Dr. Gabriel Cousens și Leah Lynn

Parenting conștient

Ghid holistic pentru creșterea unor copii sănătoși și fericiți

Volumul 1

Traducere din limba engleză
de Mihaela Ivănuș

Editura For You
București

Cuprins

Cuvânt înainte de George Malkmus 7
Cuvânt înainte de Ruby Roth 8
Cuvânt înainte de Will Tuttle 11
Introducere 13
Binecuvântarea unui bunic și sfaturi înțelepte pentru părinți 19

Capitolul 1 / PĂRINȚI ȘI COPII ACTIVI 23
Rolul de părinte activ este calea războinicului spiritual! 23
Rolul copilului conștient 28
Rolul bunicilor 29
Rugăciunea unui bunic pentru nou-născut 30
Binecuvântarea unui bunic pentru cei tineri 31

Capitolul 2 / CREAREA UNUI MEDIU ACTIV 32
Crearea unui mediu activ pentru părinte 34
Șase Elemente Fundamentale pentru o viață spirituală 36
Cele Șapte Fețete ale Păcii 40
Cele șapte fețete ale activităților de creare a păcii în familie 42

Capitolul 3 / SUSȚINEREA DEZVOLTĂRII FIZICE A COPILULUI 53
Hrană vie pentru un trup viu 53
Soluția vegetariană cu alimente vii este sigură 57
O nouă perspectivă despre renunțarea la consumul de carne 71
Nu mânca pește 74
Nu mânca porc 78
Problemele cu carnea de pasăre 81
Nu consuma produse lactate 85
Elimină ouăle 95
Alți factori care susțin sănătatea și starea de bine 100

Capitolul 4 / DE CE SĂ ALEGEM O ALIMENTAȚIE AUTENTICĂ, VEGANĂ, ORGANICĂ? 107
Alimentele organice 109

Agricultura vegană organică 111
Istoricul agriculturii vegane organice..... 111
Ce înseamnă cu adevărat „organic“? 116
Plaga pesticidelor 120
Protejați-vă împotriva chimizării produselor alimentare 135
Alimente produse prin inginerie genetică..... 136
Un alt pericol: alimentele iradiate 146
Soluția hranei vii, organice 149
Mineralele și copiii, nestemate prețioase..... 155
Copiii au nevoie de grăsimi 159
Proteine pentru copii în creștere 161
Cât de sigură pentru copii este dieta bazată pe plante?..... 163
Dar copiilor nu le plac alimentele sănătoase!..... 167
Soia și alte alimente vegane la care trebuie să fim atenți..... 170
Cât de sigur poate fi un regim omnivor?..... 179

Capitolul 5 / VEGANISMUL HOLISTIC 181
Cele șapte principii ale veganismului holistic 185

Capitolul 6 / SUSȚINEREA DEZVOLTĂRII
EMOȚIONALE A COPILULUI..... 200
Hrana vie și eliberarea emoțiilor 200
Ascultă ce simte copilul tău despre consumul de animale 203
Gânduri, emoții și pregătirea hranei 205
Stima de sine 208

Capitolul 7 / SUSȚINEREA DEZVOLTĂRII SOCIALE A COPILULUI 214
Alimentele vii și dezvoltarea socială a copilului 214
Socializarea pozitivă în casă..... 219
Rezolvarea pașnică a conflictelor 220
Alte oportunități de socializare pozitivă..... 221
Ai auzit vreodată de Zâna dulciurilor? 225

Capitolul 8 / SUSȚINEREA DEZVOLTĂRII MENTALE A COPILULUI.... 227
Inima și mintea 227
Mișcarea și mintea..... 230
Depresia infantilă..... 232
Natura și procesul de învățare 233
Siguranță emoțională și capacitatea de a învăța..... 235
Dieta deficientă și degenerescența psihică..... 236

Hrană vie pentru un creier viu 237
Efectele mass-mediei asupra minții copilului 260
Efectele nocive ale pornografiei 268

Capitolul 9 / O MARE DILEMĂ: VACCINAREA 272
Vaccinarea, pro și contra 272
Demontarea miturilor despre vaccinare 280
Problema etică a vaccinării obligatorii 300
A decide singuri: consimțământul în cunoștință de cauză 302
Efectele adverse ale vaccinării 307
Contaminanții din vaccinuri 336
Moduri de a minimaliza proactiv bolile copilăriei 339
O perspectivă biblică 342
Ieșirea din polaritate 344
Rezumat 346

Capitolul 10 / CREȘTEREA NIVELULUI DE ENERGIE PRIN REDUCEREA SINERGIEI TOXICE 348
Glutenul 348
Marijuana: toxică pentru creier 356
Fluorul: toxic pentru creier și corp 358
Radiațiile electromagnetice (REM) și creierul copiilor noștri 362
Toxicitatea radiației globale 368
Rezumat 372

Capitolul 11 / SUSȚINEREA DEZVOLTĂRII SPIRITUALE A COPILULUI 373
Nutriție spirituală pentru copilărie 373
Susținerea spiritului copilului cu tăcere 382
Imaginația 385
Activitate plină de sens 387
Învățături pline de înțelepciune 388
Muzică 388
Puterea de elevare spirituală a iubirii 392

CONCLUZIE 398

Note 400
Mulțumiri din partea autorilor 424
Despre autori 427

Introducere

„Nu putem construi întotdeauna viitorul pentru tinerii noștri, dar ne putem construi tinerii pentru viitor."

FRANKLIN D. ROOSEVELT, *Mari discursuri*

În actuala perioadă de crize globale există posibilitatea de a fi mistuit și afectat negativ de cultura morții; acesta este un mod de viață care pune materialismul acumulativ, puterea asupra altora, numele și faima în centrul vieții. Se generează astfel o abordare asupra vieții care duce la distrugere ecologică personală și planetară, boli acute și cronice, violență, cruzime, suferință și sărăcie. Ideea de bază a culturii morții este producția eficientă de bunuri materiale, care maximizează acumularea de bani și putere de către câțiva; acesta este un mod de viață care sacrifică sănătatea celor mulți pentru bogăția celor puțini.

Niciunul dintre aceste lucruri nu este necesar pentru a crea o lume fericită, sănătoasă și abundentă pentru toată lumea. Există o alternativă: un mod natural de a trăi în armonie cu planeta vie și cu rețeaua vie. Noi o numim „cultura vieții și a eliberării". Este un mod de viață care consideră că principalul scop al vieții noastre este Divinitatea și evoluția spirituală a sufletului nostru și a celui planetar. Există o cerere subtilă și perenă pentru acest mod de viață, care străbate întreaga noastră planetă, ca o adiere proaspătă ce risipește aerul stătut și aduce o ușurare după căldura apăsătoare a culturii morții.

Cultura vieții și a eliberării este ca un iubit sacru, care încearcă să ne determine să stabilim prin rugăciune o legătură deschisă cu Divinitatea și cu planeta vie ca expresie a Divinității. Înseamnă a-ți trăi viața în iubire și armonie cu întreaga creație, onorând tot ceea ce este viu pe planetă. Scopul ei principal este de a înălța toate sufletele și de a maximiza iubirea, bunătatea, compasiunea, generozitatea și grija pentru omenire și Pământ într-un mod care creează abundență pentru toți. Este o cale conștientă

care aduce pace, abundență, iubire, o viață plină de bucurie, libertate și dreptul de a-și căuta fericirea pentru toată populația planetei. Este o zămislire reușită după mulți ani de sterilitate și respirația unei femei care naște pe măsură ce se deschide către iubire, în timp ce îndură chinuri care depășesc cu mult ceea ce, de obicei, considerăm posibil.

Cultura vieții și a eliberării este lumina apariției unui copil nou-născut după ce energiile sarcinii și travaliului s-au consumat. Este un miracol al creației, venit să înalțe întreaga creație. Este zâmbetul de pe fața unui bunic atunci când își vede nepoții plini de viață și conștienți. Copilul culturii-vieții-și-eliberării este bebelușul care nu cunoaște cuvintele „Nu are rost" și care, odată ce descoperă posibilitatea de a sta în picioare, continuă să se ridice și să încerce iar și iar, dar cine stă să numere? El se *va* ridica și va merge în picioare.

Cultura vieții și eliberării este copilul fericit care ne cere „te roooog" să ieșim și să ne jucăm în ploaie, să călcăm în noroi, să gustăm fulgii de zăpadă, să ne ascundem în grămezile de frunze, să vedem imagini în nori, să ne cățărăm în copaci, să alunecăm în jos pe balustrade și să *oprim totul* pentru a respira adânc parfumul unei flori sau pentru a privi insecta cu 6 picioare care ne taie calea. Este un copil vesel care ne invită să fredonăm melodia familiară păstrată în inima colectivă. Cu alte cuvinte, suntem chemați să ne trăim din plin viețile. Este un mod de viață pentru copiii și nepoții noștri care le activează potențialul de a susține această bucurie de a trăi.

Acest mod de viață presupune ca bucuria, iubirea și extazul Divin să fie din nou în centrul vieții noastre și a copiilor, nepoților și familiilor noastre. El celebrează misterul divin din întregul plan material. O întrebare profundă și foarte dificilă în această lume modernă materialistă este: în calitatea noastră de părinți și bunici, cum să ne amintim să menținem divinitatea în centrul vieții noastre și să protejăm și/sau să creăm acest spațiu sacru și sfânt și această conștientizare în copiii și nepoții noștri? Cum îi inspirăm să rămână în armonie și să meargă mai departe chiar și atunci când presiunile puse de valorile culturii-morții îi amorțesc și par atât de copleșitoare în viețile lor? Scopul acestei cărți este acela de a oferi instrumente sigure, raționale și testate în timp, sfaturi și inspirație

pentru noi toți, cei care parcurgem această călătorie umană minunată de părinte, bunic sau alte roluri vitale în creșterea unui copil.

Parentingul activ se adresează unei dorințe aflate în inima fiecărui părinte, o dorință profundă, dar uneori ascunsă, de a îndruma, educa și proteja, ca expresie naturală a unei vieți trăite din plin. Ce înseamnă să trăiești din plin? Se spune, în tradiția ebraică, că personajul biblic Sara a *trăit* toți cei 127 de ani ai vieții sale. Cu alte cuvinte, Sara și-a trăit anii într-o stare de conștientizare intimă, vie a Divinității. Deși poveștile, metaforele și reperele generale pot varia de la cultură la cultură, dorul de a trăi plenar este universal. Dragostea părintelui și a bunicului pentru propriul copil sau nepot este universală. Cartea *Parenting conștient* vine în sprijinul călătoriei minunate care este viața trăită în mod conștient, un potențial lăuntric prezent în fiecare părinte/bunic și copil.

Dorind să-i sprijinim pe părinți, bunici și pe orice alte persoane în îngrijirea holistică a copiilor, ne concentrăm în primul rând pe perioada de la naștere până la pubertate, dar includem câteva probleme fundamentale ale adolescenților și dezvoltarea creierului/minții lor până la maturitatea timpurie. Această carte a fost organizată în funcție de cinci domenii ale dezvoltării umane: fizic, emoțional, social, mental și spiritual. Dar, mai întâi, vom examina ce înseamnă să ai rolul de părinte sau bunic activ și cum să creezi un mediu *viu și conștient* pentru a susține ambele roluri. În cadrul acestui proces, elaborăm o temă subsidiară pe parcursul cărții, respectiv importanța protejării creierului, minții și conștiinței copiilor noștri pe multiple niveluri, de la vaccinuri și organisme modificate genetic până la efectele negative ale expunerii excesive și subminante a mass-mediei. Folosim o serie vastă de date, de la articole din reviste științifice până la sondaje epidemiologice și opinii ale autorităților.

Din păcate, oamenii care au un punct de vedere sau altul în cadrul tuturor dezbaterilor tind să-și extindă concluziile sau, în unele cazuri, așa cum s-a subliniat de rapoartele Centrelor pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC), pur și simplu să falsifice datele pentru a-și întări opinia egocentrică sau orientată politic. Am încercat să creăm un echilibru citând o varietate de studii. Motivația noastră este protejarea copiilor și nepoților noștri, așa că a trebuit să aruncăm o privire atentă la ceea ce este considerat „normal și sigur“ pentru creierul și mintea lor și să prezentăm

potențialele rezultate probabile pe baza studiilor și informațiilor limitate, disponibile la nivel mondial.

În unele cazuri, oferim informații de prevenire și protecție, fără să așteptăm până când vor fi definitiv demonstrate. A fost nevoie de 30 de ani, de exemplu, pentru a dovedi în mod categoric că fumatul cauzează cancer pulmonar; dar noi alegem să nu așteptăm atât de mult. Peste 30 de ani, copiii noștri vor fi mari și va fi prea târziu. Din acest motiv, cu toate că încercăm să fim corecți, chiar dacă uneori greșim, alegem să fim inexacți din motive de siguranță pentru protecția urmașilor noștri. Din acest motiv, vom sublinia nu doar faptele reale, ci vom sugera și tendințe relevante pentru protecția copiilor noștri.

Un aspect creativ special al acestei cărți este rolul rabinului dr. Gabriel Cousens ca bunic, psihiatru, terapeut de familie, director al Teen Center din Boston și al programului pentru adolescenți de la Petaluma People Services Center, director de sănătate mintală al programului Head Start din Sonoma County, medic de familie holistic, om de știință, profesor spiritual în mai multe tradiții culturale și familiale, inclusiv interpret al Dansului Soarelui din tradiția americanilor nativi, șef de clan Spiritdance, yoghin și rabin hirotonit, precum și al lui Leah Lynn ca mamă, profesoară Montessori și studentă/practicantă spirituală de religie creștină.

Unul dintre rolurile de părinte și bunic este acela de a păstra și a transmite tradițiile, moștenirea, poveștile și comorile ascunse ale unei familii și de a proteja generația tânără. Bunicii au un dar special de oferit în creșterea copiilor conștienți și activi, deoarece ei sunt liberi să-i iubească și să-i călăuzească pe cei mici ca bătrâni înțelepți, fără a fi nevoie să-și asume responsabilitatea de zi cu zi pentru ei. Ei pot fi puntea dintre generații, ajutând la cea mai mare evoluție a părinților și copiilor. Ei sunt liberi să împărtășească secretele de viață și perspectivele holistice sănătoase care vin cu timpul și experiența.

Experiența de parenting activ, multitradițional și de pedagogi a lui Leah și a rabinului dr. Gabriel oferă o bază multigenerațională unică suportului parental și perspectivei din această carte; ea poate fi un sprijin pentru părinții singuri, fără acces la astfel de informații, dar cu dorința sinceră de dezvoltare holistică sănătoasă a copiilor lor. Cu toate că realitățile științifice confirmă opiniile exprimate în această carte, puterea,

Dr. Gabriel Cousens și Leah Lynn

Parenting conștient

Ghid holistic pentru creșterea unor copii sănătoși și fericiți

Volumul 2

Traducere din limba engleză
de Mihaela Ivănuș

Editura For You
București

Cuprins

REȚETE PENTRU COPII 5
Partea cu conținut scăzut de zahăr din puzzle-ul alimentar 6
Diagrama pe Etape: Conținutul de zahăr al diferitelor alimente 9
Nu e ușor să fii vegan 17
Apa vie 23
Rețete de hidratare pentru copii 28
Ceaiuri pentru copii 31
Mic dejun 33
Mese de prânz, gustări și garnituri pline de dragoste 53
Super mese de seară 73
Deserturi „Îndrăznește să fii altfel“ 92
Bomboane care aduc energie și nu sunt foarte dulci 100
Sfaturi pentru alimentația sugarilor 104
Rețete fără lactate 107

Resurse pentru părinți holistici 123
Indice de rețete 131