и боялась туда заглянуть, признать наличие у себя этого чувства.

Симптомы того, что я недостаточно простила, были очевидны, просто я не обращала на них внимания. Например, когда в консультации я видела молодые пары (а в Новоалтайске приветствуется посещение врачей вместе с папами) на душе у меня становилось беспокойно. Если бы я простила полностью, меня бы это не задевало – ведь было нормальное общение с отцом моих детей в других местах, более подходящих для этого, чем больничные коридоры.

Всё закончилось благополучно, и я сделала важный вывод: не надо прятать свои чувства, если испытываешь обиду, страх, раздражение и пр. Нужно понять, что вы имеете право на них, понять, почему они возникли, о чём они хотят вам сказать. Постараться, чтобы в момент возникновения они не принесли боли никому из окружающих. А затем решить, что с этим чувством делать дальше. Например, если вы испытываете раздражение, возможно, вам нужно прогуляться или хорошо выспаться, просто перевести дыхание и попытаться взглянуть на ситуацию глазами говорящего с вами человека. Вы сами можете понять, как убрать негатив, трансформировать свои чувства во что-то хорошее.

Правда, легко сказать: не бойся, не обижайся, не злись или не испытывай какие-то другие из пагубных, разрушающих человеческую психику чувств. На практике сделать это бывает труднее. Это требует определённых душевных усилий, но и награда последует очень быстро.

Гармоничный человек излучает в пространство только светлые мысли и чувства, а если человек по какой-то причине это сделать не может, значит, ему плохо. Надо наполнить его Божественной энергией, светом, согреть его, чтобы ему стало хорошо. Так, большой огонь в очаге вашего дома зажигается от одной маленькой искорки, а потом поддерживается вашими любящими руками. До родов, а ещё лучше до зачатия, отыщите в своей душе этот огонёк, согрейте своего Мужчину, наполните светом пространство вокруг себя. Пусть пока оно совсем небольшое. Этот свет так или иначе вернётся к вам. Он очень нужен всем: и ребёнку, и Вселенной.

Зачатый ребёнок – это всегда плод Любви Мужчины и Женщины. Воплощение их Мечты о Любви в материальном, осознаётся это родителями или нет. Зачатие, воплощение Души в материи, возможно только при участии энергии Любви.

Ребёнок приходит в мир, чтобы быть любимым и любить. Он всегда связан тонкими

ниями с обоими своими родителями. Он влияет на жизнь родителей так же, как они влияют на его жизнь, где бы они ни находились. Хотя многие люди об этом и не ведают.

Женщина, которая хочет быть счастливой и желает счастья своему ребёнку, поддерживает в себе только самые прекрасные чувства к его отцу. Любая плохая мысль, направленная в сторону родителей, может так или иначе отразиться на ребёнке. Кроме того, желательно оградить отца малыша от негативных мыслей со стороны окружающих. Какие бы недоразумения ни возникали в прошлом, всегда можно сказать: «Было, забыто, былём поросло» и простить. Прощение сжигает весь негатив. Прощением и любовью исцелял Христос.

Иногда мы говорим себе, что простили кого-то, но не всегда делаем это до конца. Можете ли вы искренне радоваться встрече с этим человеком? Сможете ли обнять его при встрече? Если да, то вы простили. Если же нет, значит, что-то ещё мешает, и надо это осознать.

Как можно простить некоторые вещи, которые в нашей культуре прощать не привыкли? А нужно понять, почему это произошло. Злоба, даже крайние её проявления, всегда рождается от бессилия, ложь – от страха сказать правду, страха, что тебя не поймут, раздражительность – обратная сторона чувствительности и т. д. Всегда можно увидеть в мужчине маленького мальчика, которому что-то недодали в детстве, у которого, возможно, была душевная травма и который пока просто в достаточной степени не владеет своими энергиями, не может освободиться от штампов, навязанных обществом. Дайте ему сил для того, чтобы он проснулся и снова обрёл свободу мыслей и способность любить. Будьте женственной, нежной и ласковой – вы тоже Богиня, воплощение энергии Любви и Вдохновения.

После того, как милый завел речь об аборте, мне долго не хотелось его видеть. Месяца 2–3 я делала над собой определённые усилия, тем более, что эти разговоры иногда возобновлялись. Потом всё недоразумения наконец разрешились, а я поняла, что им двигало... гипертрофированное чувство ответственности за меня и своих детей. У нас всё закончилось хорошо, но я знаю некоторых женщин, которые пошли на аборт, мотивируя это тем, что у них ещё не создано Пространство Любви, не понимая, что пространство это начинается с утробы матери, а со временем просто расширяется.

Прошло около года после этих разговоров, прежде чем я не только смогла до конца понять и простить, но даже поблагодарить его в душе за такую реакцию. Дело в том, что такая же ситуация возникала после моего собственного зачатия. Мои родители не смогли пройти через это и вскоре разошлись. Наверное, мне было необходимо пройти через подобное, понять, что чувствует стоящий в дверях мужчина, чтобы оправдать собственного отца и понять свою маму, научиться сохранять любовь.

У психологов существует понятие «эмоционального резервуара». Для того, чтобы человек был способен на добрые или хотя бы просто адекватные поступки, этот резервуар должен быть заполнен. Заполнен положительными эмоциями, светлыми воспоминаниями, которые сформируют внутренний стержень, помогающий выстоять в критических ситуациях, помогающий человеку оставаться Человеком, которые будут ангелами-хранителями на протяжении всей жизни. Заполнение этого резервуара начинается в раннем детстве, возможно, ещё до зачатия, в то время, когда у человека впервые возникла мысль о том, что он может быть отцом или матерью. Светлые мысли и чувства копятся, помогая встретиться будущим родителям, зачать ребёнка, выносить его и родить в любви и гармонии, воспитать из него настоящего Человека.

Существует множество методик вроде ребеёрфинга, холотропного дыхания, позволяющих понять чувства ребёнка при зачатии и после него. Ссылаясь на подобные исследования, многие пытаются устроить сверхидеальную жизнь, и корят и себя, и любимых если что-то получается не так, как хотелось, не слишком идеально. Я бы посоветовала не делать идола и не заикливаться на плохом. Бог дал человеку свободу выбора, человек всегда может изменить первоначальную мысль, простить себя и окружающих и исправить сложившуюся ситуацию. Помните: пока живу – надеюсь!!! В любой момент можно начать заполнять эмоциональный резервуар свой, своего любимого и ребёнка. Просто потребуется приложить чуть больше усилий.

Наши предки были очень мудрыми, они знали, что эмоции, чувства могут подвергаться

колебаниям, поэтому они создавали свои родовые поместья, в пространстве которых жили светлые образы. Я, которая уже после первых родов бегала и повторяла всем и каждому о том, что самый сильный оргазм, духовный и физический, женщина переживает в момент рождения собственного ребёнка, могу только приблизительно представить чувства Любящих, ещё до зачатия создавших своё Пространство Любви, зачавших, выносивших и родивших дитя в своём родовом поместье. Я знаю, что именно такие роды планировали для своих детей Отец-Создатель и наша первая Мамочка.

Гармоничные роды

Что такое гармоничные роды в моём понимании? Сразу оговорюсь, что моя картинка – образ родов может отличаться от образа, сложившегося у другой женщины, для которой её вариант будет более лучшим и правильным, – все мы разные. И это прекрасно.

Слово «гармония» все понимают по-разному. Довольно неожиданный, милый моему сердцу ответ дали дети: «Гармония» – это сотрудничество. Когда все энергии, мышцы, каждая клеточка мамы и ребёнка сотрудничают.

Ребёнок приходит в этот мир, чтобы любить и быть любимым, чтобы осуществить свою Мечту о Любви. Около девяти месяцев он живёт и развивается в матке у мамы. За это время из крошечной клеточки он превращается в маленького Человека. Когда процесс его формирования закончен, лёгкие и все остальные органы подготовились к жизни во внешнем мире, он даёт об этом знать маме, выделяет в её кровь определённые вещества, часть из которых мы называем гормонами. Их названия можно прочесть в любой книге по акушерству. Но для нас важно не это, а то, что малыш попросил маму выпустить его в Мир.

Мамин организм чутко реагирует на эту просьбу, и начинается подготовка к Великому Путешествию, к выходу ребёнка на свет Божий. Он давно этого ждал, стучался, давая понять, что скоро выйдет. Временами всё настойчивее, как бы говоря: «Уже совсем скоро». Снаружи до него доносились звуки, он видел свет сквозь стенки живота, общался с другими младенцами и новорождёнными (малыш, находящийся на одном конце Земли свободно общается с малышом в другом её конце, ведь их мир больше мир мысли, мир Мечты, с его помощью мама тоже может общаться с мыслями всей Вселенной). Желание выйти всё больше и больше растёт и достигает наконец своего пика. В ответ на это желание матка начинает сокращаться, мягко массируя ребёнка. Это как бы пробные схватки. Они могут начаться недели за две до Рождения. За день-два до события ребёночек может как бы притаиться, затихнуть, набираясь сил перед Дорогой. Если у мамы и возникнет беспокойство, можно попросить его подать знак, ведь контакт с малышом устанавливался всю предыдущую беременность.

Наконец, всё подготовлено, гормоны матери и ребёнка пришли в соответствие друг с другом, биоритмы вошли в резонанс, и наступает Торжественный Момент – Роды.

Принято считать, что женщина и ребёнок ощущают какие-то страдания во время родов, причём что ребёнок якобы страдает больше, чем мать. На этом основаны матрицы Гроффа и многие другие психологические выкладки, это порой утверждают и другие, даже очень прогрессивные люди. Но психологи – своего рода врачеватели человеческих душ. Ни один здоровый человек не пойдёт к врачу, как и ни один счастливый не пойдёт к психологу. С того момента, когда женщины начали самоустраиваться от главного творчества в своей жизни, накопилось довольно много патологии. Сам процесс родов начали характеризовать как изгнание плода, с соответствующими врачебными домыслами о том, как ему там во время изгнания.

Женщина может устроить малышу прохождение всех матриц так, как это описал С. Грофф. А может научить его сотрудничеству, Любви и Радости. Можно научить его действовать и жить в согласии с окружающими, с природой, научить его быть Творцом, подарить настоящее счастье уже во время зачатия, вынашивания и родов. Довольно учить только страданиями и болью. Есть другой, более гармоничный путь – путь Радости. Поэтому оставим психологов заниматься своим делом, а сами подумаем, насколько они правы? Насколько их выкладки соответствуют тому, что происходит при естественных родах, где женщине и ребёнку принадлежит активное творческое начало, где мама и малыш чувствуют

друг друга? В ветеринарном учебнике акушерства, по которому училась я, написано следующее: «В физиологической и акушерско-гинекологической литературе роды называют изгнанием плода. Анализ динамики родового акта свидетельствует о том, что **роды – процесс бережного, последовательного выведения зрелого плода**, а не изгнание»²³.

Если вы, взрослый человек, решите выйти из дома на улицу, то сначала выглянете в окно, оцените обстановку, посмотрите, какая там погода, потом оденетесь соответствующим образом, дойдёте до двери, откроете её и спокойно выйдете. На улице может быть лёгкий морозец, приятно щиплющий щёки, и белый пушистый снег; может быть цветение весенних садов и тёплый ветерок; вас может встретить летнее буйство зелени и ласковый дождик – как бы то ни было, зная о том, что там, снаружи, вы подготовитесь. Переход из тесного помещения на свежий воздух вызовет у вас ликование, желание вдохнуть этот воздух полной грудью.

Так же и ваш малыш. У вас установлены доверительные отношения, и он сумеет правильно оценить, что его ожидает, подготовится к смене обстановки. Он подождёт, пока дверь откроется, и тогда будет выходить.

За время беременности в организме матери происходят изменения, подготавливающие её к родам: изменяются состав крови, гормональный баланс, происходит перенастройка нервной системы, создаётся энергетический запас в виде гликогена, триглицеридов, жирных кислот и других веществ повышенной энергоёмкости. Повышается растяжимость тканей, за счет выделения специальных веществ, гормона релаксина, в тазовой области становятся эластичными все хрящички. Тело матери знает, какого размера будет ребёнок, как и ребёнок знает размеры родовых путей. Он уже проходил их, когда был папиной клеточкой, а обратная дорога проще, потому что всё уже знакомо. Когда ребёночек рос в матке, он знал, каких размеров дверь в этом домике. Он знал, каким ему нужно вырасти, чтобы было легко выйти и жить снаружи. Поэтому мамины родовые пути и ребёночек всегда точно соответствуют друг другу. Тело любой женщины совершенно. Оно такое, каким его задумал Бог, и оно изначально предназначено для родов.

Начало родов у каждой женщины своё. У кого-то ощущения настолько тонкие, что за некоторое время до родов женщина знает: «Сейчас начнётся!» Для другой же схватки могут начаться довольно неожиданно. Схватками называют работу мышц матки, их сокращения. Чувства, возникающие при схватках, очень интересные: матка начинает твердеть как бы сама по себе, может быть даже немного щекотно, если положить руку на живот, матка ощутится плотной, таким «комочком». Если женщина ещё недостаточно научилась слушать своё тело, то вначале родов схватки могут ощущаться как боль такой интенсивности, которая и нужна данной конкретной женщине, чтобы понять, что она уже рождает. В таком случае это может напоминать те ощущения внизу живота, которые бывают при менструации, если немного простынешь. Чем больше женщина расслабляется и успокаивается, радуется наступившему моменту, тем быстрее боль угасает, пока не исчезнет совсем. Остаётся только ликование и чувство того, как матка сокращается. Это очень тонкие сокровенные переживания интимного плана, они во многом напоминают ощущения при зачатии. Сначала сократится и отпустит, потом это происходит всё чаще и держится всё дольше. Как «часто» и как «долго», это должно быть описано в соответствующей литературе. Но вот вопрос: кому должно? Кому вообще может быть должна женщина кроме себя, ребёнка, мужа и Бога?

Лучше лелеять и взраивать восторг, чем концентрироваться на минутной стрелке. Во всяком случае, у меня на каком-то этапе родов чувство времени пропадает: для окружающих может пройти час, а для меня – всего несколько минут. Да и что такое время, если не скорость перетекания энергии из одного события в другое?

Роды – это поток. И этот поток подчиняет себе время. Для Роженицы не существует ни времени, ни пространства в привычном для нас смысле. Она сама меняет их характеристики, управляет ими, как Бог в момент Сотворения Вселенной. Сотворение Вселенной и Рождение Человека очень похожи. И любые родители – боги, если они таковыми себя ощущают.

При гармоничных родах мышцы матки с продольным и круговым расположением

²³ «Ветеринарное акушерство и гинекология» Под ред. В. С. Шипилова, М.: Агропромиздат, 1986. стр.189.

волокон сокращаются согласованно. Женщина находится в удобной для обоих позы, и ребёнок не ощущает никакого излишнего давления – только массаж, нужный для подготовки лёгких к дыханию. Вам приятно, когда любимый человек делает вам массаж? И ребёнку это тоже приятно. Передние отделы матки раскрываются навстречу малышу, в то время как задние мягко подталкивают его к выходу и младенец, изгибаясь всем телом, легко скользит навстречу новой счастливой жизни. Помните о том, что малыш принимает активное участие в родах, именно он во многом определяет динамику родового процесса, согласуйте свои действия с действиями своего ребёнка – ему там виднее, как и что лучше делать.

Одновременно или чуть раньше происходит раскрытие шейки матки, которая во время вынашивания своими ладошками поддерживала и малыша и весь его домик. Теперь этим ладошкам пришло время раскрыться, что они с радостью и делают. Как бутон цветка – расправляющий свои лепестки под лучами весеннего солнышка. Природой задумано так, что при повышении тонуса мышц матки шейка её становится мягкой и наоборот. Это сделано для того, чтобы шейка могла свободно поддерживать плод во время вынашивания, а как только начнутся родовые схватки, спокойно раскрыться. Начало сокращения маточных мышц даёт сигнал для раскрытия шейки матки. Всё идёт автоматически, так же как при работе сердца: во время сокращения одних отделов другие расслабляются сами собой. Для наибольшего комфорта Природа задумала пузырь с околоплодными водами, который идёт впереди ребёнка и как клин мягко раздвигает пути, по которым будет двигаться маленький Человек. Выполнив свою миссию, он прорывается, и воды изливаются наружу, освобождая дорогу Человеку. Обычно это происходит незадолго до потуг или после их начала, некоторые детки выплывают вместе с околоплодными водами. Опять же, у каждой женщины может быть свой вариант, в зависимости от того, как пожелает она и её ребёнок.

Потуги – это сокращение мышц живота и диафрагмы, то есть тех мышц, которые находятся снаружи матки. Естественно, что они работают в унисон с мышцами матки и тоже обычно происходят сами по себе, без участия сознания. Если только вы сами не захотите немного потужиться, согласуя свои действия с ребёнком, хотя чаще всего это делать не нужно: сигнал к началу потуг даёт ребёнок, регуляция их идёт на гормональном уровне, потуги начинаются и идут рефлекторно с той силой и интенсивностью, которая нужна малышу. Мама в это время находится в удобном положении, ребёночек выходит свободно.

Когда я рожала первенца (а первые роды у меня были полностью как на картинках в учебнике по акушерству, так сильно эти образы проникли в моё сознание), меня поразил сам процесс: лежу я себе спокойно со схватками и вдруг у меня начинают сокращаться мышцы живота. Это было немного похоже на нервный тик: само по себе и довольно занятно. Я часто наблюдала, как проходит волна потуг у животных, зрелище впечатляющее. Сначала напрягаются мышцы передней части туловища, подталкивая плод. По мере движения плода, мышцы, выполнившие свою функцию, расслабляются, а сокращаются те, которые ближе к выходу. Они делают это плавно и согласованно, перекачиваются одна в другую, как волны реки или океана.

Несмотря на эти наблюдения, собственные потуги в первых родах явились для меня неожиданностью. Нас настолько приучили ждать чьей-то помощи, что мы порой забывали о том, что можем делать это сами. Объясняется ли это только нашим незнанием, точнее, забывчивостью, или это больше инфантилизм, нежелание взрослеть и брать ответственность на себя. В этот момент мы напоминали пятилетнего ребёнка, который просится на ручки к маме или папе, хотя сам давно бежит быстрее них.

Ванюшу я рожала стоя, и моё сознание потуг почти не зафиксировало. Чем удобнее положение, тем меньше требуется усилий. Просто нужно не пытаться плыть против родового потока, создавая ненужные вихри, а всецело довериться своей женской природе и получать истинное наслаждение от момента, который если и повторится, то ещё не скоро. Доверьтесь своему телу, и оно само родит вашего ребёнка. И настанет тот волшебный Миг, когда Ваше Дитя впервые увидит Свет и сообщит вам: «Папочка! Мамочка! Я уже здесь!!! Я пришел принести Радость Миру!»

Заканчиваю свои откровения, но продолжается Жизнь. Растут мои Дети, мои Родовые деревья, моя Вера в себя и прекрасное будущее Рода Человеческого. Растёт ощущение счастья, внутренней гармонии, своей божественной сути, величия Человеческого Духа.

Чего и вам желаю!

На что я хочу обратить ваше внимание

- Гармоничные роды возможны только в пространстве любви. Всё то хорошее, что я писала о домашних родах и родах вообще, относится только к родам в пространстве любви, которое нужно создавать заранее. Одним из признаков того, что пространство любви создано, является максимальное доверие к себе, своему телу, своему ребёнку, своему мужу, окружающей обстановке. Помните: Пространство любви для вашего ребёнка начинается с вас, с того маленького домика, в котором он рос несколько месяцев, насколько вы сможете его расширить, зависит только от вас.

- Гармонию родов нужно создавать и подходить к этому со всей ответственностью, на которую вы способны. Ведь результат ваших усилий – жизнь, ваша собственная и души, которую вы пригласили на воплощение. Насколько счастливой будет эта жизнь, во многом зависит от ваших мыслей и действий в настоящий момент времени.

- Гармония родов закладывается до зачатия, день ото дня она всё больше растёт и крепнет. Исток этой гармонии – родительская любовь, гармония в паре.

- Рождение, как и зачатие, возможно только с участием мужских энергий. Отец принимает участие в родах независимо от того, где он находится в данный момент. Энергия идёт не только от матери к ребёнку, но и к матери от мужа и в чуть меньшей степени от окружающих. Всякая информация несёт свою энергию.

- У Человека есть величайшая способность, данная ему Богом: способность мыслить, творить, способность воплощать свои Мечты. И величайшее право, данное ему при рождении: право выбора, право на свободу своих мыслей. В любое мгновение своего бытия Человек может устремиться к светлой мечте, создавая в себе и вокруг себя лад и гармонию, свою счастливую реальность. Даже если раньше всё шло как-то не так, он может изменить первоначальную мысль, породившую проблемы, и дальше создавать только светлые мысли и счастливую жизнь.

- Любая женщина – творец. Она сама является режиссёром своей судьбы, в том числе, и родов. То, как они будут происходить, полностью зависит от созданных ею образов, её желаний, сознания и подсознания.

- Никто кроме собственных чувств не сможет подсказать вам, как и когда зачинать ребёнка, какой образ жизни вести после зачатия, как и где рожать. Взамен всяких учёных специалистов Бог подарил вам очень чуткий инструмент – вашу интуицию. Научитесь доверять ей, научитесь слушать своё сердце.

- Право выбирать условия для родов всегда должно принадлежать самой роженице, и этот выбор должен быть осознанным. Поймите, чего вы хотите, не следует руководствоваться тем, что от вас ждут окружающие. Слушайте свой внутренний голос, будьте честной с самой собой.

- Всецело доверьтесь своей женской природе, получайте истинное наслаждение от рождения. Доверьтесь своему телу.

- Вселенная исполняет все желания женщины, вынашивающей ребенка. В первую очередь те из них, которые содействуют увеличению Любви во Вселенной. Определитесь со своими желаниями. Как только мы сами прекращаем создавать препятствия, начинают исполняться все, даже казавшиеся самыми невероятными, желания.

- С ребёнком всегда можно договориться как до родов, так и после них, если проявить достаточно уважения к его личности.

Свобода мыслей – одна из первых вещей, которые родители должны дать своему ребёнку.

Роды, естественные роды, – процесс интуитивный. Чем лучше у женщины включится интуиция, тем правильнее, гармоничнее пройдут у неё роды.