

гетцата

на
новата
ера



Carolina Hehenkamp
Das Indigo-Phänomen
2001, Schirner Verlag, Darmstadt, Deutschland

Въведение

Новите деца са някак по-различни!

Макар животът ми да се стече така, че не родих свои деца, аз се чувствам майка в сърцето и душата си. Вече повече от десет години работя с много любов като терапевт. Освен това преподавам различни лечебни методи и водя курсове за развитие на интуицията, например, или — за работа със светлината. Натрупах какъв ли не прекрасен опит с децата, обичам тяхната оригиналност, неизчерпаемите им хрумвания, разпознавам задачите и жизнената им предопределеност. Винаги се изпълвам с тъга, когато осъзнавам колко лесно могат да бъдат наранени от липсата на внимание и уважение към личността им.

В продължение на години в кабинета и на семинарите ми идваха белязани от живота хора. По време на терапията често ставаше ясно, че никога до този момент не са имали възможността да бъдат самите себе си, вследствие на което връзката с вътрешното им дете, с намеренията и визиите им постепенно се е прекъснала. Сблъсках се неведнъж с млади хора, изгубили чувството си за собствена значимост още в ученическите години, не изпитващи доверие във възможностите си, нито любопитство по отношение на живота, да не говорим за случаите на нежелание да участват в него. Открилите отново мечтите си възрастни преживяваха емоционален подем, но после се убеждаваха, че им предстои дълъг път, докато пак се научат да навлизат дълбоко в себе си и да лекуват нараненото си вътрешно дете. Докато общувах в група или докосвах цветове по метода Аура-Сома, много от тях успяха да почувстват и видят своето истинско прекрасно Аз - онова, до което винаги съм успявала да се добера у всеки един човек.

Непрекъснато размишлявах как бих могла да спестя на хората подобни травми. Беше ми ясно, че трябва да започна с децата, за да променя наистина поне нещичко в нашия свят. Първата стъпка предприех през есента на 1999 г., когато с голямо въодушевление започнах да изграждам мрежа, наречена от мен СВЕТЛИНЕН ПРЪСТЕН НА ДЕЦАТА-ИНДИГО и разпростряла се междувременно по целия свят (виж стр. 98). Втората стъпка е настоящата книга — тя също е плод на желанието ми да извоювам за тези жители на света подобаващо място в него. За да я напиша, се опрях на своя придобит като терапевт и преподавател опит, на близкото сътрудничество на лекари, учители, други терапевти, на самите родители и деца. С нея си поставих за цел да привлека всички заинтересовани хора и групи, за да споделя намерените досега решения и да ги подтикна да обединим усилията си в откриването на нови.

От дълго време неизменно си задаваме следния въпрос: "Какво всъщност става с нашите малки или вече поотраснали деца?" Все по-голяма част от тях демонстрират с поведението си, че отказват да се подчиняват на общоприетите обществени норми и не желаят да се приспособят. Тези деца поставят родителите и социалното си обкръжение в голямо затруднение и предизвикват у всички чувство на дълбока несигурност. Отличават се с отсъствие на внимание, на съсредоточеност, както и с хиперактивност, превърнали се вече в широкоизползвани понятия. Наред с това обаче нерядко проявяват и свръхсетивност на възприятията, повишена интуитивност и паранормални способности. Независимо дали ходят на училище или са все още в детската градина, те настояват за нови възгледи и нови правила в отношението към тях. Но най-вече държат на яснотата: в линията, в чувствата и границите, в дискусиите, любовта и дисциплината, както и — на по-голяма свобода.

В обичайния начин на мислене на обществото е заседнало понятийното разделение на "нормално" и "с отклонения". Но кое всъщност е нормално? Тенденцията (тръгнала от САЩ) надарените с качества на медиум или страдащи от различни дефицити деца да бъдат успокоявани с лекарства, е ужасяваща. Сякаш е дадено някакво нареждане в резултат на възпитанието им от тях да излязат възможно най-големите конформисти, за да не се допуснат възможни нови развития на личността.

Само че, според мен, поведението на новите деца вече не се побира в представите ни за социална "нормалност". В него се съдържа нещо повече. Освен че разкрива част от това нещо

повече”, книгата ми е призив към всички хора по света да осъзнават себе си всеки миг, да виждат красотата в осъзнаването и да се оставят то да определя действията им.

Какво става в нашия свят днес?

Ние сме всекидневни свидетели на пъланат а безпомощност и липса на ориентация както на децата, така и на родителите, учителите, лекарите и различните лечители-терапевти. На малките между 3 и 6 години все по-често се предписват "тежки" медикаменти, тъй като не се държат в съответствие с нормите. Нима в безпомощността си ще ги накараме да се приспособят към отношенията в нашето общество? С книгата си бих искала да покажа, че в присъствието на децата на новата епоха е заложено едно по-дълбоко значение и че те са на този свят, за да ни дадат шанс за израстване. Ако се научим да ги разбираме, ще се научим да разбираме и самите себе си и по друг начин да възприемаме действителността.

Аз третирам изникващите във връзка с децата-ин-диго теми с нова нагласа и с нова практическа насоченост. Искам да ви поканя да вземете участие в изследователска експедиция, по време на която ще се запознаете с прекрасните им положителни качества.

Държа отчетливо да подчертая, че възприемам книгата си като творческа пионерска работа, доколкото освен собствените ми наблюдения и наблюденията на множество деца, родители и специалисти, към момента на създаването ѝ не съществуваша научни, статистически или медицински проучвания, на които можех да се опра. Тя би следвало да ви поопури да погледнете от по-различен ъгъл на "някак по-различните" или изтъкани сякаш само от дефицити малки създания. Написах я и за да насърча читатели от всевъзможни кръгове да преразгледат някои отживели представи и правила. Нашият свят е ориентиран предимно към материалното и към разума, определяйки така собствените си граници. Децата-индиго, тези вестители на новото време, са — тъкмо наопаки — безгранични във всяко отношение, а това противоречи на сегашната структура на обществото.

Не на последно място с книгата си бих искала да помогна на читателите в изграждането на един мост. Заобиколени сме от толкова много прекрасни, силни деца, които се раждат с необичайни качества, дарби и своя мисия. Те се появяват като по поръчка, за да подкрепят човечеството и Майката-Земя в този решаващ момент от тяхната история.

Живеем в период, в който всичко се развива все по-бързо: информацията се появява и ни засипва с такава скорост и в такива размери, че вземането на решения не ни се удава само по пътя на разума и ние сме принудени във все по-голяма степен да се осланяме на интуицията и разграничителната си способност. Но това също така означава, че трябва отново да се свържем със себе си, както и — да се научим да поемаме отговорност за своя живот, за своите действия, мисли, чувства и въздействия, за своята ранимост.

Децата-индиго са натоварени със значима задача, защото именно те, непознаващите граници, могат да наложат мира в целия свят. Но за да се развиват, имат нужда от нашите открити сърца. Тези деца се появяват на място, където мнозина тънат в страдания, но същевременно се боят от промени. Повечето хора са изоставили мечтите си и гледат на света само през очите на другите. Забравили са какво означава да се докосваш до сърцевината на живота, поради което често изпитват подсъзнателна необяснима тъга. Ето защо е важно да помним кои сме, да вървим по своя път и да не се отказваме от правото си на свободен избор. Новите деца държат на тази отговорност. Те усещат кои са, кое е правилно за тях и кое — не. В повечето случаи са съвсем наясно какво им предстои да правят и как да го осъществят. Изпълнени са с безусловна любов и толерантност, а раздаването на присъди им е напълно чуждо. Общото им желание е да ги подкрепяме в използването на заложите, с които са били изпратени тук, за да могат да изпълнят своята мисия. Надяват се също така човечеството да възкреси мечтите и визиите си и да ги претвори в живота.

Книгата, която държите в ръцете си, не съдържа истории за "вундеркинди" и наставления как най-бързо да накарате отрочето си да се придържа към общоприетото. Намерението ми най-вече е да освободя родителите на децата-индиго от чувството им за вина и да ги убедя, че наистина са свидетели на прекрасен еволюционен процес и на дългоочаквана промяна. Призовавам всички

читатели да се опитат заедно да се справят с трудностите, които подобна трансформация носи със себе си. Предоставям им знанието си, за да им вдъхна кураж.

Той е особено необходим в началото, за да погледнем критично на ситуацията, да я "сложим на кантара" и да я предоставим на сърцето и вътрешния си глас. След това ни трябва, за да я преосмислим, да поемем отговорност за положението на детето си, да разпознаем проявленията на чувството за вина и да го разтворим, и да се решим на скок в неизвестното. В по-нататъшната трансформация куражът е от значение, за да отхвърлим старите модели, да можем да обичаме и уважаваме себе си и другите, както и — да живеем според мечтите си. И в края на краищата се нуждаем от него, за да се свържем с други родители и като си сътрудничим, обменяме опит и участваме в съгласуването на общи интереси, да създадем максимално добри условия за за живот на децата си.

Надявам се в книгата си да съм се застъпила за тях с достатъчна категоричност, така че да разбудя у родителите и възпитателите им воля за действие и готовност да променят нещо в нашия свят. Защото децата са най-ценното му притежание. Те са неговото бъдеще. Ние им дължим най-силната си любов. Те заслужават най-доброто, което сме способни да им дадем. Нека се опитаме заедно да положим началото. Нека преобразим мислите си и измъкнем изпод сянката на приписваните синдроми и болести чудесната, красива, сияйна, духовна, обичлива страна на своите малки. Веднъж попаднали в светлината, те ще предоставят на света и човечеството безграничната си любов. Защото в действителност съществува само едно нещо:

Любовта.

Едно от най-важните качества на бъдещето е постигането на цялостност

Писането на тази книга ме върна назад, към идването ми на планетата Земя. Започнах да гледам на света с очите на дете-индиго. През последните месеци научих, че на духовно ниво между мен и родените с индигови нишки в аурата съществува договор, по силата на който съм призвана да разкажа за техните потребности и да предам посланията им на хората.

Поех по "духовната пътека" отрано, водена от копнеж по нещо като че ли изгубено, което не бях в състояние да опиша с думи. Докато години наред развивах вродената си способност да виждам отвъд повърхността на нещата и да усещам енергиите, разбрах колко важно е да си човек — понеже именно човекът осъществява връзката между небето и земята.

Исках да помогна на хората да разберат по-добре взаимозависимостите между универсалните духовни закони, човешкия организъм, емоционалните блокади и енергийната среда, в която се движат. Развитието на светлинното тяло* и постигането на цялостност между душата* и личността бяха за мен от първостепенно значение. Осъзнавах колко съществено е да гледаме на живота си от една по-висока перспектива. Така постепенно постигнах това състояние на съзнанието, с което се отличавам днес. То разшири разбирането ми за новите деца така, че да мога да го предам и на вас.

Докато пишех, у мен се надигаха спомени за случки от детските и юношеските ми години. Те напиреха да бъдат изживени и почувствани отново. По онова време не бе особено лесно да попаднеш на възрастни хора, готови да си говорят с теб за свръхсетивни възприятия. Само в порядъка на изключение ми се случваше да срещна някого, който ми вярваше или ми се доверяваше. Много от особеностите в поведението на днешните деца-индиго са ми познати от собственото ми детство. Чувствах се по-различна от връстниците си, приспособявах се трудно, а понякога целият свят ми изглеждаше чужд. Моите изострени възприемателни способности и леката форма на легастения* ми създаваха още по-големи мъчнотии. Аз наистина бях различна, но в същото време — и напълно "нормална". В своята "различност" изпитвах силна необходимост да бъда призната и приета каквато съм, но трябваше да се науча да се справям с това, че често бивах отхвърляна в една или друга ситуация. Намирах спасение в творчеството, в общуването с животните и всекидневното бродене из гората. На днешните малки обаче им е доста по-лесно, тъй като вече във всички слоеве на обществото се срещат духовно пробудени хора, които могат да им помогнат и да им послужат за пример.

Откакто се захванах с книгата, всекидневно ме впечатлява дълбокото възмущение на възрастните, чуващи за пръв път за децата-индиго. Сякаш в спомените им нещо се раздвижва и оживява. Те започват спонтанно да усещат и разпознават тези деца. Така че пишейки, аз си представях как докосвам сърцата на възможно най-много родители. Толкова ми се иска цяла поредица от догми, правила и закоравели представи вече да останат в миналото. Би било чудесно животът с новите деца да е изпълнен с радост и любов! Време е за всички ни да се измъкнем от лабиринта, да намерим своя център, за да израстваме ведно с децата.

Индигово-синята епоха настъпи.

С любов Каролина Хеенкамп 28-ми март, 2000 г.

* Читателят ще намери обозначените със звездичка термини в приложението, виж. стр. 247.

Благодарности

Преди да напиша тази книга, следваше да извърша изчерпателни проучвания. Проведах множество разговори с колеги, родители и хора, чиято професия има отношение към детската градина, училището, лекуването и други области. На това място бих искала да благодаря на всички за оказаната ми помощ, както и за тяхната ангажираност, разбиране и любов към новите деца. Интернет, където можех да "сърфирам" по целия глобус, също ми предостави богата информация и възможности за общуване. В онзи период си създадох множество чудесни контакти.

Но преди всичко се убедих от какво голямо значение се оказва, че имах до себе си няколко души, които ме съпътстваха неотклонно, подкрепяха ме, вярваха ми и държаха на мен. Най-напред искам да благодаря на Хеда Янк, хромо- и психотерапевт, занимаващ се с деца и подрастващи, за способността ѝ да изразява преценките си с неимоверна яснота. Тя изпълняваше ролята на първо препятствие, което трябваше да преодолявам. Държа да изкажа благодарността си и на Юта Бойке и Оливия Беренд — две жени с голям опит в книгоиздаването — за вярата им в моето начинание. Те пък символизираха първата врата, през която преминах. Благодарна съм също така на Ангелика Дуфтер-Вайз, детски психолог и сътрудник в психологическата консултация за надарени деца при Мюнхенския университет, за нейната естествена откритост и като че ли разбиращата се от само себе си помощ. Сърдечно благодаря и на майка си за готовността ѝ да ми съдейства както и с каквото може, без да е запозната кой знае колко с проекта. Написах книгата в Южна Испания, където бях взела и двете си стари колита (на 15 и на 10 години), които ми помагаха прекрасно, оставяйки здрави и жизнерадостни. Надявам се, че текстът е зареден с топлината на южното слънце.

Често ни се струва,
че децата-индиго искат да се отнасяме към тях
като към равностойни възрастни.
Това обаче не е вярно.
Те искат да се отнасяме към тях
като към равностойни души
и си желат да съхранят по-дълго у себе си
най-ценното от детската си същност.



Явлението индиго и неговото значение

1.1. Какво представлява детето-индиго?

Хората по цял свят забелязват, че поведението на все повече деца е подчертано по-различно, а приспособимостта им към общоприетите норми е далеч по-ниска от тази на предходните поколения. Ето защо ги кръстиха "новите деца" или "децата на новото време".

Американската хромотерапевтка Нанси Ен Тейп изложи за пръв път концепцията за цвета на живота в своята появила се преди много години книга "Да разбереш живота си чрез цвета". Тази концепция бе възприета и използвана от мнозина. Според нея всеки човек си има свой цвят на живота, а понякога два, че и повече. Това са един вид цветни слоеве, открояващи се в аурата и фиксиращи в цветови групи близки личностни черти. Всеки цветен слой говори за определени човешки качества, които ще открием, стига да знаем на какво да спрем вниманието си.

И така, обект на тази книга са новите деца, тъй наречените деца-индиго. Цвятът на техния живот е ин-диговият; те проявяват и дават израз на присъщите за него личностни характеристики. По принцип всяко дете се отличава със свой цвят на живота. Той може да е червен, зелен, жълт и син или комбинация от два или повече. Детето с цвят индиго притежава нови, необичайни за нас, донякъде "трудни" личностни и характерологични особености, с които обществото не ще излезе лесно на глава. Напоследък и родители, и учители се виждат принудени да преосмислят и променят отношението си към своите питомци. В детските градини и училищата се наблюдават множество симптоми, свидетелстващи, че у малките има нещо "съвсем различно".

Индиговият цвят на живота е само един от отличителните белези на най-младите жители на нашата планета, но е толкова показателен, че повечето американски психолози междувременно превърнаха названието "индиго" в термин. След няколко години, когато ще знаем повече за тези нови деца, вероятно ще сме в състояние да прозрем различните им задачи, потенциал и качества и дори може би — да ги разделим на групи.

Сега бих изброила само някои по-обща личностни характеристики на децата-индиго:

- Притежават вътрешно знание за истината в живота.
- Знаят, че следва да живеем в хармония със самите себе си и със заобикалящата ни среда.
- Често съчетават в себе си мъжки и женски аспекти (андрогинен тип).
- Знаят, че съществува нещо повече от това, което виждат очите ни.
- Убедени са, че материята и физическият живот са илюзия и че животът се състои от енергия или живо съзнание.
- Знаят, че всичко във вселената е взаимосвързано. Времето, пространството, разстоянията и формите за тях не са нещо отделно, каквото е нашето разбиране.
- увстват, че животът следва да се цени във всичките му форми, а към тях — да се подхожда с чувство за единение, с любов и състрадание*. Духовните категории са им по-лесни за разбиране от материалните.
- Не позволяват да бъдат ограничавани с отживели идеали или догми.
- Не могат да бъдат накарани да извършат нещо, в което не вярват.
- Не се оставят да ги ръководят хора, чиито етически възгледи се различават от техните; дори натискът от страна на обществото не може да ги принуди да им се подчинят.
- Не е лесно да им вмениш нещо във вина, нито пък -да ги накажеш. Този подход просто не ги впечатлява.
- Те не желаят да бъдат напъхвани в никакви калъпи или схеми.

- Трябва да могат да живеят живота си според по-висши принципи — така, както го разбират; в противен случай се депресират, поддават се на саморазрушението и страха.
- Те са честни, искрени и независими. Често им липсва усет за собственото им тяло. Петте им сетива са твърде изострени и поради тях лесно се превъзбуждат и изтощават. Прекалено чувствителни са по отношение на всичко, което ядат; най-подходяща за тях е непреработената и растителната храна.
- Те общуват без проблем с животните, растенията, с другите деца и природата като цяло. Можеш да ги завариш да си контактуват с "невидими" приятели. Затова биват класифицирани като деца с жива фантазия или направо — със странна психика. Тъй като усещат, че всички неща са живи, често не могат да бъдат отделени от обекта на своето внимание. Не придават прекалено голямо значение на предметите, а ценят "духа" в тях.
- Трудно изразяват идеите си с думи. В повечето случаи чувстват езика като ограничение.
- Те не гледат на играта, възпитанието, отношенията, работата като на отделни неща. За тях всички тези аспекти на живота се допъват взаимно и представляват цялостно преживяване.
- Те са изключително чувствителни и се разплакват от няма нищо.
- Нуждаят се от съвсем малко сън, колкото да се възстановят физически.
- Склонни са към уединение, защото рядко се чувстват разбрани от другите деца и приети от средата си.
- Много добре усещат кое е правилно и кое не е и не се нуждаят от дисциплиниране. Това, от което истински се нуждаят, са ясноочертани отношения.
- Ако родителите и учителите не им позволят да действат според убежденията си, предизвикват у тях сериозна съпротива.
- Те са много любознателни и не желаят, нито пък са в състояние да се задоволят с дежурни отговори само защото са давани открай време. Отговорите трябва да им създават усещането за истинност.
- Идентифицирането с обичайните, разглеждани в училище теми им коства голямо усилие. В повечето случаи те не виждат връзка между тези теми и духовния живот, който за тях е единственото мерило за нещата.
- Често се грижат за онеправданите или несправедливо третирани свои съученици.
- Притежават изострено чувство за справедливост.

Светлата или тъмната страна на личността?

Децата-индиго, както и много от останалите нови деца почти не са кармично* обременени. Те се раждат в онези части на света, които тъкмо "са се отворили" за по-осъзнат живот. Най-важното, което трябва да разберем за тях е, че следва да изграждат личността и характера си при умерен съпровод, защото бъдат ли ръководени неправилно, ще развият и проявят по-ско-ро своите тъмни страни. Тъй като пътят е открит и в двете посоки, задачата на родителите, учителите и на целия свят е да проявят бдителност и да си дадат сметка коя от тях избират. Нашите деца са нашето бъдеще и именно те ще определят облика на света подир двадесет години. Но за да опознаят този, който ги заобикаля сега, за да опознаят себе си емоционално и духовно, както и за да могат да действат според своите убеждения, децата-индиго се нуждаят от повече пространство и от повече свобода. Наличието на ясни, стабилни отношения и на безусловна любов им осигуряват онази опора, така необходима за разгръщането и проявяването на светлата страна на една личност.

С какво децата-индиго се отличават от другите деца?

Най-съществената разлика между децата-индиго и другите деца — като изключим присъщите на всеки човек личностни и характерологични особености — се състои в реакцията им спрямо конфликтни ситуации. Индигото не се оставя да бъде емоционално въввлечено в същата степен като останалите и респективно — така бързо наранено.

"Нормалното" дете по-скоро преглъща униженията, подчинява се и отстъпва, дори когато бива третирано несправедливо. Детето-индиго обаче реагира доста по-радикално: ако се отнасят към него снизходително, надменно и присмехулно, най-често напълно изгубват доверието му, че и по-лошо. То прекрасно знае кога го лъжат. В резултат на това се отдръпва и повече не проявява абсолютно НИКАКВО доверие.

Не е проста работа да убедиш едно индиго, че не може да получава всичко, което си поиска. То е цар или царица и така се и усеща. Много от заобикалящите го авторитети долавят тази — в техните очи неуместна — гордост и го смятат за упорито, твърдоглаво и трудно. Ако обаче към него се подхожда с разбиране и емпатия¹, то ще си изгради нормално самочувствие и ще се интегрира в средата си.

В зависимост от нея детето-индиго може да представлява както благодат, така и голямо предизвикателство. Ако е единствено сред много други "функциониращи по старому" деца, на бърза ръка ще му лепнат етикет на неприспособен-нарушител на спокойствието и особняк. А то ще крещи в себе си: "Защо никой не ме разпознава? Защо другите не ме разбират? Защо се държат по този начин?" Обикновено в такива случаи у него се надига гняв, тревожност и възмущение. Този феномен се наблюдава все по-често в семейството, училището и детската градина. Индигото е готово на всичко, за да защити своето достойнство, своите възгледи и знание и да ги демонстрира пред света.

Вероятно следва да се запитаме как бихме реагирали самите ние, ако изпълнени с такова забележително чувство за принадлежност и знание кои сме, живеехме във враждебно настроена и напризнаваща ни среда? И какво бихме изпитвали, ако на всичкото отгоре ни имаха за нарушители на спокойствието и аутсайдери, вместо — за царствените същества, които всъщност сме?

В отговор на незачитането на истинската им природа децата-индиго развиват като правило негативните черти на характера и личността си и така обременяват още повече семейството и цялостното си обкръжение. ADD и ADHD² (синдром на дефицит на вниманието и/или хиперактивност) са само примери за познатите на всички последствия. Към тях спадат и агресията спрямо учителите или тоталната скука, която се разсейва единствено ако са "в своя свят" или пред компютъра. Дълбокото недоверие към останалите и социалната изолация се превърнаха в перманентни теми.

За да оцелеят, тези деца или ще напуснат общодостъпната реалност и ще се потопят в своя собствена, или ще постъпят по точно обратния начин, а именно — ще се бунтуват и ще викат за помощ. Това е моментът, в който много родители и учители се обръщат към транквилиантите като към единствено решение. Дават ги на децата си, опитвайки се да постигнат относително спокойствие в семейството си, за да могат всички негови членове да се развиват. В по-тежките случаи от лекарствата има вероятно някаква полза, но на тях не бива да се гледа като на окончателен изход. Наложително е ситуацията незабавно да се преосмисли и промени!

Все още не съществува структура, посредством която имащите отношение към проблема родители, учители, терапевти и възпитатели от цял свят да установяват контакт помежду си. Едва напоследък започваме полека-лека да обменяме информация за новите деца. Интернет като модерна, обхващаща цялото земно кълбо медия, е само една от възможностите. Времето за подобен обмен е назряло, тъй като на света се раждат все повече такива деца и с поведението си ни принуждават да си отворим очите за заобикалящата ни действителност или по-точно казано — недействителност. Обединяването на усилията на всички заинтересовани е една от основните цели на моята книга.

През последните години чудни неща се случват не само с децата-индиго; качества, които будят изненада и изумление, се наблюдават и у много други малки жители на планетата. От известно време американците Лий Керъл и Друнвейло Мелхиседек³ ни предоставят ценна и многостранна информация относно феномена "ново поколение". След като двамата привлякоха всеобщото

¹ Съпребивяване. Вживяване на една личност във вътрешното психично състояние и поведение на друга — бел. прев.

² Attention Deficit Disorder и Attention Deficit Hyperactivity Disorder, англ., виж стр.102-107.

³ Виж: Приложение и Библиографски указател, Kryon и Melchizedek

внимание върху темата, на всички взе да ни се струва, че се появяват качествено нови хора, които ще ни водят през настъпващото време на трансформации.

Ето само няколко удивителни факта:

1. Има деца, чиито изследвания при раждането показват наличието на СПИН; а повторени след някоя и друга година (в Калифорнийския университет в Лос Анжелис) — точно обратното, тоест — от болестта няма и помен. Част от децата продължават да бъдат проверявани през определени периоди. Установява се, че тяхната ДНК не е като наблюдаваната досега у всички хора. (ДНК, дезоксиуклеиновата киселина, е носител на цялостната наследствена информация, а с това — и на генетичния код на човека. Тя се намира във всяка клетка на човешкото тяло.) Тези деца притежават още четири ДНК-нишки, което не означава нищо друго, освен че са по-развити от повечето от нас. Изследванията също така потвърждават, че у тях не само не се откриват никакви болести, ами те просто не биха могли да се разболеят. С една дума — малките си имат имунитет срещу абсолютно всичко! Калифорнийският университет се захваща да изследва ДНК на хора от всички континенти и изразява предположение, че 1% от населението на Земята е носител на тази променена ДНК.

2. В средата на 80-те години в Китай биват открити деца с изключителни медиумни способности. Освен че няма нещо, което да не знаят, те виждат, да речем, през стените, притежават високоразвита интуиция и свръхсетивност, и какво ли не още. В следващите години се наброяват все повече (а също и възрастни) с подобни дарби. Сега вече се знае, че децата със силно изявени качества на медиум се раждат по всички точки на света.

3. Сред нас са и тъй наречените Resilince-деца. Resilince е английска дума, чиито буквални значения са: гъвкавост, издържливост, но се превежда и като не-съкрушимост, несломимост. Макар да живеят понякога в много тежки условия, например — в напълно разбити семейства, те не допускат да бъдат разбалансира-ни от абсолютно нищо. Сякаш средата им не ги докосва и не ги ощетява по никакъв начин. Наричат ги още "нераними". Те ще бъдат обект на един вече стартиращ в Швейцария проект.

При всички групи деца се наблюдават обаче следните общи качества:

- а) Те са събрани" в своя сърдечен център и са на Земята, за да обичат.
- б) Мисленето им се определя от чувството за единение, заедност, за всичко е едно".
- в) Те преживяват всяко нещо в неговата взаимос-вързаност, защото възприятията им са будни едновременно на много нива.
- г) Те са наясно със законите на полярността и не живеят според разделението на "добро" и зло".

Темата децата на новата епоха е много актуална. Мнозина се захванаха с нея, за да изследват по-задълбочено явленията и да разберат знае ли се изобщо нещо по света за другостта на тези деца и ако се знае -какво. Няма никакво съмнение, че те вече са тук, но ние тепърва ще научаваме още много за тях. Едва тогава бихме могли да твърдим със сигурност това, което някои засега само предполагат, а именно: на Земята живеят деца, чието поведение е коренно различно!

1.2. Качествата на индиговия цвят

Съществуват множество системи, причисляващи човешките модели на поведение към различни цветови групи. Символичното значение на цветовете като израз на нашите емоции и реакции е всеизвестно. Въз основа на многогодишни наблюдения са установени съответствия, които все повече се прецизират. Една от цветовите групи е индиговата. Идентифицирането с нея точно и ясно говори за качествата и заложбите на новите типове деца.

По-долу са изброени качествата, които са присъщи на индиговия цвят, без оглед на някакво степенуване:

Положителни качества на индиговата цвetoва група:

- Виждане, надхвърлящо физическото възприятие на очите
- Хармония между материалното и духовното

- Електрическа, охлаждаща, прочистваща сила
- Наличие на знание, появило се неизвестно откъде и как
- Връзка с едно по-дълбоко ниво на женската интуиция
- Готовност да се прекрачи през вратата на духовния свят; липса на страх от невидимото
- Неутралност, обективност и приемане
- Вслушване в себе си и доверие във вътрешния глас (вътрешна комуникация)
- Търсене на духовната истина
- Сила и издръжливост
- Увереност в собствените сили
- Дисциплинираност
- Голям организаторски талант, способност за планиране
- Излъчват достойнство, отличават се с благородническа (царствена) осанка, с висока духовност*.
- Дарба да казват правилното нещо в подходящия момент
- Цялостност
- По-добри възприятия в резултат на по-високоразвито съзнание: способност за виждане на минали и бъдещи събития
- Честност
- Липса на егоцентризъм
- Способност за дистанциране и наблюдаване на нещата от позиция, позволяваща по-широк поглед върху им
- Отсъствие на страх по отношение на себе си
- Смелост
- Някаква степен на самообладание, особено що се отнася до концентрацията, медитацията, вътрешната визия и свръхсетивните възприятия
- Разумът се контролира напълно от разширеното съзнание
- Кръвният поток се прочиства от само себе си; обща способност за регенерация
- Способност за контролиране на психичните потоци на финото тяло
- Въздействие върху зрението, слуха и обонянieto на психично, емоционално и духовно ниво

Отрицателни качества на индигоеата цвeтова група:

- Прекалено силно самохаресване
- Формализъм
- Гордост
- Тесногърдие
- Печал
- Отхвърляне
- Изолация
- Грандомания
- Нереалистичен идеализъм
- Изолиране от реалността
- Непризнаване на авторитетите
- Чувство за самота
- Депресия
- Съжаление, разкаяние и самомнителност
- Отхвърляне на отговорността
- Склонност към раздаване на присъди



Индиговосините степени на ученето

От гледна точка на духовното всеки човек се намира на определена степен на учене. Ние можем да добием представа за отделните степени посредством символичното им отражение в ученията и енергийните характеристики, съответстващи на различните космически светлинни лъчи*. Във всеки свой живот ние работим с един цветен лъч, като с течение на времето непрекъснато биваме провокирани да му се противопоставим и да го сменим.

За да ви изясня и другите качества на индиговосиния цвят, ви предлагам списък с индиговосините степени на ученето.

Положителни:

1. Свобода и простота. Нежелание да се усложняват нещата, все по-голяма разкрепостеност в мисленето; независимост, естественост; спокойствие.
2. Миролюбив. Усет за космическите закони; стремеж към изчистена от оценки любов, независимо от ситуацията.
3. Представни възможности, визуализация. Способност за виждане на картини с вътрешното зрение; възприемане на недоловими за другите неща, ана-лизаторски качества.
4. Универсална любов. Безрезервна, безкористна дру-желюбност; доброжелателно излъчване и провокирането му у другите.
5. Посреднически умения. Способност да влияеш на другите и да ги вдъхновяваш; тактично съобразяване с тях.
6. Нежно и отзивчиво приятелство към другия пол.
7. Общуване. Способност за споделяне на дълбоки чувства и идеи, за изразяване на по-високи идеали.

Отрицателни:

1. Хаос и несигурност. Обърканост по отношение на собствената позиция в различните житейски ситуации и на собственото знание; колебливост; неспособност за вземане на решения; безпорядък; недостатъчна яснота; неспособност за възприемане на нови идеи и разпознаване на истината.
2. Осъждане. Дискриминиране на другите; възприемане в негативен план; изолация.
3. Самомнителност. Оценяване и мислене посредством степенуване (по-висок/по-нисък, по-добър/по-лош, и т.н.); липса на мярка; егоизъм; тесногърдие; склонност да се оправдава; тъмната страна на Юпитер.
4. Непрекклонност. Тя е резултат от справедливо само-осъждане; прекомерни очаквания от себе си и от другите; невъзможност да се правят компромиси; репресивно поведение.

Индигото и неговите съответствия на другите нива

Цветовете се свързват също така с различни архети-пове, начини на поведение, органи или части на физическото тяло, скъпоценни камъни, растения, минерали, животни и прочее. Всеки елемент си има свой цвят и съответстваща му характерна вибрация или честота; доминиращата цвetoва вибрация на кислорода, например, е синьото. Следователно, липсващите елементи могат да се внесат в тялото под формата на цвят, което по принцип е един от най-простите и същевременно най-точните терапевтични методи, открити някога от хората — името му е хромотерапия. За да обясня възможно най-многогранно защо новите деца се наричат индигови, бих искала да вмъкна още един малък списък с най-важните съответствия между цвета и другите нива:

- Енергиен център: 6-та чакра*, наречена още трето око или център на Христовото съзнание
- Звук: ОМ
- Сила: електрическа и телепатична
- Архетип: жрица и жрец
- Жлези и органи: хипофиза, епифиза, мозък и уши
- Скъпоценни камъни: лазурит, диамант, азурит, флуорит, индиговосин сапфир

- Химикали и метали: бисмут, бром, хлорхидрат, хром, мед, желязо, олово, калиева основа, стронций, титан.

Бих искала да се спра малко по-подробно на скъпоценните камъни, тъй като онези, които спадат към индиговия цвят, ни дават възможност да разберем нещо повече за децата-индиго.

Смята се, че индиговото е характерно най-вече за диаманта. Излъчването на този камък се възприема от окото като бяло. Истинският му цвят се разкрива обаче, едва когато се използва призма: погледнат през нея, диамантът е индиговосин. Той се слави като "кралят на кристалите". Символизира централното слънце на слънчевата система — сила, която се самоподдържа в състояние на съвършенство и никога не се нуждае от "зареждане". Когато по-долу се информирате за качествата на диаманта, ще се убедите, че те почти напълно съвпадат с характеристиката на децата-индиго!

Ето какво казва за него науката за скъпоценните камъни:

- Диамантът стимулира единството, любовта към себе си и към другите.
- Той е камъкът на невинността", носи чистота и порядъчност.
- Поражда доверие в интимните отношения и хармония в различните житейски ситуации.
- Поражда доверие в собствените черти на характера, чието проявление е свързано с емоционални реакции.
- Стимулира творчеството, въображението, откривателския дух.
- Активира коронната чакра.
- Внася яснота в разума на човека, за да намери той по-лесно своя път.
- Подпомага постигането на пълнота във всички области на живота.

1.3. Светлина и цветове

Светлината е познат на всички ни феномен. От незапомнени времена тя се възприема като антипод на тъмнината. Знаем, че когато слънцето изгрява от изток, започва денят, а когато залязва на запад — идва ред на нощта. Тогава използваме електричеството, за да можем да се ориентираме в домовете си и по улиците. Но какво всъщност представлява светлината?

За разлика от хората в древността, днес ние знаем много повече за нея, но най-основното нещо е, че тя е една от формите на енергията. Светлината се разпространява вълнообразно също като езерната вода, например, когато хвърлим камък. Нейните лъчи или вълни се пръскат по права линия през празното пространство или прозрачната материя във всички посоки.

Светлинните лъчи от различните тела стигат до очите ни.

В едни случаи ние приемаме светлината директно от телата, които са неин източник и я излъчват, каквото е слънцето.

В други случаи я приемаме след като телата, върху които пада, я отразят, какъвто — да речем — е случаят със страницата от книгата пред вас.

През 1672 г. Исаак Нютон успява да докаже, че бялата светлина се състои от различни цветове. Когато бива пропусната през прозрачна призма, се разпада на цветовете на дъгата — червено, оранжево, жълто, зелено, синьо, индигово, виолетово. Още една, поставена наопаки призма, ги събира, превръщайки ги отново в бяла светлина. Това са цветовете, които са достъпни за човешкото око, ако не страда от далтонизъм. Всички те заедно образуват цветния спектър и затова се наричат спектрални. Всеки от тях отговаря на една определена дължина на вълната на светлинните лъчи.

Разбира се, широчината на цветните ивици в спектъра е много по-голяма. Зрителните възможности на животните, например, излизат извън този спектър, достигайки участъците на инфрачервената или ултравиолетовата светлина. Растенията черпят енергия главно от слънцето и то най-вече — от инфрачервените лъчи, които са невидими за нас. Ние хората също чувстваме енергията на ултравиолетовата или инфрачервената светлина — в противен случай не бихме усещали топлината на слънцето и кожата ни не би изгаряла от него. Това, че не виждаме тази светлина или, иначе казано — не различаваме цветовете ѝ, се дължи на ограничените ни сетива. Понякога, когато сме сред природата или сънуваме, ни се случва да доловим невероятни багри, които после

не успяваме да опишем, защото надхвърлят обхвата на "нормалните" ни възприятия, както и - езиковите ни изразни средства.

Как се пораждат цветовете?

Молекулата на всеки цвят притежава няколко сво-боднокръжащи около нея електрона, които вече не се привличат от някое от отделните атомни ядра. Цветовете на спектъра са с различна дължина на вълната. Мерната единица за нея се нарича нанометър. Дължината на вълната на червената светлина (топло) е много по-голяма от тази на виолетовата (хладно). Хората виждат цветовете или пък възприемат вибрационната им сила по различен начин поради различната степен на отвореност на съзнанието си. Това е причината да съществуват множество тълкувания за тях, множество цвенови системи и цвенови терапии. Постигналите по-високо ниво на възможностите си ясновиждащи долавят една интензивност на цветовете в аурата на човека, а тези с по-ограничена сетивност — съвсем друга.

Цвеновият спектър, съдържащ основните цвенове червено, оранжево, жълто, зелено, синьо, индигово и виолетово, представлява само една част от целия електромагнитен спектър, който ни обгръща. Други съставни части на електромагнитния спектър са лъченията от Космоса и в частност — на слънцето, лъченията на електрическите крушки, на ютията, на огъня в печката, на парното отопление, радиото, телевизора, микровълновата печка, радара и прочее. С очите си обаче ние сме в състояние да разпознаем само онази част от цвеновите вибрации, съответстващи на обхвата на цвеновия спектър. Ето защо много цвенови системи именуват светлината, с която работят, видима, жива светлина.

Като изключим едноклетъчните, всички обитатели на планетата — растенията, животните и ние, хората, излъчваме светлина с различна интензивност и в различна част от спектъра (т. е. в различни цвенове). Тя бе измерена едва през седемдесетте години, като наличието ѝ бе доказвано отново и отново с последвали хиляди експерименти по целия свят: да, наистина, живите клетки предават биологична информация посредством фотони*! Човешкото тяло е един невероятен, непредс-тавимо сложен механизъм. За една секунда в биохимичния развой на дадена клетка се осъществяват около 50 000 регулиращи намеси¹. Те биват "зададени" отвън чрез внасянето на химически вещества — храна, лекарства, отрови и какво ли не още. В този процес и в цялото ни битие цвеновете са от съществено значение и жизнена необходимост.

За хората светлината и цвентът са били винаги неотделими. Светлинните лъчи, които срещат материална преграда, биват отразени, "отпратени обратно" от нея. В зависимост от дължината на вълната си те се възприемат от човешкото око като определен цвят. Бидейки частици светлина, цвеновете са и частици живот, с други думи — елементи от цялото. Ние поемаме светлина и цвенови вибрации, а те въздействат както върху тялото, така и върху психиката ни. Като част от Космоса и земната материя човекът зависи от установените закономерности на своята среда и реагира съобразно тях. Но той реагира не само на това, което е видимо за очите му, но и на всичко невидимо. Така че влиянието на светлината и цвента върху неговото съществуване са определящи! (Виж упражнението с цвенове в осма глава.)

Тъй като способността за разпознаване на цвеновете при хората с нормално зрение се движи в описания по-горе диапазон, отклоненията в значението им по отношение на материалните неща е сравнително ограничено. Установяването на единна цвенова система, която да служи за общовалидна основа, е станало възможно след множество практически опити с голям брой участници в тях.

1.4. Цвеновете на живота

Разполагаме, общо взето, с два начина, за да определим цвента на живота си¹. Според първия следва внимателно да прочетем описанията на всички цвенове и да почувстваме кое най-точно представя личността ни. Повечето хора с лекота "изолират своя жизнен цвят, както и този на близките и приятелите си.

В основата на втория начин е залегнал цвенови тест, изискващ да отговорим на различни въпроси. Срещу получените на него точки ще открием в приложението съответстващия ни цвят. Нашият жизнен цвят, цвентът на живота ни може да ни помогне да разберем по-дълбоко истинската си мисия и предопределение. Той ще ни даде обяснение защо с едни хора поддържаеме добри отношения без специални усилия, а с други не успяваме.

¹ Ако познавате други класификации на цвеновете, това не означава, че те непременно противоречат на гореизложеното. Ето какво казва Дейвид Тенсли в книгата си "Аурата на човека": "Дори древните философски школи не са били единни по отношение на цвеновете на енергийните центрове. За това си има причина, чието обяснение произтича от факта, че с все по-дълбокото проникване в дадена чакра пред вътрешния взор на посветения наистина се откриват нови цвенове. Те се променят, щом в нея се задвижат специфични прана-енергии" — бел. авт.

Трябва да отбележим, че разликите между цветовете на живота често са едва доловими. Така например хората със син, жълт или виолетов цвят могат да проявят еднакви емоционални качества. Всички те изпитват едно и също желание за определен вид отношение, но по различни подбуди. Поривът им да помагат на другите е силен, но всеки го изразява по своему. "Синият човек с удоволствие помага на много отделни хора — на емоционално ниво, със съвет, наставления или като им осигурява прехраната (като правило "синята" медицинска сестра се грижи повече за емоционалното, отколкото за физическото състояние на пациентите). "Жълтият" човек би искал да помогне, но не позволява да бъде въвлечан твърде в конкретна ситуация. "Виолетовият" човек ще окаже съдействие, но предпочита да е на повече хора едновременно; той подкрепя масите или ги вдъхновява, обаче рядко има търпение или порив да подаде ръка отделно на някого.

Ако старателно следвате един от двата метода, ще почувствате интуитивно кой цвят или кои два цвята са най-близки до истинските особености на вашата личност. Според съществуващата в тази област статистика броят на хората с по един и с по два цвята на живота е почти еднакъв. При "облагодетелстваните" с два, единият обикновено е по-силен.

Червената личност

Самоизразява се предимно чрез своето тяло и се-тивност. Живее тук и сега, притежава кураж, сила и вяра в себе си и се осланя само на това, което може да пипне, чуе, помирише или види. Не мисли абстрактно и обича физическите аспекти на живота. В духовната сфера отдава значение на "правенето", строи църкви, организира представления, на драго сърце танцува и пее в група. Винаги предпочита физическите пред емоционалните и духовните предизвикателства. Харесва й работата на високи обороти. С готовност помага на другите да осъществят идеите си. Може да е честна и пряма, но се случва да е "кисела" и холерична¹. Лесно се впуска в битки, но би било по-добре да се научи да се освобождава от гнева си чрез спорт. Инстинктът ѝ за самосъхранение е силно изразен, а енергията и издръжливостта ѝ са неизчерпаеми. Червената личност заслужава да ѝ се гласува доверие. Следва да се добави, че е оптимистична, жизнерадостна и лоялна, но може да бъде и зла, с потиснато настроение, избухлива, тесногръда и своенравна.

Детето:

То е старателно, склонно да довършва започнатото, но може и да се инасти и буйства, както и да влиза в спор без особена причина. Не държи да бъде начело, но не е съгласно да го командват. Демонстрира независимост и вътрешна сила. В училище предпочита часовете, в които се работи с машини, с дърво, готви се и прочее. Предметите без практическо приложение като философията, например, са му безинтересни. То се нуждае от непрекъснато одобрение, обича похвалите и изпада в ужас, ако получи упрек в чуждо присъствие. Проявява нетърпение и обикновено дава твърде неспокоен израз на чувствата си, а би трябвало да се научи на разбиране и съпричастност към останалите.

Оранжевата личност

Тя търси сензации, обича външения, риска и опасностите. Стига до крайности, за да се усеща жива: може животът ѝ да виси на косъм, но дозата адреналин да е порядъчна! Като цяло е реалистична и не обича езотеричните теории. Преценява добре ситуацията и хората и се подготвя вътрешно за тях. В повечето случаи осъществява мечтите си; притежава кураж и вяра в себе си и е способна да спасява другите в критични моменти. Но оранжевата личност може да бъде и много егоистична и егоцентрична, без следа от съчувствие и загриженост. Тя не харесва издаващите една по-голяма чувствителност и приветливост черти на характера и не е чудно, ако е студена и непристъпна. Смисълът на живота ѝ са приключенията, в изживяването на които не иска да бъде ограничавана.

Детето:

"Оранжевите" деца са авантюристи; тяхната страст е да се катерят и да скачат във водата съответно колкото се може по-нависоко и по-отвисоко. Те са безрасъдно смели, непрекъснато са заети с това да изучават и изпробват границите на заобикалящото ги. Родителите често се притес-

¹ Учението за темпераментите: сангвиничен=весел, жизнен; флегматичен=бавен, задълбочен; меланхоличен=тъжен, тих; холеричен=гнев-лив, енергичен — бел. авт.

няват поради опасностите, на които се излагат в чисто физически смисъл, а децата си мислят в това време за следващите приключения. Не са изключени проблеми с дисциплината.

Жълтата личност

Тя е чистосърдечна, с чувство за хумор и детински черти на характера. Обича смеха, радва се на живота и не се отнася към него твърде сериозно, а по-скоро без да се напруга и като на шега. Излъчва лекота и непринуденост. Исква да се харесва и да бъде забелязвана; приятел е на всички. Същевременно е чувствителна, лесноранима и стеснителна. Отличава се с голяма живост и се нуждае от много движение и игра; в противен случай съществува опасност да развие някаква зависимост. Притежава творческа природа и е надарена за изкуство. Жълтата личност привлича животните. Понеже усеща, когато някой е угрижен, но не желае да се задълбочава, въздейства целебно по интуитивен път. Настроена е бунтарски, липсва ѝ самодисциплина, бои се от отговорност.

Детето:

То е или мъчително стеснително и неуверено, или се намира в другата крайност. Бяга, крие се, може лесно да бъде напласнено и се бои да не би другите да не го обичат. Почувства ли сигурност, става весело и разговорливо, че дори се превръща в смешника на класа. Действено, любопитно, изключително живо, трудно може да се задържи на едно място и да мирува. Концентрира се по-добре, ако има възможност да се движи. Обича да пътува с кола или влак — това движение го успокоява и освобождава творческото начало у него. То иска да радва другите с поведението си и бързо се впечатлява от телесното наказание. Нуждае се от свобода, за да е жизнено, ведро, сърдечно и палаво.

Зелената личност

Много интелигентна, енергична и пряма, организирана и предприемчива, с пъргав ум. Новите идеи и замисли я привличат, но не и детайлите. Впуска се в изпитания, рискува, проявява силната си воля, на драго сърце се включва в дискусии. Трябва да държи всичко под контрол, в противен случай е притеснена, стресирана и угрижена. Исква всичко да разбере, узнае и знае, обича духовните предизвикателства. Ученето ѝ се удава бързо и това ѝ носи нови и нови дипломи. Тя е честолюбива и прекомерно отдадена на работата си.

Детето:

Много интелигентно, непрекъснато задава въпроси и учи бързо. Притежава силна воля, налага се и по този начин провокира родителите си. Не обича да му определят какво да прави, понеже предпочита то да раздава заповеди. Често е по-зряло от възрастните и държи да бъде чуто и уважавано от тях. Изпада в униние, ако нещата не вървят както му се иска и може да вдигне шум и да наруши спокойствието на останалите. Нуждае се от подкрепа при осъществяване или промяна на плановете си. Справя се добре и получава високи оценки.

Синята личност

Обичлива, отдаваща и подкрепяща. Сърцето и чувствата са определящи в живота ѝ. Майчинското начало у нея е силно, затова обгрижва другите и им служи за съветник и опора. Тя по природа е учител или покровител. За приятелите си е готова на всичко, но е склонна да се грижи прекомерно и накрая се разболява. Чувствителна, внимателна, гостоприемна. Емоционална натура, която лесно пролива сълзи, обича безусловно и притежава силна интуиция. Приема хората, прощава им и вижда доброто у тях. Често ѝ лепват етикет на "прекалено мила", така че трябва да се научи да казва "не". Бързо влиза в съзвучие с хора и ситуации; някак вътрешно разбира какво се случва, пребивава предимно в сферата на духа. Не се отклонява от това, в което вярва и може да е много убедителна. Исква да бъде обичана, но има проблеми със самочувствието, самоосъжда се, изпитва чувство за вина и често влиза в ролята на жертва и мъченица. Понеже съществува опасност да изпадне в депресия, следва да се научи да обича и себе си. Държи на връзката си с любимия човек и има романтична нагласа.

Детето:

То е любвеобилно, сетивно, чувствително; опитва се да се хареса на родителите си, за да го обичат. Иска да е помощник, да не разочарова или наранява никого. Има добри маниери, спокойно е, играе самичко, грижи се за всички, които не се чувстват добре или са сами.

Занимават го отношенията между половете и то от малко си мечтае за щастлив брак с много деца. Липсва му самочувствие и често страда от несподелена любов. Има високи идеали. Другите деца се отнасят към него със симпатия.

Индиговата личност

Подчертано духовна, с вътрешно чувство за истината в живота и тънка чувствителност. Наясно е с древните мистични учения, знае, че всички ние сме духовни същества. За нея предметната реалност и материята са илюзия, животът е божествена енергия и въобще всичко е енергия и съзнание. Тя е пробудена, ведра, съзидателна, независима, ръководи се от по-висши принципи. Ученолюбива, жадна за знание, нуждае се от него, за да провери онова, което носи в себе си. Върши, каквото смята за правилно. Не ѝ въздействат никакъв социален натиск, нито изнудване. Не изпитва чувство за вина, не приема схващанията и опитите за наказанието. Честна и пряма, пламенна и открита. Не се оставя да я подвеждат под някакъв знаменател, нито да я манипулират. Проявява разбиране към хората. Не говори много, обича да остава сама със себе си, гледа на живота като на възможност за придобиване на опит. Може да бъде и боязлива, дезориентирана и да се самоизолира. Понякога се чувства изгубена и чужда в този свят, объркана от земните неща и тогава другите не я разбират. Трябва да се доверява на вътрешния си глас и да го следва.

Детето:

То е много будно, открито и способно да съпреживява чувствата на другите като свои, поради което лесно се разстройва. Това пък го прави боязливо и го потиска.

Нуждае се от малко сън, предпочита да е само и не позволява да го принуждават за каквото и да било. Нищо не може да го отклонени от дадено убеждение — ни наказания, ни молби, ни разумни съвети или физическа сила. Бъде ли заставено все пак, наплавша се и се затваря или се съпротивлява докрай. Жадно е за знания, но иска да получава истински отговори; усеща начаса опита да се заобиколи истината. Не намира взаимовръзка между преподаването в училище и духовността.

Виолетовата личност

Динамична и харизматична; дошла на тази планета, за да бъде водач и да спасява. Трябва да активира предопределението си още в настоящия момент и да започне да го осъществява. Изпитва дълбоки чувства и е изпълнена със съпричастност към целия свят. Обича музиката, тя ѝ действа лечебно. Случва ѝ се да има видения. Обича пътешествията, другите култури, свободата. Може да вижда бъдещето, не се съмнява, че Земята ще продължи да съществува; носи послание за човечеството. Проявява усет за съществуващите по-високи възможности, но често я обявяват за мечтател-идеалист. Иска да е в центъра на вниманието и може да бъде наристична, арогантна и надута. Има диктаторски наклонности и трябва да се научи, че всички сме част от едно цяло. В състояние е да върши много неща едновременно или пък блокира и се нуждае от медитация, за да постигне вътрешно равновесие. Вярва, че всичко ще се подреди с лекота и се надява на помощта на Вселената.

Детето:

Роден предводител, другите деца го следват. Бидейки силно, проявява съчувствие, не злоупотребява с властта си. Осъзнало отрано своята сексуалност, експериментира с тялото си — родителите следва да засягат тази тема много внимателно, за да не нарушат естествеността на себеизразяването на детето си посредством физическото. То обича изкуството, чете с удоволствие и само си съчинява разни истории. Притежава изключителна дарба за визуално възприемане.

"Виолетовите са първите, които могат да виждат аурите, ангелите, другите измерения или енергийните вълни. Родителите трябва да се отнасят с доверие към тези възприятия на децата си, за да поощрят развитието на особените им способности.



Личността индиго

2.1. Как да разпознаем едно дете-индиго?

Индиговите деца могат лесно да бъдат разпознати от своите родители и от другите хора, с които са във всекидневен контакт, с помощта на изложените в предходната глава качества и личностни характеристики. Засега при тях не се забелязват значителни физически особености. Различията са прекалено фини и се виждат едва при по-обстойно изучаване. Доста изразени и затова доловими от пръв поглед са все пак следните качества:

1. По-високото енергийно поле*
2. Различното поведение
3. По-оскъдната емоционалност

Съществуват следните възможности да разпознаеш индигото сред голяма група деца:

1. Децата-индиго се настройват към енергията на групата. Тяхната енергийна вибрация е с отчетливо изразена сила. Честотата ѝ е по-висока, отколкото при другите деца, така че в сравнение с тях индиго-вите може да са по-непрактични по отношение на земните неща. Винаги реагират на интензивната, заредена с любов, хармонизираща енергия, защото им е позната.

2. Наблюдават поведението на връстниците си. Децата-индиго се държат по различен начин! Посланията, които те носят, често са подсъзнателни и съпътстващото ги знание буди всеобщо учудване. В повечето случаи малките са съвсем наясно защо са на Земята. Говорят много за ангели и други същества и с часове си играят кротко и стоворно с тях. Вероятно се тревожите, че вашето индиго нерядко предпочита да се занимава само? Ако обаче го попитате защо, със сигурност ще получите отговор от рода: "Играя си ..., не виждаш ли?" Играчките и въобще предметите ги привличат за кратко и трябва непрекъснато да се сменят.

3. Децата-индиго често търсят компанията на възрастните. Искат да общуват, спонтанни са, открити и непреднамерени и обичат да разбуждат вътрешното дете у тях. С приятелите си връстници си имат по-скоро проблеми, не винаги се чувстват разбрани и започват да странят от групата. Ще се убедите, че децата-индиго са абсолютно наясно как да си постигнат желанията и бързичко изнамират похвата, с който веднъж завинаги ще сломят непреклонността ви. С тях не може да се воюва; те трябва да бъдат убеждавани със състоятелни аргументи.

4. Ако са бебета: гледайте ги право в очите. Очите са прозорците към душата. Усмихвайте се на бебето и приветствайте душата му с добре дошла. Истинско удоволствие е да наблюдаваш отговора на тези нови деца. Макар и толкова малки, те незабавно реагират много живо, с взаимност и разбиране! Нерядко съм наблюдавала как съвсем невръстни бебета се навеждаха до такава степен от количката, за да поддържат зрителния си контакт с някого, че майките на повечето се спускаха уплашени да предотвратят падането им на земята.

Едва след като поживеете малко по-дълго с детето-индиго, започвате да забелязвате, че то не се оставя току-така да бъде въввлечено емоционално в дадена ситуация. Това е една от най-големите разлики между него и другите деца. Индигото не е особено емоционално. То сякаш е наясно защо съществуват толкова много конфликти и затова се опитва да не упреква хората. Психотерапевтите все още привеждат за пример онези случаи от по-раншната си практика, в които родителските кавги са довеждали до необходимостта от дългогодишна работа с децата. Един спор е бил достатъчен, за да накара малкия човек да се затвори в себе си, защото семейството се е превръщало в заплаха за него.

Индигото не усеща така нещата и постъпва по обратния начин. То застава между двамата каращи се и казва: "Как бихте могли да разрешите този проблем?" Или се вкопчва в крака на единия и заявява: "Не, няма да си отида в стаята, ще остана тук!" Или пък хваща ръката на баща си, слага я върху дланта на майка си и ги подканя: Хайде, разберете се сега." Ако някоя майка навиква своето индиго, като все повече и повече се изпъва с гняв, то не реагира и не влиза в резонанс с нейната вибрация. Била съм свидетел как съвсем малки деца между една и три години просто продължаваха да си играят или се отместваха полека-лека по-встрани от майка си, без да прекъсват заниманията си; а по-големичките се изправяха пред нея и ѝ казваха: "Много те обичам, мамо!" Веднъж едно седемгодишно попита родителите си: "Не знаете ли, че дойдох при вас, за да ви помиря?" — и застана помежду им. В известен смисъл тези деца отговарят за това хората да осъзнаят собствените си емоционални блокади.

Втората много важна разлика между малките индиго и останалите им връстници се проявява в тежки моменти, когато възрастният бива тласкан към крайности. Представете си, че отглеждате две деца, едното от които индиго. То би могло да бъде наречено нарушител на реда, а другото — просто немирник. Двете съвсем очевидно имат несходни цели и подходи. Немирникът ще ви дразни дотогава, докато ви доведе до собствените ви предели и вие на свой ред го накарате да прояви своите — този поведенчески модел е много стар. Немирникът иска да види колко далеч може да стигне, за да получи, каквото иска. Противно на него, нарушителят на реда не следва споменатия модел. Той реагира интуитивно на възникващите в семейството ситуации, тъй като иска да бъде част от това семейство дори когато е само на четири или пет години. Държи да заема равностойно положение наред с останалите. "Аз част ли съм от семейството или не?" Индигото не гледа на себе си като на малко дете, а се чувства "голямо" и също толкова значимо, като желае да получава съответното отношение. Подхождате ли с уважение към него, от неговото ниво, поведението му ще се промени. Атмосферата ще се разведри и вие ще си имате външен приятел, вместо нарушител на спокойствието.

В бъдеще индиговите деца ще предоставят на човечеството ясна и понятна информация за своите качества и способности, както и за посланията, които носят. Мнозина я очакват с нетърпение и в следващите години ще получат възможност да прочетат повече за това. Моята книга и тази на американските автори Лий Керъл и Джен Тобер са само началото. Но аз искам да се обърна към всички терапевти, независимо от областта, в която работят и да им кажа: Изправени сте пред много важна задача!"

2.2. Качествата на децата-индиго

Всяко дете идва на този свят с неповторима същност. Нерядко напълно се отличава като личност от своите братя, сестри или родители. Всеки, роден в семейство с повече деца, може да установи това, стига да се вгледа в най-близките си. На земята не съществуват двама души, чиито пръстови отпечатъци поне да са идентични; ето защо трябва да се съгласим, че личностите са създадени също толкова лични и индивидуални. От това следва да сме наясно, че и сред индиговите деца няма две еднакви!

Според някои направления в психологията личността на детето се оформя напълно едва към шестата година, според други тя се развива в хода на живота и се разгръща в един бавен процес на съзряване. Трети пък твърдят, че човекът се ражда изграден като личност и всичко опира само до това да прояви положителните, а не отрицателните ѝ заложби.

За всеки човек е важно да успее да използва силните си страни и така да направлява обстоятелствата, че тези силни страни да бъдат впрягани в работа по-често и по-ефективно, отколкото слабите. Като създания на познатата ни вселена ние носим и двете начала у себе си. Единственият начин да пораснем нормално и да се оправим в живота е да разбираме собствената си личност, своя Аз, да направим възможно разгръщането на положителните си дадености, да осъзнаем потенциала си. Всяко дете — и индигото тук не прави изключение — представлява абсолютно индивидуално съчетание от качества с противоположни заряди, така че трябва само да разбере как да трансформира в личността си минусите в плюсове. Научете го да опознае природата си,

подтикнете онези, които го заобикалят, да вникнат в нея и с малко упражнения то ще постигне удивителни резултати, ще преобразува или ще се справи със своите слабости.

Слабите страни на индиговата личност

Детето...

- ... е свръхчувствително и прекалено отворено за външни влияния.
- ... често е единак.
- ... не разрешава току-така да бъде ръководено и възпитавано.
- ... в повечето случаи се чувства неразбрано и неоценено.
- ... е хиперактивно и често — несъсредоточено.
- ... е склонно да идеализира хората или ситуацияите.
- ... е мечтателно и търси спасение в собствения си свят.

Възрастният...

- ... е самомнителен и нетърпелив.
- ... има големи проблеми с признаването на авторитетите.
- ... иска да бъде уважаван и ценен от всички.
- ... често не успява да се изрази достатъчно добре думи.
- ... може да бъде надменен.

Как общува

Индигото...

- ... се самоизолира, когато се чувства неразбрано.
- ... лесно губи връзка със себе си и излиза извън равновесие.
- ... се чувства ограничено от езика.
- ... не може да понесе лицемерието и притворството.

Как се проявява

- Изискванията му към себе си и към другите обикновено са твърде високи; то е перфекционист.
- Реагира с нетърпимост на неясни внушения и предложения.
- Отказва се от водачеството и от поемането на каквато и да било отговорност.

В приятелството

- Нуждае се от голямо разбиране от страна на приятелите си.
- В повечето случаи играе само с един приятел или приятелка.
- Живее в собствения си измислен свят.
- Лесноранимо, дълбокоранимо¹.
- С удоволствие си играе само или с компютъра.

Силните страни на индиговата личност

Детето...

- ... иска да е абсолютно равноправен член на семейството.
- ... обича природата.

¹ На емоционално ниво: децата-индиго живеят с открито сърце, притежават по-силно чувство за общност, по-искрени са, както и — изпълнени с безусловна любов. Те очакват същото и от другите хора. Всяко Разочарование ги наранява дълбоко — бел. авт.

... грижи се за всекиго вкъщи.
... е лоялно към семейството.
... има способността да въздейства лечебно върху другите хора.
... е искрено и доверчиво и към хора извън семейството, стига да чувства, че го разбират добре.
Възрастният...
... се отличава със стабилност и постоянство.
... е откровен и честен.
... гледа на живота сериозно.
... е смел.
... има способности на медиум.
... е много динамичен във всичко.
... разбира природата на собствения си Аз като част от Вселената.

Как общува Индигото...

... обича динамичните, продиктуваните от сериозни духовни интереси разговори.
... когато разговаря, не се отклонява с друго.
... способно е да изпитва силно съчувствие към всекиго и всичко.
... най-добре му е, ако общува само с един човек или със съвсем малка група хора.
... общуването означава за него вчувстване, обмен на мисли и лекуване.

Как се проявява Индигото...

... е жадно за знания.
... не притежава вътрешна дисциплина.
... е категорично и целенасочено.
... е отворено за непреднамерени внушения и за предложения, чиято цел е да обединяват.

В приятелството

- Много предано.
- Грижи се искрено за доброто на другите.
- Предпочита малко на брой, но сериозни приятелства.
- На драго сърце отделя време, за да поддържа връзката си с някого.
- В тежки ситуации демонстрира сила и вдъхва кураж на по-слабите.
- Проявява искрено съучастие.
- Повърхностните контакти го измъчват.

2.3. Четирите типа деца-индиго

От няколко години в Америка се използва направената от Нанси Ен Тейп класификация на децата-индиго. Системата от четири типа, оказала се изключително прегледна и точна, бе възприета от множество известни и уважавани терапевти и психолози¹. Нанси Ен Тейп описва тези четири типа кратко и прецизно както следва:

1. Хуманистът:

Той ще работи с масите, ще им служи и то най-вече като лекар, адвокат, учител, търговец и политик. Често е хиперактивен, крайно социален, говори с всекиго винаги и навсякъде и е извънредно любезен. Има си подчертано собствено мнение за всичко; върши хиляда неща едновременно. Освен това е книжен плъх и не се чувства особено свързан с физическото си тяло.

¹ Лично аз не съм привърженик на подобно групиране на децата, тъй като го намирам за присъщо на старите мисловни модели. Все пак то може да ни бъде от помощ, докато опознаем малките индиги, затова реших да го включа в книгата си — бел. авт.

2. Концептуалистът:

Занимава се повече с проекти, отколкото с хора. Той е бъдещ архитект, дизайнер, астронавт или пилот. Като правило е с атлетично телосложение. Таи в себе си контролни модели, ориентирани преди всичко към майката и бащата, което би могло да доведе до големи усложнения. При него се наблюдава тенденция към изпадане в зависимост (наркотици в тийнеджърска възраст).

3. Човекът на изкуството (артистът): Емоционален и нерядко — нисък на ръст. Той е учителят и артистът на утрешния ден. С каквото и да се занимава, то непременно е свързано с творчество. До десетгодишна възраст изпробва, така да се каже, всички възможни музикални инструменти, проявява творческата си природа в най-различни области, но понякога — съвсем за кратко. Едва като тийнеджър избира една определена посока и успява да се съсредоточи.

4. Интердимензионалистът¹:

Той е по-едър от другите деца, понякога дори — доста по-едър. Ако е навършил две години и започнете да му обяснявате нещо, ще ви отговори: “Това вече го знам, мога го, остави ме на мира!” Той носи на Земята нови философии, идеи и религии. Общуването с него може да е трудно, защото още не се е “наместил” в обществото ни в същата степен като останалите три типа.

При това класифициране на децата-индиго се набива на очи, че отделните четири типа два по два се отличават със сходно поведение, тоест — обособяват се в две групи. Учението за лъчите* ме навежда на мисълта, че тези групи следва да се причислят към два различни рода души и две различни космични течения, а именно: индиговосиния и тъмносиния (или дълбоко-синия) цветен лъч. Към първото течение спадат хуманистът и артистът, а към второто — концептуалистът и интердимензионалистът.

Хуманистът

Той е изключително силно свързан с хората, животните, растенията, Земята, звездите или по-кратко казано — с всичко живо. Непрекъснато се безпокои за другите и иска да са добре. Настроен е вселюбовно към целия свят. Сърцето му се къса, когато към някого (или нещо, например — дърво) се отнасят несправедливо или му причиняват болка. Първият му порив е да се притече на помощ и тогава като правило сам си изпаща. Връстниците му го имат за слабак.

Хуманистът е крайно социален и би спирал на всяка крачка, за да общува с хората и природата. Чудно е, че изобщо си стига в къщи. Във всеки случай за това му е нужно повече време. Той е мечтател, обитава света на фантазиите си и като че ли не чува какво му говорят от страни. Дойде ли му премного, намира убежище в собствения си свят. Докато е малък, може да започне да ви описва как изглежда неговият свят — светът, от който идва, кой цвят преобладава в него, какви същества го обитават и т.н. Моят съвет е да се отнесете с доверие към този разказ и просто да го изслушате, без да го оценявате или да разпитвате повече.

Основни качества и препоръки:

- Вътрешно ангажиран с обществото; обича хората, но се нуждае само от неколцина “интимни” приятели, с които да е душевно свързан.
- Разговаря с удоволствие с всекиго, като не усеща времето и забравя отговорностите си.
- Често е хиперактивен или хипоактивен².
- Бързо се разсейва, забравя какво е искал да прави.
- Не се идентифицира с тялото си, не е добре заземен и се нуждае от спокойствие, за да се центрира отново.

¹ Inter, лат. — между, през; dimension, лат. — размер, измерение — бел. прев.

² hyper-, гр. — свръх- и hypo-, гр. — под-: представки, които указват състояние, съответно превишаващо или по-ниско от нормалното и редното — бел. авт.

- Той е книжен плъх, предпочита да си играе сам и то най-вече — с компютъра.
- Ту е преизпълнен с радост, ту — с дълбока печал.
- Загрижен е истински за благополучието на хората, за съществуването на животните, растенията и пр. Желает човечеството да живее в хармония със своята среда.
- Изострената му чувствителност води до бързо раздразнение и преумора.
- Непрекъснато се тревожи за всичко възможно и е предразположен към главоболие.
- Често е отнесен, губи нещата си, не отдава голямо значение на материалното.
- Като цяло се чувства неразбран и непризнат.
- От голяма важност за него е и другите хора да държат на думата си. Това му дава сигурност.
- Мнението му се отличава с категоричност.
- В повечето случаи добре разбира какво прави и понякога сам си определя наказанието.
- Готов е да се съгласи с всичко, стига родителите му да подхождат честно към него.
- Когато е в своя елемент¹, всичко е прекрасно.
- Не обича да афишира мнението си.¹

Истории с деца

Разказ на една майка:

" Синът ми Мерлин е на десет години, но от съвсем малък изпитва съчувствие към всичко живо; (защитата на животните и опазването на околната среда от няколко години се превърнаха за него в институции, които го мотивират да иска по-бързо да порасне). Веднъж, когато беше петгодишен, ми разказа, че щял да пита растенията у дома от какви хранителни вещества се нуждаят и кога трябва да бъдат поливани. Мерлин често си идва от училище със скъсани дрехи, защото за пореден път е искал да защити своите приятели, дърветата, от продупчване на ствола, обелване на кората или късане на листата и чупене на клоните. Той непрестанно се опитва да обясни на съучениците си, че е възможно да се разговаря с растенията и камъните. Искане само да умееш да слушаш. Резултатът от изпълнението на тази мисия рядко е положителен. Приятелите му бавничко възприемат неговите идеи и идеали, но въпреки това той се чувства горд и щастлив. Застъпничеството си изразява само с думи и никога не би употребил юмруци. Насилието го отвращава, затова се ползва със симпатията на момичетата, докато момчетата го намират смешен. Веднъж ме попита: Защо да посягам на някого или да се отбранявам, когато самият аз не бих искал да бъда набит?" Наложил ли ми се отново да му промивам раните и да му кърпя дрехите, си казвам: заслужава да го обичаш заради това поведение "

Разказ на двама родители:

"Нашето дете е общително и дружелюбно създание. По-рано, когато по време на разходка още седеше с царствено изражение в количката си, искаше да поздрави всички хора, сякаш бяха от нашето семейство. Провикваше се през улицата и понякога им се радваше така очевидно, като че ли ги познаваше от еони. И сега, обича ли някого, то е безрезервно. За другите деца не е толкова лесно да приемат подобно отношение, защото не го разбират. Те не винаги са готови да понасят инициативността и безграничността на сина ни, както и нарушаването на собствената им интимна сфера. Ние сме свидетели колко трудно може да бъде в този свят за едно детехуманист с присъщите му идеали и визии за мир и всеобща любов. То често се чувства уморено и отпаднало и няма желание за нищо. Нашият син сега е на девет години и очаква с нетърпение да порасне, за да си изгради свой собствен завършен свят."

¹ Макар да си има определено мнение, му дава израз само в екстремни ситуации, когато някой е застрашен или се извършва някаква несправедливост, тъй като споровете по принцип просто не го интересуват — бел. авт.

Разказ на един баща:

“Мисля, че състоянието на сина ми е противоположното на хиперактивността. Той непрекъснато е изморен, едва си държи очите отворени и е истински буден само когато може да играе компютърни игри (а понякога — и да ги измисля). Рисуването и правенето на фигури по принцип са любимите му занимания. В училище непрекъснато има проблеми заради своята отнесеност. Другите деца го обичат, защото е различен, спокоен и разсъдлив, не се кара с никого и е по-скоро помирител. Нуждае се от постоянна подкрепа и контрол, за да изпълни всекидневните си задължения. “

Концептуалистът

Предпочита да си прави планове, отколкото да играе с децата. Развива идеи и ги изследва с присъщата за него задълбоченост, желаейки да ги превърне в действителност. Сам си определя темпото и не позволява на никого да го притеснява. Успехът не го блазни и не го мотивира. Нашето ориентирано към свръхпостижения общество го обърква. Заедно с родителите си — при условие, че изобщо го разбират — той би могъл да изнамери нови, невероятни начини за усвояване на знания или пък — за водене на домакинството.

Основни качества и препоръки:

- Освен че обича полета на мисълта, следва да се научи да се съсредоточава и върху подробностите.
- Държи да е наясно с всичко. Разглобява уреди или играчки, за да разбере как функционират.
- Спортите като правило му се удават от ранна възраст; отличава се с ловкост и пъргавина.
- Склонен е да върши тайно каквото намисли и да крие предмети.
- Стреми се да контролира родителите си.
- Привличат го електрическите уреди, но най-вече -компютърът.
- Изнамира много добри решения за изникващите пред него проблеми и бързичко ги отстранява.
- Интернет и всякакви други новопоявили се начини за придобиване на знания много му допадат.
- Не е особено емоционален.
- Нуждае се от ясни правила, ясни указания, ясно отношение и определена дисциплина.

Истории с деца

Разказ на една майка:

“Синът ми среща големи трудности в училище, Нещата отиват натам, че току-виж се превърнал в аутсайдер — стане ли някоя беля, все той е един от виновниците; съучениците му често го изолират, което ни създава, естествено, много главоболия. Любимото му занимание е компютърът и всичко, що е техника — дай му да разглобява и сглобява. Нерядко отказва да си учи уроците за следващия ден. Ходи насила на училище и се готви колкото е възможно по-малко за него. Може да се каже, че съм накрая на силите си от вечните разпавии помежду ни. Пък и двамата много си приличаме. Виж:, с баща си се разбира по-добре, но прави опити да се налага и на него.”

Разказ на една майка:

“Синът ми е в тийнейджърска възраст. За съжаление, едва от една година зная, че е дете-индиго. От самото начало срещам трудности и често имам чувството, че не съм справедлива с него. Може би нещата щяха да потръгнат другояче, ако бях научила по-рано! Той демонстрираше голяма самостоятелност още от малък и не искаше нищичко да възприеме от мен. Винаги всичко знаеше по-добре и във всяка ситуация държеше да има последната дума — доста, уморително, както виждате. В училище му беше много скучно, така че пречеше на занятията. Не беше готов да спазва никакви правила и проблемите продължаваха във всички посоки с години. Накараха ме да заведа сина си, за да го подложат на тест и виж: ти — интелигентността му се оказа над 130. Уви,

това не му послужи особено в училище! Бидейки различен, той се чувстваше неразбран както от учителите и съучениците си, така и от нас — неговите родители. Просто идеите и схващанията му се отличават от тези на другите. Сега, когато ми е ясно в какво положение е, изпитвам по-малко чувство за вина, усещам се по-спокойна и съм в състояние да дам на детето си повече свобода.”

Артистът

Артистът-индиго често е дребен на ръст. Той е с нежна физика, но вътрешно — силен и твърд. Множество спомени от минали животи са живи в него, затова като малък е твърде чувствителен. Притежава изключително силна воля и я използва целенасочено. Знае какво иска и като правило го получава. Усвоява знания най-добре посредством творческите си канали. Твърдата логика и задължителността са му непонятни, особено в ранна възраст. Движи се през живота леко и гъвкаво, навсякъде се разтоварва и си почива, бързо се ориентира в ситуациите и знае кого харесва и кого — не. Последователен е в поведението си и не се оставя да бъде ”купен”. Може да се занимава с нещо много активно. Обича да е с родителите си, защото и в тяхно присъствие успява да се съсредоточи в играта си. Не допуска обаче да бъде обезпокояван от никого и нищо. На две-три години вече прави самичък много неща и у него се проявява някаква завършеност. Общува живо с другите деца и оставя впечатление на много зрял за възрастта си човек. Щом стане на шест години и влезе в съприкосновение с ”големия” свят, поведението му се променя поради натиска, който му се оказва отвън.

Основни качества и препоръки:

- Може с часове да рисува или да си чертае, но обича и възрастните да му рисуват.
- Много е предан и оставя у другите усещане за мекота и нежност. В същото време се отличава със силна воля и успява да я наложи.
- Той е силен, но в силата си показва и съпричастност.
- Вижда много неща и желае другите да му вярват, когато им разказва за това.
- Може да е арогантен, нарцистичен и своенравен.
- Може да е миловиден на вид малък диктатор.
- Нуждае се от малко сън, тъй като е в състояние навсякъде да се отпусне и да си почива.
- В живота най-лесно се изразява чрез творчество. Обича пеенето, танцуването, балета, театъра, цирка, рисуването, скицирането, композирането и пр.
- Държи да бъде информиран и да е в течение на нещата.
- Той е роден лечител (лекува с музика, живопис, танц) и вижда в това смисъла на живота и своето призвание.
- Преценява бързо дадените обстоятелства и действа според преценката си. Играе си със ситуациите и така трупа опит.



- Настоява за ясни отговори; не ги ли получи, започва сам да ги търси.
- Не приема собствените си емоционални нагласи.

Истории с деца

Разказ на една майка, която има опит с деца-индиго:

“Дъщеря ми Лея е вече на пет години — едно класическо индигово момиченце. Преди да проговори, пееше с часове. Езиковите ѝ умения се усъвършенстват необичайно бързо, но когато разказва, предпочита да пее.

Така е и до днес. Тя излага историите си, разбирай изпява, удивително точно и стройно за възрастта си. От една година ходи по собствено желание на балет. Поради крехкото телосложение и възрастта ѝ учителката бе настроена отначало скептично. Но Лея я спечели в рамките на два часа. Това също е една от отликите на индиговия артист: твърдост и честолюбие в постигането на целта, която сам си е поставил. Сега се сещам и за още нещо. Горко ни, когато сладкото ни ангелче бъде изправено пред необходимост, противоречаща на неговите нагласи. Понякога ми се струва, че “шлюзите на ада” се отварят и семейството ни ще бъде пометено. Лея започва да ни командва, да началничества. Но дори яда си излива толкова артистично, че вече не можеш да ѝ се сърдиш. Подир един мощен изблик на гняв ми каза: Знаеш ли, мамо, просто трябваше да се освободя, инак ще се разболея. Тя никога не скучае, обича да се занимава сама, но обикновено някъде край нас, а не в стаята си.”

Чувала съм много индигови момиченца, които бих определила като артисти, да твърдят, че били принцеси и че другите следва да се отнасят към тях по подобаващ начин. Но веднъж едно тринадесетгодишно девойче отсече, дълбоко обидено: “Аз съм кралицата на децата!” А едно друго, малко по-голямо, каза за себе си: “Аз съм величествена!” — сякаш това се разбираше от само себе си!

Интердимензионалистът

Повечето интердимензионалисти са доста едри. Видът на много от навършилите някъде около пет години лъже и другите ги смятат за по-големи. Това обстоятелство създава трудности и на детето, и на родителите, тъй като обкръжението реагира вече по-взискателно. Вкъщи може би си имате работа с едно в някакъв момент твърдоглаво осемгодишно” създание, а подир две минути — с едно ”малко”, от детската градина, което иска да го гушкате в скута си. Освен това то винаги всичко знае. Знае го по-добре и не оставя родителите си дъх да си поемат. Не е никак просто да отглеждаш такова дете с любов. То изисква от близките си една изключително гъвкава нагласа и абсолютна готовност да се откажат от собственото си целеполагане и очаквания. То има нужда да му наложат определени граници и дисциплина. Ще бъдете принудени да се запитате отново какво всъщност са разумни граници. Ако не ги очертаете, детето ще ви покаже вашите собствени. Трябва да осъзнаете докъде се простират възможностите ви за отстъпление и как бихте могли да постигнете хармония помежду си. Интердимензионалистът е абсолютно индигово дете, което руши стени, обръща представи, обявява старите застинали правила за безинтересни, тъй като само иска да ги диктува. То изпитва алергия към недемократичните авторитети и просто не разрешава да му дават нареждания.

Основни качества и препоръки:

- Интердимензионалистът е пълен е с нови идеи, философии и представи и често шокира с тях останалите.
- Той е роден предводител и иска да върви по нови пътища.
- Не е съгласен да бъде ограничаван с отживели идеали или очаквания.
- Може да се държи като диктатор и владетел.
- Исква да е автентичен.
- Вижда повече от това, което е достъпно за очите.
- Обича театъра и играта.

- Прокарва своето, независимо врагове ли си създава или приятели.
- Едва изтърпява нечий авторитет и указания.
- Отрано разпознава своето предопределение и с нетърпение очаква да порасне.
- Притежава голяма вътрешна сила.
- Настоява за стопроцентово внимание в отношенията си с другите.
- Необходимо му е да спазва определена дисциплина, за да изживее живота си творчески и свободно.
- Проницателен по отношение на хората.

Истории с деца

След като прочете характеристиките на четирите типа, една майка ми каза:

“Според мен синът ми принадлежи към тази, последната група. Той е едър за своите дванадесет години и държи винаги да върши всичко така, както го смята за правилно. Изобщо не мога да му се противопоставя, защото иначе не би било мислимо да съществуваме заедно. Още от времето, когато беше малък, се опитвам да му налагам някакви ограничения и да вниквам в позицията му. Понеже е много рационален, успяваме да водим спокоен разговор, което ми костваше усилия. Докато му отправях упреци, си имахме само неприятности. Трябваше да се науча на много неща, преди да започна да се държа наистина последователно. Оттогава помежду ни цари разбирателство. Надявам се, че най-трудната фаза отмина и че синът ми ще бъде един наистина уравновесен юноша, доколкото си изяснихме почти всичко и се подкрепяме един друг безусловно. Но съм сигурна, че деца като него могат да се превърнат в истински “чудовищни тийнейджъри”, ако родителите им не постигнат яснота в отношенията си с тях между четвъртата и дванадесетата им година и самите не се променят. Интердимензионалистите са много твърдоглави и силни, избрали са “по-прекия и кратък” път и не се съобразяват особено с другите, което не е лесно за нас, техните близки.”

Разказ на една майка, която е и лечител: “Непременно исках да имам деца, така че дъщеря ми е наистина много желана. Сега тя е на пет годинки. Макар още да е в детската градина, всеки си мисли, че вече ходи на училище, тъй като е доста по-едра от връстниците си. Трудно ми е да общувам с нея — тя непрекъснато раздава задачи, казва ми какво да правя и ме командори. Още докато беше малка, имахме неимоверни разпавии и аз често се чудех защо ми се падна такова дете. С какво го заслужих? За да издържа, трябва постоянно да си повтарям, че дъщеря ми дойде по мое желание, че е всичко за мен на този свят. Научих се да дефинирам наново всяко нещо в живота си и да го изразявам по-ясно. След като преструктурирах ролята си на майка и свикнах да я изпълнявам, нещата се опростиха. Голямата ми задача е непрестанно да привеждам дъщеря си в съответствие с възрастта ѝ — моята дъщеря, която знае винаги всичко по-добре от мен, винаги има последната дума и иска да наложи волята си. Понякога ми се струва, че тя трябва сякаш да се научи да бъде дете и да усвой всичко онова, което е присъщо на детството, защото доста бързо след раждането си вече можеше да бъде голяма.”

2.4. Новата вълна деца на 90-те години

Поколението служители на светлината* трябваше да положи големи духовни, бих казала — пионерски усилия като през 70-те и 80-те години на двадесети век има куража и вярата да разчисти сума препятствия по пътя. Повечето пробудени хора вършеха работата си, без да ѝ дават гласност поради оказваната им съпротива. В резултат на тази работа обаче планетарната енергия се повиши през 90-те години до такава степен, че направи възможно инкарнирането и идването в нашия свят на голямо количество индигови деца. Назря времето за осъществяване на всеобща промяна. Много хора не искаха повече да бъдат третирани като стадо, бяха готови да се борят за възтържествуването на мира и любовта, но същевременно — и склонни да се вгледат в себе си и да се променят.

В обществото ни има представители на всички възрасти, отличаващи се с индигови качества на личността и характера. Те бяха сред тези, които спомогнаха за разчистването на пътя пред новата вълна деца. Те са нейни предвестници и са тук отпреди повече от петдесет години.

Срещат се и такива, чийто основен цвят на живота е индиговият — така наречените хора-индиго. Които измежду тях са надхвърлили четиридесет години, като юноши нерядко са имали трудности с обществото и семействата си. Някои са били изолирани в различни “заведения” или са били на ръба да бъдат изпратени там. Прилагали са им методи, чието въздействие, както става ясно сега, не е служело за лечение и те накрая наистина “са превъртали”. Често са им обяснявали, че са лоши, анормални и деструктивни. Тъй като са акумулирали енергии, които са били нови и са всявали емоционално безпокойство у “нормалните” хора, на тях са гледали като на заплаха. “Оживелите” от всичко това са напреднали значително като човеци. Голяма част от тях са станали лечители и, опирайки се на собствения си опит, наистина са в състояние да помагат на останалите и да ги водят. Те просто са различни! Много от по-възрастните индиго са се почувствали привлечени от движението “Нова епоха” (New Age)* и посредством него са успели да си върнат част от своя истински дом.

Намиращи се отдавна на духовната пътека хора от цял свят откриват, че притежават някои индигови черти. Докато четете тази книга, ще почувствате безпогрешно дали принадлежите към тях и кои качества са ви присъщи. Това вече зряло поколение се състои от единаци, станали такива поради неразбирането на околните и голямата си самота. Но сега нещата се променят. На бял свят идват повече “нови човеци”, отколкото “нормални”, като новите някой ден ще започнат да се водят за нормални, защото ще се превърнат в мнозинство. Посветените в Съединените щати, например, твърдят, че до деветдесет процента от новородените в някои области през последните две години са индигови деца. Гъстотата им не е еднаква навсякъде, те не се появяват равномерно по Земята. Оказва се, че броят им е по-голям в студените, отколкото в топлите региони на света, където се регистрира по-силно духовно пробуждане и има повече компютри.

Ние живеем в едно изключително време, в което пътят към самопознанието е лесноразличим, ако, разбира се, желаете да тръгнете по него. Истината е като на длан пред всички, които искат да я видят. Днес разполагаме с учители, книги, филми и едно обхванало цялата планета духовно движение, каквото не е съществувало никога по-рано. Макар противостоящите на него сили да се активизират в същата степен и култовете към Сатана да повличат хората към най-ниската възможна точка, търсачите на истината ще измъкнат човечеството нагоре.

Поляризирането на планетата в настоящия момент е неимоверно силно и удивително много хора копнеят за единение.

Служителите на светлината от първата вълна имаха за задача да повишат енергията на Земята и да способстват за промяната на опасващите я енергийни “решетки”*, отивайки в най-подходящия момент на най-важното (като правило — енергийно наситено) място. По този начин енергийните портали*, от които се нуждаем, могат да се отворят. Но индиговото поколение го очаква друга — със сигурност не по-лека — задача. То наистина ще положи основите на бъдещия мир. И ще проповядва Любов. Едва ли обаче току-така ще успее да се посвети съзнателно и по своя воля на тази задача. Представителите му са необичайно чувствителни към енергиите на другите поради новата си биохимична структура — обогатената си с още четири нишки ДНК. Преодоляването и преработването на старите вибрации, които продължават да съществуват на планетата, е трудно нещо. Ако младите индиго не си дадат сметка за наличието им и не се научат да се пазят от тях, ще нарушат вътрешното си равновесие. Изгубили го веднъж, най-често изгубват връзка със себе си, “падат лошо и им е много трудно да се върнат отново в своя център.

За съжаление, повечето нови деца биват възпитавани от родители, обучавани от учители и лекувани от лекари, които не разбират уникалното им устройство. Възрастните не разполагат и със средства, за да облекчат себе си като възпитатели и спътници. Децата са първопроходници в един развиващ се на Земята напълно нов процес и това обстоятелство не е лесно за никого. Малките индиго се сблъскват със семейства, култури и институции, чиито енергийни вибрации са все още непроменени. Самата тема не среща откритост и интерес у утвърдените педагози, психолози и институции — те просто не се чувстват подготвени да видят у децата едни нови същества и да подхождат към тях с необходимата духовна мотивация и квалификация. Тук зейва още една пропаст между науката и духовността като път за постигане на съвършенство.

Ситуацията е толкова непозната, невероятна и важна, че е време да отворим сетивата си и да предприемем нещо. Новото хилядолетие настъпи и вълната на 90-те години се поуталожиха: на

Земята се раждат все повече деца-индиго, така че следва добре да се подготвим за тях. Уви, родителите, които вече се догаждат какво се случва, се натъкват най-често на неразбиране, подозрителност, отрицание и необичайна твърдост от страна на своето обкръжение.

Това, което би могло да ни помогне сега, е ясното осъзнаване и обективното възприемане. За съжаление, всички ние сме научени да регистрираме предимно разликите във външните проявления. Осъзнатостта и будността не се поощряват. Свикваме да свеждаме своята реалност само до външното и сме заети с това всекичасно и всекидневно. Индиговите деца са много интуитивни и отворени, не позволяват да бъдат притеснявани и ограничавани. Те настоятелно очакват и ние да се отворим за тях. Те ще ни принудят да се откажем от субективния си, нередко — наследен от собствените ни родители начин на възприемане.

Деветдесетте години на миналия век дадоха импулс за големи промени в най-различни посоки. Свидетели сме на отстраняването на авторитети, господстващи класи, закони, несравнимо по размер с предходните десетилетия. Сърцата на хората жадуват спокойствие, мир, любов и заедност и индиговите деца, последвани от своите деца, ще ни накарат да ги постигнем.

2.5. Как да се отнасяме към индиговите личности

Обикновено родителите възпитават децата си съобразно собствените си убеждения и собствения си цвят на живота. Така обаче рискуват да потиснат естественото проявление на техните цветове. Откриването на цвета на живота помага на хората да разбират по-добре себе си, останалите членове на семейството, приятелите си и да общуват с тях, без да се опитват да ги променят. При това обстоятелство всеки един може да се развива по-свободно и да разгръща личността и заложените си. Припомнете си кой цвят на живота определите за свой, докато четохте подглава 1.4. (стр. 40) и вижте какво влияние би оказал на отношенията ви с едно дете-индиго.

Взаимоотношенията между индиговосинята и червената личност

Индиговата и червената личност нямат почти нищо общо помежду си. Индиговата усеща, че животът и материята са енергия, а червената — че индиговата не е от “мира сега”, поради което не разбира и отношението ѝ към предметната реалност. Първата е твърде чувствителна, тиха и интровертна, за да може да се справи с експлозивната физическа енергия, сила и размах на втората. Червената предпочита да гледа на действителността изключително предметно. Колкото индиговата се затруднява да се идентифицира с физическото си тяло, толкова за червената почти всичко е физическо. За индиговата сексуалността е опитност на две души, които се сливат на едно по-високо духовно ниво, докато за червената е само сетивна наслада. Червената не се ориентира лесно в чувствата си и не може да разбере нито езика, нито идеалите, идеите и визиите на индиговата. В разговор двете не намират какво толкова да си кажат: Индиговата е твърде “извисена” за червената, а червената е твърде приземена за индиговата.

Взаимоотношенията между индиговосинята и оранжевата личност

Те нямат кой знае колко общо помежду си, нито какво толкова да си кажат. Вижданията на индигото за Вселената са чужди и непонятни на оранжевата личност. Тя обича предметната реалност, оживлението и приключенията. Индигото се увлича да говори за духовното, любовта и да излага концепциите си за съзнанието. Оранжевата личност не изпитва абсолютно никакъв интерес към такива теми. Индигото може би се впечатлява от смелостта ѝ, но не след дълго тя започва да му се струва прекалено груба, независима и егоцентрична, за да му бъде добра компания. Оранжевата личност е единак; не че индигото не обича да е само, но също толкова обича и да е с близки приятели. Оранжевата личност иска да владее предметния свят, а индигото гледа на него по-скоро като на илюзия. То се изкачва на някой връх, за да се полюбува на природата и да се наслади на енергията там, а оранжевата личност се катери, за да покори.

Взаимоотношенията между индиговосинята и жълтата личност

Дружелюбната жълта и чувствителната индигов; личност могат да бъдат добри приятели. Игривото поведение на жълтата изглежда забавно на индиговата но обратното по-скоро не важи.

Един жълт човек с присъщото му весело настроение би искал да опознае възгледите на индиговия за живота — те са му някак нови и непонятни. И двамата са деликатни и горди и не са съгласни някой да им нарежда какво да правят, така че си предоставят взаимно достатъчно свобода и не се опитват да се контролират. Индиговият човек се стреми към духовна връзка, жълтият се отнася към всичко по-скоро повърхностно но и единият, и другият желаят да са заедно в настоящето. Жълтият живее чрез тялото си и изпитва нужда да е активен физически, докато на индиговия му е трудно да се “закрепи” на земното ниво. Той гледа се съсредоточи върху духовните истини, моралните и етически теми. Жълтият може да му помогне да усети истински тялото си, посредством което ще се научи и да се забавлява. На индиговия му трябва някой, на когото да се уповава, но в това отношение жълтият често се оказва “не на линия”. Отговорността за други, които зависят от него, не го изпъва с възторг, а това разочарова донякъде индигото. Инак и двамата обичат хармоничните, безконфликтни и безболезнени отношения.

Взаимоотношенията между индиговосинята и зелената личност

Двете могат да са очаровани една от друга, но зелената, която иска да е винаги по-бърза и хитра, се стъписва, когато индиговата не успява да даде рационален отговор, за да аргументира тезите си. Тъй като зелената държи не само всичко в живота ѝ да е под контрол, но да контролира и другите, между двете са възможни конфликти. Но тя е в състояние да приеме с разбиране съпротивата на индиговата, която, както знаем, не се оставя да я контролират. Освен това е любознателна, а интелигентната и добре информирана зелена личност ще я научи на много неща, ако само се отнася по-мекко, а не обсебващо. Индиговата личност винаги твърде много се задълбочава в чувствата си и иска да е сигурна, че може да има доверие в заобикалящите я хора. Тя трябва да следва собственото си темпо и не бива да бъде карана или заставяна да бърза. Противно на нея, зелената като цяло е нетърпелива и припряна. Понеже в по-голяма степен е ориентирана към успеха, а индиговата не се интересува от него, отношенията помежду им могат да са добри, ако не са по принуда.

Взаимоотношенията между индиговосинята и синята личност

Помежду им може да се създадат любвеобилни и близки отношения. Синята личност вероятно е единствената, която разбира духовните влечения на индигото. И тя, също като него, би искала на планетата ни да Цари мир, любов и хармония. Един син човек може да обича индигото заради потребността му да вниква в нещата и да търси отговори. То се нуждае тъкмо от хора, които го разбират и подкрепят, а не го отблъскват или — непрекъснато критикуват. Осъзнава важноста на тяхната безусловна любов за себе си, както и грижата, която често поемат за него.

И синята, и индиговата личност са интуитивни, ценят вътрешното знание на другия и са в състояние пренебрегнат дреболиите и фактите. Синята усеща колко дълбоки могат да бъдат чувствата на индиговата, така че между тях рядко съществува искрена обич. Проблем би изникнал единствено, ако индиговата не е центрирана и се затвори в себе си. Синята трудно би приела такова нещо, тъй като е способна само на емоционален контакт. Ако тя самата не е събрана в “центъра си”, индиговата се оказва изправена пред сериозно затруднение, понеже не разбира поведението ѝ на жертва, на страдалец, не разбира самосъжаление ѝ, както и цялата тази философия.

Взаимоотношенията между две индигови личности

Те наистина се разбират много добре. Връзката им може да се превърне обаче в голямо изпитание, тъй като и двете нямат отношение към предметната реалност. Разбират се на духовно ниво, могат да изпитват дълбоки чувства една към друга, да бъдат много добри приятели, но не са в състояние да се подкрепят взаимно в земния си живот. Просто никой от тях не умее да се грижи за подробностите на всекидневието. Това обстоятелство може да създаде големи трудности.

Индиговите личности си подхождат несъмнено, но е за предпочитане да извървят пътя си “отвътре навън” заедно с други, тъй като с тях ще научат много повече.

Взаимоотношенията между индиговосинята и виолетовата личност

Една такава връзка крие големи възможности, стига виолетовата личност да не е настроена твърде диктаторски и доминантно. Надарена с ясно виждане, тя е в състояние да разбира светогледа на индиговата. Първата прозира в бъдещето, а втората го усеща.

Индиговата личност на драго сърце се оставя да бъде водена от виолетовата, оценява водаческите ѝ качества, силата ѝ да застава начело. Чувства се закриляна от нея и получава отговор на множество свои въпроси. Макар виолетовата да иска да е в центъра на събитията, това не създава проблеми, тъй като индиговата предпочита да е на заден план, където няма да я безпокоят. Голямата разлика между тях се състои в това, че индиговата търси да се сближи и да почувства връзката си с душата на другия човек, а виолетовата обича да разиграва театър и да се обгражда с много хора. Общото е, че двете пътешестват с удоволствие, изпитват съчувствие към страдащите, влекат ги чужди култури и страни. Те желаят мир, съпричатност и духовно просветление на тази планета. Видяното, доловеното и приетото от тях като по-висша истина би могло да помогне на жителите ѝ да разширят своето съзнание.



Правилното възпитание на децата-индиго

3.1. Как да възпитаваме и направляваме едно индиго

Семинарите и кабинетът ми се посещават от много родители, които срещат трудности с децата си. Често долавям у тях — и особено у майките — дълбоко притеснение и чувство за вина. Те изпадат понякога в отчаяние и не знаят какво да сторят, за да се справят с отрочетата си, получавайки от всички страни упреци от рода: “Не можеш ли по-добре да си възпитавааш детето?”, “Не можеш ли да направиш така, че детето ти да е по-спокойно?”, “Не можеш ли да се погрижиш детето ти поне да си напише домашните?”, “Не можете ли да обясните на детето си, че училището е сериозно нещо?”, “Вашето дете всява безредие в цялата група...” и т. н., и т. н. Можете да си представите как реагират родителите на подобни нападки. Толкова се тревожат, че им се вгорчава животът. Възпитаващите тези “деца на новото време”, които не са постигнали вътрешно равновесие, непрекъснато ще бъдат изкарвани извън кожата си. Малките не реагират повече на авторитети само защото са авторитети.

Уверявам ви, че на родителите, които си имат вкъщи дете-индиго, не им е никак лесно. Рожбите им постоянно ги конфронтират със собствените им неудовлетворености и емоционални блокади. На практика те нямат друг шанс да поддържат хармония в семейството си, освен — ако се решат да променят себе си. Струва ми се, че е възможно да бъде намерена някаква форма на изпълнение на родителската роля, позволяваща на новите деца да си бъдат деца и въпреки това — признаваща тяхното истинско вътрешно величие. Като се включват в групи за самопомощ и се обръщат към терапевти, родителите биха се научили да се справят с различните ситуации и биха способствали за собственото си израстване. Поддържането на непредубедени отношения с децата и внасянето на яснота и подреденост в семейството изглежда трудно без постигането на самопознание.

Една от задачите на индиговите деца е да ни помогнат да встъпим в отношения, почиващи на безусловна любов, честност, приемане, откритост и радост. Отношения, за които жадуваме дълбоко в сърцата си. Може би и вие имате дете, което никога не разбирате правилно? Дете, което бездруго знае всичко по-добре и чиято първа изречена в този живот дума е била “не”. Или дете, което е невероятно мило и кротко, но независимо от това не отговаря на общоприетите представи. Тогава да обичаш безусловно не се оказва толкова просто и във всеки случай изисква повишаване на родителската компетентност по отношение на възпитанието, както и разширяване на съзнанието, тоест — един друг поглед върху нещата. Индиговите деца ще помогнат на израстването на света и ще ни окуражат да изхвърлим отживелиците зад борда и да се решим на нещо ново. Обновление и сътрудничество са кодовите на бъдещето.

В тази връзка се набелязват следните въпроси:

1. Как бихме могли да възпитаваме и направляваме едно дете-индиго, че да ни предаде вътрешната си мъдрост и да ни научи на любов? Как бихме могли просто да се радваме, че то съществува?
2. Какво можем да направим, за да расте, без да влиза в особен конфликт с обкръжението си?
3. Как да се освободим от предразсъдъците си относно децата, които се отличават с паранормални* способности или с наличието на различни дефицити и да ги заменим с нещо положително?

4. Как бихме могли да съпътстваме и направляваме своите индиго, та да оцелеят в училищата ни, докато поотраснат, навлязат в живота и поемат по пътя си? Много от тях проявяват склонност към депресивни състояния. "Ох, мамо, ако знаех за всичко това, нямаше да дойда на Земята" — е изречение, типично за едно дете-индиго.

5. Как се "изживява" едно дете, което не се нуждае от родители в традиционния смисъл на думата?

6. Как бихме могли да се научим да не гледаме на децата си като на копие на собственото ни Аз и да допуснем да израснат като абсолютно самобитни личности?



Накрая ще опиша най-важните според мен начини на поведение с положителен и отрицателен знак, както и предполагаемите причини за тях. На добрите страни ще бъдат противопоставени смущения от рода на различни дефицити и някои частични неуспехи. Същевременно не бива да забравяме нито за миг, че тези така наречени нови деца се раждат и стават все повече едва напоследък. Засега не ни е известно кой знае колко за тях. Никъде не успях да открия научни заключения или резултати от изследвания на поведението, които да осветляват по-подробно явлението и да ми послужат в процеса на писането на книгата. В замяна на това съществуват голямо количество съобщения на педагози, терапевти, консултанти и възпитатели от цял свят занимаващи се с тези деца и споделящи своя опит. Те са поредните пионери в психиатрията и психологията.

Докато търси някакви ориентири, човек започва по-лека-лека да забелязва и осъзнава връзката между отделните информации. До неотдавна темата "възпитание" изглеждаше да е все още табу в много страни — тя кара консервативните групировки да се оплъчват срещу хора с модерни, новаторски възгледи. Изучаваме ли историята на преподаването, ученията и теориите на големите умове на науката за възпитанието от последните столетия, ще видим, че повече от 270 години светът обсъжда как биха могли да се осъществят желателните промени в образователната система. Излиза, че с времето нещата не са се променили кой знае колко. Но аз си мисля, че индиговото поколение наистина; ще ни принуди да поемем в нова посока. Ще ни покаже, как да живеем в хармония с него и със самите себе си; как да реструктурираме нещата в семейството си така, че и родителите, и децата да разполагат с достатъчно свобода; как съвсем естествено да възстановим връзката със своя истински Аз.

Кое ще ни помогне да отвърнем на новото предизвикателство?

Повече от ясно е, че индиговите деца се интересуват само от езика на любовта. Какво би могло да ни помогне в общуването с тях? Как да им осигурим възможността да развият положителните си заложби? Как да не допуснем нашата добронамерена, но ограничена подкрепа да доведе до крайно отричане на някои части от личността им? Един от най-сполучливите начини на поведение е безусловното приемане, безрезервното "да" без каквото и да било "ако" или "обаче". Само по себе си приемането е чиста любов. Други ценни помощни средства са общуването с послания от първо лице и разрешаването на конфликтите без победители и победени. Когато освен това се научим да очертаваме еднозначни граници и да имаме ясни изисквания по отношение на дисциплината, като същевременно предоставяме на детето достатъчно свобода за натрупване на собствен опит, вече ще сме на правилния път.

Приемането

Най-общо може да се твърди, че пълното приемане е един от най-важните и въздействащи начини за постигане на добри отношения между родителите и детето. Томас Гордън обстойно говори за това в книгата си "Семейна конференция". В състояние ли е човекът да приема истински и дълбоко онзи, който седи срещу него? В състояние ли е действително да му помогне? Ако го приема от сърце и душа, ще му осигури възможност да израства, да се разгръща, да се променя в положителна посока.

Тогава пред другия човек ще се открие път, поемайки по който той ще се научи да решава проблемите си, ще излекува психиката си, ще стане по-продуктивен и градивен.

Приемането е като плодородната почва, позволяваща от хвърленото в нея малко семенце да разцъфти прелестно цвете. Тази почва служи на детето да реализира потенциала си. Ще се озадачите, ако ви се случи да наблюдавате как някое дете си отпуска душата пред понякога абсолютно чужди хора. То ще сподели с тях много неща и по-късно родителите му ще останат изключително изненадани от историите, които ще им бъдат предадени. Детето просто се е усетило прието и е придобило увереност. Така е можело да довери всичко, което му се е искало. В подобни случаи биват разкривани тайни или излагани истории, до този момент оставали скрити някъде дълбоко в него.

Голяма част от родителите си мислят, че абсолютното приемане ще възпрепятства развитието на децата. Възпитателните им подходи продължават да се опират на езика на неприемането като на най-подходящото средство за подпомагане. Нека още веднъж прибегнем до сравнението с почвата, която би трябвало да храни малкия кълн. При неприемането тя е наситена с оценки, осъждане, критика, проповеди, напомняне, предупреждения, морализиране, назидание и раздаване на команди. Като цяло децата вземат под внимание подобни послания. Индиговите обаче реагират още по-чувствително, че понякога и направо "развиват алергия" спрямо тези словеса. Бидейки "крале и кралици", на тях им е трудно да проумеят, че не срещат безусловна любов и чистосърдечност. Те бързо схващат, че е много по-удобно да запазват за себе си чувствата, мислите и проблемите си. Езикът на приемането — тъкмо обратното — ги кара да "се разтопяват". Той разчиства пътя за съпричастността към детските чувства и проблеми.

Пасивното приемане обаче изобщо не е достатъчно. Едно дете никога не може да бъде сигурно, че е прието, докато възпитаващият го не му демонстрира активно положителната си нагласа. Има се предвид тя да му бъде удостоверена с думи и действия.

Приемането може да бъде показано:

1. Без думи

Безрезервното отношение се проявява, например, посредством езика на тялото, посредством жестове, изражението на лицето или други начини на поведение.

2. С ненамеса

Като не се намесват, родителите могат да демонстрират, че приемат действията на детето. Намесата би се изразявала в това да му се пречи, да му се оказва контрол, да му се влиза в стаята, както и — да се правят опити то да бъде предпазено от грешки.

3. С пасивно изслушване

Увереността на детето, че го слушат внимателно, непрекъснато се поддържа чрез "ах, да", "чувам те", "хм" и пр.

4. С думи

В разговор на детето се дава да разбере, че всичко, което мисли и прави, е приемливо.

5. С активно слушане

При активното слушане се поддържа процес на общуване, при който говорещият и слушащият са настроени да проявяват внимание един към друг. Слушащият удостоверява на говорещия, че го разбира, като повтаря посланието му. Така се изключва възможността за недоразумения. Често ние излъчваме няколко послания едновременно и не се разбираме правилно.

Томас Гордън пише: “При активното слушане слушателят се опитва да разбере какво изпитва говорещият или какво означава неговото послание. После формулира това със свои думи (код) и го съобщава за потвърждение на говорещия. Слушаният не изпраща свое послание, например — осъждане, мнение, съвет, аргумент, анализ или въпрос. Той възпроизвежда ни повече, ни по-малко, а само това, което според него е означавало посланието на говорещия.”

Много от терапевтите и консултантите постигат успех именно защото владеят и умеят да използват езика на приемането. Родителите също могат да се научат как да подхранват увереността на детето си, че е прието. Ако успеят да постигнат това, говорейки и показвайки отношението си, действително ще са овладели едно много ценно помощно средство и ще са в състояние да постигнат удивителни резултати. Те биха могли съществено да повлияят на начина, по който детето им ще изживява и изразява чувствата си. Само от тях зависи дали то ще спазва границите и правилата, които са му формулирали.

Каквито и положителни резултати да носи приемането на детето от страна на родителите, няма по-важно от неговото вътрешно чувство, че е обичано. Защото да обичаш един човек “такъв, какъвто е” представлява истински акт на любов. Да се чувстваш приет значи – да се чувстваш обичан. Естествено, че е хубаво да се отнасяме така с всички хора. Но индиговите деца с право изискват от нас да се научим да ги приемаме такива, каквито са. Те осъзнават своето величие и важност. Те настояват също така да им дадем доказателства, че забелязваме и сме съгласни с този факт! Ако едно индиго е сигурно, че е безрезервно обичано от родителите си, то разполага с най-добрата основа за своето развитие. Остава се любовта да го води и очаква от нас да направим същото.

Индигото изобщо не се нуждае от родители, чиито представи за родителството са като досегашните. Това, от което неотложно се нуждае, е любов, любвеобилно насочване и — както вече многократно бе казано — яснота. В подобни “лесни” наглед чувства, действия и състояния се изразяват задачите на днешните родители.

Посланията от първо лице

Намирам, че за да се разбират хората по-добре, следва да използват помежду си послания от първо лице. Толкова сме свикнали да си служим с послания във второ лице, че и през ум не ни минава да се замислим какво само “натъпкваме” в тях. Аз-посланията позволяват на човека да остане при себе си и при своите чувства и мисли във всяка ситуация. Ти-посланията съдържат обикновено някакви неприятни изказвания, обобщения или обвинения и най-вече — не излъчват усещанията на човека, който говори. Използването на първите предлага възможността да неутрализираме назряващата разправа. Като родители вие имате правото на свои собствени мисли и чувства и можете да ги изразите от първо лице, без да отправяте упреци към детето.

Например, чрез Аз-посланието една майка може да каже: “Чувствам се наранена, когато правиш това.” Чрез Ти-посланието същото би звучало така: “Нараняваш ме, когато правиш това.” Детето намира съществена разлика в тези два подхода. В първия случай майката съобщава какво чувства и е валидно за нея в момента; във втория случай приписва на детето нещо, което то със сигурност не е предизвикало нарочно.

Разговори, поведени с послания във второ лице най-често завършват с кавга или просто биват прекъснати. Никой от участниците не се чувства щастлив или доволен. Никой не се чувства разбран. В посланието от първо лице не се съдържа същото по степен намерение за започване на спор. Това не означава, че изречените от родителите Аз-послания винаги “са наред”. За едно дете бездруго е достатъчно тежко да чуе, че поведението му е създавало проблем или дори е причинило болка на майка му. Но да му съобщите какво изпитвате все пак винаги звучи по-малко заплашително, отколкото да го обвинявате.

† Има една изключително ценна книга за въздействието на посланията, която ви препоръчвам да прочетете: Масару Емото, “Посланието на водата” — бел. авт.
Виж www.watermessage.hit.bg

Децата-индиго се отличават от другите деца, защото обикновено не приемат за свои емоционалните модели на родителите си. Когато към тях се отнасят несправедливо, те са разочаровани от толкова много неистинност и неискреност. Това може да доведе до екстремни реакции като например:

1. "Превъртане", тоест — изпускане на нервите.
2. Абсолютно отдръпване.
3. Веднъж завинаги прекратяване на опитите да се отдаде право на родителите, тъй като това бездруго не си струва.

Съвместният живот с малките индиго може да накара родителите да съберат повече кураж и увереност, за да осъзнаят вътрешните си преживявания и чувства. В повечето случаи индигото все едно знае как да намери слабото им място. То майсторски се ориентира кое е най-правилното поведение спрямо тях, на "кое копче да натисне", за да ги обърне на сто и осемдест градуса. Открийте му своите чувства, своята ранимост — тогава то ще ви уважава и почита. Тъкмо тогава вие ще говорите на неговия език. Едно индиго с присъщата му потребност за истина и чистосърдечност със сигурност няма да ви използва и мами — независимо от факта, че всяко дете се нуждае от сфери, в които да изпробва докъде може да стигне.

Като разкриват себе си пред децата си, родителите вече извършват голяма крачка напред. Вземането на такова решение не е никак просто, още повече, когато ти липсва подобен опит. Но нали каквото пожънеш това ще посееш. Искреността и откритостта благоприятстват доверието, а върху тази почва може да се изгради една истинска "междучовешка" връзка. Детето опознава родителите такива, каквито са, като по този начин то също бива окуражено да им се открие такова, каквото е. Вместо да се отчуждават един от друг, помежду им се създават близки отношения и никой повече не е чужд у дома си.

Преодоляване на конфликтите без поражение

На английски тази форма на преодоляване на конфликтите се нарича "Win-Win" (англ.: to win=печеля, побеждавам). Това означава, че при постигане на някакво решение няма победители и победени, защото то е приемливо и за двамата, тоест — всеки от тях е победител. Би могло да се каже, че е и двете страни са удовлетворени, защото накрая се стига до споразумение, с което сами са се съгласили.

Например, майката или бащата и детето се намират в конфликтна ситуация, засягаща потребностите — детето иска нещо, а те си имат своите основания да му откажат. Уговарят го да потърсят заедно приемливо за всички решение. Всеки от тях може да дава предложения. После ги оглеждат критично и накрая се спират окончателно на едно, което харесва и на възрастните, и на детето. Този подход отначало е необичаен и изисква готовност за експериментиране и от "двете партии".

Но той дава резултати и прави живота значително по-лесен. Тъй като малките индиго очакват чистосърдечност и се впечатляват от честността на другите, какъ и — когато ги третират като равностойни партньор, бързо се включват и спазват уговорките. Те обичат \ ценят тази форма на отношенията.

3.2. Как индиговото дете се оправя с трудностите?

Силното дете ще полага усилия да решава всички проблеми в съответствие с най-висшите си принципи. Трябва да му се отговаря коректно, с любов и доброта. То не е в състояние да приема отговори, лишени от искреност и от стремеж към разбирателство само защото са ни лесни и удобни за даване. Детето ще се опита да се остави на ръководството на съкровения си чувства: да направи най-доброто за себе си и за другите. Но изгубило своето равновесие, трудно ще намира решения на проблемите. То е изолирано от вътрешното си знание, то е объркано, дезориентирано и не разчита на собствената си предвидливост. Не може да си представи как би обединило

космическото си съзнание със земната действителност. В резултат на това се отдръпва с усещането, че е самотно и неразбрано. Проблемът остава нерешен.

Скуката

Често се твърди, че индиговите деца бързо биват обзети от скука. Сякаш нещо отвътре ги тласка непрекъснато да сменят обекта на вниманието си. Те се нуждаят от специална съпричастност и сменящи се дразнители, за да не скучаят. Към това се добавя и обстоятелството, че имат дарбата да възприемат много повече от другите хора. Мислите им се отнасят нанякъде от само себе си. Децата не се досещат, че ние не можем да видим и разпознаем същите неща като тях. Опитват се да се докоснат до нас на душевно ниво, но обикновено се отказват, защото се натъкват на неразбиране.

Материалният свят — какъвто е в резултат на намесата на човека — им е безинтересен. Рутинните задачи също им дотягат. Те биха се посветили по-скоро на онези, които са доловили сами. Ето защо всекидневно трябва да изразходват много сили, за да се въздържат и да не се заемат с истински "същественото и важното" за себе си. Тъй като по принцип не им се разрешава "да се измъкват", да вършат нещо друго, започват да скучаят. Децата знаят, че биха учили по-добре, ако им се позволи сами да проявяват активност и да разсъждават, но повечето образователни системи не са организирани така, че да оставят всяко едно да се занимава по начин, който му приляга. Рядко някой им поставя изисквания, съобразени със свръхсетивните и духовните им заложби и това важи както за техните родители, така и за цялостното им обкръжение и училището.

Какво представлява всъщност скуката? Може би започваш да го разбираш, заседиш ли се на едно място по-продължително, отколкото е прието в забързания ни свят? Скуката се поражда най-често от принудата да вършиш нещо, което не се припокрива с вътрешното ти убеждение и влечения. Дали малките индиги просто не се нуждаят от повече свобода? Дали зад техния на пръв поглед отегчен вид не се крие умората им от света, който не съответства на собствените им представи? Дали не искат да им оставяме повече време за почивка?

Индиговите деца са генетично по-различни. Те са пробудени. Пред тях се спускат по-малко завеси, отделящи земния и духовния свят; те мислят и схващат бързо, енергията им тече със светкавична скорост през духовните решетки* на мозъка под формата на идеи и мисли. Всичко, което не се извършва достатъчно динамично за техните възможности, ги гнети и мислите им се отклоняват другаде.

Но не само генетичното им устройство — устройството на мозъка им е по-различно. Между дясната и лявата му половина съществуват повече "мостове", които ускоряват съвместното им функциониране. По тази причина децата-индиги се нуждаят от по-чести смени на обектите, към които да насочват вниманието си, за да поддържат интереса си буден. Докато разсъждават, учат и творят, те трябва да се движат, за да запазват някакво душевно равновесие, позволяващо им да се съсредоточат и мислят по-добре и по-ясно. Освен това ги занимават предимно теми, които засягат сферата на духовното, на етичното. Занимава ги опазването на природата. Тези деца действително се ръководят от възвишени идеали.

Живеем във време на бързо разпространение на информацията. Още един повод да редуцираме учудването си, когато наблюдаваме как децата се заиграват или заемат с нещо за кратко. Поривът към движение, към промяна ги кара "да продължат нататък". Не може да се каже, че непременно всичко им дотяга, но скуката ги спохожда винаги, щом им се наложи да се посветят по-дълго на едно и също занимание. Във всеки случай постоянното повтаряне на вече познатото не буди възторга им. Но може да се случи тъй, че да си имат любима играчка, с която често да си играят. Никога няма обаче да седят с часове като поколението преди тях, забавлявайки се с някакакъв чарк, освен ако не се движат. В бъдеще ще се правят все повече ходещи, говорещи, писукащи, отговарящи на въпроси играчки, които ще предизвикват любопитството и възхищението на тези деца.

Те си имат свой начин на почивка, дори това не винаги да се разбира или да може да се забележи. Повечето се разтоварват, например, тъкмо чрез движение. Ситуации, които за нас са по-скоро стресови, се оказват за тях релаксиращи. Ако внимателно наблюдавате едно дете, ще забележите, че същото се случва и пред компютъра. Голяма част от хората смятат, че всички тези

игри са вредни, но по вида на децата можем да заключим, че разведряват и зареждат с енергия. Просто времето е такова, че компютрите са навсякъде (за щастие, редом с игрите, пълни с насилие, съществуват и други, чието съдържание без съмнение въздейства положително).

Изглежда странно, че някакви си дребосъци могат да се оправят със сложни програми, а родителите, на които това не винаги се удава лесно, се възползват от обясненията им. Децата-индиго са толкова бързи в своята находчивост, че думите, с които биха могли да се изразят по-понятно, често не им идват веднага на ум. Работата с компютъра стимулира двете мозъчни полукълба, интуицията и творчеството — и тук вече не може да става дума за скука.

Концентрация и внимание

Една от наболелите теми в училище и вкъщи е липсата на внимание у много деца. Не би било правилно да се твърди, че всичките индиго са несъсредоточени. Също така погрешно би било да се заключи, че невни-маващите — тоест тези с ADD, синдром на дефицит на вниманието — до едно са индиго. Но наистина бие на очи колко много индигови деца попадат в тази категория. Ако се заемем да проучваме нещата по-подробно, ще стигнем до привидно противоречивия резултат, че те всъщност дори много внимават, стига нещо да ги интересува. Просто не умеят активно да управляват вниманието си. Всяка най-малка промяна в заобикалящото ги може да ги смути или отблъсне, или пък — несъзнателно да ги притегли.

Поради своята тънка чувствителност и високоразвита възприемателна способност индигото получава много повече информация в сравнение с другите деца под формата на мисли, представи, идеи и картини. Понякога е така обзето от подобно изобилие, че може да бъде крайно объркано и неспокойно. Това се обяснява по следния начин: когато човек има достъп до по-висока енергия, връзката му с духовните сфери става по-интензивна, което на свой ред означава, че "в главата му нахлуват" повече картини и послания, а в някои случаи вижда и през по-плътни прегради.

За да ви стане по-ясно какво се случва с индиговите деца, ви предлагам да направите едно малко упражнение:

Представете си, че седите някъде и се опитвате да слушате някого, който би искал да ви покаже или обясни нещо.

1. Вие сте толкова отворени, чувствителни и интуитивни, че едва ли не от самото начало предусещате какво възнамерява да ви каже човекът срещу вас. Всичко обаче трае твърде дълго и се точи твърде бавно... И накрая вниманието ви се отклонява.

2. В същото време вие получавате толкова много картини и послания, че непрекъснато се изкушавате да погледнете от друг ъгъл на това, което се говори. Творчески идеи ви заливат като лава направо от сферата на Духа. През съзнанието ви тече поток от различна информация и то толкова бързо, че не успявате да предадете с думи всичко, което възприемате и узнавате... И — вниманието ви се отклонява.

Към гореописаната дарба се добавя и фактът, че незнайно откъде, но все пак някак си интуитивно индигото знае всичко по рождение. Не е чудно тогава, че често една или друга тема не може да го заинтригува. То предпочита да следи новата информация, която преминава през него, за да види докъде ще го изведе тя. Учителите почти никога не се досещат за наличието на такъв феномен и оценяват поведението му като липса на интерес. Детето обаче си живее в своя свят, тъй като светът на материята му изглежда прекалено обикновен и повърхностен, за да иска да се занимава по-продължително с него.

Някои от индиговите деца със сигурност страдат от ADD. Те могат ужасно да се ядосат, ако нещо в обстановката, с която са свикнали, се промени — някакъв предмет, например, бъде отстранен или добавен. Всяко движение, всеки шум, всяко действие ги привлича и задържа вниманието им. Най-вече в училище, където трябва да седят твърде дълго на едно място, от преподавания материал ги отклонява и падналият на земята молив, и ставащото навън. В подобни моменти такива деца изключват от всичко друго. За тях е доста трудно съзнателно да концентрират блуждаещото си внимание върху разглежданата тема.

Нека не забравяме, че индигото е енергично и се нуждае от движение дори докато учи. Както функционира по различен начин, така и разпределя силите си. Остава се да го ръководят други импулси, заредени с повече жизненост и мотивация. Попадне ли в неубедителна среда, веднага му се иска да я напусне. Побягва начаса или се опитва да "обърне" ситуацията, или — да ѝ придаде по-дълбок смисъл.

Страдащото от ADD индиго се нуждае от обозрими цели. Цели, които да го мотивират, тъй като енергията му се събира за кратко и пак се разпилява. То иска да е свободно и самостоятелно. Трудно успява да се концентрира върху незначителното и мрази, когато го принуждават да гони добри резултати без наличието на нещо примамливо, на силен стимул или мотивация. Понякога ми се струва, че ADD-индигото се чувства истински живо, само ако преминава през опитности от изключителна важност.

Разказ на учителка, която много обича учениците си и се отнася с голямо разбиране към новите деца:

"Ако искам часът ми да протече спокойно и хармонично, най-важното е просто да предоставя достатъчно свобода на своя малък клас, който е напълно вероятно да се състои от деца-индиго. Понякога някое от тях става и тича известно време из стаята. После си сядат на мястото и се съсредоточава в урока. Или друго трябва спешно да отиде до раницата си, след което изважда всичко от нея, за да го прибере подир малко отново. Минават не повече от пет минути, докато се върне обратно и се включи в занятията. В подобни случаи съм свикнала да питам: "Взе ли си каквото искаше?" Обикновено детето любезно отговаря: "Да, взех си го!" Моят опит потвърждава, че така обучението не се прекъсва. "

Изводът на учителката: тази свобода трябва да се даде на децата.

Признаци за ADD:

- Детето често не е в състояние да отдели особено внимание на нещо, освен ако не е истински увлечено от него.
- В училище допуска грешки поради безгрижие.
- В много случаи като че ли не чува, когато се обръщат към него.
- Външните дразнители лесно го разсейват.
- Често губи, забравя или забутва някъде неща, които са важни за училищните му дела и е отнесено в изпълнението на всекидневните си задължения.
- Трудно остава ангажирано по-дълго с едно и също нещо, било то игра или работа.
- Указанията и инструкциите не достигат до съзнанието му.
- Нерядко се затруднява да подреди рационално задачите и другите си занимания.
- Затруднява се при усвояването на нови правила, защото не следи обяснението им.
- Не е в състояние да слуша съсредоточено — от вниманието му убягват цели части от изречението или подробности от казаното.
- Бързо МУ доскучава — при него това съществува като тенденция.

Ако два или повече от гореизброените симптоми се наблюдават при дадено дете в по-голяма степен, отколкото при връстниците му, още преди да навърши седем години, става дума за ADD, тоест — за смущение, наречено синдром на дефицит на вниманието. Към това смущение следва да се подходи с нужната сериозност и да се предприеме някаква терапия.

Според наблюденията на различни групи специалисти, занимаващи се професионално с проблема, малките пациенти с ADD се отличават по физическите си дадености от останалите деца, поради което реагират по специфичен начин на едни или други ситуации или стечения на обстоятелствата. Всичко това вече ни е познато от децата-индиго: променената ДНК и съответно — необичайните реакции. Непрекъснато се набиват на очи нови и нови паралели.

Тъй като се занимавам с тази тема, на мен ми се струва, че сме призовани незабавно да преориентираме мисленето си и да се отворим за новото. От нас се очаква много смелост,

съчувствие, приемане и готовност за преобразования, за да се научим да разбираме новите деца и да намерим приемливи форми за общуване с тях.

Един от най-големите проблеми на индиговите деца, който би могъл да бъде причина за липсата на внимание при тях е, че се сравняват със смятаните за нормални свои връстници. Щом другите са "нормални", значи "ненормалният/ата" съм аз — заключава индигото. То обаче копнее също да бъде смятано за "нормално". Напрежението, на което се чувства подложено, е огромно. Така поради другостта си от най-ранно детство се сблъсква с пределите на своята издържли-вост. Щом тръгне на училище, му става още по-тежко. Страхът да не би да не се справи или чувството, че не е на мястото си, подхранват разсеяността и съпротивата му. Много деца срещат проблеми дори с четенето и писането.

Томас Бюргер и д-р Макс Кастенхубер от Линц, Австрия, споделят в заключенията си към едно изследване на осемдесет "слаби" в четенето и писането малки ученици с какво голямо удоволствие те усвояват знания посредством компютъра:

"... Децата предпочитат да работят с компютъра, отколкото с други учебни помощни средства. Машината — а не учителят или родителят — отсъжда правилно или погрешно е било едно или друго решение. Към нея децата нямат лично отношение, което би могло да бъде поставено под въпрос поради често зле усвоения от тях материал. Те по-лесно понасят критиката на компютъра, а доколкото го позволяват програмите, могат да имат и позитивни изживявания. Тази медия предлага сигурност, тъй като много компоненти са константни. Чрез шрифта, картините и звуците ни се поднася един свят, който е обозрим и не се променя. "Обратният сигнал" е предвидим: грешките се оценяват като грешки, а правилните отговори — като правилни. Дори след множество неуспешни опити компютърът не възкликва при първото попадение: "Най-сетне!" или "Крайно време беше!" Това е от съществена важност за децата-индиго, понеже не обичат и не признават оценките.

Те се учат да решават проблеми като самостоятелно си начертават стратегията и не позволяват да изпаднат в състояние на зависимост от резултатите. Така са по-мотивирани, учат по-дълго и с по-голямо удоволствие и когато накрая постигнат успех, са горди със себе си. Ако родителите се отнесат сериозно към задачата си да ограничат седенето пред компютъра в рамките на разумното, и те, и децата ще се радват на неговите предимства."

Ние можем да помогнем на едно дете-индиго в истинския смисъл на думата, ако му демонстрираме одобрението си и му обясним, че е различно и че просто притежава различни заложби. Много е важно то да приеме своята другост и да успее да си изгради самочувствие. Тогава няма да му се налага да "се преструва" с надеждата останалите да го вземат за нормално и да го обичат. И едва тогава може да започне да извява способностите си.

Поговорете с детето си, подканете го то самото да ви предложи нещо. Един разговор, основан на одобрение и уважение, може да ви помогне заедно да намерите подходящия начин на осмисляне и на действие, който ще му достави удоволствие и ще го увлече. Хвалете го често и поемете ролята си на истински родител. Детето се нуждае от похвала и ясни семейни отношения, за да се чувства добре. Само при такива обстоятелства може да "отхвърли товара от себе си" и свободно да си играе, да се учи и да се развива.

Издържливост и изморяваме

По отношение на издържливостта и изморяването се разграничават два типа деца.

Децата от първата група обикновено се изморяват много бързо или по цял ден се оплакват, че са твърде отпаднали, за да станат, да се облекат, да закусят и да отидат на училище. Те са пасивни, неинициативни, с ограничени контакти. Силите им се изчерпват и без да полагат усилия; успеваемостта им в училище е лоша. Тези деца често биват оценявани неправилно от

училищното ръководство и премествани в друг клас. Това на свой ред може да доведе до още по-голяма дестабилизация и още повече проблеми.

Деца от втората група стават сутрин и цял ден се носят като вихър из къщи и из училище. Докато са малки, не искат да спят след обед, а вечер често си лягат късно и то само ако наистина вече няма кой да бу-дува заедно с тях. Те си почиват и се развличат навсякъде — дори в някоя кръчма или ресторант. Противно на онези, които лесно се изморяват, те са много активни и контактни, но в училище се приобщават трудно, тъй като неукротимостта им ги превръща в “малки бесове”.

Кривата, отразяваща дееспособността на първите обикновено тръгва полека-лека надолу още след няколко минути. Процесът на запаметяване при тях е, разбира се, твърде неравен. Те не могат си спомнят всичко, което са прочели, казали или мислили, в резултат на което имат големи пропуски в знанията си. Така отминават ден след ден, година след година, но цялото това положение е мъчително за всички участващи. От помощ би било да се установи в коя част на деня детето е най-бодро, за да му се възложи изостаналата работа.

Невероятно е колко много родители на деца индиго, обръщайки се за консултация към лекари и лечители, чуват диагнозата POS (психо-органичен синдром) или от някакъв друг синдром. При това някои признаци за POS действително се наблюдават в техния случай, но други не се наблюдават изобщо. Тук трябва да се поясни, че при много малко индигови деца наличието на разстройство е абсолютно доказано. Човек просто не може да си представи какво количество подобни проблеми се “водят на тяхна сметка”. Дали всички те са наистина за психиатър или ние нещо не сме наред?

Защо толкова много деца, които са всъщност индиго, биват третираны като деца с определена недостатъчност? Едно от възможните обяснения би било, че не разполагаме с описани и класифицирани наблюдения. Това от своя страна води до неразбирането, с което светът на възрастните откликва на новите жители на планетата и допълнително ги обременява и изморява. Откакто през годините 1980 и 1987 означените съответно с ADD и ADHD състояния бяха дефинирани и признати в цял свят като болести, ги приписаха на милиони деца в продължение само на едно десетилетие.

Тук ще изброя само някои от наименованията на синдромите, споменавани във връзка с децата индиго:

- ADD — Attention Deficit Disorder (английско езиково пространство) или ADS — Aufmerksamkeits-Defizit-Störung/Syndrom (немско езиково пространство) -синдром на дефицит на вниманието
- ADHD — Attention Deficit Hyperactivity Disorder (английско езиково пространство) или ADSH -Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit Hyperaktivität (немско езиково пространство) — синдром на дефицит на вниманието с хиперактивност
- HKS — Hyperkinetisches Syndrom, нем. — хиперкинетично разстройство
- Други понятия и означения, споменавани във връзка с гореизброените смущения:
- Ambidextrie, нем. (за деца, които си служат с двете ръце) — амбидекстрия
- Clumsy Child Syndrom, англ. (за несръчни деца)
- Dyskalkulie, нем. (за деца, които трудно смятат) — дискалкулия
- Dyslexie, нем. (за деца, които срещат трудности с четенето) — дислексия
- Дисграфия (трудности с писането)
- Легастения — (трудности и с четенето и с писането)
- Трудности с ученето като цяло
- Хипертония (повишено кръвно налягане)
- Хипоактивност (понижена активност)
- Превъзбудимост
- Страх от новото, от промени и преустройства (фобийно тревожно разстройство)
- Разстройство на поведението (склонност към агресия)
- Възприемателни смущения, различни

Подбрах само онези наименования, които според моята преценка имат отношение към децата-индиго. Инак списъкът е много по-дълъг. В бъдеще ще се изясни колко пресечни точки се набелязват между индигото и децата с психо-органичен синдром или с други синдроми. Но предвид броя на страдащите и количеството регистрирани смущения се очертава един далеч по-важен въпрос: Не е ли време за преосмисляне? Скоро вече няма да можем да минем без нови пове-денчески и мисловни модели, ако искаме нашето отношение към потомците ни да е справедливо.

Социално поведение

Индиговите деца притежават много слабо чувство за социални граници. Приписва им се липса на дистанция и задръжки по отношение на възрастните, тъй като поривът им по-скоро е да контактуват с тях "на равна нога". Почувстват ли се разбрани, проявяват своята искреност и доверчивост и се впускат в динамични разговори на духовни теми.

От една страна са склонни да поддържат повърхностни познания, а от друга — да се вкопчват в един единствен приятел или някоя съвсем малка група. По принцип повърхностността им е чужда, но повечето от съучениците и другите им познати просто не ги интересуват, тъй като функционират на различна дължина на вълната. Децата-индиго предпочитат малко на брой, но задълбочени контакти, а в юношеска възраст дори е добре, ако имат само един приятел, когото истински харесват.

Обикновено силно се привързват към домашните любимци. Животните олицетворяват за тях "частица от истинския им дом", тъй като нещо подсказва, че са почитени и честни. Животните са директни в изразяването на чувствата си, обичат, без да поставят условия, но държат на своя периметър. В компанията им децата-индиго могат да бъдат самите себе си и не изпитват нужда да се преструват.

Ако непрекъснато чуват, че се отличават от връстниците си, ще започнат да се усещат несигурно. Тази несигурност би могла да породи агресивни реакции, желание за бягство, депресии или самоизолиране. Малките индиго често не разбират света и понякога им се струва, че са попаднали тук погрешка. Понеже са дошли на Земята, за да я обичат безгранично, да обичат хората, растенията, животните — порядките на нея обикновено ги шокират. Тогава се изправят пред необходимостта да овладеят по някакъв начин стъписването си и да му дадат израз. Натискът, който им се оказва отвън, за да се приспособят към обществото, е голям, но те не позволяват току-така да им насаждат нещо, в което не вярват. Дори ако този натиск е по-масиран, не се подчиняват. Бих искала още веднъж да подчертая, че принудата да променят социалното си поведение и да се "приведат в съответствие" с нормите води до прекъсване на връзката им със самите себе си и до загуба на равновесие. Резултатът от това може да е ожесточена съпротива и бунтарство. Караш ли ги насила да вършат нещо, ще се сблъскаш с големи трудности, тъй като те се чувстват в правото си да действат според собствените си убеждения.

Едно индиго си има своя по-особена представа за група и за приятелство, ето защо често бива класифицирано като незряло за подобни отношения. Но истината по-скоро е, че е склонно да се превърне в единак, защото рядко бива разбрано или прието от другите деца и не може да сподели с тях духовните си стремления и идеи. Тогава се изолира от групата, което не е от полза нито за него, нито за нея. Най-добре би било да успее да си намери приятели, които го разбират и са му съмишленици.

Запозната съм с историите на много майки, които вече нямат никаква представа как да накарат детето си да се държи "прилично" на обществено място. Когато в супермаркета или в метрото мъкнеш след себе си ревящото си отроче и всички те гледат осъдително, лесно можеш да изпаднеш в отчаяние. Но започнат ли да възприемат създалата се ситуация от духовна гледна точка, родителите разпознават в своето момиченце или момченце едно "ново дете" и вече на нивото на душите схващат полета-лека взаимозависимостите. То е като да си сложиш новите очила, през които всичко ти изглежда по-различно. Забелязваш, че вместо да плачеш при дадена ситуация, следва по-скоро да се смееш, защото тя просто е смешна дори само поради своята извънредност! Така животът става значително по-лек и за родителите, и за децата.

Разказ на Верена Траутвайн, майка на две индигови деца, практикуваща алтернативни методи на лечение и радионика:

"Давид е на 7 години — много мило и отворено дете. Когато го разхождах с количката, се провикваше и през улицата, за да поздрави всекиго. Той има голямо биополе и сякаш се "вживява" във всяко нещo, с което влиза в съприкосновение. Още в детската градина попиваше всичко като гъба. Като го приберях на обед, често крепчеше по цял час, за да се освободи от натрупаните впечатления.

По-късно в училище непрекъснато изникваха проблеми със съучениците му. Уж случайно минаваше покрай някого и го докосваше с ръка или го щипваше. За него това бе начин за установяване на контакт, който обаче не бе приятен за другите деца. Те го възприемаха като прекалено голямо нарушаване на личното пространство и блъскаха сина ми, че дори го и биеха. Вкъщи той ми разказваше всичко, без да може да забележи връзката между своето поведение и резултатите от него. Понякога стигаше само да се намира в клас и да наблюдава съучениците си, за да се почувстват те притеснени. Тогава някои от тях тръгваха подире му, издебваха го и отново го набиваха или го стбаряха на земята. В повечето случаи това се водеше за игра, но все пак по-често беше на сериозно и Давид се прибираще разстроен.

В училището преподаваше един много мил и внимателен учител, с когото обсъждахме как да помогнем на сина ми да се свърже със своето Аз и с вътрешната си сила. Детето нямаше никакво чувство за граници, а още по-малко — за своите собствени. Ние непрекъснато се опитвахме да доведем до съзнанието му някои взаимозависимости. Едно 6-годишно момче обаче не е особено възприемчиво за аргументи, а се учи посредством това, което върши. Покрай неговите трудности всички ние също научихме много неща и все по-ясно разбирахме, че трябва да направим нещo със себе си, ако искаме да му помогнем. Усвояваните с години методи за вътрешно израстване бяха "задействани с пълна сила" в собствения ни дом. Усетихме, че когато на детето не му беше комфортно, на нас също не ни беше комфортно и когато то не беше щастливо, ние също не бяхме щастливи. Така започнахме да експериментираме как да използваме всичките си способности и знания за доброто на цялото семейство. Постоянно откривахме нови, убягвали ни до този момент аспекти.

Не ни беше лесно да проумеем, че чрез поведението си Давид даваше израз на потребности, които не бяхме забелязали или дори бяхме подминали, защото вниманието ни е било насочено другаде или просто защото са били извън рамките на ежедневието ни. Окрилени от решението си да променим домашната атмосфера колкото е необходимо, започнахме да променяме и отношението си към детето. Трудностите му ни подтикнаха да изпробваме нови форми на общуване.

Липсата на чувство за мярка у Давид се проявяваше и у дома. Ние му казвахме нещo, а той не реагираше. Това ни подсказа, че не се изразяваме ясно при очертаването на параметрите. Установихме, че трябва да намерим нов подход към този проблем и че много често изобщо не сме си давали сметка какво всъщност означава понятието "разумни и здравословни граници". Истинската му същност ни се разкри с течение на времето, докато правехме опити и изпадахме в заблуди. Давид очакваше от нас тъкмо това - да му зададем правилата и ако не го сторехме, ни докарваше дотам да изневерим на себе си. В края на краищата се виждахме принудени за пореден път да очертаем границите на допустимото и за самите нас, и за него.

От време на време допускахме да настъпи невероятен хаос, в който синът ни играеше главната роля. Но ние не се предавахме. Нямаше какъде да бързае - просто се придържахме към първоначалното си намерение да въведем нов ред в семейството си и да осигурим на всеки достатъчно пространство и възможност за себеизява. Искане да се храним заедно без крясъци, искахме да предприемаме заедно различни приятни неща, искахме красив дом и уютен съвместен живот.

Като родители трябваше да се научим да устояваме решенията си и отново да обърнем внимание на собствените си потребности. Наложих се да си отворим очите и да прозрем, че сме предоставили на децата си повече свобода, от тази, с която се ползвахме ние. Те ни най-малко не желаеха да носят подобна отговорност и дори се чувстваха обременени. Малко по малко поехме ролята си на родители и в същата степен децата ни започнаха да бъдат деца. Веднъж, на една родителска среща, казах нещo, което всъщност обобщава постигнатото в дома ни: "Моите деца са

най-щастливи, ако аз съм щастлива и се чувствам добре. Това си проличава, когато изпълняват, каквото им кажа.”

Сега вече си говорим, докато се храним. Приятно е да ги виждаме такива доволни и щастливи от чувството, че са обичани. Те са големи индивидуалисти и държат да ни изяснят какво им харесва и какво не им харесва. Ние ги изслушваме и от висотата на своята позиция като родители решаваме кое може да стане и кое не може. Нагласата ни по принцип е да се опитаме да направим възможното възможно и за тях и те го знаят. Всеки ден внасяме някакъв нов аспект на хармония в отношенията си, продиктуван от взаимно уважение и обич.

Струваше ни неколкomesечно съзнателно поддържане на непрекъсната любезност, докато в семейството ни се възцари нов климат и нови начини на общуване — бяхме успели. Проблемът между Давид и съучениците му обаче все още съществуваше. Синът ни сякаш не се чувстваше уютно в собствената си кожа и не можеше да се утвърди в класа. Накрая му въздействах със средствата на радиониката и му направих холограма на душата. От това между другото излезе най-вече, че в подсъзнанието си е "складирал" чувство на безсилие. Само след няколко дни радионично лечение се върна от училище и отново съобщи, че децата са го набили. Като го попитах защо, ми отговори: "Мисля, че ги ядосах". Тази авторефлексия бе нещо ново. Досега отговорът винаги гласеше: "Не зная, нищо не съм им направил." След още един ден си дойде и направо ми докладва: "Днес не ме биха. Не съм ги ядосвал." Бе разбрал нещо, което не ни се бе удало да му обясним "отвън".

Оттогава усещането за собственото му тяло сякаш се засили. Той формулира и заявява на глас потребностите си, намери си приятели, отвори се и е просто едно малко момче, което непрекъснато се опитва да напипа границите си, ориентирайки се по нашите. Щастлив е, когато му ги определяме ние. Цялото му биополе се реструктурира в съответствие с един по-висок енергиен порядък. Всички се радвахме, че владее този лечебен метод, чието въздействие е много меко. Посредством него успях да укрепя детето си "отвътре" и да го подтикна да дава все по-голям израз на силното същество у себе си.“

Хиперактивност или двигателно безпокойство

Какво всъщност означава хиперактивност? Защо през последните години непрекъснато се говори за това състояние? Защо толкова много нови деца по целия свят биват диагностицирани като "хиперактивни"? Бих искала да осветя темата за хиперактивността от повече страни и да обясня как бихме могли да се научим да приемаме проблема на тези деца на сериозно и да ги разбираме по-добре.

Както вече споменах, немскоезичното пространство хиперактивността се обозначава най-често с абревиатурата ADSH (виж стр. 41), което означава синдром на дефицит на вниманието, придружен с хиперактивност. За същото се използва английската абревиатура ADHD. Думата хиперактивност говори сама за себе си, тоест — преголяма активност или двигателно безпокойство. По-малко известен, но въпреки това широко разпространен е пасивният синдром ADSH (ADHA). Тук с "H" е обозначена не хипер-, а хипоактивността, която по своята същност представлява противоположното явление, тоест — по-ниска активност или двигателна недостатъчност.

В днешно време постоянно се говори и пише за тези болестни състояния, защото се допуска, че ужасяващо голям брой деца са хиперактивни. Това на свой ред дава повод за размисъл, тъй като колкото повече са страдащите, толкова по-голяма е вероятността да не става дума за истински психически дефицит. Така или иначе проблематична остава липсата на единна клинична картина. Всеки хиперактивен се отличава със съвсем специфична, индивидуална хиперактивност. Симптомите са подобни, но проявленията при отделните пациенти са различни. Както вече казах, децата, получили тази диагноза през последните години, са невероятно много, а сред тях индиготото се среща доста често.

Типичното хиперактивно дете е предразположено към движение. То непрестанно размахва ръце и крака, работи с мускулите си и не е в състояние да седи мирно. Вечно разказва нещо, говори необикновено много. В училище обича да става от чина си, вкъщи — от масата и въобще

при всякакви ситуации — да напуска мястото си. Тича, скача, катери се навсякъде и наложи ли се да спре, не винаги успява. Сякаш постоянно е устремено нанякъде и тласкано от нещо; прелива от излишна, трудноконтролируема енергия. При него липсват обичайните двигателни задръжки за сензомоторните импулси.

Хиперактивното дете изстрелва отговора преди още въпросът да е зададен докрай и пръска край себе си безпокойство и раздразнение. Същевременно изразходва толкова много енергия, че от едното гледане можеш да се почувстваш изтощен. Често се държи като подгонено. Трескаво и тревожно е, и неспособно да изпита удоволствие от каквото и да било. Освен че сякаш не се чувства добре в собствената си кожа, то някак не усеща истински тялото си и в резултат на това неминуемо се сблъсква с определени трудности. Мускулите му не могат дълго да изпълняват статични опорни функции и го карат да заема различни нови положения и позиции. Когато се налага да седи по-дълго на едно място, се стресира допълнително и се изнервя.

Хиперактивното дете притежава обаче и множество положителни качества, в повечето случаи е мило, искрено, контактно, разговорливо, съобразително, интуитивно и високоинтелигентно, а понякога и — щедро и великодушно. Но тези добри страни проличават само за кратко, защото прекомерното блуждаене на тялото и мислите му взема превес.

Как да понасяш всичко това с часове? Тук обаче става дума не само за понасяне, но и за възпитание. Една почти невъзможна задача, когато трябва да се грижиш и за другите си деца! Положението на родителите и особено на майката, която прекарва най-дълго време с хиперактивното си дете, е наистина трудно. Понякога причината за проблемите остава неясна, поради което майката започва да се изпъква със съмнения и да изпитва чувство за вина, нерядко подсилвано от неразбирането на средата. Най-важното за нея е първо да повярва, че няма никаква вина. Но тя, разбира се, е онази, която износва детето, проявяващо понякога забележителна активност още по време на бременността. Тя е онази, която се грижи за него, докато е малко и затова е най-силно стъписана.

В реферата си за родителските начинания в подкрепа на хиперактивните деца госпожа Едит Класен, доктор по философия и специалист по клинична психология от Мюнхен, описва положението на майката и на семейството на едно такова дете по следния начин:

"Като оставим настрана особеното объркване на майката поради погрешни психоаналитични постановки, тя е онази, която от самото начало страда най-много. Освен че е твърде немирно още докато го носи в корема си, малкото ѝ създава грижи и като пеленаче по отношение на кърменето, спането, по-късно — яденето и пр. Тя трябва да се оправя някак си с това, че постоянно плаче и пищи, че си блъска главата в проходилката с определена ритмичност, че не иска да го носят на ръце или да го милват и не ѝ дава мира нито за миг! В началото най-често и двамата родители се опитват с най-нормални възпитателни мерки да направляват и закрилят детето, чиито странности стават още по-забележими, щом проходи. Скоро се убеждават, че на рожбата им все пак се удава дори още докато пълзи да се измъкне от кошарката, да изпосъбори и изпоразкъса всичко, да им се изплъзне през врати и прозорци, да игнорира всяка опасност и да се окаже долу на уличното платно. Сега изведнъж: всички се вторачват — съседите, учителките в детската градина, роднините и познатите. Те почти без изключение заявяват: вие не се справяте с възпитанието на детето, не внимавате, нямате авторитет пред него; я моето дете да се държеше така...! Заваляват упреци и обвинения — все разрушителни удари по родителското самочувствие. Горките хора се чувстват все по-безпомощни. Изпробвани са всички наказания и награди — безуспешно. Когато дойде време хиперактивното дете да тръгне на училище, към неговата необузданост се добавя и агресията. То отхвърля всеки авторитет, противи се срещу заповеди и забрани, иска да промени драстично правилата на семейната заедност в своя полза. На масата се държи непоносимо; в колата непрекъснато хленчи; чупи предмети и бие другите деца. Тази на пръв поглед придружена с враждебност агресия в действителност представлява вероятно повишена възбудимост, импулсивност, безпомощност. Факт е, че детето шокира с поведението си навсякъде и по всяко време и не на последно място — в училище. Оттам родителите също получават оплаквания и предупреждения. Но каквото и да предприемат, резултат няма. Тогава започват да се упрекват взаимно. Единият бил прекалено ларж; другият — прекалено строг. Бащата издава забрана за излизане, но

не сие у дома, за да про-контролира изпълнението. Майката пък се оплаква, че тя единствено трябва да влачи целия товар. Често възникват ситуации, при които детето получава от тях противоречиви послания: “Веднага отиваш да спиш!” / “Можеш да догледаш филма докрай!” Както и да реагира, то няма да удовлетвори желанието на единия родител, а всъщност би трябвало да обича и да слуша и двамата! На практика тези двусмислени послания са много по-объркващи, отколкото в дадения пример, а въздействието им, разбира се — още по-коварно. Братчетата и сестричетата на хиперактивното дете не го разбират. Те го мразят, защото е досадно, пречи на всяка игра и занимание, не слуша какво казват мама и татко, никога не разтребва, нищо не довършва докрай. И още — защото очевидно “има само педал за газта, но не и спирачка”. То бива изолирано от тях, от другарчетата си по игра, от съучениците си. Освен че се самоизолират, родителите също биват изолирани, тъй като и възрастните не харесват детето им и не одобряват “грешките им при възпитанието му”, респективно — избягват да общуват с тях. Заклеймяване и изолация откън, разногласия въщи, пълна безпомощност и безперспективност - цялото това бреме води до развод, тоест - разпад на семейството и, за съжаление, по-често, отколкото ни е известно - до малтретиране на децата.”

Изглежда, че хиперактивността се проявява почти винаги в комбинация със синдрома на дефицит на вниманието и се категоризира от повечето терапевти, психолози и лекари по-скоро като смущение. Тя се наблюдава ведно и с други разстройства от рода на синдрома на Турет¹, отравяне с олово, легастения и умствена изостаналост. Това, че симптомите й се припокриват донякъде със симптомите на други смущения като, например, депресия, маниакална депресия, страхови състояния или личностни разстройства, затруднява дефинирането на единна, цялостна клинична картина.

Като цяло се твърди, че децата с ADHD имат генетични отклонения, чието по-обстойно изследване в бъдеще е наложително. Възниква обаче въпросът дали обозначенията ADD и ADHD не са безпомощни опити отклоненията от обичайните поведенчески модели на децата просто да се “натикат” в някаква категория, зада се предприеме все пак нещо по отношение на тях. Дали в това ново поколение по-скоро не се извършва някакво естествено, но непонятно за нас генетично-биологично реструктуриране, към което в неразбирането си не знаем как да подходим?

Алън Заметкин от Американския национален институт по психично здраве твърди, че биологичната причина за ADHD започва полека-лека да изплува на повърхността: “Още не момеем с точност да кажем каква структура или химическа субстанция се е променила в случая. ADHD е като високата температура -момее да е предизвикана от много неща.” В резултат на изследванията си Заметкин е установил, че един от рецепторите за хормона на щитовидната жлеза показва отклонения при 70 до 80 процента от хората с ADHD.²

Сдружението “Ювемус” за подпомагане на деца и възрастни с частични проблеми в успеваемостта пише: “Според съвременната наука ADHD е вродено нарушение в мозъчната обмяна на веществата. Тъй наречените невротрансмитери или се произвеждат в значително по-малко количество, или твърде бързо се изразходват.”

Учените при университета в Торонто са установили връзка между ADHD и три гена, които кодират рецепторите за невротрансмитера допамин. По време на други изследвания са открити отклонения в структурата на мозъка и големината на определени негови части у деца с ADHD. Забелязана е и зависимост между различните дефицити и алергиите спрямо глютен* или сладки храни. Всички тези изследвания обаче са в начален стадий и ще отнемат много време, докато бъдат предоставени конкретни и приемливи за науката доказателства. Ако се констатира физиологични отлики при хиперактивните деца, които, както бе изяснено, се раждат едва от известно време и принадлежат към новото поколение, това ще е знак, че те са в по-напреднала фаза на развитие” от нас.

¹ Невро-психиатрично заболяване, чийто характерен симптом са тиковите, например - мултипло-моторните (мускулни спазми) с вокализация. Тиковите са бързи, обикновено внезапни и понякога много силни и резки неволни движения, които могат да възникват винаги по един и същ начин поотделно или на серии - бел. авт.

² Мнозина учени вече доказаха, че съществуват интересни разлики между хора с ADHD и без ADHD. Статии за проведени голям брой изследвания бяха публикувани в списанието “Scientific American” и в други издания — бел. авт.

Междувременно бе доказано, че множество малки индиго имат различен черен дроб от нас, техните "предци". Науката още не е установила с достатъчна точност настъпилите изменения в ДНК, но това неминуемо ще стане. Метаморфозата на черния дроб е наред с всичко останало естествен отговор на храната, реакция на "junk food", тоест — боклуките, които поглъщаме, за да не увреждат те здравето ни (виж Четвърта глава).

Родителите, останали без сили поради историите, в които се заплита детето им вкъщи, в детската градина или в училище, решават понякога съвместно с домашния лекар да му помогнат с определени лекарства. С тях склонното да се разсейва дете би могло по-лесно да се съсредоточи, както и — да постигне хармония със средата си. Така се предотвратява натрупването на напрежение у него.

Медикаментът, спадащ към тъй наречените психо-фармацевтични продукти, който обикновено се предписва на децата с ADHD, е риталин. Други давани в такива случаи лекарства са дексетрин, цилерт, тофра-нил, норпрамин, катапрес, прозак, паксил, лувокс, золоф, адерал¹. Те са твърде комплексни като състав и оказват поголовни странични въздействия. Мненията за риталина и другите лекарства са много разнопосочни и се трансформират едва ли не в движения за и против него. Някои терапевти, лекари, психолози, родители и учители го имат направо за опасен, докато други смятат, че предоставял на децата възможно най-добър шанс (виж Четвърта глава).

Една от крачките по пътя към намирането на решение е разяснението! Най-важното е да се помогне на детето. Но без подкрепата на родителите това е немислимо. Детето се нуждае от разяснение, за да схване как се държи и да успее да промени поведението си.

Хиперактивното има вродена склонност да се движи, то обича и се нуждае от движение. Но нали човек се освобождава от стреса именно по този начин. Когато седим на едно място, ораганизмът ни се зарежда статично. Такъв заряд обаче ни подтиква към активност. Насън това се случва автоматично. Тялото се обръща в леглото от само себе си, без да се събудим и се разтоварва. Малкото дете, което бива заставено да седи мирно, иска да изпълни желанието на майка си, но не знае как да се справи със стреса. То иска да е харесвано и приемано от нея и се страхува да не изгуби любовта ѝ. Така изпада в ужасно раздвоение и за да не натрупа организъмът му статично напрежение, се размърдва — започва да си клати крака, да чука с молив по масата и т. н. Това е нещо като предпазен клапан, през който се изпуска парата. Тези незначителни движения предпазват детето от презареждане и му спестяват необходимостта да се изправи. Ние, възрастните, сме се научили да се задържаме на едно място, ако се налага. Едно според нашите представи и навици непрекъснато шаващо или тичащо дете ни идва вповече и ни стресира допълнително.

За да останем здрави, трябва да се освободим от натрупания стрес чрез движение. Когато децата се мъчат противно на природата и потребността си да останат неподвижни, стресът също остава в телата им. Опитът да "го изпуснат" посредством по-леки движения се тълкува от нас като невнимание и липса на концентрация. Отстрани ни се струва, че не са в състояние да мируват и това ни действа изнервящо. Но тази е причината много от тях да се обръщат често или непрекъснато да мърдат насън. Само че подобно изпускане на напрежението не е достатъчно, а следващият ден добавя към остатъка ново количество. Тогава, за да "се спасят" от него, малките се ориентират към избягване на ситуацияите, които означават стрес. Те започват да се държат така, че да ни накарат да забележим затруднението им. Обикновено на родителите се съобщава, че с детето им става нещо.

Трябва да му се обясни, че е различно, но всъщност — "напълно нормално", както и — че много други деца имат същите трудности. Важно е да се чувства прието и да знае, че останалите са наясно с причината за не-съсредоточеността му, а именно — неговата различност, а не мързел или глупост. Щом разбере това, то вече няма да гледа на себе си като на изключение. Просто спешно се нуждае да му се потвърди, "че е наред".

Един от основните проблеми за индигото се съдържа в неотвратимата необходимост винаги да се приспособява към представите на заобикалящите го "нормални", които го смятат за не съвсем нормално. По отношение на себе си то обаче няма такова усещане.

¹ Dexetrin, Cylert, Tofranil, Norpramin, Catapres, Prozac, Paxil, Luvox, Zolof, Adderall

Нека допуснем, че индиговите деца наистина функционират по различен начин и че тяхната ДНК е променена, с нов капацитет. В същото време неоснователно им се приписва синдромът на дефицит на вниманието и биват обявени за несъсредоточени, хиперактивни или хипоактивни.

Повечето хиперактивни биват подложени на основни изследвания по молба на училището, но обикновено не се установяват никакви мозъчни увреждания или други подобни. Често излиза дори, че имат много висока степен на интелигентност, независимо от лошия си успех в училище. Може би наистина сме свидетели на голяма еволюционна промяна, която предстои да бъде изучена в детайли?

Отличителни белези на хиперактивните деца

- Те са в непрекъснато движение, едва успяват да се задържат на едно място, неспокойни са; шарят с крака по пода, с пръсти — по различни предмети; ако седнат, трябва веднага да станат и да хукнат нанякъде.
- Проявяват очевиден разсеяност, слаба способност за концентрация и неспособност да се отдадат за по-дълго на едно и също занимание.
- Те са спонтанни, но им липсва елементът на самоконтрол и самоуправление; откликват на всеки двигателен, реагират на всеки сетивен импулс (например — на прелитащия самолет или на лампата, която светва).
- Реагират незабавно и без да размишляват, като не се съобразяват с каквото и да било.
- Излъчват неспокойствие и раздразнение, пречат на другите и не ги оставят да се доизкажат.
- Нещо сякаш ги подтиква постоянно да говорят.
- Често оставят една работа недовършена и се захващат с друга.

Допълнителни симптоми:

- несръчни, недоделани движения
- слаба връзка с реалността
- ниско самочувствие
- обезсърчение, граничещо с депресия
- способност за бързо отпочиване
- силна потребност от благосклонното отношение на родителите и учителите
- постигнатото често не съответства на високата им интелигентност
- участие във физически опасни действия без мисъл за възможните последици

Отличителни белези на хипоактивните деца

- Движенията им са забавени и сковани.
- Те са много пасивни, не се впускат в действие, а са сдържани и плахи.
- Липсват им вътрешни импулси, контактите им са ограничени.
- Обикновено са твърде уморени, за да предприемат каквото и да било.

Съвременният свят се отличава със светкавично разпространение на информацията и с високи скорости. Медиите, интернет и телекомуникационните системи ни предоставят огромен информационен поток. В бъдеще той ще ни създава все по-големи трудности и ще пречи на линейното ни мислене. Ние ще бъдем принудени да възприемаме света по-цялостно и съответно -да не мислим линейно, а "комплексно". По всяка вероятност новите деца са готови по рождение за този род предаване и асимилиране на информацията и само днешното общество — такова, каквото е — ги обременява. Те мислят предимно в образи и лесно боравят с не-линейни мисловни форми. Може би вече притежават такива връзки между нервните пътища в мозъка си, които им позволяват да схванат непонятното за нас. Следващите десетилетия ще покажат дали в тяхно лице преживяваме поредния еволюционен количествен скок.

Страх и безстрашие

Ако живеят при идеални обществени и семейни условия, новите деца застават смело и открито на страната на справедливостта и отхвърлят всяко лицемерие и мнима святост. Само тогава те са вътрешно уравновесени и остават свързани със своята душа и със своите чувства, нямат проблеми с осъзнаването на собствената си стойност, биват приети от останалите и се реализират в живота.

Детето-индиго, което е разбалансирано и не получава одобрение и признание, има лошо самочувствие и обикновено е страхливо. То може да се бои от всичко, непрекъснато да се притеснява за нещо, дори да развие истински фобии. Не живее ли в условия, които му позволяват да се ръководи от най-висшите според представите му принципи, като правило изпада в депресия и започва да действа саморазрушително. Сетивата му са толкова изтънчени, че лесно се превъзбужда и преуморява.

Друг един проблем са високите изисквания, които индигото предявява към себе си и към останалите. Ако самото то не отговори на тях, изпитва значителни трудности да съхрани самочувствието си. Високите му идеали също не му позволяват да върши неща, които не са справедливи или в които не вярва. Опитите да бъде накарано да промени мнението си като му се налагат наказания, привеждат му се разумни доводи или се използват други методи, завършват безуспешно – детето се съпротивлява докрай. Породената в резултат на всичко това несигурност може да се трансформира в постоянни, хронични страхове.

Освен тези продиктувани от ниско самочувствие отрицателни емоционални състояния, индиговите деца иначе почти не виждат у себе си поводи да изпитват тревожност. Като цяло се грижат най-вече за другите. Особено се безпокоят, когато става дума за природата, за справедливостта, животните, майката Земя, растенията или други живи създания. Те не могат да се примирят с нищо страдание и се опитват да го предотвратят.

Възможно е индигото да е постоянен обект на присмех или дори на физическа разправа от страна на съучениците си, задето се грижи, да речем, за дърветата и цветята като за живи същества. Когато вижда, че нараняват някое дърво просто защото това им доставя удоволствие, то се опитва да им попречи и да каже нещо в негова защита. Така рискува да го вземат на подбив и да го набият. Но ако е спокойно, уравновесено и се нагърбва с мисията си по вътрешна необходимост, детето-индиго не се страхува, действа решително и може да предизвика дълбоки промени в мисленето на околните.

Фрустрация и агресия

Първите проблеми могат да възникнат още в забавачницата, където децата биват изправени пред необходимостта да се впишат в групата, да се подчинят на протичащото по план ежедневие или да отстояват себе си пред другите. За радост, днес в повечето от детските градини групите не са така строго фиксирани, те са отворени, с възможност за вариране и задоволяване индивидуалните потребности на децата.

Впечатлителността и чувствителността на индигото обаче, както и неговата особена непоносимост към шума могат да затруднят хармоничното му присъединяване към групата. То се отдръпва и изпада в смут. Оттова произтичат неуправляеми агресивни реакции, които показват, че детето не среща одобрението, желаната подкрепа или разбирането на заобикалящите го. Не му е лесно да се примири със забраните, правилата или преживяното разочарование. Следват пристъпи на гняв (фрустрационно-агресивен механизъм) или депресивни настроения.

Не са редки случаите, когато въкъщи или в позната среда детето проявява въображение и способност да се самоизразява, а в детската градина нито рисува, нито се впуска да майстори нещо. Заниманията при наличие на напътствия подир известно време му отнемат от съзидателността. Напорът за творческа изява, с който индиговото дете се ражда, е много силен и не може да бъде удовлетворен с планирани и ограничени във времето часове за игра, рисуване, сценично изкуство. Ду-ховните му способности често не биват взети под внимание или поне — забелязани. Ако не бъде насърчавано да изявява естествените си творчески заложби, то би могло да се почув-

ства некадърно само защото по време на рисуване или ръчен труд е бавно, а може би — и несръчно.

Индиго, чиято индивидуалност не се зачита от възрастните, може да стане неконтролируемо. Те ще излязат победители във всекидневните изпитания по издръжливост само ако му засвидетелстват уважение. Но възпитателите и родителите сякаш се затрудняват да си спомнят най-напред собствената си висша вътрешна истина, та от тази позиция да формират отношенията си с детето. Успеят ли все пак, не след дълго забелязват, че започват добре да се погаждат с него.

Обществените структури и образователните институции — такива, каквито са в момента, не отговарят на изискванията на новите деца. Тези деца не могат да се примирят с онова, което човечеството е проспало или смятало за приемливо толкова години. Мразят авторитета, ако не е демократично ориентиран. Учат по коренно различен от нас начин, използват цялото си съзнание и намират решение на задачите, без да се занимават с всяка подробност. Отговорите като че ли се появяват от само себе си и децата усещат, че са правилните. Пътят, който изминаваме ние, за да стигнем до някакъв резултат, не е техният.

Децата се опитват по най-различни начини да ни обяснят всичко това и да приковат вниманието ни върху него. Тъй като много често не им се удава, започват да се държат и агресивно. Поведението им във всеки случай ни кара да поспрем и да се замислим какво всъщност става и какво не е наред. Гневът и агресивността им издават всъщност завладяващото ги чувство на безсилие, когато не съумеят да се "свържат" с нас. Те са един вид техният вик за помощ, който не трябва да игнорираме.

През последните години в Европа и в Америка станахме свидетели на много актове на насилие в училищата. Децата-индиго винаги се опитват да привлекат вниманието на околните най-напред с "мирни средства", но не се ли получи, прибегват до други. Тъй като не влагат особени емоции в която и да било ситуация, могат да им хрумнат неща, каквито не сме си и представяли. Задачата на родителите и учителите е да се вслушват повече в думите на своите питомци, преди те да са стигнали до насилие.

Както неведнъж бе подчертано, индиговите деца поставят високи изисквания пред себе си и пред останалите. Когато непрекъснато виждат идеалите си накърнени, наистина не знаят накъде да поемат. Ако се чувстват разочаровани от себе си и от света, у тях биха могли да се отключат агресивни или депресивни реакции. Тъй като имат велики идеи, но не разполагат с ресурси или хора, на които да се опрат, за да ги осъществят, изпитват понякога силна фрустрация.

Емоции и чувства

"Емоция" означава буквално "енергия в движение" (от англ. — energy in motion). Понятието произлиза от латинската дума "movere", в превод — движа се. Докато чувството е придобитият съзнателен опит от нещо случило се, емоцията се изживява като силно вътрешно движение. Тя е усещането на енергията, която циркулира из тялото ни и предизвиква духовни, както и физически реакции. Сама по себе си емоционалната енергия е неутрална. Изпитваното чувство и физическата реакция са тези, които придават на емоцията положителен или отрицателен знак, а мислите ни относно този процес — едно или друго значение.

Емоциите служат като носители на цялостния спектър на чувствата. Когато е чистосърдечен и умиротворен, човек изпитва любов, загриженост, проявява учтивост, отнася се с одобрение. Чувства като гняв и завист, състояния на обърканост и ранимост го завладяват само ако главата и сърцето му не са в хармония. Детето-индиго се отличава с изострена чувствителност и голямото му, открито сърце знае какво е любов. Ако престане да се уповава на интелигентността му, значи е било възпряно от едностранчиви мисли и остарели представи. Тогава се пренапряга и изпада в смут, поддава се на гнева, започва да завижда или да реагира болезнено. Емоционалните опитности "се отпечатват" в мозъчните клетки и формират спомените, където пък се затвърждават моделите, влияещи след това на поведението.

Емоциите дават възможност на чувствата да се про-явят. Ако сърцето не е чисто и развито, разумът_ взема превес. Най-новите изследвания показват, че биохимичните процеси в нашия организъм влияят върху емоционалните ни реакции и обратното. За да се предизвикат положителни емоционални промени, най-същественото е децата да запазят сърцето си отворено, както и — да живеят, изхождайки и ръководейки се от него и само от него. Родените през последните години все още притежават способността да усещат интелигентността на сърцето си и да действат съобразно нея.

Много е важно да споделяте с децата си своите емоции и чувства и да ги окуражавате да правят същото.

Уверете ги, че е абсолютно нормално човек да е тъжен, ядосан, кисел или объркан. Всеки от нас все някога изпада в подобно състояние, никой не е вечно радостен или щастлив. Чувствата ни подсказват кога сме разбалансиран и какво да предприемем. Вашето дете ви разбира много по-добре, отколкото предполагате. То се учи да дава израз и на своите чувства, което в конфликтни ситуации ще ви помогне да изгладите недоразуменията си. Ако кипи от яд и ви крещи, приемоте го така и вместо да реагирате с раздразнение, му кажете: "За мен е от значение да зная какво усещаш. Не разбирам какво става с теб, когато ми държиш такъв тон. Може би ще успееш да ми кажеш по друг начин какво не е наред и така те е разгневило."

Висша повеля е да се обръща внимание на потребностите на детето и изслушването е едно от най-мощните средства, с което разполагате. Ако му покажете, че самите вие сте открити и уязвими и далеч не се смятате за свършени, то ще се отпусне и ще ви се довери. Ще може да ви обича каквито сте и ще се научи да държи сърцето си отворено. Просто повече няма да има причина да го затваря. Усеща ли се разбираемо и обичано, ще се случва да чуете от него: "Зная, че не си в състояние да разбереш това" или: "Такъв/ава си, но аз все пак те обичам".

Когато разговаряте с детето си, е задължително целите да сте "тук и сега". Забравете всичко, което имате още да свършите, забравете препускащите си мисли и само слушайте. Ако то не споделя току-така душевните си вълнения, идете на излет, където ще бъдете абсолютно сами минимум два часа. Но предварително поставете прости, ясни условия като, например — никаква силна музика, електронни игри, уокмен. И — чакайте. Мълчете и чакайте. Толкова дълго, колкото е необходимо на детето. Накрая то ще се обади от скука.

Оставете го да говори. Не му давайте оценки, нито съвети, запазете мнението си за себе си. Слушайте и... ще останете изненадани!

Чувство за време

Всеки, който медитира, познава усещането за пребиваване извън времето и пространството, усещането за време и за неговата стойност. Половин час, прекаран в медитация, може да се стори някому съвсем кратък, а за друг да се точи колкото цели три часа. Това значи, че времето е относително и трудно за описване. Когато чакаме при лекаря в поликлиниката, то едва се влачи, а когато празнуваме, се случва да не го усетим.

Времето е твърдоустановена мярка, използвана от всички. То внася някакъв ред в живота ни, някакво разделение и му задава конкретен ритъм. Ние сме затворени в своя определян от времето свят и почти не намираме кога да "бъдем". Да бъдем, каквито сме, без да бързаме, без предварителни програми и предявени изисквания. Но когато човек се развива духовно и вибрациите му достигат една по-фина и тънка честота, отношението му към времето се променя автоматично. Това би могло да се обясни вероятно по следния начин: повечето хора са управлявани от него; те бързат и се носят през живота, и винаги закъсняват, и винаги са стресирани. Духовно развитият човек, тъкмо напротив -сам управлява времето или, казано по друг начин, е господар на собственото си време просто защото се оставя на течението му.

За децата-индиго времето не е толкова важно. Те пътуват през него. Те са заети с идеи, които нямат отношение към обикновените измерения, а към Духа и знаят, че очите ни виждат само част от съществуващото. Извън нашата планета и атмосфера няма летоброене, всичко е едно и се случва едновременно. Древните мистични учения твърдят, че това важи и за нас, но че факторът време е "вграден" на Земята, за да можем да гледаме напред и назад, към миналото и бъдещето. Но новите Деца не забелязват границата между вчера и днес. Има мигове, в които възприемат

паралелно повече животи и духовни нива, без да намират това за нещо особено. Голяма част от тях се чувстват у дома си както в материалното, така и в духовното измерение и се опитват да създадат връзка помежду им. Нерядко успяват да видят минали или бъдещи събития. Според тяхното разбиране времето има съвсем друго значение от това, което му придаваме ние. Но те следва, естествено, да се научат да живеят в познатия ни свят с познатото ни времеотчитане. Вътрешно обаче ще им е трудно да свикнат и да се нагодят, както и да схванат отношението ни към него.

Най-лесният начин да подкрепите детето си в настройването му към нашето чувство за време е да му обясните що за мерна единица е това, защо се нуждаем от нея и материалния свят, как с нейна помощ хората си насрочват срещи, уговарят се да направят едно или друго нещо едновременно и въобще — организират всекидневието си. Но не би било лошо и ако понякога го оставяте да поживее в безвремие, например — в неделя. Нека изживе този ден без програма и да се занимава, с каквото си ще.

Характеристика на децата-индиго, които живеят с чувство за вечност

- Те не обръщат внимание на времето, идват прекалено късно, прекалено рано или в съвсем погрешен час.
- Трудно им е да схванат как събитията се разполагат във времето, несигурни са в поредността на дните, месеците или буквите.
- Често си мислят, че са играли десетина минути, когато след повече от час биват подканени да станат от компютъра.
- Времето за тях е като дъвка — може да се разтяга във всички посоки.
- Понякога са много разсеяни и напълно са изгубили представа кой ден или коя част на деня е.
- Някои неща ги изпълват с нетърпение поради мудността си и те не са в състояние да разберат как така другите не могат да са по-експедитивни.
- Те изживяват и опознават всяко нещо толкова интензивно, че изглежда нямат понятие колко време е минало.
- Често не успяват да си планират и организират работата, така че я свършват със закъснение; вечно си търсят нещата, забравят къде ги оставят и ги търсят отново.
- Почти винаги бързат, защото не са в синхрон с програмата за деня, към която не могат и не искат да се нагодят.
- Насрочват си много срещи в един и същ ден.
- Унасят се в мечти и забравят за времето.

Всъщност напълно естествено е да се живее, без времето да се разчленява на секунди, минути и часове, както е според часовника. Човекът е единственото същество на планетата, което се съобразява с това 24-часово разделение и то само от няколко столетия. Преди това е живеел по-свободно и необвързано, в хармония с майката Земя и Вселената, ориентирайки се по слънцето, луната и светлината. Човечеството не е познавало друга принуда, освен да е приключило с работата за деня, преди да се стъмни. Може би индиговите деца ще подтикнат хората да възстановят някогашното си отношение към "времето", като се ръководят от естеството, което ще рече — да се оставят на течението на живота.

Лява ръка/Дясно полукълбо на мозъка

Предполага се, че при хората, пишещи с лявата си ръка, доминира дясното мозъчно полукълбо, тоест -че те са по-интуитивни, по-възприемчиви и творчески ориентирани от онези, които си служат предимно с дясната ръка/лявото полукълбо. Аз не одобрявам разделения по този принцип, но направените наблюдения върху ученици-леващи са толкова сполучливи и проявяват някои свързани с децата-индиго теми и проблеми с такава точност, че изпитах желание да им отделия място в книгата си. Би било интересно, ако в бъдеще се проведе тест с няколкостотин индигови деца, за да се установи колко от тях по начало са били левичари или продължават да са. Йоханна Б. Затлер изброява в книгата си "Ученикът-левак" (виж приложението) удивителни личностни качества, с които тези хора, а така също — и някои малки индиго, се отличават.

По-долу привеждам само някои характерни черти на учениците-леваци:

- постоянно проявяваща се склонност към противоречие, поведение "да, но"
- изгубване на мисълта, прескачане на важни логически връзки в разговори и дискусии
- подчертано асоциативно мислене
- навик да прекъсват, да не оставят другите да се до-изкажат само и само да не забравят нещо
- вкопчване в първото бързо съставено мнение и становище
- деспотичност
- недипломатично отношение към другите, често несъзнателно
- жажда за общуване като компенсаторен механизъм; "small talk" (от англ. — нищо не значещ, формален разговор — бел. прев.) в повечето случаи ги хвърля в ужас, той по-скоро ги напруга, отколкото разтоварва.

Проблеми при учениците-леваци:

- несъсредоточеност
- "скокообразна" мисъл
- забравяне на намереното решение
- трудности с четенето и писането
- неефективност на фината моторика
- нарушения в говора

Подбрах от списъка само онези качества и смущения, които се срещат и при децата-индиго. Сега вече в много страни на учениците се разрешава да пишат или да играят с ръката, с която повече им приляга (например — тенис, бадминтон и пр.). По-рано на левачество-то се гледаше като на лоша поличба, болест или дефект на характера, но това отношение бе преразгледано у нас, на Запад. В някои култури обаче използването предимно на лявата ръка все още се възприема като нещо "нечисто".

А дали междувременно не са се родили повече деца, които умеят да си служат еднакво добре и с двете ръце? Понаблюдавайте детето си и ако не знаете как да постъпите, забележете ли, че е левак, потърсете помощта на специалист. Както леваците бяха възприети полека-лека от обществото като също толкова "нормални", колкото всички останали, така и децата-индиго ще трябва да следват своя път, докато и с тях се случи същото.

3.3. Единадесет златни правила да отгледаш щастливо дете-индиго

Любовта и грижата са основните стълбове, на които се крепи способността да се преодоляват всички състояния на стрес, всички предизвикателства и промени, преживявани от малкото индиго. На любовта и грижата се основават и следните единадесет правила.

1. Обичайте детето от мига, в който го усетите в утробата си (при някои това се случва от самото зачеване). Говорете си с него, докато расте в корема ви и канете душата му да се приближава все повече и повече. Осигурете му "добра", здрава храна, подпомагайте го с упражнения, разходки на чист въздух и колкото е възможно повече спокойствие.

2. От самото раждане всекидневно правете масаж на детето. Освен че стимулира храносмилането, той помага на малкото да спи и да се чувства добре във всяко отношение, да остане здраво и да съхрани усещането си за хармония със заобикалящото го (съществуват великолепни книги за бебешки масаж).

3. Наблюдавайте детето си и се вслушвайте в него. Щом се ориентирате кога ще го храните и слагате да спи, започнете да изучавате реакциите му по отношение на средата — на шума,

например и на всичко останало, което го впечатлява. Обърнете внимание на неговата интеракция¹ с другите деца.

Много цялостни системи на лечение като, например, аюрведа, хромотерапия и др. предлагат познания и тълкувания на различните типове хора, които ще ви помогнат да разберете и подпомогнете детето си.

4. Покажете на детето си как да диша съзнателно. Ние, хората, често преставаме да дишаме, попаднем ли в травмиращи или болезнени ситуации, защото така прекъсваме връзката и със своите чувства. Можете да научите детето си да излиза лесно от такива състояния с помощта на прости йогийски упражнения или техники за дишане. То ще постигне по-голяма яснота и вътрешна съгласуваност и в подобни случаи ще може да разчита на себе си.

5. Индиговите деца имат различни от нашите хранителни навици и обикновено много добре знаят от какво се нуждаят и какво им действа добре. Погрижете се винаги да имате на масата получени при биологично чисти условия продукти, но разрешете на детето си, ако желае, да яде и "бърза храна". В повечето случаи то е в състояние да ви обясни защо се нуждае от нея точно в този момент (организмът му може да я оползотвори благодарение на естествените генетични промени на черния дроб). Свикнете да му се доверявате. Виждала съм деца-индиги, които са започнали да пият кока-кола от тригодишни и майките им в крайна сметка са се съгласили. Те вече са юноши и са здрави и силни. Като правило индигото яде по-малко, но затова пък — по-често (забелязахте ли вече, че хладилникът се превръща в бюфет на самообслужване?).

6. Научете се да се привеждате в равновесие с помощта на медитация, молитва или центриращи упражнения. Ако не сте балансиран, индигото веднага ще "ви надуши". Тъй като едно дете не се нуждае непременно от медитация, можете да правите заедно с вашето леки релаксиращи упражнения, за да се чувства то по-спокойно и удовлетворено. Хубава музика, повече време сред природата и при възможност — близо до вода, далеч от всякакъв електромагнетизъм, използване на аромати и прочее го подпомагат в постигането на вътрешен мир и хармония.

7. Слушайте. Отново подчертавам, че едно индиги знае какво върши, какво иска и от какво се нуждае. Непредубеденото слушане крие прекрасни възможности. Със съпротива в повечето случаи не можете да промените нищо и тогава слушането ще ви свърши работа.

8. Помолете своето индиги да ви помогне, кажете спокойно, ако не знаете или не можете да разберете нещо. Отнасяйте се към него като към равностойна душа (каквато то всъщност е, но за момента — в едно по-малко тяло) и ще се радвате на истинска подкрепа.

9. Предоставете на своето индиги много свободно пространство, но от самото начало (от нулата) му задайте ясни, недвусмислени правила. То се нуждае от понятно дефинирани граници, но и от цялата възможна свобода, която сте способни да му осигурите между техните очертания. Това не е проста работа и изисква сериозна емоционална уравновесеност и прегледност както от всеки родител поотделно, така и от връзката им като партньори. Обърнете се, ако трябва, към специалист. Индигото незабавно ще усети вашата неудовлетвореност и тя ще го потиска. Професионалната помощ на някой терапевт би могла да ви съпътства в собственото ви израстване и духовно развитие.

10. Ние трябва да научим децата си как да мислят, но не и — какво да мислят. Ако само им предаваме знания, все едно им определяме какво следва да знаят, какво следва да мислят, какво следва да правят. Ако само им предаваме знания, все едно им казваме, че това, което им казваме, е истината. Така те се научават да не мислят. Но ние бихме могли и да ги насърчим сами да търсят решения, сами да си набавят знания, като се възползват от чужда помощ или ги почерпят от вътрешния си източник. Дайте им възможност да открият собствената си истина, да направят собствените си грешки, научете ги да мислят сами и отговорно по отношение на себе си.

11. И най-накрая: в никакъв случай не обвързвайте любовта си с условия. Все едно — нямате друг избор! Детето ще ви "възпитава" дотогава, докато разберете какво означава думата "безуслов-

¹ Взаимно повлияване между индивидите от една група чрез психическа дейност — бел. прев.

но”. И още: докосвайте го; индигото обича да бъде докосвано и така — да усеща тялото си. Прегръщайте го често — то се нуждае от това повече от другите деца.

3.4. Трудности с ученето или надареност

Всяко дете си има своите уникални дарби. Индиго-вите деца често привличат вниманието на родители, учители и възпитатели с чужди и непривични за тях начини на поведение. От една страна оставят усещането, че не са способни и не искат да учат. От друга страна, когато някой седне да се занимава индивидуално с тях и им обясни учебния материал, демонстрират по-голяма от предполагаемата досетливост и интелигентност. Случва се да го разберат значително по-бързо от съучениците си. Трудността, която реално срещат, се състои в необходимостта да преработват и усвояват новата информация в една препълнена с още много деца класна стая (което ще рече: с много различни енергии). Малките индиго нерядко са тактилни¹ — учат с ръцете си.

Те са закачливи, хитри и могат да въвеждат другите във всякакви заблуди. По-късно обаче обикновено изпадат в униние. Ако не получат персонална помощ, ако никой не им посвещава от времето си, започват да нервничат, да шарят с ръцете си, непрекъснато се стремят към движение и искат да са навън. Различните енергии в класната стая им влияят твърде силно, че дори и всяка смяна на кабинета означава нова енергия. Освен това са съпътствани от собствените си видения (духовни образи или представи, трансформирани се в главите им под формата на идеи, емоции, чувства и пр.), които ги отвличат, завладяват и които те не винаги могат да систематизират.

От време на време случаят ме среща с деца, които са подчертано лоши ученици, но все някога става ясно, че са по-надарени и интелигентни от всичките си другарчета. Дарбата не може да се приравни автоматически към успеха в училище и едно дете, което не се справя с учебния материал, не е непременно глупаво. Следователно — детето-индиго не е непременно глупаво или надарено. Тъй като индиговите деца се раждат поголовно едва напоследък, все още няма как да се проучи дали като цяло са по-интелигентни от другите. Ние, пионерите в темата "индиго", сме само в началото на своята работа и много неща ще можем да установим не по-рано от няколко години, когато тези нови жители на планетата се превърнат в мнозинство. Очевидно е обаче, че те най-често биват класифицирани или като глупави, или като талантиливи и нито родителите, нито училището имат понятие как да подхождат към тях.

Талантливите деца са "по-уморителни", костват повече усилия на родителите си (и възпитателите) и изискват повече от тях в сравнение с "нормалните". Индиго-вата тема е все още непозната за по-голямата част от учителите, практикуващите някакъв определен метод лечения и психолозите. Ето защо, за съжаление, угрижените родители не винаги срещат разбиране у тях.

Какво представлява всъщност дарбата?

1. Обичайните интелектуални заложи или интелигентността обхващат:
 - способност за бързо разбиране
 - добра способност за заучаване
 - пространствени представки способности
 - висок капацитет на паметта
 - особени интелектуални постижения в много области като, например, в природните науки, езиците или други, изискващи логическо мислене (например -играта на шах).
2. Музикално-артистичната дарба означава подчертано умение в рисуването, свиренето на инструмент и/или пеенето, сценичното изкуство, писането.
3. Психо-моторните дадености са от значение в дейностите, зависещи от ловкостта, пъргавината и гъвкавостта на тялото като спорта (например, спортни танци) или по-фините умения, необходими по ръчен труд.

¹ Получен чрез осезанието — бел. прев.

4. Социалната дарба е изразена способност да общуваш с хората, да съчувстваш и да съпреживяваш, да въздействаш уравновесяващо и да помагаш.

Заложбите рядко се проявяват изолирано, в повечето случаи се преплитат. Интелектуалните дадености на едно дете не подлежат на измерване като височината или тежината му с известните ни за тази цел метър и кантар. Но ако голям брой деца бъдат подложени на един и същ тест с логически задачи, може да се фиксират някакви относителни степени. Това се прави с тѝй наречения IQ-тест (виж подглава 3.5.).

Вродената способност за особена изява в дадена област не означава, че тя ще се осъществи. Наред с нея от голямо значение е и креативността или с други думи — способността за съзидание. За да се разгърнат дарбата и креативността, трябва да са налице още фактори, а именно: мотивация и благоприятни съпътстващи условия.

Креативност

Креативността е способност за съчетаване на идеи, информация и обстоятелства по оригинален, тоест -необичаен и нов начин. Нейните постижения се отличават със следните типични признаци:

1. Дивергентно мислене: разнопосочно, комплексно мислене, което не се задоволява с най-достъпното решение на един проблем, а търси необичайни пътища за преодоляването му.
2. Оригиналност: уникалност на идеите, които възп-лъщават нещо особено, нямащо никакви допирни точки с всекидневното. Фантазията на креативния човек често надхвърля границите на досега възможното и се насочва към нови, непознати области.
3. Гъвкавост: духовната повратливост, благодарение на която човек успява да преминава от едно мисловно ниво на друго и да обхваща даден проблем едновременно от най-различни зрителни ъгли.

Мотивация

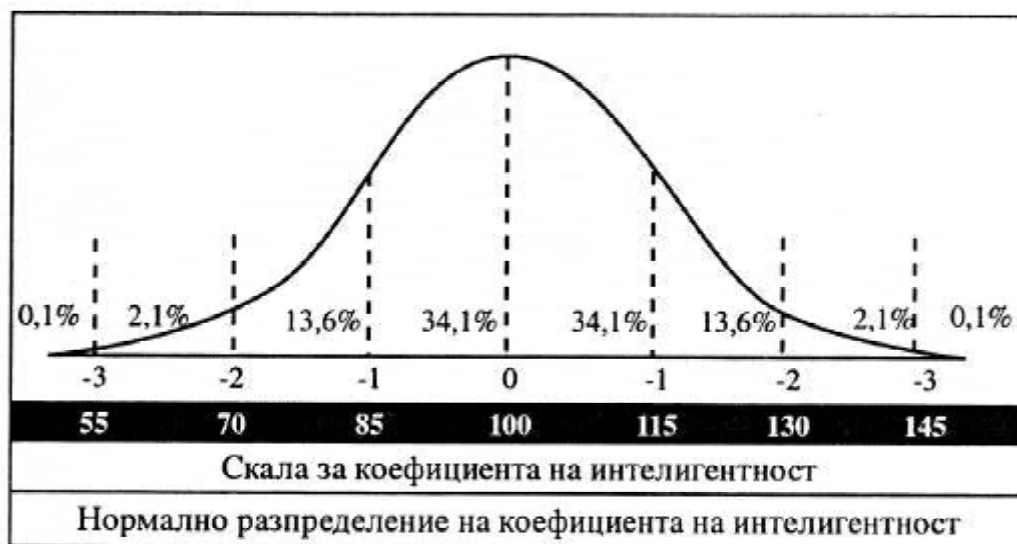
Някой някога беше казал: "За да учат, децата не се нуждаят от създаване на мотивация; те бездруго изпитват жажда за знания, стига да им позволиш." Мотивацията може да се опише като наличие на интерес и упоритост у индивида, от което зависи колко усилие и време ще употреби той за една работа. На степента ѝ непрекъснато влияят родители, възпитатели, учители, приятели, инструктори и т. н. За да може едно дете да развие своите дадености, очакванията на семейството и училището следва да съответстват на неговите способности и интелектуални потребности. Но резултати се постигат най-вече тогава, когато за тях се настоява. Тѝй като обичайният учебен материал и традиционният начин на преподаване изисква от децата да внимават и ги изпълва със скука (като така, естествено, ги и натоварва), е наложително възрастните да стимулират желанието им за учене.

Много често детайли от поведението на детето подсказват, че то не е никак глупаво, а тъкмо обратното -надарено. Някое успява, например, да реши за части от секундата сложна задача, но лесната може и да го поизпоти. Всичко, намирисващо на рутина, не крие никакво предизвикателство и не приковава вниманието му. Дете, което не е достатъчно подтиквано да полага усилия, започва да пречи на занятията, а освен това държи постоянно да бъде възнаграждавано. Ако не му се поставят достатъчно високи изисквания и не се изглаждат несъвършенствата на домашната среда, съществува опасност да изпадне в сериозни затруднения. Нека отново се подкрепя с пример. Открояващото се с изобилие от идеи и жизненост дете бива подложено на тест и при всички случаи се справя с него под средното ниво. После веднџ в училище се сбива със съучениците си, получава истеричен пристѣп и вече отказва да учи дори минимално. При завършването на първи клас е възможно още да не умее да чете. Но случи ли се така, че въкъщи четенето събуди интереса му, бързичко само наваксва пропуснатото. Пред учителите обаче не се издава, като вероятно още дълго ще отказва да чете уроците си. Едно такова дете бива преместено в края на краищата в

специализирано училище за изоставащи, макар първоначалният проблем да се е криел в твърде лесния учебен материал. То е в състояние да се справи с него за минути, докато другите се нуждаят от часове, а тестовете му говорят за коефициент на интелигентност над средния. Нада-рените деца често са деца "неудобни" и се нуждаят от по-голямо внимание.

3.5. Тест за интелигентност

Обикновените интелектуални заложи (наричани за по-кратко интелигентност) не подлежат на измерване с уреди. Някакво относително сравнение и степенуване би могло, разбира се, да се направи, като на няколко души се даде тест с еднакви логически задачи. На света са съставени голямо количество тестове, всяка страна има свой собствен и, за съжаление, не е възможно да се извадят заключения като например — "днес хората са по-интелигентни отпреди 5 години" или "днес се раждат повече даровити деца, отколкото преди 10 години". Резултатите от подобни тестове обаче могат да се изразят с цифри и да се съотнесат със средните постижения на децата на една и съща възраст. По този начин се пресмята коефициентът на интелигентност (англ., *intelligent quotient*, съкратено IQ), който е една относителна величина.



Илюстрацията е от брошурата на Федералното министерство за образование и научни изследвания: "Откриване и подпомагане на даровити деца. Съвети за родители и учители." (www.bmbf.de)

В съответствие с казаното по-горе децата, които по силата на интелигентността си надвишават средните резултати в своята възрастова група, имат IQ над 100, а децата със забавено развитие — под 100. Измерванията се правят винаги в една и съща група. Относителната честота на даден коефициент на интелигентност в нея може след това да се представи графично. Получава се едно камбановидно нормално разпределение, където средната стойност е 100 и "разсейването" или стандартното отклонение в двете посоки е 15 (виж графиката). Това означава, че в участъка 100 плюс/минус 15 (85-115) се разполагат около 68% или две трети от групата. Близко 95% имат IQ между 70 и 130. Останалите постигат по-високи или по-ниски стойности.

Тестовете за интелигентност, с които се установява IQ, са в употреба вече 90 години, но не са съвсем безспорни. Те измерват само част от интелектуалните способности, които от своя страна са само сегмент от цялостните заложи. Според мен, при оценка на тестовете допълнително трябва да се вземат предвид няколко влияещи на резултатите обстоятелства:

1. В каква форма е детето в деня на теста?
2. Как се разбират детето и провеждащият теста?
3. С какви очаквания идва детето (и майката/бащата) на проверката?

4. Какви ще са последствията за детето от резултатите?

Училищните ръководства се обръщат към родителите с молба да позволят детето им да бъде подложено на тест, когато поведението му започне да изглежда обезпокояващо. Много е важно човек предварително да се осведоми за възможностите на теста и какво именно се постига с него. За тази цел си има професионални консултанти. През последните години бяха разработени много нови тестове за интелигентност, съдържащи индивидуални задачи за всяка възрастова група, които дават добри резултати.

3.6. Алтернативно обучение.

Училища "Монтесори" и "Валдорф"

"Детето учи най-добре, когато работи само и мисли самостоятелно."

Жан Пиаже

Училищата, които се съсредоточават върху индивидуалното подпомагане на своите питомци, са много по-интересни и подходящи за индиговите деца от стандартните учебни заведения. Не е лесно да се каже обаче коя форма на обучение по-добре ще ги "подхване и преведе" през нашата западна образователна система. Зависи от съответните учители, от директора и цялостното отношение на училището към тях. Не би било уместно да правим обобщения, но онова, от което едно индиго непременно се нуждае, е съобразен с него начин на преподаване. Училището, чието ръководство реши да се пренастрои, специално разясни на учителите поведенческите специфики на тези деца и се подготви с нови учебни материали, със сигурност е "точният" адрес.

Днес сякаш повече от когато и да било назрява необходимостта от въвлечане на децата в образователния процес. Най-добре щеше да е, ако можеха да избират в кое училище да ходят, ако им се предоставеше възможност да разглеждат заедно с родителите си и определят къде най-много им харесва и къде най-вече им се струва, че ще научат нещо и ще получат положителна подкрепа. Много деца всеки ден отказват да ходят на училище. От известно време в Берлин (а може би и в други германски градове?) е създаден специален отдел на полицията, който "пречесва" улиците за младежи, избягали от часове. След това служителите ги водят в клас. Когато чуе коментарите за причините, поради които бягат, човек остава с впечатлението, че повечето смятат преподаването за твърде тъпо и вече не могат да понасят дрънкането на учителите.

Нека си спомним какво чувствахме ние по наше време! Но едно такова сравнение само потвърждава, че сега положението е значително по-лошо. Нещо определено не е наред. Дали това не е сблъсък на два свята? Нашите деца вече не се оставят да бъдат принуждавани — старите правила и идеологията "човек трябва" не ще ги накарат да правят нова, което искаме ние. Те мразят мнимите авторитети и недемократичното мислене. Преди цялата ни младеж просто да откаже да ходи на училище, може би ще е по-разумно ние да се приспособим към нея. В края на краищата, общото ни желание е да израсне потомство, което да знае за какво живее. Едно поколение, което ще е в състояние да осъществи мечтите си и ще има желание да се справи с живота.

Някой някога беше казал: "Вижте децата на една страна и тогава ще разберете какво става в нея." Много се говори за насилието и агресията в училището. Както и за невниманието, глупостта, надареността или хиперактивните реакции на децата. По-рано сякаш по-голям брой родени през една и съща година имаха еднакъв успех и ниво на интелигентност. Днешните като че са твърде различни. Те изискват от училищното ръководство да осигури различни класове, защото иначе никой от групите не може да се справи с учебния материал.

Страшно е да се види колко много са бездомните деца и то не единствено в чужбина, но и в Германия. Предполага се, че само в Берлин са около три до пет хиляди. Независимо дали цветът на аурите им е инди-гов или някакъв друг, този факт показва колко голяма може да стане пропастта между поколенията. Според мен вече е крайно време да си помислим в каква посока

искаме да се развиваме. Ще продължаваме ли както досега или ще вземем под внимание универсалните промени и ще започнем да се преобразяваме?

На света съществуват училищни системи, които са поели по други пътища, например училищата — "Монтесори", "Валдорф" и "Фрайнет". Ще ви представя накратко първите две.

Монтесори

Създадената според философията на д-р Мария Монтесори самобитна образователна система сякаш е измислена специално за индиговите деца. Тя е много добре структурирана, но същевременно и изключително гъвкава. Учителите и останалият персонал я изучават с години. В Америка някои училища "Монтесори" забелязаха "проблема" индигови деца и започнаха да подготвят учителите си за общуването с тях.

Основният принцип на д-р Монтесори е: "Възпитание посредством работа", подобно на всички направления на хуманистичната педагогика. В училищата с това име децата разполагат с голяма свобода да определят как ще протече денят. Играейки, се учат да вършат сами различни неща. Учителят е неотклонно до тях, запознава ги с новите теми, помага им в работата по групи и избягва да ги критикува. Той ги оставя да избират по коя тема желаят да работят.

Писането и смятането в тези училища се преподава с помощта на подвижни предмети, като в игра. Изобразителното изкуство е важна част от учебните занятия. Към него се добавят практически умения като готвене, сгъване на дрехите, чистене или други дейности от ежедневието. Децата се учат също така да развиват сетивата си, например: да усещат напипане повърхностите на различни предмети или платове. Учат се да развиват своята съзидателност, да работят със собствен ритъм и да се уповават на собствените си сили.

Най-важната цел на обучението, освен придобиването на обща и битова култура е да разберат кои са, какво обичат и ценят и какво не, както и — в какво вярват.

Единствената слабост на системата "Монтесори" в момента се проявява след завършване на училище при встъпването в реалния живот. Там старото и новото се сблъскват и на децата им е трудно да се приспособят към нашето материалистическо общество, в което се ценят само постиженията. Но кой знае какво ще стане след десет или петнадесет години, когато много от днешните малки индиго ще са пораснали?

Валдорф

Училището "Валдорф"¹ се намира в непрекъснато възходящо развитие, откакто е основано от Рудолф Щайнер (1861-1925 г.) през 1919 г. в Щутгарт. Учебните заведения, създадените по образеца на валдорфско-то, са "родителски". Те се нуждаят от идейната и материалната подкрепа на родителите. Антропософията в качеството си на наука за човешката природа като тяло, душа и дух служи за основа на валдорфската педагогика. Според нейната концепция, съобразена с естествените етапи в развитието на децата, възпитанието е един вид педагогическо изкуство, което трябва да свърже младия човек с неговото Аз. Атмосферата в тези училища напълно се харесва на подрастващите; там взимат индивидуалните им способности и слабости на сериозно и подкрепят развитието им като самостоятелна личност.

Времето в детската градина и училището се разглежда като съществен отрязък от живота, а не само като подготовка за него. През тези години у децата трябва да се изградят важни основни умения, за да могат да действат енергично, с фантазия и отговорност и да имат будно възприятие, ясно мислене, самостоятелна преценка и жив усет за нещата.

Те преминават общообразователен курс на обучение, в който централно място заемат не учебните програми, а личността на преподавателя (учителите или учителките обикновено водят класовете осем години). Учениците се занимават по-продължително с една тема, за да се научат да си изясняват материала докрай, а не само — да схващат основния му смисъл. В горната степен (9-12/13^{-ти} клас) насочват вниманието си към специалните предмети и залегналите в основата

¹ Признато от държавата антропософско училище с творчески и практически елементи в обучението. Към дадения момент по света съществуват 850 такива училища и детски градини, 150 от които — в САЩ -бел. прев.

им идеи, а не както досега — към водещата личност на класния ръководител. Преди да се разработят и им се предложат обяснения и модели за разбиране, учениците биват приучавани да вникват в задачата си чрез наблюдение и описание.

За валдорфския метод на възпитание развитието на индивида е от съществено значение, така че освен най-вече когнитивно¹ ориентираните предмети, се преподава и музика, рисуване, ръчен труд, пеене и дърводелство. Преди завършването на образованието се пише индивидуална курсова работа. След това учениците се допускат до зрелостни изпити, които се признават от държавата.

Евтония

Евтоничната работа вече си проби път в белгийските училища. Евтонията подпомага развитието на чувството за собствена стойност у децата, като ги прекарва през един динамичен процес на познание на тялото, чрез който да осъзнаят различните му части. Вследствие на него те започват да забелязват своето изражение и поведение. С помощта на този интеграционен процес се научават да допускат до съзнанието си емоционалните си преживявания и блокади и така наново вникват с доверие в собствените си чувства. Възприемат се като част от цялото, стават по-сетивни към обкръжаващата ги среда и свикват да я възприемат като жива и едновременно — спокойна и сигурна. Пред тях се отваря свят, с който могат по-добре да общуват.

Създател на евтонията е Герда Александер. Като млада самата тя е била в инвалидна количка. Тогава започва да изучава тялото си, да го обследва и най-вече — да го изживява. Благодарение на собствения си метод оздравява напълно. На евтонията (еу на гръцки означава правилно, добре — физически и психически, хармонично; идващото също от гръцки tones означава напрежение.) се гледа и като на западен път за пълно опознаване на физическата единица човек. Целта е да се постигне осъзнато усещане на тялото отвътре, отвън и във връзка с неговото обкръжение. Ние сме свикнали да не обръщаме много внимание на тялото си и обикновено се вслушваме в него едва когато нещо ни заболи. Евтонията ни учи на независимост от външния свят и на пълна с упование отдаденост на самите себе си.

Посредством евтоничните упражнения детето се научава да участва във формирането на собственото си битие и да бъде част от него. Работата със собственото тяло носи задоволство и чувство за лична сигурност. Детето става по-самоуверено, по-жизнено, по-спокойно и по-съзнателно. Успява да се съсредоточава по-добре върху своите задачи и задължения и да живее в по-голяма степен съобразно същността си. Простите евтонични движения излъчват красота, те произтичат отвътре. С времето усещането му за "тук и сега" става по-интензивно и то вече е в състояние свободно да изследва и изживява собствените си духовни и физически възможности. Детето възприема живота все повече в неговата цялост, от което всичко започва да му се удава по-лесно и води до съвършен начин на изразяване.

Цели на евтоничната работа

- да се изпита вътрешното пространство на тялото
- да се усети кожата като жива обвивка
- да се осъзнаят собствените кости и скелет, за да се открие вътрешната сила
- да се усети цялото тяло съзнателно и да се получи представа за собственото проявление
- да се възстанови нарушеното психическо равновесие чрез съзнателно подобряване на тонуса, дишането, стойката и движенията
- да схване, че всяка работа, била тя "добра" или "лоша", винаги рефлектира върху цялата личност
- да разбере, че тялото, духът и душата са едно цяло

За съжаление, доколкото знам, все още няма публикувани сведения за резултатите от въздействието на евтоничните упражнения върху индигови, хиперактивни и страдащи от някакъв дефицитен синдром деца. Смятам, че би било много интересно да се проучи тази зависимост, защото според мен евтонията е ценно помощно средство в работата с тях.

¹ От лат. — познавателен; отнасящ се до познавателната дейност — бел. прев.

Малки класове в САЩ с помощник-учители

В много училища в САЩ класовете са от по осем или десет души, а не каквато е практиката у нас — от средно двадесет и седем. Подобно положение би било идеално за децата-индиго, защото тогава учителят би могъл да се занимава с тях индивидуално.

Там има и училища, в които на главния учител помагат двама помощник-учители. Децата могат да бъдат разделени на по-малки групи, за да получават повече внимание. Създадени са и специални класове за онези, които се държат лошо (в тях могат да попаднат, например, ученици със синдром на хиперактивност). Родителите удостоверяват с подпис съгласието си детето им да бъде вкарано в такъв клас за ученици с ХАП (хандикап¹ лошо поведение).

Някои американски училища са се приспособили към възникналата по-различна ситуация с новите деца и са въвели нова система на преподаване. Те са назначили специален ХАП-учител, който два пъти дневно посещава всеки клас и обсъжда с децата и учителите недоразуменията, появили се през деня, като се опитва да намери начин за тяхното разрешаване. Така учителят чувства някаква подкрепа, а децата знаят, че два пъти дневно идва някой, който ги изслушва и се заема с техните проблеми. По мое мнение, този подход е много интересен и напълно приложим в нашите европейски училища.

Йога в училище

Днес в някои училища се предлагат занятия по йога. Децата усвояват прости йога-упражнения в група. Тези упражнения за разтягане и укрепване им дават усещане за онова, което става в техния организъм и извън него. Същевременно децата повишават вниманието и концентрацията си, самочувствието и увереността в собствените им сили растат, което от своя страна подпомага хармонията между тялото и духа. Те се развиват като уравновесени "центрирани" личности.

Йога е идеално средство за поддържане на силни мускули, гъвкави стави и добра стойка. По време на занятията дори плахите и не особено надарени за спорт деца се научават да изразяват своите чувства и да освобождават фантазията си.

Мозъчна гимнастика в САЩ

Под мозъчна гимнастика (на английски език — Brain Gym) се разбира комплекс от прости и спокойни упражнения и движения, разработени за повишаване вниманието и способността на децата да усвояват нови знания. Например, сами се дърпате за ушите, търкате гърдите си, рисувате фигури с лежаща осмица (лем-нискати, тоест — знака на безкрайността), тупате се с лявата ръка по десния крак и обратното.

Така се научавате по-добре да се съсредоточавате и центрирате. Тези спокойни упражнения и техники за координация имат много положително въздействие върху децата. В Основното училище на Оукли, САЩ, упражненията се провеждат два пъти дневно: веднъж сутрин и веднъж след обяд в продължение на петнадесет минути. Резултатите, които се постигат с тях, са далеч по-високи, отколкото с други методи.

Д-р Пол Денисън създава този цялостен метод на основата на лечебната педагогика, приложената кинези-ология и съвременните изследвания на мозъка. Целта му е децата да получават импулс за учене, да се развиват и веселят по естествен начин. В американските училища е установено, че именно хиперактивните извличат голяма полза от упражненията. Те стават по-спокойни, по-невъзмутими и вече не създават толкова трудности по време на преподаването. "Гимнастиката на мозъка" се оказа и интересна алтернатива на лекарства като риталин.

Тя се описва по следния начин: "Една система от прости движения и упражнения, които водят до две неща: до намаляване на стреса по време на учене и в непознати ситуации, както и — до повишаване мозъчните функции, така че да се постигне цялостност." Идеята е да се свържат двете мозъчни полукълба, за да работят в съзвучие и да не се допусне едното да се превърне в доминантно и да поеме водачеството. Индиговите деца по рождение предпочитат да се справят със задачите си, впрягайки двете едновременно и тук определено са в своята стихия.

¹ От англ., спец. — преднина, давана на по-слаби състезатели, за да се изравнят шансовете за победа — бел. авт.

В Тайван учениците също преподават

От един мой приятел, който живее по половин година в Тайван, узнах, че определени училища там от години са преминали към форма на обучение, позволяваща на децата сами да преподават. Първите пет минути от часа учителят се опитва да изложи новия материал по своя предмет, след което предоставя на учениците останалото време до звънеца. Докато правех проучванията си, открих следната интересна статия от Том Хартман:

"Тайван е абсолютното предприемаческо общество с ADD-култура, което съм виждал през живота си. То е или ADD-раи, или ADD-ad — не можах да стигна до заключение кое от двете, но е направо невероятно. Тайпе е град-лудница... В Америка и Австралия ние се чудим какво да правим с ADD. Тайван, където това поведение е поне толкова характерно, колкото у нас (може би дори още повече), показва най-големите успехи на света в обучението по математика и другите предмети. На какво се дължи това ? "

Лондонският "Индипендънт", беше изпратил репортер в Тайван, за да напише статия по въпроса, която събуди интереса ми и аз я извадих от вестника:

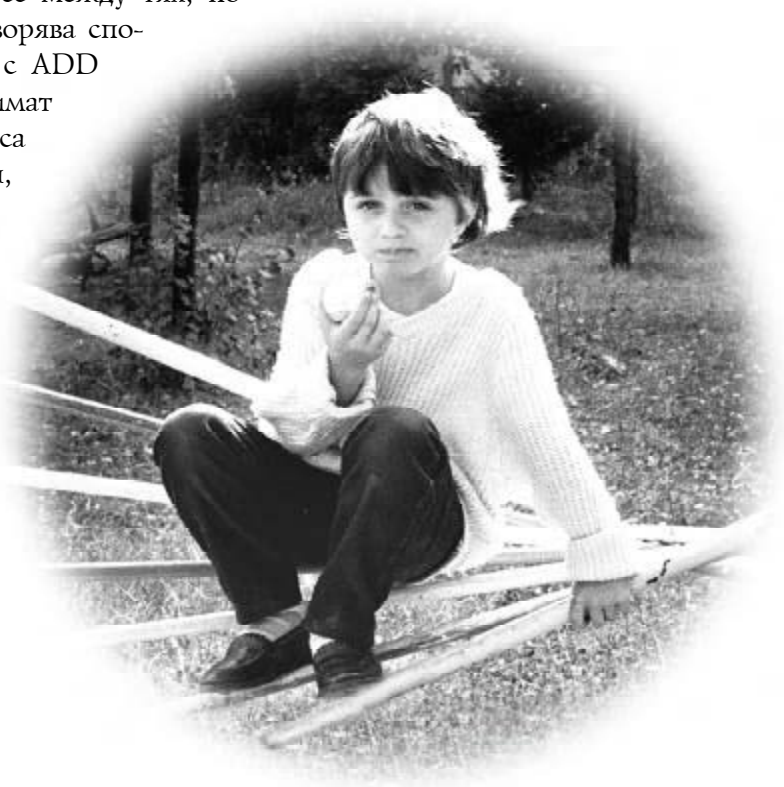
Хора, които са побъркани по ученето в Тайван

"Казват, че щом учителят в Тайван влезе в класната стая, някои ученици още работят върху заданията от миналия час, но само за 45 секунди всички са изцяло изпълнени с внимание, гледат към дъската и започват да работят. Учителят обяснява, да речем, елемент от аритметиката. Преподаването е бързо и донякъде неразбираемо, с много въпроси. Някои се провикват и отговарят от място. Всички обаче се включват активно, излизат отпред, дават своите отговори, записват ги на дъската. Понякога шест или седем деца от наброяващите над четиридесет ученика класове са едновременно в движение.

Образователната система в Тайван се основава върху разбирането, че работата на учителя се състои в това да представи учебната информация в рамките на първите пет минути. (Сигурно ще си спомните, че и по ваше време не е имало материя, която да не би могла да бъде обобщена в рамките на пет минути.) Учителят казва своето и обявява: " Толкова по този въпрос", после предава обучението в ръцете на учениците. "Кой разбра всичко? Ти? А кой не разбира нещо? Добре, ти ще го научиш него, а ти — от нея...!"

Децата си преподават едно на друго. Онези, които изпреварват класа си, не скучаят, защото се изживяват като учители. Но онези, които изостават — също, защото изслушват по-схватливите си съученици. Учителят остава свободен, движи се между тях, помага им и ги съветва, и не губи време да въдворява спокойствие и ред. Тайванците нямат проблеми с ADD и деца, които трябва да гълтат лекарства. Те имат функционираща образователна система: това са обществените им училища. Една радикална идея, която предлага добро за всички решение.

Същата система е съществувала преди повече от стотина години в САЩ — на нея се е основавало обучението в тогавашните школи. Погледнете в учебниците от 18-ти век. Там ясно се казва, че задачата на учителя не е да преподава на учениците. Неговата задача е да им предостави необходимата учебна информация, за да могат после да учат, като се подпомагат взаимно. Те са изцяло ангажирани в този процес!



Здраве

4.1. Здравето на децата-индиго

Числеността на децата-индиго на земята нарасна едва през последните десет години, така че засега не могат да се направят категорични заключения относно тяхното физическо състояние. Повечето идват на света абсолютно здрави. Докато са малки, ги спохождат обичайните детски болести, а може би по-късно и някои по-специфични. Наистина, при новите деца са установени по-чести случаи на такива масови заболявания като астма, алергии от най-различен вид или склонност към възпаления на носоглътката и ушите, но не може да се каже със сигурност доколко типични са те за индигото, тъй като не са правени съответните проучвания. Вече се твърди, че хиперактивността, легастенията и синдромът на дефицит на вниманието, които съзнателно не искам да определям като болести, се наблюдават при тях по-често. Индиговите деца си "избират" изглежда страдания или синдроми, които просто няма как да бъдат подминати. Така принуждават родителите и обкръжението си наистина да им обърнат внимание, да вземат мерки и поемат отговорността за ситуацията.

Децата-индиго се раждат с по-висока енергийна честота от предходните поколения. От всичко, което знам за тях, от собствения си опит, както и от разнообразната информация, събрана от мен по цял свят, се очертах следните въпроси: възможно ли е непрестанно да отдават фината си високочестотна енергия на заобикалящите ги, без да съзнават това и така да се изразходват и изтощават докрай? Докато живеят с родителите си, сигурно все още са толкова "заредени", че в грижите си за тях всички в семейството им капват от умора. Но когато пораснат, тръгнат на училище и се включат в какви ли не дейности, започват да губят много енергия. Сега вече са все отпаднали и изчерпани.

От гледна точка на енергията този феномен би могъл да се обясни по следния начин: когато човек с висока енергийна честота срещне друг с ниска, е възможно да се случат две неща.

1. Първият се чувства ограбен и вероятно си казва: "Той/тя ми изтегля енергията" или: "Той/тя ми струва толкова сили", докато вторият най-сетне изведнъж се усеща добре, защото, така да се каже, се е "заредил".

2. Но осъзнае ли своята висока честота, човек спокойно може да позволи на друг да се възползва от силно вибриращата му енергия, тъй като знае, че изворът ѝ е божествен и никога не се изчерпва. Той просто я раздава, без да се чувства изцеден. Другият с по-ниската вибрация се ободрява и също е доволен.

Множество симптоми подсказват, че децата-индиго с дефицит на вниманието и хиперактивност имат хронично "обърната полярност", която се нарича и CRP (Chronic Reversed Polarity), тоест — постоянно губят енергия. Може би това е причината да са по-податливи на всякакви болести. Докато полюсите им са обърнати, е почти немислимо състоянието им да бъде стабилизирано. Стресът им също се превръща в хроничен, тъй като те вероятно още от раждането си не са преставали да захранват с енергия своите родители и обкръжение.

Кейт Смит, ирисолог¹ и хомеопат от Ескондидо, Калифорния, който в своята практика се е специализирал в обърнатата полярност, казва в книгата "Децата-индиго" от Ли Керъл и Джен Тобър: "Състоянието обърната полярност намалява "електрическата сила" на тялото. Най-неприятният резултат от него е продължителният стрес. Когато електрическото поле на тялото отслабне, се появяват симптоми като болки в гърба, напрегнати мускули, главоболие, които са предуп-

¹ Ирисология — ирисодиагностика

редителни сигнали. Ако телесното напрежение падне под 42 Херца, имунната* система не може да отблъсква болестите. Важно е човек винаги да поддържа електрическия си заряд или напрежение досущ като при акумулаторите. Пренебрегнат ли се симптомите, могат да настъпят крайна умора, депресии, страхове, мигрена, глухота, проблеми със съединителната тъкан или хронични болки в една и без това отслабена зона. Нормалната самозащита на тялото престава да действа. Тогава обичайните електрически сигнали, които се изпращат на имунната му система, започват сякаш вместо да защитават — да разрушават.”

Смит си поставя и следния въпрос: "Възможно ли е тази хронична обърната полярност да е последен опит на организма да ни сигнализира, че трябва съзнателно да си осигурим по-голямо спокойствие, преди да сме били принудени от болничното легло или от домашния отпуск по болест?"

Струва си да обясните на детето си енергийните процеси, за да е наясно защо се чувства толкова изтощено, както и — да направите с него упражнението "Зареждане с енергия" (виж Осма глава). Тъй като хроничната обърната полярност трудно се разпознава, непременно трябва да потърсите професионална помощ.

Въз основа на клиничния опит и сведенията на родителите бе установено, че индиговите деца са податливи към следните болести и болестни състояния:

- Хронична обърната полярност (CRP — Chronic Reversed Polarity)
- Проблеми с гърлото и ушите, чести настинки и грип
- Алергии
- Психично изтощение
- ADD и ADHD (установени чрез тест)
- Астма и бронхит
- Депресии
- Сменящи мястото си хронични болки
- Хронична умора и невъзможност за понасяне на натоварвания
- Чести главоболия

В най-широкия смисъл на думата децата-индиго имат нормално здраве и жизненост. Може би заради високата им енергия болестите при тях се проявяват и протичат по друг начин. Според мен те използват грипа и настинките, за да постигнат отново съзвучие със себе си и да могат да си починат физически и психически.

Индиговото дете обикновено се нуждае от много малко сън, най-често точно от толкова, колкото да възстанови физическите си сили. Кое то истински го натоварва и може да го разболее обаче, е усещането му, че не е като връстниците си и не среща одобрението на възрастните. Индигото възприема живота по друг начин, но от това не му става по-леко. Всъщност то гледа на всичко по-различно от нас. Ние наричаме неговото виждане "смущение на възприятието", защото не отговаря на нашето. В повечето случаи не го и разбираме. Но ако не се опитаме и не вникнем в детските представи за нещата, ще ги обявим за разстроени. С поведението си буквално ще внушим на детето, че показва някакво отклонение. За съжаление, подобни внушения слага траен отпечатък върху него и повлияват цялостното му развитие.

Какво всъщност е възприятие? Възприятието е активен процес на взаимодействие между отделния човек и неговата среда за черпене на информации и значения. То се осъществява чрез сетивата зрение, слух, вкус, обоняние и осезание. Ако "сътрудничеството" между тези сетива не е оптимално (според обичайните ни представи и дефиниции за "нормалност"), взаимовръзката между човека и обкръжаващото го се нарушава. Последствията могат да се проявят в социалното му поведение, да се изразят в трудности при ученето, в извършване на безпричинни и неуместни движения и предразположение към физически проблеми и болести.

Говори се, че възприятието на някои индигови деца е нарушено, но дали това е истината? Не са ли те по-скоро по-развити от нас? А тяхното осезание — не толкова ограничено като нашето.

Тези нови деца преминават с лекота на различни енергийни нива и могат по-бързо и по-добре да възприемат цялостни духовни принципи. Ако вечно ги критикуваме, ако ги отблъскваме като "ненормални" и дори им се подиграваме, те се оттеглят в черупката си и с времето се разболяват.

Интересното е, че учението за цветовете свързва цвета индиго със свойството възприятие. Цвятът индиго, който се причислява към Третото око, означава още, че чрез отварянето на вътрешното зрение се открива и достъп до една друга, духовна гледна точка за света. Тази именно гледна точка малките "носят със себе си". За тях всичко е едно, те се изживяват като свършени — такива, каквито са, като божествени създания и често не разбират обичайния начин да се разглеждат нещата поотделно. Ако им бъде пресечен пътя към собствената им най-съкровена същност чрез постоянно мърморене, осъждане, вкарване в калъп и непризнаване, те наистина се разболяват. Тогава страдат физически, емоционално или духовно. Нашата задача е да ги поощряваме да поддържат и развиват схващането си за нещата като за единно цяло и да съхранят вродения си начин на възприятие.

Знаят ли, че ще се сблъскат с отхвърляне, децата ще си съчинят сто и едно оправдания, за да го избегнат, като например: "Мамо, ужасно ме боли коремът", "Не мога да се движа, боли ме коляното" или "Страшно ме боли главата", "Така ме боли коремът, че не мога да отида на училище" (или някъде другаде). Те измислят някакви болестки, които след това наистина изпитват физически, за да избегнат ситуации на неприемане.

За съжаление, според мен, се обръща твърде малко внимание на взаимодействието между "понижените" тела (физическо, ефирно, емоционално и ментално) и най-често от незнание се подценяват фините веществени взаимовръзки помежду им. Ако едно дете се чувства постоянно зле, отхвърлено, непризнато и необичано, в отделните тела се появяват смущения. Тези смущения най-накрая се проявяват като болести в най-плътното от тях — физическото. Болестта, така да се каже, е предупредителният вик на организма, че нещо не е наред. Много преди това в поведението на детето са могли да бъдат забелязани други симптоми, които подсказват същото. В такъв случай за него е от решаващо значение да попадне под грижите на терапевти или лекари. Те не могат да бъдат заменени с химически лекарства. Детето се нуждае от контактна личност, която го изслушва безрезервно и го приема на сериозно. Личност, която да може да го направлява от гледна точка на една по-висша перспектива. За индигото е важно неговата душа да бъде отчетливо поканена в живота му, за да остане във връзка с нея. Ако това стане, житейската му ситуация ще се развие по-благоприятно и то ще осъществи предопределението си. Освен това, така ще бъдат избегнати много болести и неприятни състояния.

4.2. Хранене

Новите деца имат съвсем различни навици за хранене. Някои почти непрекъснато недоволстват от това, което им се поднася и не харесват вкуса на много неща. Редовното сядане на масата за тях е мъка. Познавам не едно семейство, в което децата се самообслужват от хладилника. Киселото мляко сякаш е сред основните им "ястия". Може би е крайно време родителите да се освободят от старите модели по отношение на храненето. Детето иска само да избира какво и кога ще яде. То държи да определя и как ще се храни. Това не е лесно, ако стремежът е цялото семейство да се събира задушевно около току-що сервираната маса. Наистина най-добре е да не се намесват и да оставите индигото само да реши какво да си сложи в чинията, пък ако ще всеки ден да е едно и също. Така то няма да се стресира, ще се научи интуитивно да разпознава от какво се нуждае организмът му и ще развие афинитет към храната. Можете да му давате хранителни добавки, които ще му осигуряват всички жизненоважни хранителни вещества.

Дете, което поради хиперактивност или ADD взима лекарството риталин, обикновено не изпитва глад и често изобщо не иска да сложи нищо в уста. То огладнява едва вечерта, когато действието на риталина отслабне и всички останали членове на семейството отдавна са се нахранили. Тогава вече без съмнение е "гладно като вълк". За родителите е важно да разберат, че в този

момент следва да му дадат да яде. Ритали-нът е известен с това, че убива апетита. Би било грешка детето да се принуждава да се храни през деня.

Индиговите деца, които са "събрани в своя център", знаят кое е добро за тях. Те най-вече настояват сами да направят избора си и още на две или три годинки могат с невероятна точност да опишат как биха искали да им поднесете храната. Ако е сипана, например, в точно определена жълта чиния и нарязана на 5-милиметрови парченца, а сосът е по края и в никакъв случай в средата, тогава... индиговият крал (или кралица) ще излапа всичко. Горко ви обаче, ако я разположите другояче или се случи да промените големината на парченцата, или разбъркате соса с останалото. Понякога това не е никак преувеличено, защото, допуснете ли подобно нещо, току — виж последвала истинска катастрофа: чинията полита през стаята или към главата ви.

Детето-индиго обича да определя мястото си на масата, както и — кой ще седи по съседство. Една от най-важните му теми е неговото пълно интегриране като член на семейството. Ето защо в повечето случаи все пак ще успеете да го убедите да седне, за да се наслади на храната заедно със семейството. В момента може и да не му се яде, но само след половин час ще съобщи колко е гладно и какво точно иска. Тогава то настоява да бъде обслужено незабавно.

От една страна индиговите деца са много чувствителни по отношение на храната. От друга — често се хранят еднообразно, без това обаче да им вреди. Както вече бе споменато, междувременно се установи, че черният дроб на много от тях е различен от нашия, което изглежда е еволюционно нагаждане към хранителните продукти от последните десетилетия. Този нов черен дроб е "направен, за да се ядат боклуци", без човек да се разболява. В своето развитие природата винаги се грижи за нашето приспособяване, така че хората, животните и растенията "мутират", за да оцелеят в съответствие с променените условия за живот.

На малкото следва да се дава колкото може по-често естествена, екологично чиста храна. Физическото тяло е неговото транспортно средство, неговата връзка със Земята и материалния свят. То трябва да бъде обгрижвано и хранено добре. Екологичната храна отговаря най-точно на силните му вибрации и позволява на детето да порасне в добро здраве. За съжаление, повечето от днешните хранителни продукти са така преработени, че организъмът ни не може пълноценно да усвоява полезните им вещества.

Служителите на светлината, терапевтите и лекарите от години експериментират върху себе си с различни режими на хранене и гладуване. Те опитаха множество пътища и се придържаха към какви ли не теории, но никога не успяха да установят еднозначно дали съществува оптимален за всички начин на хранене. Онова, което все пак разбраха е, че връзката между съзнанието и преработката на храната от организма не бива да се пренебрегва.

Човекът приема разнообразна храна, за да уравни емоционалните си и ментални колебания. Ако някой, да речем, ви засегне и вие страдате, и сте нещастни, ... посягате към шоколада, сладоледа или други лакомства. Това поведение се нарича "хранене на емоционалното тяло". Шоколадът осигурява производството на ендорфини в мозъка — тези така наречените хормони на щастието, с чиято помощ се чувствате по-добре и можете да изпълнявате ежедневните си задължения.

Намират се много причини на човек да му се хапва нещо. Ние се храним не само за да поддържаме физическото си тяло жизнено и здраво, а и защото инак не бихме се чувствали свободни, хармонични и изпълнени с енергия. Но най-важното е да го правим с радост и апетит — това се отнася на първо място за децата.

Приемането на храна служи и за подпомагане и укрепване на имунната система. Детето трябва да може да се развива свободно и здраво, за да успее да отблъсне всички болести. Нека приемем, че малките индиго наистина носят различни от нашите духовни и емоционални качества, че тяхната ДНК е променена и "електрическата им мрежа" действа по нов начин. Оттук следва логичното заключение, че и във физическо, и в химико-биологическо отношение са им нужни по-други вещества, за да хранят телата си и поддържат протичащите в тях милиони химически процеси.

Като цяло човешкият организъм поема само три субстанции: въздух, вода и твърда храна. Но погледнато както от нивото на фините субстанции, така и през призмата на науката, може да се

каже, че в него ведно с храната се внасят и определени информации, необходими, за да бъде поддържано в равновесие като биоенергийна система.

Ние изразходваме много време, за да набавим всичко, което ще ядем: да го купим, приготвим, сдъвчем и смелим. Ако бяхме наясно колко малко знаем за онова, което поглъщаме, би трябвало всъщност да се запитаме дали все пак нещо в организма ни не е излязло от релси. Вече сме изгубили напълно контакт с храната си, с нейното информационно съдържание, с нейното качество и въобще — с природата. Естествените ни инстинкти са объркани. Бе установена една по-скоро материалистична представа за храненето, която ние просто следваме, защото така сме научени. Фактът, че по-голямата част от населението, главно от проспериращите държави, е с наднормено тегло и постоянно пази диети, докато на други места хората умират от глад, недвусмислено го потвърждава.

Много от диетолозите през последните две десетилетия се опитваха да възкресят древното мистично знание за храната. Д-р Гейбриъл Къзънс, американски лекар, прочут с проучванията си в тази област, пише в своята книга "Здравословното хранене": "Според новата парадигма Храната повече не може да се разглежда като състояща се от калории, протеини, мазнини и въглехидрати. Тя е динамична сила, която влиза във взаимодействие с човешкото същество на физическо, ментално-емоционално, енергийно и духовно ниво." Още във въведението д-р Къзънс изтъква: "Ако се храним здравословно и хармонично, ние ще сме по-способни да влезем в съзвучие с божественото и да общуваме с него. От тази гледна точка предлагам да не "живеем, за да ядем", да не "ядем, за да живеем", а "да ядем, за да ускорим нашето единение с божественото".

Човешкият организъм вече се нуждае от храна по-лека, с по-високо трептене — съответно на степента, с която се увеличава вибрационната честотата на Земята. Пък и всеобщата тенденция отчетливо клони натам. Много хора постят един или два пъти годишно, а други живеят само от въздух и вода. Някогашното вярване, че човек трябва много да яде, е остаряло. Поне за западните индустриални общества то със сигурност е изгубило валидността си. Но как изглежда новото, което ще го замени? Просветелените учители* и същностите от високите сфери ни предават, че все повече ще се храним със светлина. Те казват също така, че сме на път да открием как да удължим живота си. Мненията по този въпрос все още са твърде много и твърде различни. Всекидневно се създават или вече излизат на пазара хиляди нови хранителни добавки, витамини или комбинации от двете. Този бранш отбелязва небивал подем. Дори само това би трябвало да ни подсказва, че назрява някаква промяна.

Изглежда, че децата-индиго не обичат сложните ястия, а определено предпочитат простата бърза храна. Нейната характеристика трябва да е съвсем друга от тази, с която сме свикнали ние, за да не им пречи да следват духовния си път. Те поемат по-малки количества на едно хранене, но затова пък ядат по-често.

Ритуалът на храненето бавно изгубва своята важност. Защо? Нима всички ние ще се превърнем в същества, които ще живеят от светлината и въздуха? Трябва ли да преминем само на растителна храна? Дали да не престанем да държим животни в големи ферми, за да ги ядем след това? Възникват много въпроси, които в бъдеще сигурно ще намерят отговор. Но едно е несъмнено: имайте доверие в своето дете и неговата интуиция. Оставете го да яде каквото пожелае (разбира се, в рамките на вашите възможности).

Ето какво ми разказа една майка:

"Още от съвсем малко детето ми винаги бе абсолютно наясно какво иска да яде и под каква форма. Стараех се да правя всичко както трябва и да го храня добре, но то всеки ден ме подлагаше на ужасен терор. След известно време просто реших, да му се доверя и да го оставя да прави каквото ще. Приготвих онова, за което настояваше. Един ден ми каза, че трябва да пие кока-кола, защото било добре за него. Когато започнах да обяснявам, че колата не е здравословна и т.н., то ми отвърна съвсем сериозно: "Да, мамо, вярно е, за теб не е здравословна, ти не бива да я пиеш, но при мен е друго, моят организъм се нуждае от нея. Така че тя е тъкмо каквото ми трябва."

Отново бях изправена пред необходимостта да избирам и отново избрах да се доверя на сина си. Днес той е на 19 и е здрав като камък. През цялото си детство пиеше много кола и ядеше

винаги онова, което му се услаждаше. Сега, подир толкова време, съм доволна, че не го насилвах по отношение на храната. Аз самата се научих по-добре да се вслушвам в себе си, за да определям яде ли ми се въобще, какво именно ми се яде и от какво се нуждае организъмът ми.”

Друга майка сподели с мен следното:

”От години се храня по метода ”Инстинкта”, чиято основна идея е, че човек би трябвало да яде само зрели на слънце плодове и зеленчуци и друга ”суровина” като домати, авокадо, ядки и прочее. Избираш си ги всеки ден според това как ухаят и какво ти се иска в момента. Най-малкото ни дете също спазва указанията на този метод и не познава друг начин на хранене. Сега е на 10 години, здравето му е превъзходно. Но резултатът, който най-вече ни радва е, че е интуитивно, самостоятелно и самоуверено, свързано със своя Аз, респективно — с много висока енергия и въпреки това — съвсем ”нормално” дете. Един ден, когато разговаряхме за храни и начини на хранене, неочаквано каза: ”Разбира се, ти трябваше да започнеш с това, за да мога да дойда на Земята и аз. Понеже бях решил в този живот да се храня с плодове, трябваше да се подготвиш — инак как щях да го направя без теб?”

Хранителни добавки

Тъй като нашата основна храна вече не съдържа всички вещества като минерали, витамини и прочее, от които се нуждаем, за да бъдем здрави и хармонични, струва си да ги приемаме допълнително. Тук ще ви препоръчам някои продукти, с които можете да подпомогнете развитието на своето индиго. Надявам се да сте наясно, че вече не съществуват универсални правила. Всяко дете трябва да получава индивидуална подкрепа.

Природни продукти под формата на хранителни добавки

Множество съвременни изследвания сочат, че в храната ни съществува тревожен недостиг на минерални вещества: повече от 85% от минералите, които би трябвало да се намират в земеделските площи, вече липсват. Това съответно означава, че те не се съдържат и в плодовете и зеленчуците, които ядем. Междувременно, за да запълнят този недостиг, на пазара излязоха голям брой фирми, които произвеждат хранителни добавки. (Една от тях, например, е ”Лайфплус” и по мое мнение е сред най-добрите, тъй като предявява изключително високи изисквания към природосъобразното добиване на продуктите и тяхната преработка. (За повече данни виж в приложението.)

Отдавна не подлежи на съмнение, че всичко, което човек прави, се основава на биохимични процеси: способността на мозъка да мисли, на кръвоносната система — да подsigурява всички органи с хранителни вещества и същевременно — да отвежда отпадъчните, способността на имунната система да се преборва с инфекции и т.н. Ако липсва един единствен градивен елемент от нужните за тези процеси биохимични субстанции, човешкото тяло вече не функционира оптимално. Градивните елементи бихме могли да приемаме с храната си, стига да ги съдържа. Делът на важните вещества в нея намалява драматично от десетилетие на десетилетие и децата, чиито организми още се изграждат, са сред най-силно засегнатите в това отношение. В зависимост от характера и състоянието на детето ви би имало смисъл всеки ден да му се дават избрани допълнителни продукти. Ако е поотрасло, просто му предложете да се вслуша в тялото си и се опита да разбере от какви вещества се нуждае. На него бихте могли да поверите и отговорността да си ги взема само.

Синьо-зелени водорасли

Синьо-зеленото водорасло, наричано още *Aphanizomenon Flos Aquae* или съкратено АРА, е една от най-ценните хранителни добавки за индиговите деца. То "се бере" по естествен начин в езерото Клеймат в американския щат Орегон. Това езеро е алкално и е единственото място на земята, където АРА се среща в естествена среда. През лятото синьо-зелените водорасли растат толкова бързо, че на ден могат да се добиват по няколко тона. Те имат силно лечебно действие и отговарят на органичните нужди на новите деца от по-лесно усвоими вещества.

Ценното за индигото в синьо-зелените водорасли е не само концентрираното съдържание на хранителни вещества, а най-вече тяхното въздействие върху нервната система и особено — върху хипофизата*, епифизата* и хипоталамуса*. Хората, които приемат АРА, с времето стават по-проницателни, по-устойчиви душевно, а паметта им — по-силна. Те вече решават проблемите си по-лесно, разгръщат творческия си потенциал, чувстват се по-добре и са по-балансиранни.

Просъществували три и половина милиона години, синьо-зелените водорасли се числят към прарастения-та и са известни като извор на живота на Земята. Те притежават всички витамини, минерали, аминокиселини и хранителни вещества, които са ни нужни, за да сме здрави и жизнени. Между другото, в тях има пет пъти повече калций от млякото, три пъти повече протеини от говеждото, птичето месо или рибата и петдесет пъти повече желязо от спанака. Те не са калорични, нито съдържат холестерол.

За децата, които редовно приемат синьо-зелени водорасли, може да се твърди следното:

- Те са по-енергични, жизнени и издръжливи.
- Успяват по-добре да се справят със стреса.
- Имат по-силна имунна система, така че се разболяват по-рядко или по-бързо се възстановяват.
- Подобряват състоянието си в случаите на хронична умора, емоционална нестабилност и алергии.
- Имат по-добро храносмилане.
- Страдат от по-малко психосоматични заболявания.
- Съсредоточават се значително по-лесно.
- Склонността им да спорят, да се налагат и карат намалява.
- Симптомите на страх и депресия полека-лека изчезват.
- Настроени са по-положително.

Освен че е една от най-питателните храни в света, синьо-зеленото водорасло се отличава и със силно прочистващо действие. Меката клетъчна стена и първичната форма на молекулата му гарантират незабавното усвояване от човешкия организъм на съдържащите се в него хранителни вещества. Тези вещества са силен стимулант за нашата имунна и нервна система.

Синьо-зелените водорасли се използват и за подпомагане процеса на лечение при депресии, при синдром на дефицит на вниманието (ADD), слаба памет, объркване и общи нарушения на съня, аутизъм, хронична умора, анемия, язва, хепатит. Практиката потвърждава, че голяма част от лекуваните започват да се чувстват по-добре само след няколко дни. (За повече информация виж приложението.)

ОРС

Много деца се отличават с поведение и заболявания, които се проявяват понякога в резултат на липса на витамин С и/или ОРС (*Oligo Proanthocyanidin*). Към тях спадат ADD, хиперактивността, трудностите при усвояването на учебния материал поради ниска концентрация, липсата на инициативност, слабата имунна система, проблемите с обмяната на веществата, склонността към възпаления, алергии, депресии, умора, чувствителността към метеорологичните промени, към околната среда, невродерматитът, псориазисът, кървенето от носа, свръхтеглото и астмата.

ОРС са сред най-ефикасните известни днес антиоксиданти. Те изключително успешно разрушават свободните радикали, десетократно засилват действието на витамин С и съответно —

[†] Течност с качества на нещо средно между разтвор и суспензия — бел. авт.

производството на хормони и невротрансмитери в мозъка. Освен това подпомагат кръвообръщението, а по-точно — "грижат се" за здравината на кръвоносните съдове. Активизирането на невротрансмитерите от ОРС обикновено значително повишава способността за съсредоточаване, за реагиране, за постигане на вътрешно равновесие и не на последно място — подобрява паметта, каквото всъщност се цели при деца с ADD. По-пълното усвояване на калция от организма води пък до облекчаване на депресивните състояния. Естествено, невротрансмитерите могат да бъдат произвеждани в оптимално количество само ако синтезът на калция протича без проблеми. Изглежда, че ОРС подпомага и отвеждането до мозъка на минерали като цинк, манган, селен и мед, които се предписват при ADD и хиперактивност.

Според д-р Джек Маскуилър проантенолът съдържа ОРС. Мериън Зигурдсън, психолог от Тълса, САЩ, е изпробвала продукта на д-р Маскуилър ОРС-85 върху деца с ADD и е установила, че той е равностоен по въздействие на риталина.

Ето два примерни случая:

Момче на 9 години има големи проблеми в училище, тъй като не може да събере вниманието си за по-дълго. Година след като майка му започва да допълва храната му с ОРС, то вече се справя далеч по-добре и изпитва по-голямо удоволствие от ученето. Сега най-лошите му бележки са две петици. Разказ на една майка:

"Дъщеря ми е с ADD и е алергична към определени храни. Реагираше болезнено на много неща, имаше говорни проблеми, държеше се странно, не можеше да се съсредоточава, страдеше от главоболие и колики. След като три месеца ѝ давах проантенол, страховите състояния и странностите в поведението ѝ изчезнаха. Сега сама си подготвя домашните, а главоболието и коликите ѝ отзвучаха."

Мастни киселини Омега 3

Ефикасни за децата с ADD и хиперактивност могат да се окажат мастните киселини Омега 3. Това са така наречените жизнено важни мастни киселини (линоло-ва и линоленова), които обаче не се произвеждат от организма и поради това трябва да се набавят с храната или чрез хранителни добавки. В човешкото тяло те имат да изпълняват както структурни, така и функционални задачи. След приемането им като съставка на храната те се преобразуват и в мастни киселини Омега 3 (Eicosapentaen и DocosaHexaen). Многократно ненаситените мастни киселини са нужни, например, за изграждането и поддържането на клетъчните стени. Недостатъчното количество от тези или други мазнини Омега 3 в клетъчните мембрани на мозъка може да повлияе отрицателно мозъчните функции. Ако детето ви страда от ADD или ADHD, опитайте се да установите дали не му липсват мастни киселини. Действието им сякаш е по-забележимо при момчетата, тъй като те се нуждаят от тях повече в сравнение с момичетата. Тези киселини се използват и като помощно средство при лечение на различни възпаления, артрит, астма и псориазис.

Д-р Нормън Сейлъм от Американския национален институт по психическо здраве твърди: "Някои рибни масла въздействат на нашия мозък и могат да го хармонизират при поведенчески нарушения като депресии, агресивност, смущения във вниманието и други."

Сребърен колоид¹

Това сребро помага основно при всички възпалителни процеси в организма. Тъй като не е създадено по химичен път, а е истински колоид без химикали и стабилизатори, то е направо идеално за деца-индиго. Среброто има отношение към безупречното функциониране на имунната система на човека, така че приемът му като един вид антибиотик е допустим и за малките. Благодарение на способността си да пречиства водата, то има дълга и успешна история. Тъй като не поразява ранимата лесно тъкан, каквато е тази на очите, например, може да се използва за първа помощ при чувствителни деца под формата на спрей в случай на порезни и открити рани, изгаряния, ухапвания от насекоми и т. н. Често се предписва като съпътстващо лечение на грип и хрема средство.

Доколкото всяко дете "функционира" по различен начин и всяко в своята среда е изправено пред различни предизвикателства, необходимо е да се разбере дали не му липсват никакви жизненоважни вещества, за да може то по естествен път, бързо и без отрицателни странични въздействия да оздравее и отново да постигне вътрешно равновесие. (Ние от "Светлинния пръстен на индиговите деца" с удоволствие ще ви дадем съвет за различните продукти и възможности да подпомогнете детето си. Виж "Приложение".)

4.3. Психофармацевтични средства или природолечение?

Ако се запознаем с различните култури по света, ще открием толкова разнообразни възгледи за лечението, оздравяването, здравето, химическите продукти, билките и растителните лекарствени средства, че лесно можем да се объркаме. Материалистичният западен свят е създал една до голяма степен механична здравна система. На човека се гледа не толкова като на единно цяло, колкото като на състоящ се от отделни части организъм. Лекуват се по-скоро симптомите на дадена болест, а не причината за нея. Примитивните народи схващат човека като единство от различни аспекти и го лекуват от тази гледна точка: полагат грижи както за тялото, така и за душата му. При този начин на лечение става дума за хармонизирането на физическите, емоционалните, душевните и духовни сфери на личността.

Ние от западните индустриални общества сме склонни да отстраняваме телесния си дискомфорт само с лекарства, без лично участие. Обикновено сме доволни, ако болката изчезне и много-много не се стремим да открием какво я е предизвикало. Повечето от нас не са готови дори да се откажат от навиците, които причиняват здравословните им проблеми.

Не може да се твърди, че медикаментите са по-добри или по-лоши от природните лекарствени средства, защото всяка ситуация си иска своето. Важното е лекуващият (лекар, лечител, психолог, врач и прочее) правилно да я анализира. Човекът, който го търси за помощ, очаква да бъде възприеман в своята цялост. Надява се, че той ще подходи към него с любов и ще подбере най-подходящите лекове за болестите му. По принцип, ние можем да се излекуваме истински единствено сами, но преди това винаги трябва да получим разяснение колко сериозен е проблемът ни. Едва когато разберам защо сме се разболели, ще сме в състояние да намерим у себе си отговорите на различни въпроси, включително и да решим искаме ли да променим нагласата и навиците си, за да оздравеем завинаги.

Много се говори и още повече се пише за хиперактивността и за синдрома на дефицит на вниманието. Голям брой индигови деца са смятани за хиперактивни, имат проблеми с концентрацията или други смущения и дори разстройства. Предполага се, че лекарите обясняват необичайното им поведение именно с тези болестоподобни или болестни състояния, без особено да се замислят. Така си спестяват по-задълбоченото им обследване.

Те често предписват на хиперактивните индиго силни лекарства с метилфенидат (Methylphenidat), като например, риталин или адерал, прозак, лувокс, пак-сил, золоф. Както изглежда, от училище често се обръщат към родителите с молба или настойчиво искане да дават на децата си успокоителни, защото инак "ще им да бъдат принудени да си помислят" дали занапред да ги допускат в клас. Въпросът, който се натрапва, е: за какво са им на малките толкова силни "психиатрични наркотици"? За да ни оставят на мира или за да се чувстват по-добре? Не потискаме ли с предписването на химически субстанции сигналите, които най-скъпите ни същества изпращат към обществото? Нима изчерпателното обяснение на феномена "нови деца" не ще бъде поуместно и полезно? Обаче в нашето общество важи поговорката: "Мъжете не плачат", което ще рече, че да се приеме помощ под формата на педагогически или психологически съвет, или перманентно наблюдение и консултиране все още се смята за слабост.

Ако малкото индиго е болно или родителите не знаят точно какво му е, нека най-напред се обърнат към лекар или лечител. Ако е здраво, но не се чувства напълно комфортно (със себе си и средата си) или пък вгорчава живота на всички, ви препоръчвам следните стъпки:

1 Обмяна на веществата — бел. прев.

2 Болестно състояние, при което се изпитва страх — бел. прев.

1. Не забравяйте: детето-индиго е Божи дар. То иска да бъде прието, да се чувства обичано, семейството да му отделя време и внимание. Иска да бъде изслушвано, независимо дали в момента е здраво или болно. Може би не подозирате, че притежава невероятни способности да се лекува само и е в състояние съвсем точно да усети какво ще му помогне — използвайте тези способности. То обича всички природни лечебни средства като, например, шарените шишенца на Аура-Сома, нейните ароматни екстракти и есенции; обича музиката и звуците, есенциите от цветчета (цветята на Бах¹) и тъй нататък. То усеща тяхната енергийна честота, може да влезе в резонанс с нея и така да открие какво ще го излекува. Лечителите и служителите на светлината, които работят с тези отличаващи се с цялостен поглед терапии, разпознават и са наясно с душевния мир на индигото. Те могат да говорят на същия език, долавят енергията му и знаят как да го предразположат. В тяхно лице то открива хора, готови да вникнат в проблемите, чувствата, мислите и идеите му. След като най-сетне е намерило човек, пред когото да се изприказва и който да прояви разбиране към него, често се случва чудо, което не може да убегне от погледа на родителите. Оттам нататък индигото започва да се ориентира и да се справя по-лесно със ситуацията, в която се намира. (В следващата подглава "Алтернативни методи за лечение на индигови деца" ще намерите терапевтични подходи, сред които може да се окаже и подходящият за вашето дете.)

2. Ако детето ви от по-дълго време е хиперактивно, несъсредоточено, подвластно на гнева или вечно в състояние на съпротива, ако напълно е изгубило контакт с обкръжението си, не е заземено и вие повече не издържате и сте на края на силите си, следва да си помислите как най-напред да овладеете положението (в подобен случай евентуално — и с лекарства). След като си осигурите необходимото спокойствие, ще можете да изберете правилния път за детето и семейството си.

3. Ако положението не е толкова драматично и детето е сравнително добре, ви препоръчвам да проучите изчерпателно и задълбочено различните начини за получаване на помощ. Събирайте информация отвсякъде: снабдете се с книги, в които се съдържат сведения за химическите лекарства и техните вредни странични действия. Поговорете с лекари, педагози и психолози, които работят преимуществено с деца с ADD и ADHD. Можете да се обърнете към родители на страдащи от хиперактивност или други синдроми деца и да ги попитате какво решение са намерили. Посърфирайте из Интернет и обогатете познанията си (например — на www.indigokinder.de). И не на последно място — изслушайте детето си и заедно по човешки обсъдете ситуацията, преди да се спрете окончателно на нещо. Най-важното е да се заемете сериозно с темата, да изследвате във всичките ѝ аспекти и се опитате да поемете отговорност за ставащото. Едва тогава пристъпете към обмислянето на възможността за използване на психо-фармакологични средства.

Д-р Лоурънс Дилър, автор на книгата "Да се движиш по острието на риталина", пише: "Ако изберем риталина, това означава, че предпочитаме да търсим проблемите на нашите деца в техния мозък, а не в живота им."

Д-р Бригин, директор на Центъра за психиатрични и психологически изследвания, Мериленд, САЩ, известен психиатър и автор на множество книги за и против химическите лекарства (сред които: "Отговори на вашите въпроси относно препарата прозак", "Отговори на вашите въпроси относно препарата риталин", "Може би твоето лекарство е твоят проблем" и "Да си върнем децата — план за оздравяването на една нация в криза"), казва: "В много случаи след предписването на "наркотици" родителите усещат за кратко облекчението, което очакват. Но различните начини на поведение са сигнали, които трябва да се разтълкуват и разберат, а не да се потискат." На друго място подчертава: "Риталинът намалява притока на кръв, нарушава метаболизма на глюкозата и вероятно предизвиква трайно свиване или атрофия на мозъка. Психиатричните лекарства предизвикват психози¹ и агресии у децата, които от своя страна крият опасност от прояви на насилие в училище."

Д-р Бригин се опитва да ни внуши да поемем отново отговорността за децата си. Той е убеден, че трябва да променим и себе си, и обществото, за да успеем да задоволим потребността на момчетата и мочичетата както от смислени отношения с възрастните, така и от безусловна любов, разумна дисциплина, вдъхновяващо възпитание и игри, които им дават нови импулси.

¹ Терапия, която се основава на полюсите (противоположностите) с цел да се възстановят хармонията и равновесието между крайностите.

Д-р Бригин подробно изследва причините за тежките криминални престъпления в американските училища и публикува заключенията си в книгата "Да си върнем децата — план за оздравяването на една нация в криза". В нея той обяснява колко опасни може да са психофармакологичните лекарства и колко трудно се оказва приемът им да бъде спрял. Те нерядко водят до фрустриране, агресия, враждебност, отчуждение, дистанциране, възбуда и липса на енергия. Д-р Бригин често е викан като експерт при убийства, извършени от тийнейджъри, които са взимали психофармацевтични средства.

Д-р Надин Ламбърт, психолог в университета Бърк-ли, САЩ, казва: "При децата, които са на риталин, вероятността да започнат да харесват кокаина е три пъти по-висока, отколкото при тези, които не са били "лекувани" с него. "

DEA (Drug Enforcement Administration) — националната служба за борба с наркотиците на САЩ, съобщава: "Сред младежите се наблюдава повишена злоупотреба с риталин. Те го стриват на прах, за да го "смъркат". Това обаче може да доведе до сърдечна недостатъчност."

Д-р Ричард Дж. Фоулкис, бакалавър по изкуствата и доктор по медицина, Абътсфорд, Канада, бивш съветник на министъра на здравеопазването на канадския щат Кълъмбия, споделя следното интересно наблюдение: "Действието на определени лекарства като риталин и прозак се засилва в комбинация с флуор. Детето не притежава естествена защита срещу този елемент, който може да го увреди още преди раждането му и по-късно да се яви причина за ниско IQ. Освен това не е изключено флуорът в питейната вода да влиза в реакция с алуминий или други химикали и така още повече да повишава ефекта на лекарството риталин и подобните му."

Ако всички тези изказвания на специалисти се приемат сериозно, уместно е родителите, лекарите, лечителите и т.н. много внимателно да обмислят преминаването към медикаменти.

Колективната задача на индиговите деца е да ни донесат нови познания и променят възгледите ни във всички области на живота. Откритията в сферата на точните науки, медицината, биологията и биофизиката през последните години буквално ни засипват. Ако обърнем внимание на необичайната дарба на децата да свързват в едно любовта и технологията (духовното и науката), би трябвало да се запитаме дали пък точно това съчетание не ще влее жизненост в нашето бъдеще и не ще му поддейства оздравително.

Междувременно се появиха или възродиха голям брой алтернативни лечебни методи, които се практикуват относително отскоро и принадлежат към медицината на 21^{-ви} век. Съдейки по резултатите от третирането с тях, те сякаш са създадени специално за новите деца. В повечето случаи родителите също биват въввлечени в процеса на лечението, така че цялото семейство получава възможността за съвместно израстване. Това е и целта на малките индиго! Нека не ги разочароваме.

4.4. Алтернативни лечебни методи за индигови деца

На китайската медицина е известно от хилядолетия, че енергията в човешкия организъм протича по енергийни канали, които са недостъпни за съзнателните ни сетива. През последните десетилетия бяха възродени и доразвити и множество методи за лечение, чиито корени лежат предимно в древните азиатски култури. Те използват и активизират естествените лечебни сили на организма.

Изброените по-долу цялостни лечебни методи "работят" с енергиите на самото тяло. Те не предизвикват странични ефекти, не причиняват болка и същевременно с тях се постигат невероятни положителни резултати. Разглеждат човека като божествено създание, на което може да се помогне да възстанови жизнената си енергия, да я приведе в равновесие, за да потече тя отново. В основата им лежи предположението, че всяка болест се поражда отначало в причинната сфера. Симптомите ѝ на физическо ниво са най-последните признаци, че връзката между низшите

Цветовете на Бах: терапия, кръстена на името на английския лекар Едуард Бах, при която с есенция от цветовете на определени растения се влияе на духовни и душевни състояния.

тънки тела е нарушена. Някои от тези лечебни методи междувременно стават все по-популярни и получават все по-голямо признание. Ще ви дам кратко описание на няколко от тях: кинезитерапия, биорезонанс, радионика, неврологична обратна връзка (от англ., neurofeedback) и цветните есенции на д-р Бах. Други, които успешно се прилагат на деца-индиго, са: лечение чрез хранене, полярна терапия, хромотерапия, терапия с аромати, евтония.

Тъй като ние, хората, по принцип сме биохимични същества, чиито функции се диктуват от сходни с протичащите в компютрите процеси, можем да предположим, че всичко в живота се гради и развива въз основа на информационния поток. Най-съществените явления в нашия свят са светлината, съзнанието, любовта и информацията. Ако насочим съзнанието си към физическите си и психически блокади, ще внесем там едновременно светлина и любов. Информацията ще потече отново и ние ще възстановим способността си да чувстваме. Емоционалното ни тяло ще "се прочисти от неравностите" и ще си възвърне силата на излъчване, която се състои от свободно протичащи чувства.

Кинезитерапия

Кинезитерапията възниква в началото на 60-те години в САЩ и се основава на наблюденията и опита на д-р Джордж Гудхард. Практикувайки, той установява, че укрепването не на схванатия, а на втория от двойката мускули води до мигновеното изчезване на спазъма. С други думи — третира се не мястото, където се проявява симптомът, а "слабата" противоположната страна. На този принцип почива цялата кинезитерапия.

Тестът на мускулите се използва като средство за биологична обратна връзка, която дава сведения за протичането на енергията в човешкото тяло и служи за рупор на вътрешната му интелигентност. Излишъкът или недостигът от енергия на определени места биха могли да се изразят съответно чрез болка или вялост. Днес кинезитерапията представлява синтез между практическите познания на Далечния Изток и модерните западни науки. Тя има за цел да стимулира силите на тялото за самолечение.

Джон Ти преработи приложната кинезитерапия за хора без медицинско образование. Този труд стана известен под името Touch for health (от англ. буквално -докосване за здраве). Целта на лечебното докосване е да открива и премахва енергийния дисбаланс в мускулната система. За тази цел се отчита реакцията на меридианно специфичните мускули. Тялото реагира много бързо и фино на външни влияния, така че мускулният тест предоставя наистина много прецизен отговор на предположенията на лекуващия. Той не само показва къде се крият причините за физически или душевни неравновесия, но и кой е най-добрият начин да се помогне на болния. За индиговите деца кинезитерапията е един от най-подходящите лечебни методи. Тя се прилага при хиперактивност, трудности в усвояването на учебния материал, невнимание, стрес, хронични болести и т. н.

В профилактиката кинезитерапията се възприема като метод, който...

... подпомага персоналното развитие и способността за учене чрез постигане на по-добро взаимодействие между двете мозъчни полукълба.

... повишава качеството на живота чрез разрешаването на несъзнателни емоционални конфликти, които в повечето случаи водят до органични заболявания.

... интегрира различните алтернативни лечебни методи като, например, разграждането на емоционалния стрес, акупресурата, акупунктурата, лечението с есенции, с цветове, чрез хранене и още много други.

Антъе Ертел, кинезиолог и майка на две момчета, пише следното, изхождайки от специалността си:

"Деца-индиго, които са наистина много чувствителни, се влияят силно от душевното състояние на родителите си. Още по време на бременността те реагират в по-голяма степен на хормоните, които се произвеждат в организма на майката в ситуации на стрес. От гледна точка на

кинезиологията повечето от веществата (около 80%), предпоставящи алергичните реакции на детето, се натрупват през първите три месеца на бременността. Останалите 20% то "си набавя" по-късно, отговаряйки така на майчиното безпокойство. Ако майката се притеснява, малкото реагира автоматично. Нейните непрекъснати тревоги за него му отнемат енергия. То вече не разполага с необходимия заряд, за да се самолекува или да върви добре в училище. Това, което долавя, може да се изрази по следния начин: майка ми няма доверие в мен, значи и аз не мога да си вярвам. Родителите следва да са убедени, че детето им ще се изправи, след като падне. Само че веднъж поне трябва да се е опитало. Щом успее, ще се гордее с постижението си и ще стане по-уверено в себе си.

Много е важно човек да разбере, че грешките са източник на знания и растеж. Когато се заемем с нещо ново, те почти се разбират от само себе си. Препоръчително е обаче да се съсредоточим върху придобития опит, а не върху оценката. Докато разчепкваме грешките, опитът вече е минал на заден план. А същественото за нас е да ги разпознаваме и да се питаме: какво непременно следва да променим или подобрим? И да го направим незабавно. Според кинезиологията правилното поведение като корекция на погрешното трябва да се "упражни" седем пъти, за да се превърне в органично за нас.

Работата върху грешките може да доставя истинско удоволствие. Именно различията правят хората по-човечни и достойни за обич. Ние не бива да наказваме, а да подкрепяме. Деца, които не разговарят, получават обриви по кожата или са хиперактивни, от гледна точка на кинезитерапията подканват родителите си да потърсят други канали за общуване. Те често "си избират" външно забележими "страдания", защото искат да събудят родителите си и да ги накарат да се погрижат за себе си и за детето си. Искат да бъдат приети такива, каквито са. Безусловно!

Деца-индиго са силни духом и ако са правилно направлявани, поемат отговорност за грешките си. Проявявайки силата си, те могат да подтикнат родителите и цялото си обкръжение да се замислят за необходимостта от промени и да се включат в осъществяването им." (из: Антън Ертел, "Кинезитерапия за здраве и жизнена енергия")

Ето един пример:

Наскоро работих с баща, чийто син беше с невродерматит на лицето. Лекарите му бяха препоръчали между другото и някои диети, но спазването им не бе дало резултат. Родителите много се грижеха за сина си. Бащата ми каза: "Ако обривът беше само по тялото, нямаше да е толкова страшно, но той е по лицето и всеки ме пита от какво е." Дватама заедно стигнахме до заключението, че момчето усеща срама на своя родител, който би трябвало да го подкрепя въпреки обрива. То ще се обрива дотогава, докато бащата застане пред него и поеме отговорност за себе си и за цялата ситуация. Човекът ми намекна, че вече бил започнал да предполага подобно нещо, но не смее да си го признае.

Биорезонанс

Принципът на биорезонансната терапия, разработена от д-р Франц Морел през 1977 г., е много прост. От биофизиката е известно, че химическите процеси в тялото се управляват от електромагнитното енергийно поле, което го изпълва и обгръща и чиито вибрации подлежат на измерване с електронен уред. По време на терапията те се улавят и променят с помощта на електроди. В електромагнитните вълни обикновено се изолират физиологични (добри, нормални) и патологични (болни, ненормални) трептения. Последните се връщат посредством електродите "инверсно", тоест -като отразени в огледало — към пациента. Така те могат да бъдат неутрализирани и тялото само да постигне изцелението си. Пациентът не бива лекуван с чужда енергия, а със своята собствена, която в зависимост от нуждата може да се "обръща", усилява, отслабва или да се "преработва" по някакъв друг начин. Чрез връщането на променените от уреда телесни вибрации се отстраняват предизвикващите смущения полета. Вътрешният потенциал за самолечение се активизира и стимулира. Това е форма на лечение, която има особено голямо въздействие на физическо ниво; тя е напълно безболезнена и е приложима при алергии, бронхи-

ална астма, хронични възпаления или най-общо казано — предразположение към тях и при болки от всякакъв вид.

Радионика

Радиониката е система за диагностика и лечение от разстояние, която използва човешката способност за свръхсетивно възприятие. Прилага се с помощта на специално създадени инструменти, позволяващи да се определят причините за дадено заболяване в жив организъм.

Теорията за лечението на живите и неодоушевени обекти и начините да му се въздейства е създадена около 1900-та година от американския лекар Албърт Ейбрамс и е доразвита от Дейвид В. Тенсли. Тя се използва в медицинската диагностика и терапия. По електронен път се излъчва индуциран ток, чиито вълни се наричат скаларни. Това дава възможност да се изследва, лекува и излекува човек, живеещ на стотици километри. Необходими са няколко негови косъма, капка кръв или снимка. Радиониката е лечебно изкуство, интегрирано в медицината на двадесетото столетие. Тя съзнателно се възползва от висшите духовни способности, чието съществуване бавно започва да се признава и от науката. Искам да подчертая, че терапевтът-радионик трябва да е наистина опитен. Успехът на лечението зависи от прецизната работа с инструментите.

Едно от средствата на радиониката, което изглежда многообещаващо и дава надежди за успех, е изготвяната съобразно спецификите на метода квантова холограма. Получаването и приложението ѝ стават възможни благодарение на модерния софтуер. Този подход е много подходящ за индигови деца, защото те често са в съзнателен контакт със своята душа и други духовни нива, където се изглаждат смущенията (без всякакви странични действия) и се отстранява породената от стреса дисхармония. Хиперактивността и разсеяността се преодоляват преди да са се трансформирали във физически проблем. Друго предимство на квантовата холограма е липсата на необходимост да се ходи при терапевта — детето си седи вкъщи, но същевременно бива лекувано.

Можете да се възползвате от нея, за да освободите средата, в която работите и живеете, особено спалните помещения на децата, от болестотворни електромагнитни влияния. Тя е ефикасна и при поведенчески смущения, душевни и психически страдания, хронични проблеми, шок и травми от всякакъв род, хиперактивност, трудности при ученето, болести и блокади на физическо ниво. Подпомага разгръщането на личностния потенциал. (За контакти виж приложението.)

Неврологична обратна връзка

Неврологичната обратна връзка е модерен метод, който осъществява връзка с мозъка. Той дава възможност да се "надникне" в него и бе разработен технически на базата на EEG (електроенцефалограмата). Дейността на мозъка се проявява чрез образ и звук посредством мозъчните вълни, които се проектират на монитора с помощта на специални сензори и компютърни програми. Това позволява тя да бъде измерена и променена, като ѝ се въздейства вибрационно. С този метод може да се онагледят всяка мисъл, всяко чувство и емоционален дисбаланс, както и — да се възстанови нарушеното равновесие. Целта му е да хармонизира честотния спектър, да затвърди способността за съпротива и да осигури по-голяма гъвкавост на централната нервна система.

Основаващата се на неврологичната обратна връзка терапия помага на децата-индиго да опознаят по-добре себе си, да въздействат с лекота върху своето съзнание, мислене, възприятия и емоции и да ги управляват. Тя активира възможностите на тялото за самолечение, разгражда поведенческите модели, възпрепятстващи разгръщането на личността и стимулира преобразуването им в положителни. При използването на невро-фийдбек се тренират и развиват напълно целенасочено определени честотни участъци на електрическата активност на мозъка.

До неврологичната обратна връзка се прибегва при: наличие на стрес, недостатъчна концентрация и лоша памет, за да се подпомогне постигането на симетрия между лявото и дясното мозъчно полукълбо; при затруднения в ученето и хиперактивност; за провокиране на творческите

способности, за трансформиране на различни нежелателни състояния на съзнанието и за пробуждане на вътрешното зрение.

Цветните есенции на д-р Бах

Терапията с цветове е разработена през 1928 г. от д-р Едуард Бах. Той открива, че есенциите от определени цветове на билки, храсти и дървета влияят на емоциите, психиката и физическото тяло. Създадените от него 38 есенции съответстват на определени душевни състояния и ги елиминират.

Самият Едуард Бах описва откритието си по следния начин: "Определени диворастващи цветя, храсти и дървета от по-висш порядък притежават силата да повишават вибрациите на човешкото тяло чрез по-високите си трептения и да отварят каналите ни за посланията на нашия висш Аз, а освен това — да възвисяват личността ни и да ни приближават към собствената ни душа. Така те ни даряват мир и ни освобождават от страданията. " (Из: Мехтилд Шефер, "Цветната терапия на Бах".)

Децата реагират особено положително на този терапевтичен метод с меко въздействие, защото цветовете на Бах им помагат да открият себе си и съзнателно да се приемат такива, каквито са.

В приложението са посочени няколко книги за алтернативни начини на лечение. В уебсайта на "Светлинния пръстен на индиговите деца" www.indigokinder.de ще намерите подробна информация и съответните адреси.



Индигов тест

Изложените по-долу наблюдения извлякох от огромното количество натрупана от различни източници информация, от споделеното с мен като терапевт, както и от опита си с деца-индиго. Те ще ви помогнат да разберете дали вашето дете е индигово или има инди-гова ориентация, което означава, че този цвят се проявява в аурата му като допълнителен.

За по-голяма яснота и прецизност организирах материала за теста съобразно три възрастови групи. Моля, прегледайте списъка с особености в поведението и оценете детето си по отношение на всяка от тях. Срещу отделните твърдения отбележете валидната според вас степен на съответствие. Не се ръководете от случайни проявления, а помислете дали детето се е държало или постъпвало по описания начин по-продължителен период. И не на последно място следва да прецените доколко изразено е това му поведение в сравнение с поведението на други деца на същата възраст и в подобна житейска ситуация.

Според мен даден тест трябва да се попълни от възможно най-големия брой лица, преди да може да се говори за общовалидност на тестовите резултати. В бъдеще, когато на индиговите деца се обърне по-голямо внимание, това сигурно ще стане възможно. Ние ще ви информираме за всички нови развития в тази област в сайта на "Светлинния пръстен на децата-индиго": www.indigokinder.de или www.indigo-kind.com

Моля, използвайте следния начин на оценяване при попълването:

- 0 = никога
- 1 = от време на време (поведение на границата на необичайното)
- 2 = често (толкова често наблюдавано поведение, че прави впечатление на близките)
- 3 = много често (толкова често наблюдавано поведение, че се е отразило трайно на живота на детето)

Възраст: 0-5 години

Точки

При събуждане често изпитва физически болки, тъй като би предпочело да остане в "своя свят".	0	1	2	3
Нужен му е много малко сън и е много енергично. Някак си е по-различно от другите деца.	0	1	2	3
Не позволява да бъде емоционално въвлечено в дадена ситуация.	0	1	2	3
Отнася се към предметите като към живи същества, които могат да изпитват болка. Жадува за любов, иска да се чувства защитено; предпочита да стои непрекъснато в едно и също помещение.	0	1	2	3
Жадува за любов, иска да се чувства защитено; предпочита да стои непрекъснато в едно и също помещение.	0	1	2	3
Вживява се изключително силно и е много интуитивно. В много случаи предварително знае какво се готвите да кажете.	0	1	2	3
Първата дума, която би могло да каже е "не" — употребява я твърде често.	0	1	2	3
Играе с невидими приятели, които възприема като истински.	0	1	2	3
Иска да е непрекъснато в близост с родителите си и да е в центъра на вниманието им.	0	1	2	3
Понякога силно се отегчава.	0	1	2	3
То е типичен единак.	0	1	2	3
Знае много добре какво иска и трудно се оставя да бъде отклонено.	0	1	2	3
Започва да заеква във възрастта, когато децата проговарят, защото не успява да се сеща достатъчно бързо за думите.	0	1	2	3
Казва с голяма увереност неща, които изобщо не би могло да знае.	0	1	2	3
Общува с животни, растения и камъни.	0	1	2	3
Има качества на медиум и усеща онова, което е "истинско".	0	1	2	3
С вътрешното си зрение вижда картини, цветове и форми, които не е в състояние правилно да обясни.	0	1	2	3
Може да си спомня ситуации от предишни животи.	0	1	2	3

Възраст: 6-10 години

Точки

Има различни навици на хранене. Знае много добре от какво има нужда и какво иска да яде.	0	1	2	3
Непрекъснато е устремено нанякъде, пълно е с излишна и трудно контролируема енергия.	0	1	2	3
Често е твърде уморено, за да стане, да се облече и да отиде на училище, уморено е и толкоз. Невнимателно е, разсеяно, несъсредоточено.	0	1	2	3
Несправедливостта направо го побоява.	0	1	2	3
Не реагира на отправени обвинения.	0	1	2	3
Проявява търпимост към всичко.	0	1	2	3
Твърде малко се страхува за себе си, но може ужасно да се плаши за другите. Ежедневно ви докарва до ръба на духовните и емоционалните ви възможности. Много е контактно, говори с всички за всичко и по всяко време.	0	1	2	3
Склонно е да бъде единак.	0	1	2	3
Предпочита компанията на възрастните пред тази на връстниците си.	0	1	2	3
Във всички ситуации се стреми към любов, справедливост, търпимост и неосъждане.	0	1	2	3
Протестира при всеки удобен случай и демонстрира силна воля.	0	1	2	3
Не се оставя да бъде ограничавано от остарели възгледи.	0	1	2	3
Трудно се поддава на укротяване, чувства се крал/кралица и иска да се отнасят към него по съответния начин.	0	1	2	3
Предпочита да научи истината, отколкото да чуе лъжа.	0	1	2	3
Често се чувства неразбрано и неприето от другите деца и възрастните.	0	1	2	3
Нашият материален свят е твърде прост и скучен за него.	0	1	2	3
Обича динамичните и остроумни разговори.	0	1	2	3
Действа лечебно на другите хора.	0	1	2	3
Няма особено отношение към материалната действителност.	0	1	2	3
Разбира духовните и човешки взаимовръзки.	0	1	2	3
Много е лоялно и вярно на семейството и приятелите си.	0	1	2	3
Често чувства Земята като “погрешно” място и казва: “Искам да се върна обратно.”	0	1	2	3

Възраст: 11 и повече години

Точки

Никой не е в състояние да го накара да бърза.	0	1	2	3
Нуждае се от много движение.	0	1	2	3
Когато учи, непрекъснато се върти или е хиперактивно.	0	1	2	3
Страда от алергии и/или обриви по кожата.	0	1	2	3
Понякога се чувства напълно изтощено и дълго време не се възстановява.	0	1	2	3
Умее да се аргументира без никакви емоции, логично и самоуверено.	0	1	2	3
Не се оставя другите да го санкционират, но познава самонаказанието.	0	1	2	3
Вживява се, способно е на пламенни чувства, но същевременно е силно и независимо.	0	1	2	3
В творческо и духовно отношение се чувства по-развито от другите деца.	0	1	2	3
Демонстрира сила в трудни ситуации и умее да вдъхва смелост на по-слабите.	0	1	2	3
В общуването си с хората е повърхностно.	0	1	2	3
Изисква от другите ясни становища и указания.	0	1	2	3
Настоява да се държат към него като към пълноценен член на семейството.	0	1	2	3
Обикновено върши онова, което сметне за правилно.	0	1	2	3
Не е съгласно да вземате решения вместо него, без да го информирате предварително.	0	1	2	3
Отхвърля повечето от онова, което му се казва и се прави на глухо.	0	1	2	3
Готово е да приеме градивни предложения и безкористни внушения.	0	1	2	3
Държи да го питате за мнението и убежденията му.	0	1	2	3
По-леснодостъпни са му идеите, свързани с духовното, а не с материалното.	0	1	2	3
Вътрешно се стреми към по-висши духовни принципи и идеали. Знае житейската си задача и с нетърпение чака най-сетне да порасне.	0	1	2	3
Знае, че във всички неща се съдържа духовна енергия, че всичко е едно и че хората са свързани помежду си.	0	1	2	3

Ако сте зачертали предимно 0 и 1, можете да заключите, че детето ви не е индиго. То само понякога показва подобни начини на поведение.

Ако оценката ви в повечето случаи е била 2, можете да сте напълно уверени, че детето ви се е появило на света с индигов "калъф" върху основния си цвят. То притежава много от качествата на индиговия цвят и на индиговата личност и е истинско дете на новото време, което ще помогне на човечеството да се преобрази през новото хилядолетие. Но това дете не е стопроцентово индиго.

Ако най-често сте ограждали цифрата 3, можете да сте сигурни, че имате в семейството си чисто индигово дете.

При резултати 2 и 3 следва да отделите достатъчно време, за да обмислите какво означава това за вас. Да се възпитава дете на новото време е трудна задача, която определено си заслужава, стига да подходите съзнателно. Представете си, че всички родители на инди-гови деца биха имали смелостта да ги оставят да растат без страх, психически травми, чувство за вина и агресивност, че след двадесет години те ще оглавят нашите правителства и ще поемат различни други водещи постове. Трябва да сме наясно какъв хубав свят ни очаква, ако това се случи.



Преображение под знака "индиго"

6.1. Световните процеси на трансформация

Живеем във време, когато животът на земята все повече излиза от равновесие. Живеем в свят, който поставя властта и парите пред любовта и удовлетворението. И въпреки това през последните години този свят започна да се руши. Религиите, правителствата и другите институции започват да губят своята достоверност и оттук — своите членове или поддръжници. Нашите ценностни системи се оказват кухи. Много малко хора са наистина щастливи и са запазили мечтите си, докато повечето са сломени. Заради направените компромиси и потисничество на много нива човечеството е изгубило самоуважението и връзката си с природата. Отношенията ни често са плитки и повърхностни, прекалено наситени с гордост, ревност, обвинения и белязани от оскъдица, каквото и да означава това. Вместо любов, господстват по-скоро ниски страсти и егоизъм. Мнозина не смеят да допуснат някого по-близо до себе си, играят ролите си и забравят намеренията си "да изживеят рая на земята". Родителите потискат мечтите си, докато децата пораснат и тогава често откриват, че са твърде остарели, за да ги осъществят.

Връзката ни с нашия висш Аз, божествената искра у нас, е закъряла. Помощта на духовния свят не се търси, защото повечето изобщо не вярват в неговото съществуване. Съвместните ни усилия често не са ориентирани към истинско качество на живота. Магазините ни са пълни със стоки, които всъщност не са ни необходими, а много от хранителните продукти са нездравословни и често замърсени с пестициди, консерванти или радиация. Мнозина усещат празнина в живота си, която се опитват да запълнят с външни развлечения и материални придобивки. Въпреки че се опитваме да възстановим вътрешната връзка с тялото си, която е отдавна изгубена, ние сме се отучили истински да се вслушваме в него и съответно — не можем да предадем това на децата си.

Ние живеем в един недействителен свят, но дълбоко в нас копнежът за любов и мир е продължил да съществува и на по-фините нива ни е придвижвал към промяна. За всички ни е ясно, че това време е изключително важно. Духовният свят през последните години прие достатъчно сигнали, че човечеството е готово да избира кой път да следва.

След Втората световна война в Европа настъпи истински бебешки бум. На Земята започнаха да идват по-одухотворени създания, с по-възвишена мисия и цел. Това поколение бе в основата на демонстрациите и движението от 1968 година. То разклати много структури и пое ролята на пионер във всички области. От този момент нататък нещата на планетата тръгнаха в по-различна посока. Децата на цветята, хипитата и други групи посяха семето на промяната. Независимо дали ставаше дума за форми на съвместен живот, музика, мода или екологично чиста храна, те неизменно експериментираха и участваха в прокарането и изследването на новото. В средата на петдесетте години бяха родени много лечители и помощници на човечеството. Двете групи (пионерите и лечителите/помощниците) успяха заедно да повишат честотата на земните вибрации.

През август 1987 г. се състоя мощно активизиране на космическите тела, известно като хармонична конвергенция¹. Седем планети се подредиха едновременно в един и същ огнен знак. Много от хората с духовна ориентация бяха убедени, че ако се съберат на достатъчно големи групи по свещените места на силата, майката Земя ще откликне на тяхното съзнание и креативност. Това беше повратната точка, която върна човечеството към неговия извор. Стотици хиляди от цял свят бяха повлияни от разположението на планетите и започнаха да се пробуждат. Тогава тръгна неподозирана вълна от духовни учения, както и от книги за тях, различни работни групи, семинари, курсове. Докато този процес се разгръщаше постъпателно по целия свят, мнозина доловиха, че носят доскоро неподозирани вътрешни потенциал.

¹ Лат. Convergentia — от converge — приближавам се — бел. ред.

Предсказания за подобен ключов момент съществуват от древни времена и присъстват в календара на майте и аутеките. За настъпването му бе нужна подходящата планетарна и астрална конфигурация, позволяваща и провокираща глобално отваряне на съзнанието. В календара на майте освен това се казва, че през 2012 г. човечеството ще се намира в края на един цикъл от 26 000 години — точка от особена важност в нашето летоброене.

Тези промени в световен мащаб доведоха до постепенна трансформация на нашата ДНК, която ще ни позволи да използваме потенциала си във все по-голяма степен. Както вече ви казах, много индигови деца се раждат с различна ДНК от това на предходните поколения. Ако при тях наистина са се активизирали повече ДНК-нишки, твърде вероятно е да се случи това, което изследователите наричат "спонтанна мутация" (внезапна генетична промяна). Ние всички ще преживеем навлизането на Земята в женското интуитивно енергийно поле на свършената любов и състрадание и ще почувстваме духа си свободен и определящ нашето съществуване.

Тъй като енергийните портали се отварят отначало на фино ниво, ще минат няколко години, преди това да се усети по-отчетливо и в по-плътния физически свят. Още през 1989 г. беше ясно, че промяната е обхванала наистина много хора. Светът започна да се възприема по нов начин. (Ние в Германия преживяхме, например, края на Берлинската стена.) От 1992 г. насам буквално сме засипани от различни теории на Новата епоха* и произтичащите от тях послания и информация. Това се случва толкова масирано, че мнозина не могат да видят гората от дърветата.

Истинската възможност обаче, която Земята ни предлага, сега е много по-ясноразличима: да се издигнем, да се върнем у дома си, да израснем извън дуалността — нещо, за което човекът копнее от дълго време и може да изживее само ако се вгълби в духовните учения. Настъпи времето да се освободим от старите убеждения и от миналото си. Заслужихме си повишаването на енергийната честотата и сега се съсредоточаваме върху своето по-нататъшно развитие. Ето я причината децата-индиго да дойдат при нас. Те са нашият подарък, ние се потрудохме да си осигурим присъствието им, за да ни водят в изкачването нагоре като същински духовни учители.

Сега планетата ни навлиза в тъй нареченото трансформиращо летоброене, през което Азът ще бъде изпълнен с енергия, за да се пробуди и постигне ново разширение и сливане. Да се пробудим ще рече не да следваме някого, а да станем едно с Христовото съзнание — с онова, което наричаме Бог. Хора от различни култури и региони ще се свържат помежду си по различни начини и това свързване повече не би могло да бъде нарушено. Прокарването на индивидуалния канал към Христовото съзнание дава на човека чувството за единство и хармония. Постигането на единство означава, че всеки ще притежава силата да уважава собствената си индивидуалност, като същевременно приема всички отражения на безкрайното. Всеки си има божествена причина да се намира тук. Всяко живо същество е дошло по собствен избор и желание на Земята.

За да се прояви целият божествен план, трябва преди всичко отделният индивид да се научи изцяло да разгръща своята божественост. Всеки може да бъде сравнен с парченце от пъзъл и има свое място в цялото. Нашата задача е да осъществим самите себе си според плана на душата си и в това Вселената ни подкрепя. Всеки човек се отличава с индивидуална енергийна честота и специфичен звук и през целия си живот композира собствената си песен. Когато на възрастните се удаде да запеят в хор с децата, общата им песен ще зазвучи мощно и напълно хармонично.

6.2. Духовните задачи на индиговите деца

Духовните задачи на новите деца като цяло и в частност — на децата-индиго, са многопланови и трудни. Сега, докато пиша книгата си, тези деца са още малки. Те трябва първо да пораснат, да разгрънат и изградят своята индивидуалност и личност, за да могат вече като млади хора да изпълнят мисията си в чисто физически смисъл. Поддържането на тяхното по-специално енергийно поле с типичната за него фина висока енергийна честота е важна част от тази мисия, но то не е единственото нещо, което предстои да свършат на Земята.

Те са тук, за да ни помогнат да преодолеем трудностите на дуалността и да ускорят преминаването ни към измерението, където определяща е любовта. Тогава ще можем да излекуваме Земята и да я превърнем в здрава и зелена планета, на която всички народи ще живеят в мир.

Техните деца и внуци ще бъдат истинските миротворци на утрешния ден. Една от най-важните им задачи е да ни подтикнат към промяна и да ни накарат да забележим, че много от нещата, които не обичаме, но приемаме по навик, принадлежат към старите, вече ненужни системи. Въпросът за истинската демокрация и истинското равноправие и тяхното осъществяване ще стане по-важен от всякога. Новият мир трябва да се възцари навсякъде и сред всички — държави, народи и същества. Това е желанието, което всеки носи в сърцето си, бил той млад или стар, малък или голям, бял, чернокож или жълт, индигово дете или възрастен!

Най-важните духовни задачи на индиговите деца:

- Да обичат безусловно всички и всичко, за да върнат любовта на Земята.
- Чрез високата си енергийна честота да дадат шанс на човечеството и планетата също да усилят трепте-нето си.
- Да превърнат търпимостта в основна норма на земното съжителстване.
- Да проявят медиумните си способности, за да започне човечеството отново да приема медиумите за нормални хора.
- Да внушават, че всяко нещо следва да е подчинено на доброто и да служи на човека и обществото.
- Да разкрият на човечеството, че съществуват духовни семейства*
- Да помогнат на своите родители да възстановят връзката си със собствената си духовност.
- Да помогнат на човечеството да се откаже от остарелите си убеждения и представи.
- Да донесат на планетата нови методи за лечение.
- Да убедят хората да поемат отговорност за всичко, което се случва в живота им.
- Да научат човечеството, че материята следва мисълта, което означава, че ние сами създаваме нашия свят и затова можем всекидневно да го променяме.
- Да свържат наново хората с техния висш Аз и по този начин — с интуицията им.

6.3. Способностите на децата-индиго

Естествено, духовните способности на децата-индиго като цяло са тясно свързани с техните задачи, но същевременно са специфични за всяко едно и съответстват на конкретната му жизнена ситуация. Мисията на индиговото поколение в сферата на Духа е по-скоро колективна, но това не означава, че отделната личност не носи индивидуален заряд и не преследва различна цел. Тя трябва да осъществи рождената си визия в една определена среда.

Като изключим голямото разнообразие от способности на малките индиго, за изредените по-долу може да се твърди, че са общовалидни:

- Тези деца са истински лечители. Когато биват докосвани от тях, хората се изпълват с хармония, успокояват се и се разтоварват от стреса.
- Способни са на силна любов. Излъчват толкова любов, че човек веднага я усеща.
- Бързо се ориентират в духовните концепции и действат според тях.
- Притежават развит вътрешен усет за истината в живота. Схващат кое е правилно и кое не и се насочват към правилното.
- С лекота общуват с всички творения на природата -животни, растения, камъни — и усещат Духа в тях.
- Имат способността да виждат и възприемат всичко в неговата цялост.
- Естествената им нагласа е да търсят доброто у човека, тъй като съзнават, че всеки е произлязъл от Бог; те просто искат да обичат.
- Още от малки използват (несъзнателно) високочестотната си енергия и, водени от усета си, се сближават с възрастни или свои връстници, които се нуждаят от нея.
- Проявяват грижа за другите, държат на справедливостта и я отстояват, и с обективността си се опитват да въдворяват мир.

- Имат силно развита интуиция, умеят да установяват контакт по мисловен път и да предават енергия от разстояние.

Когато децата-индиго пораснат, ще "покрият", бих казала, всички професии, обединявайки науката с духовността. Новостите в областта на интеркомуникациите (интернет и телекомуникации) са точно това, което им трябва и сякаш се създава за тях. С начина си на мислене, идеи и творчество те ще обогатят, излекуват и преобразят нашето общество. Когато наложат искрени и порядъчни взаимоотношения в него, ще създадат нова основа за по-нататъшен духовен растеж. Тогава глобализирането на света ще се ускори, хората ще престанат да враждуват и в своята заедност ще заживеят по-спокойно и безгрижно, с чувство на удовлетворение и пълнота. Представата, че след около двадесет години индиговото поколение ще поеме живота на Земята в свои ръце, ме изпълва с надежда и радост.

6.4. Защо индиговите деца се появяват точно сега?

Новите деца започват да се раждат масово на Земята в края на двадесетото столетие и в началото на епохата на Водолея. От 1987 г. човечеството се подготвя вътрешно за процеса на преображение, подпомагано от голям брой духовни учители и същества от светлина. Според старите писания, ако ги вземаме на сериозно, този процес е огромен и ще достигне първия си апогей през 2012 година.

Твърди се, че през последните години времето е започнало да тече по-бързо, че "се срутва" в себе си и това като че ли може да се измери. В някакъв момент то ще достигне точката, в която ще бъде толкова бързо, че мислите ни веднага ще придобиват форма. Те въпреки и сега се материализират достатъчно отявляващо. Все пак времето се движи още относително бавно и ние най-често не можем да си спомним, че сами със собствените си мисли сме създали обстоятелствата в своя живот.

Енергийната вибрационна честота на човека, Земята и времето се намират в процес на гигантска трансформация, придвижвайки се към по-висока степен на духовност. Вече бавно започва да проличава, че проявата на съчувствие и любов към себе си и своите себеподобни автоматично активизира допълнителни нишки в нашата ДНК. Същевременно цялата ни имунна система се приспособява към това ново състояние на човешкия организъм. Досега тя функционираше крайно поляризирано, тоест разпознаваше Аза като противоположност на другия и го защитаваше от всяко "враждебно" поглъщане. Онова, което се случва в момента е, че Азът се освобождава и в процеса на духовно издигане започва да приема и да си сътрудничи с другия, вместо да му се противопоставя. Нека отделим на вътрешните си възможности вниманието, което им се полага, защото само ако ги използваме, ще променим света. Само тогава ще получим истинска представа за очаквания от хилядолетия рай на Земята.

6.5. Духовни послания

Човечеството е сключило договор с индиговите деца на духовно ниво

На това място бих искала да предам няколко кратки послания на децата-индиго, които ми бяха дадени от по-висши духовни сфери. Ние, хората, имаме възможността да получаваме информация от различни източници: можем да ги прочетем в книги или вестници, можем да ги чуем в разговор от събеседниците си или по време на лекция и т. н. Можем да ги долавяме от невидимите за очите ни измерения, което се нарича ченълинг¹. Изложеното по-долу приех от нивото, на което е обособена колективната енергия на индиговите деца. Смяната на местоимението "ние" с "вас" и "те" произтича от това, че към нас се обръщат още неродените посредством техните вече инкарнирани братя и сестри.

¹От англ. channel — канал.

Времето на индиговите деца

Ние ви обичаме и се радваме заедно с вас, че най-сетне настъпи времето, когато новите деца, тези сияйни създания, започнаха да идват масово на вашата планета. По-рано нещата бяха различни, защото техните предшественици, които избираха да се родят на Земята в линейно време, попадаха в една скована среда и трябваше да извървят пътя си незабелязано, без особена помощ от външния свят. Това време вече отмина. Новите деца ще се пръснат по четирите посоки на света, ще привлекат вниманието към себе си и... ще се прочуят.

Днес промените на планетата ускоряват жизнените процеси, така че ние сме свидетели на една неподозирана доскоро трансформация и ако позволите да се изразя толкова директно — на своето рода мутация. Да, животът наистина е промяна и движение. Но сегашният развой на нещата влияе по твърде специален начин върху природата на започналите да се инкарнират тук в края на 80-те години. Тези деца са ваши учители и съветници. Те ще ви преведат през изпитанията на дуалността и ще ви разкрият пространства, изпълнени с радост и умиротворение. Те идват на света, поднасяйки му в дар не само своя талант, но и нещо далеч по-голямо — измерението на любовта, на познанието и спомнянето, което до неотдавна беше недостижимо, тъй като вибрациите на планетата бяха твърде ниски и плътни. Тези деца са следващата вълна от пробудени. Родените от тях ще вибрират още по-силно и ще бъдат наречени "миротворци на новото време". Мисията им на планетата ще бъде неизмеримо по-голяма.

Обърнете внимание на следващото поколение. То ще се състои от високоразвити създания от светлина, които ще се озоват тук, за да служат на човечеството и да излъчват любов и радост. Те се отличават с необичайна за възрастта си духовна мъдрост и ще ви въведат в следващата фаза на вашето развитие, ако се престашите и ги оставите да ви помогнат. Възползвайте се сега от тази възможност, защото някога сте я пожелали! Не я пропускайте! Това е планът, който сте начертали заедно преди инкарнацията си на Земята. Пробудете се и му позволете да се разгърне. Спомнете си, че новите деца не се побират в познатите ви схеми и не ги насилвайте за нищо, за да не ги сломите. Закодираното в тях е от по-висш порядък, така че животът на тази планета им е напълно непознат и те тепърва ще го изучават. Да, децата наистина се раждат чрез вас, но те не ви принадлежат. На едно по-високо ниво душите ви са сключили договор, според който е трябвало да ги доведете на Земята. Но те не са ваши. Те се нуждаят от правила и закони, различни от правилата и законите, съблюдавани от вас на същата възраст. Те имат по-силно и фино трептене в сравнение с вашето в онези години. Човеците са свикнали да пренасят мечтите и очакванията си върху децата си. Не го правете! Не се надявайте, че ще изпълнят вашите мечти — те няма да го сторят. Те си имат свои собствени и тях ще осъществят.

Вие, родителите, следва да проумеете, че децата ви са изключителни. Погледнете на тях като на индивидуалности със специфични таланти, програми и възможности. Всяко е уникална личност. Всяко възнамерява не нещо друго, а да разгърне потенциала и да започне служенето си.

Тези деца биха могли да ви хвърлят в отчаяние, затова посланието ми към вас е: разберете, те са тук, за да не ви оставят на мира, докато не промените себе си и света. А всяка промяна причинява болка, защото старото трябва да се разруши и отломките — да се разчистят, за да се направи място за нов градеж. Щом тази работа бъде свършена, можете да полагате основите.

Тези деца са натоварени със съвсем определена мисия и макар рано да си припомнят голяма част от своето знание, булото между физическите и духовните нива за тях все още не е отмахнато. Вашата задача е да ги подкрепяте и окуражавате, за да не сбъркат в избора на това, с което ще се заемат. Те имат нужда от опита ви и от вас като един вид придружители. Обичайте ги безусловно, а това означава: без никакви условия! Те имат нужда да ги водите и придружавате, за да разпознаят своята житейска задача. Те имат нужда от силни образци, по които могат да се ориентират и ще ги поискат от вас.

Ние ви обичаме, приемерте нашите благопожелания. И така, промяната в качеството на мислите, емоциите, чувствата и възгледите води до промяна във физическите тела. Мислите, емоциите и чувствата са ключове към биоелектрическия заряд на клетката. Всяка клетка функционира на строго определена енергийна честота, която може да се повиши или понижи. Когато човек минава през някаква опитност, в нея се вплитат и неговите емоции и чувства, съдържащи от своя страна моментния електрически заряд на мисълта. Нейните метаморфози отключват химически процеси в тялото, които повлияват силата на клетъчното трептене. На това именно се разчита в работата с положителни мисловни картини.

Възнамерявайки нещо, човекът е в състояние да модифицира своята ДНК, която ще бъде наследена от децата му. А намеренията на човечеството претърпяха силна преориентация през последното десетилетие. Това пренасочи перспективата на бъдещето и пътя на еволюцията. Променя се видът човек, който се ражда напоследък на Земята. Докато земната енергия се преобразува, хората имат възможността да се развиват духовно. Индиговите деца са пример за подобно развитие — те идват на света с духовна "обвивка". Макар все още да притежават дуалност, тя не им пречи да се раждат с далеч по-точни представи от онези, които сме имали ние на същата възраст. ДНК на тези нови човеци наистина е друга, но все пак — не без връзка с нас. Те имат по-добри шансове от предходните поколения да разберат кои са. Намерението им ще бъде по-мощно и ще предизвика огромни, глобални трансформации. Въпреки че бе предпоставено от нашето, то ще ги изправи пред нови предизвикателства, за да подготвят своята ДНК за още по-съществени промени, защото издигането е непрекъснат процес от множество големи и малки стъпки.

Светът е в навечерието на гигантско по своите размери преображение. То е свързано с констатирани от науката преобразувания в магнитното поле на Земята. Възможно ли е нашата ДНК да реагира на вариациите на околната среда, свързани със земното притегляне и честота? И ако е така, дали тогава не възникват нови "антени", посредством които човечеството ще заживее в пълен резонанс с всичко съществуващо? Възникващи въпроси, на които бъдещето със сигурност ще даде отговор.

Присъствието на висшия Аз

Протичащият в момента процес на планетата ще доведе хората до предела на тяхната физическа издръжливост. Същевременно те се чувстват принудени да се откажат от "старата енергия", която вече не служи на намеренията им. Мутацията се ускорява и посредством съзнателното или несъзнателното настройване към по-хармонични вибрации. Човечеството се освобождава от негативните си импулси, зависимости и ограничения и интегрира всички аспекти на битието, постигайки просветление на физическо ниво. Духовното същество от светлина в обвивката на човешкото тяло се пробужда отново.

Новите деца неслучайно се появяват точно сега. Преди да се впусне в голямото приключение на живота, всяко е оставяло светлинната си одежда при своя непреходен висш Аз и е позволявало на духовния свят да отстрани част от неговата идентичност от базата данни на собствената му памет. При всяка инкарнация то е вземало със себе си само малка част от придобитите дарования и мъдрост, а останалите са оставали на "съхранение" при висшия Аз.

Като сътворци хората също подпомагаха развитието на Земята. Те експериментираха и трупаша безценен опит. Но когато взеха да навлизат във все по-ниската енергийна честота на третото измерение, животът стана толкова болезнен и напрегнат, че мнозина се отдръпнаха в страха, яростта, ненавистта и чувството за отделност. Така изминаха хилядолетия, докато сега вече голяма част от тях изпитват нуждата да се върнат "у дома" си. Всеки може да прекрачи през булото на илюзията в ярката светлина на истината. Всеки е сияйно божествено същество, неповторима искра божия.

Всички аспекти на земното творение са на път да се пробудят — царствата на минералите и животните, Девите¹ и елементалните сфери.

¹ Дева — дух на растение.

Както в по-висшите сфери, така и на Земята съществуват множество духовни обединения. Случва се хората да разпознаят членове на своето духовно семейство, приятели и групи, с които са пътували през времената. Тези срещи са подаръци, които са били заслужени и децата-индиго са част от тях.

Да се обадиш на Господ по телефона

Като наблюдавам индиговите деца, не мога да отмина темата за синхронността¹. Хубаво е да знаете, че когато попаднете в дадена ситуация, най-напред следва да се спрете и поогледате. После се опитайте да доловите не ви ли напомня нещо познато. Чувството ще ви помогне да активирате стари синхронности, които ще ви подсказват как най-правилно да постъпите.

Важно е да използвате мозъка си, за да осветите и изследвате вълнуващата ви тема от всички страни. Мозъкът притежава фантастична база данни, чието съдържание далеч надхвърля човешкото енергийно поле. След няколко дни ще забележите, че ситуацияите, в които се оказвате, сякаш са ви познати — те ще ви подсетят как да реагирате. Докато "сканирате" своята реалност с помощта на чувствата и духовите си информационни залежи, водачите ви ще активизират синхронности, "стичащи се" от повече измерения. Те ще очертаят понататъшните ви действия по пътя. В този живот мнозина избраха да си спомнят неповторимата енергийна матрица на душата си — своята монада* и предопределение. Непременно впрегнете волята си, за да не излезете от пътя, не бързайте, дайте си време и разпознайте собствените си модели. Възможно е те да са се проявявали в много от по-ранните ви животи.

В настоящия момент децата-индиго могат да бъдат пример за всички ни. Когато се намират в затруднение, те най-напред се опитват да го "усетят". Често се нуждаят от малко спокойствие, след като нещо им е било казано или са попаднали в нова ситуация. Тогава автоматично изследват своите синхронности и после действат според тях. Те съзнават връзката си с духовното ниво и с помощниците си и затова информацията им се дава бързо и лесно.

Едно малко дете, за което тази връзка беше напълно реална, всеки път, щом се нуждаеше от малко време, за да надникне в себе си, казваше на майка си: "Мамо, ще трябва да се обадя на Господ по телефона и след това вече ще зная какво искам." То изчакаваше, за да постигне хармония с чувствата си и да намери отговора в себе си.

Истинска духовност

Децата-индиго дойдоха, за да прекратят заедно с нас във времето на истинската духовност. А какво е истинска духовност? Свързаният със своя висш Аз* човек, познава красотата и истината на всички религии и осъзнава, че духовността няма нищо общо с догмите, етическите кодекси или застиналия морал. Тя надхвърля очертанията на религиите и свързва всяка душа с нейната лична божествена истина. Духовността обича и приласква живота, не осъжда и не отблъсква никого.

Духът действа в рамките на светите всеобщи закони, които са неизменни. Тяхната същност е любовта -любовта към себе си и любовта към всички божии творения. Духовността не е равна на свръхсетивност, която ще рече — развито вътрешно зрение, ясно виждане, ясно чуване или телепатия. Тези способности се дават на човека по рождение. За съжаление, те бяха забравени от него и просто закърнях. Свръхсетивното възприятие се връща по естествен път, когато той отново се свърже с Духа в себе си.

Истинската духовност означава да прегърнеш доброто във всички религии и хора и да допуснеш те да изразят духовността си по свой начин. Тя означава още да виждаш във всеки човек, животно или в цялото мироздание чудните качества на Твореца, както и — да ги откриеш у себе си, да ги проявиш и така да подтикнеш другите да сторят същото. Дойде моментът, в който голям брой индигови деца се въплътиха на Земята, за да ни помогнат в този процес. Влизането в съзвучие с висшия Аз и божествения извор в сърцевината ни позволяват духовното да струи от всеки от нас да се закрепва и разпростира на Земята.

¹ От гр. *synchronos*; *syn* — заедно, *chronos* — време. Понятие и концепция на К. Г. Юнг, с която се обозначават съвпадащи във времето събития, продуктувани от общ смисъл, а не от причинно-следствена връзка — бел. авт.

Индигови истории

7.1. Погрешни очаквания

Елфи Валтер-Вайсман, майка на 18-годишна дъщеря-индиго, разказва:

"Не е вярно, че децата-индиго са изключително интелигентни, както и — че веднага правят впечатление с някакви изключителни таланти. Ако имат талант, по правило го смятат за нещо нормално и естествено и не искат непременно да го съпоставят с нечий друг по конкурси, нито — да печелят награди. Когато родителите се опитват да злоупотребят с талантите на децата си, за да подхранят собственото си честолюбие, малките обикновено се съпротивляват. Те имат много точен и естествен усет кое произтича от собствената им мотивация и кое им се налага отвън. Вършат ли нещо по чужда, а не по своя воля и не за своя радост, скоро заемат отбранителна позиция и се опитват по някакъв начин да избегнат принудата. Ако става дума за някакво хоби като, например, свирене на инструмент или каране на ски, проблемът не е голям. Много по-трудно е, когато детето отхвърля училището и опитите му да се мотивира удрят на камък. Индиговите деца по начало са крайно чувствителни, лесно раними и въпреки цялото им чувство за собствено достойнство, което притежават отрано, като малки се поддават лесно на сплашване или се чувстват несправедливо отхвърляни и съдени. Едно грубо бутване от съученик в междучасието може да доведе дотам, че да откажат да се събират с други деца. Или единствената забележка от учителката, която всъщност е искала да провокира честолюбието им, се приема като толкова унижителна, че те се затварят в себе си и вече не искат да има нищо общо нито с нея, нито с училището.

Децата-индиго съвсем не са сладки малки създания от светлина, които непрекъснато пръскат щастие и радост. Те могат да бъдат крайно "трудни" и при всеки удобен случай гръмогласно да протестират, тъй като се отличават със силно изразена собствена воля. Могат да се оттеглят възмутени и негодуващи в стаята си и да се заключат, ако майка им посмее да е на друго мнение или да се скара за нещо, или пък да настоява да си подредят нещата, или — да си напишат домашните. Често признават само себе си за авторитет, така че обичайните отношения като между родители и деца с тях са почти невъзможни. Майка, на която духовността не е чужда и която иска да отгледа детето си с любов и разбиране, може бързо да стигне до предела на собствената си издържливост. Въпреки цялата си чувствителност и ранимост, тези деца носят в себе си огромна сила и власт и когато трябва — ги използват пълноценно. Те обосновават логично и самоуверено мислите си и фактът, че имаш тридесет години по-дълъг житейски опит изобщо не ги впечатлява.

До пуберитета често са много мили и привързани към близките си и изпитват голяма нужда от подкрепа и сигурност. Като изключим фази, когато скучаят или са ядосани и недоволни, когато не се чувстват добре в обкръжението си, в собствената си кожа, както и здравословно (страдат от настинки с кашлица и хрема, коремни болки или екземи), те са относително лесни за управление. Разбира се — стига да се отнасяш към тях с любов, разбиране и търпение. Формулират учудващо добре какво не им харесва, но за съжаление понякога става дума за неща, които човек не може или не иска да промени.

Истински трудният период на тези деца започва с навлизането им в пуберитета. Обикновено при тях това се случва много рано, най-често преди да са станали на десет години. По-нататък съвместният живот може да се превърне във всекидневно ходене по острието на бръснач, във всекидневни караници или просто — в борба за власт. Майката или бащата са доведени дотам, че повече не са в състояние да разбират, да съчувстват, да убеждават и да изчакват. И когато всичко това вече не върши работа и те най-накрая се разпоредят кратко и ясно, може да се случи просто

никой да не им обърне внимание. Понякога не остава друго, освен да се водят безкрайни изнурителни разговори, в които се търсят приемливи за всички участници решения. Но индиговите деца са толкова умни, че трябва дяволски да внимавате да не ви изпързят. Положителното в тези съсипващи разправи е, че в ролята си на майка или баща човек научава много.

Тъй като и аз самата в своето време страдах много от всичките му там заповеди и забрани, ограничения и правила, исках да предоставя на детето си повече свобода и право на самоопределение, както и да му помогна да си изгради по-силно самочувствие от онова, с което аз напуснах родителския си дом. Исках да му осигуря колкото е възможно повече свободно пространство, за да развие увереност в собствените си творчески възможности. Дълбоко в себе си то трябваше да знае, че може да разчита на силите и таланта си. Че не бива да се бои и колебае, да се подчинява или изпада в зависимост само за да оцелее или да постигне обществено признание. Трябваше да знае, че няма нищо ненормално в това да бъде различно от останалите и да притежава достатъчно кураж и решителност да изживее пълния потенциал на тази различност, каквото и да се случи.

Исках да помогна на детето си, използвайки цялата си способност да съпреживявам, цялата си любов и търпение, за да успее то по-късно да се справи в този труден свят! Исках да проумее от колко различни гледни точки може да се подходи към едно и също нещо. Исках да се научи да проявява търпимост към хората, но въпреки това да остава вярно на своята истина. Но това бяха моите желания, моите очаквания и моите представи за разбиране и търпимост. Докато в многофлуаи дъщеря ми бе далеч по-толерантна от мен самата.

Тя с години дружеше с младежи, които човек не би нарекъл "добра компания". Непрекъснато се разкъсвах мемсду "да ѝ се доверя и да го приема" и "яд ме е, не искам да го приема, страхувам се, че ще изгубя контрол над ситуацията". Беше много, много тежък период, тъй като дъщеря ми отхвърляше по-голямата част от онова, което казвах и предприемах или се правеше на глуха. Днес смятам, че по този начин тя се измъкна изпод влиянието ми, за да си докаже, че е силна и независима, а на мен да покаже, че моите грижи, страхове и съмнения страшно ѝ досаждат.

Посредством дъщеря си аз непрекъснато опознавах себе си, конфронтирах се със своята несигурност, страхове, очаквания по отношение на нея. Непрекъснато се виждах принудена да дълбая в собствените си чувства. От какво бяха продиктувани? Защо ме изпълваше безпокойство и раздразнение, защо всеки миг можех, да избухна? Стана ми ясно, че още влачех като огромен ненужен товар възпитанието, което бях получила някога. Все още бях пленник на нормите, наложени ми като дете и девойка — те не ми бяха оставили свобода на действие, за да се оформя като индивидуалност и ми бяха внушили, че съм слаба, безсилна, зависима и незначителна! През целия си живот се бях съпротивлявала срещу очакванията, изискванията, вмешателството и предписанията на заобикалящия ни свят — нали на дъщеря ми един ден трябваше да ѝ бъде по-лесно, отколкото на мен. Но може ли човек вечно да се бори срещу обществото и средата? Независимо къде — в детската градина, училището или спортния клуб, нашите деца са изложени на влиянието на една система, която се основава на принуда, конкуренция, съперничество и често — на манипулация. Така те не се научават да работят заедно и едно за друго, а — едно срещу друго. Свикват да се борят срещу останалите, да се мамят, да се очернят и да се ошетяват.

От сърце желая един ден това да се промени. Следващото поколение индигови деца да допринесе хората напред да не се лъжат и да не си противодействат, а да се подпомагат и подкрепят взаимно. Сега моята дъщеря е на 18 години, по документи е голяма, излезе от пуберитета, навлезе в нова фаза на съзряване и, слава Богу, мога само да съм благодарна и да се радвам!"

7.2. Нови проекти: Free the Children

Известни са ми много примери за деца, които пренебрегват всякакви правила и много рано разпознават мисията си в живота. Примери за момчета, които на дванадесет години създават собствена фирма за компютърен софтуер, застъпват се за приятелите си, развиват истинска социална дейност. Или — за съвсем необикновени младежи, какъвто е, например, Крейг Килбъргър.

Крейг Килбъргър сега е на седемнадесет, живее в Канада и е основател на международната детска организация Free the Children¹. В нея членуват деца и възрастни от над двадесет страни. Визията и целта ѝ е да освободи децата от бедността и експлоатацията. Крейг окуражава младите хора да станат национални или международни лидери, да оглавят своята общност или народ, за да могат да участват по-директно в осъществяването на тази цел.

¹ От англ. — освободете децата — бел. прев.

Когато на дванадесетгодишна възраст прочита за убийството на едно дете в Пакистан, Крейг решава да предприеме нещо. Това дете било продадено като роб, за да тъче килими. Заедно със свои приятели Крейг постепенно създава огромна мрежа, която се грижи за правата на децата. Той пътува из цял свят и посещава райони, които тънат в мизерия. Изнася доклади, навсякъде подхваща и движи някакви проекти, търси възможности за осигуряване на по-добри условия на живот в изостаналите страни. Крейг и неговата организация имат наистина голям успех. Проектите му предвиждат откриването на училища или детски рехабилитационни центрове, създаването на нови източници на доход за бедни семейства, за да могат да освободят децата си от тежък и опасен труд.

Организацията на Крейг Килбъргър способства за създаването на контакти между деца и юноши от различни държави. Тя се опитва — и то често с успех — да накара индустриалците да спазват ограниченията за детския труд. Убеждава правителствата да подобряват законите, за да бъдат предпазени децата от експлоатация и проституция.

През последните години медиите отделиха невероятно много внимание на Крейг. СиЕнЕн излъчи в Америка и Европа 60-минутен филм за него, а книгата му "Освободете децата" се превежда на много езици. Примерът на Крейг илюстрира колко добри могат да са резултатите, ако родителите се доверяват на децата си и им позволяват да вършат онова, което ги влече и в чиято правилност са убедени.



Упражнения за индигови деца

8.1. Упражнение за зареждане с енергия

Усамотете се с детето в тихо помещение, където няма да ви смущават. Пуснете нежна музика и запалете свещ. Седнете на земята или на стол срещу него. Много е важно гърбовете ви да са изправени, за да може енергията да протича свободно. Затворете очи и предприемете заедно въображаемо пътешествие, като бавно произнасяте следните думи: "Представи си, че в подметките ти опират чашките на големи цветя. Насочи вниманието си към тях и ги накарай да се разтворят лист по лист. Наблюдавай ги. От стъблата им висят корени чак до центъра на Земята. Разгледай ги, проникни във вътрешността им и се спусни до самия им край. Кажи ми, когато пристигнеш там." Изчакайте детето си да ви даде знак и продължете: "Представи си, че получаваш от майката Земя голямо количество енергия и че тя се изкачва нагоре по корените към твоите крака. Когато стигне до ходилата ти, я пусни да мине през тях и да изпълни корема ти. Не отклонявай вниманието си от нея и наблюдавай как се чувстваш. Топла ли е енергията? Или студена? Боцка ли или гъделичка?"

Отново направете пауза и изчакайте. Не забравяйте да говорите бавно и да се съобразявате с ритъма на детето. Най-добре е първия път да се оставите то да ви води. По-късно само ще се справя с това упражнение за не повече от няколко минути. Но отначало го питайте от време на време къде се намира в момента и какво усеща в корема си. След това му дайте следващите указания: "Сега пусни енергията да потече по гърба ти. Тя се разпростира към гърдите и раменете ти, а оттам — през ръцете към дланите. Влива се в твоите нерви и мускули. Пошавай с пръсти, щом пролази до тях."

Пауза и изчакване.

"Почувствай как енергията нахлува през врата ти и тила към главата. Нека се изкачва, докато насочваш мислите си към цвета върху темето си."

Отново спрете за малко. "От този цвят нагоре се проточва един шнур и стига чак до небето, където живее светлината. Проследи го с очи, докато видиш в края му огромно ярко сияние. Дай ми знак, щом се намериш там."

Пауза и изчакване.

"Сега те моля да привлечеш светлината и нейната енергия, за да се влее по шнура в главата ти... Проследи и почувствай всичко това. Главата ти вече е пълна с тази светлинна енергия. Тя се различава от земната. Опитай се да определиш как я усещаш. Топла ли е или студена? Боцка ли или едва пропълзява по теб?"

"Енергията минава надолу през цялото ти тяло и краката, през цветовете под ходилата, по стъблата и корените им — към центъра на Земята. Нека тече няколко минути така, докато я наблюдаваш."

Подир малко, когато ви се стори, че детето иска да престане, му кажете: "Сега затвори цветовете под и над себе си, за да остане енергията в тялото ти и да не се разпръсне през тях."

След като няколко пъти е визуализирало под ваше ръководство, по-нататък то само ще успява да се свързва с източника за секунди. Упражнението ще го заземи и ще създаде у него усещането, че е част от всичко. Кое то в края на краищата е точно така.

Същата визуализация е отлично средство за акумулиране на енергия и от родителите, ако се чувстват разбалансиранни, незаземени или изтощени!

В случай, че притежавате връхчета от кварцови кристали с еднаква големина (около 3-5 см), детето може да държи по време на упражнението по един връху всяка длан. Върхът на кристала в лявата трябва да сочи към китката, а в дясната — в обратна посока, към пръстите. Кварцовите кристали подпомагат емоционалното тяло и усилят електрическата циркулация във физическото, така че зареждането с енергия става по-равномерно и интензивно.

8.2. Упражнение с вдишване на цветове

Помолете детето да определи по интуиция някакъв цвят, който според него ще му действа добре. Седнете заедно на някое приятно и спокойно място, където няма да ви смущават. Опишете подробно как се прави упражнението, преди да го изпълните двамата.

Отпуснете се, вдишайте и издишайте коремно дванадесет пъти. Следвайте съзнателно дъха си и задръжките въздуха за малко в себе си. Издишвайте, без да отклонявате вниманието си. Когато овладеете бавното и съзнателно дишане с определен ритъм, ще можете да се отпускате и да се съсредоточавате върху цветовете.

Сега започнете да вдишвате съответния цвят: представете си как минава през устата и трахеята ви, през диафрагмата, през слънчевия сплит (близо до пъпа) и стига до корема. Задръжте го за кратко, пребройте, да речем, до четири и после бавно и съзнателно го издишайте. Може да го изпратите до всички органи. Включете и сърцето, черния дроб, бъбреците, далака, червата и половите органи. Би трябвало да насочите цвята и към гръбнака.

Най-добре е да направите упражнението няколко пъти самостоятелно и после да го демонстрирате на детето. Насърчете го да подхожда творчески с цвята. Можете, например, да му кажете: "Цветът ще пътешества из тялото ти и ще посети всички онези места, които не са щастливи". Или: "Представи си, че цветът ще боядиса всички места в тялото ти, които са болни и те веднага ще оздравеят."

Оставете фантазията да ви води и се погрижете детето да възприеме упражнението като забавление. Когато му се наложи, то ще може да го направи бързичко и без вас.

8.3. Упражнение за изглаждане на аурата с аметистов кристал

Упражнението допринася за постигането на цялостност. Действието му е бързо и ефикасно, а практикуването му — лесно. Тази форма на лечение се нарича още "сканиране" на аурата или хармонизиране на чак-рите и принадлежи към кристалотерапията. С нея се постигат понякога истински чудеса, тъй като аметистът почти незабавно внася хармония в биополето на човека. Тя обаче е подходяща по-скоро за хора, които вече имат опит в работата с кристали.

За целта ви е нужен аметист, най-добре къс от аметистова друза или аметистова роза.

Детето трябва да седи на стол, с изправен гръб, но удобно. Във всяка длан държи по един връх от такъв кварцов кристал с размери 3-5 см. Този в лявата сочи към китката, а в дясната — към пръстите.

Върху аметиста в дясната длан капвате няколко капки от Аура-Сома квинтесенцията "сен жермен" върху кожата на лявата си длан — няколко капки "виолетов помандер"¹. Заставате зад детето и като държите ръцете си пред сърдечната му чакра, три пъти наум или на глас изричате следното:

Аз призовавам вътрешната Христова светлина.

Аз съм чист и свършен канал.

Светлината ме води.

Поискайте разрешение за изглаждане на аурата и помолете за количеството енергия, необходимо ви за момента. Заемете се и се свържете с божествената светлина — никога не забравяйте, че не използвате соб-

Терминология на цветовата терапия Аура-Сома; емулсии, предназначени за въздействие на фините полета (аурата) — бел. прев.

ствената си енергия. Сега протегнете двете си ръце (с аметиста в дясната) на около 5 сантиметра над раменете на детето. Настройте се така за няколко минути към неговата енергия. Изчакайте, докато усетите спокойствие и свързаност.

Сега застанете отдясно на детето и обърнете дланите си една срещу друга на височината на коронната или, както още я наричат — теменната чакра. (Ако не знаете нищо за чакрите, най-напред си купете някоя книга и се ориентирайте коя къде се намира.) Лявата си ръка дръжте зад главата му, а дясната с аметиста — пред нея, така че между двете да има около 50 см разстояние.

Оставете се на кристала да ви води. Той може да се затопли, например, или да ви притегли в някоя посока. Невъзможно е да не усетите кога чакрата е получила достатъчно енергия. Тогава поотдалечете дланите си и ги нагласете по същия начин при следващата чакра, Третото око. Изчакайте отново, докато вътрешно получите знак да продължите. "Минете" така по всички чакри (гърлената, сърдечната, на слънчевия сплит, пъпната и коренната).

Накрая "сканирайте" дясната половина на детското тяло, включително и краката (което означава да движите кристала покрай него на около 5 см разстояние по посока на часовниковата стрелка). След това застанете отляво на детето и "сканирайте" лявата му половина. След това — и гърба. Усетите ли, че трябва да останете по-дълго на едно място, непременно го направете.

Завършете, като изгладите с аметиста аурата на детето отвсякъде: започнете от ушите му и стигнете до краката. Важно е винаги да движите ръцете си отгоре надолу, докато го обикаляте. Щом свършите, отново задръжте длани над раменете му и благодарете: благо-

дарете на светлината, на Земята и на аметистовия кристал за помощта. После внимателно се отдръпнете от енергийното поле на детето си. Сега то може да полетне, за да си почине десетина минути или половин час.

Това лечение се прилага при общо неразположение, емоционално безпокойство, при хиперактивност, пристъпи на ярост, незаземеност.

8.4. Играта "Love & Laughter"¹

Тази игра е много подходяща за индиговите деца и техните семейства. Тя е изпълнена с мъдрост и любов и може да ни пробуди за детето на цветовете, което се намира дълбоко във всеки от нас. Авторите ѝ Фредерике Херлих и Рой Хоусам са я създали съобразно напълно нови и отворени параметри за всички, които искат да се сблизят и да започнат оживен диалог едни с други. Тя ни приканва да опознаем по-добре себе си и близките си, като общуваме без конфронтация с помощта на цветовете.

В тази игра няма правилно и погрешно, няма победители и губещи, защото тя предполага творческо съвместно съществуване. Вие ще попадате в игрови полета на ангели и злосторници, които символизират двете страни на човешката природа и чрез детските карти ще можете да изразите мнението си за житейските ценности. Ще изживеете различни аспекти от ежедневието, които обикновено не се обсъждат често, като добавите цветовете, за да изобразите собственото си цветно дете. Когато го погледнете в края на играта, ще се видите като в огледало, а чрез тълкуването на стъпките, които сте предприели, ще получите положителна представа за себе си.

Играта цели да стимулира творческите способности на децата и възрастните, да ги подсети как да решат семейните си проблеми и да направи възможно откритото общуване между тях. Тя е идеална за всички общности, в които става дума за работа с деца като, например, училището, детската

¹ От англ. — "Любов & смях"

градина или семейството. В хода ѝ се проявяват моделите и отношенията в семейството и между хората по принцип, както потвърждава следният пример от практиката на нейните създатели.

"Само след половин час съвместна игра родителите на едно 14-годишно момче разбраха скритите причини за странното му поведение. То често бягало от час, рисувало със огрей по стените на сградите и контактът с него бил почти невъзможен. Грозяло го изключване от гимназията. Към това се добавяло утежняващото обстоятелство, че родителите били разведени. Синът живеел при майка си, а в края на седмицата отивал при баща си. Така му се налагало да пребивава в два различни свята. Интересното е, че първият въпрос, който майката изтегли по време на играта, гласеше: "Какво правиш, ако някой е твърде зает, за да ти обърне внимание?" Ето как отговори тя: "Мога да стана много неприятна, все още ми хрумне някоя дивотия."

Майката се сепна от думите си и погледна изумена сина си. Избраните от момчето цветове ясно показаха къде се крият причините за поведението му. Когато добавяше нови цветове към картата на цветното си дете, три пъти избра червеното като израз на своето вътрешно напрежение и "гняв", както само обясни. Родителите искали да му забранят да играе футбол като един вид възпитателна мярка, за да му остане повече време за уроците. Естествено, тази заплаха не му се беше отразила добре.

Следващите два пъти избра тюркоазено, а то свидетелства за човек с големи творчески заложби. В случая обаче съвременната училищна система и личните обстоятелства не позволяваха на момчето да даде свобода на поривите си. Изборът на розово означаваше, че е любвеобилно по природа, но не си позволява да изрази чувствата си да не би да нарани някого. Така натрупаният гняв се бе обърнал срещу самото него.

В края на краищата бе намерено приемливо за всички страни решение. Родителите се постаряха да осигурят на сина си място в интернат, където се предлагаха множество програми за усвояване на различни видове спорт или художествени занаяти. В един по-сетнешен разговор, когато бе попитан какво липсва на учениците в днешната образователна система и какво според него трябва да се промени, той успя да се отпусне и да отговори искрено.

Родителите постигнаха ново разбиране за потребностите на сина си, но и за положението, в което се намираха и те самите, и днешните учители. В конкретния случай всички, които имаха отношение към възникналия проблем, играха заедно, общуваха открито и се подпомагаха взаимно, докато намериха изход от трудната ситуация."

Играта е подходяща за двама до шестима играчи от всички възрасти, като засега се предлагат варианти на немски, английски и японски език в съчетание с универсалния език на цветовете.

Заклучителни думи

Защо написах тази книга?

Като се обърна назад, виждам, че всички обстоятелства в живота ми са ме тласкали натам да се посветя на разбирателството между поколенията и особено -между децата и хората, които имат работа с тях.

Когато бях млада, светът не ми изглеждаше кой знае колко понятен. Често си мислех, че съм сбъркала планетата. Беше ми трудно да разбирам поведението на възрастните. Усещах, че съм различна, че "виждам" по различен начин и смятах своите "антени" за страшно досадни. По-късно започнах да изучавам терапията с цветове и съзнателно да се отварям за духовните взаимовръзки. Чак тогава истински прозрях неразделността на предопределението, на мисията им и уроците, които ни се поднасяха и трябваше да усвоим. Когато преди осем или девет години срещнах в САЩ Барбара Бауърс, известна с медиумните си способности, чух от нея това, което бездруго вече бях усетила в себе си. Аз наистина исках да открия на колкото може повече хора законите на светлината и постепенно ориентирах работата си към новото поколение, с което се чувствах вътрешно свързана и бях в състояние да разбирам. Барбара смяташе, че на Земята ще дойдат много "сини", за да служат на човечеството като учители и водачи.

Преди много години в Америка влязох в контакт със същността Крион, чийто канал е Лий Керъл. Когато през 1995 чух за пръв път от Крион за децата-индиго, в мен се обади и продължи да кълни зрънцето, посято някога от Барбара. Същевременно непрекъснато получавах послания, чиято цел бе да ме подтикнат да пиша. Няколко пъти спирах да водя курсовете си и да приемам посетители в кабинета си. Чекмеджето ми се пълнеше с ценна информация за светлинното тяло и процеса на придвижването ни към него, за работата с енергията, за светлината като храна, за човешкото съзнание и връзката му с божественото, но аз знаех, че не това е книгата, която се очакваше от мен. Така че написаното си остана заключено.

През лятото на 1999 г. бях отново в Америка, влязох в контакт с Крион и изведнъж ми просветна. Решението да започна работа с децата на настъпващото хилядолетие и да напиша книга за тях изкристализира, сякаш винаги го бях носила в себе си. Казваше ми се, че човечеството буквално чака тази информация. Трябвало да побързам, за да се "поразчистят" предразсъдъците. Свикнала да живея, водена от интуицията си, я последвах и този път и се съгласих. Тогава основах "Светлинния пръстен на децата-индиго". Естествено, не ми беше ясно какво ме очаква.

Щом заявих готовността си да се захвана с писането, връзката ми с децата и с моето вътрешно дете незабавно се активизира. Времето наистина беше особено подходящо. Голямото слънчево затъмнение през онова лято бе знак за процеси с голяма интензивност. Мнозина предсказваха настъпващите промени. Когато започнах да събирам материал за книгата, моето вътрешно дете отново се "разшава", а към онзи момент то вече се бе подвизавало на този свят цели петдесет и две години. "Охо — чух го да казва, — тук всичко изглежда съвсем различно. Защо въобще дойдох? Да си бях седяло у дома!"

Докато пишех, се усещах като във влакче на детска железница — от онези с огромните осморки. То ту ме изстрелваше нагоре, ту ме хвърляше надолу, после следваше по-спокойна, равна отсечка, после отново -пълна с изненади. Чувството обаче, че съм направлявана, не ме изостави, слава Богу, нито за миг. Информацията, която ми се даваше по духовен път, потвърждаваше наблюдения от практиката ми като лечител. Сега за мен не съществува никакво съмнение, че голям брой от инкарниралите се непосредствено след Втората световна война са с индигов слой в аурата си, а мисията им е да разчупят догмите и остарелите представи на човечеството. Това пролича най-силно през 60-те години на двадесети век. Любовта и мирът бяха средствата, които донесоха изцеление на хората и им помогнаха да встъпят в следващия етап от своето развитие. Но тъй като енергийната вибрационна честота на планетата по онова време бе твърде ниска, много от тези предвестници на Новата епоха, наричани сега служители на светлината, "слязоха от сцената" и се отдръпнаха в себе си. Те избраха посока, водеща по-скоро навътре, медитираха и така духовните учения на Изтока намираха все повече привърженици в Европа. Към това поколение принадлежа и аз. Отговорността за създаването на нов свят, в който човечеството да живее, а не да бъде живяно, е и моя. Винаги съм знаела, че се намираме в много напрегнат отрязък от време!

Надявам се книгата ми да е прибавила нещо ново към вашето знание и четенето да ви е било от полза.



Приложение

Речник

Аура: електромагнитното поле, което обгръща физическото тяло и се вижда в един или повече цветове. Неговата жизненост зависи от чакрите.

Channeling: съзнателното предаване/приемане по канал на вербални и невербални послания от невъплъ-тени енергийни същности. При този процес човек съзнателно се отваря към други нива на разбиране и ги интегрира в себе си. Уловената многоизмерна информация се трансформира в думи, образи и звук и може да се препредава.

Вибрация на децата-индиго: тялото на всеки човек трепти с определена енергийна честота. Към това трябва да се добави, че човечеството или различните културни общности имат определена колективна енергийна честота. Енергийната честота на децата-индиго като група е много висока, тоест — те трептят много бързо и са по-малко свързани със Земята.

Висш Аз: Христовият Аз, присъствието "аз съм", по-висшата форма на Аз-а. Светлинното тяло, което обгръща физическото тяло на човека и съдържа божествената сила.

Висше същество от светлина: същество от божествена светлина. Светлина, която може да придобие форма, ясни очертания (например — на ангел или някакъв друг образ). Най-висша мъдрост, идваща от светлината.

Глутен: (клей, белтъчен клей): еластично белтъчно вещество, съдържащо се в ръженото, овесеното и особено — в пшеничното брашно, което не се усвоява от някои хора. Глутенът се състои от глиадин и глутелин; благодарение на него омесеното от пшеничено брашно подлежи на изпичане.

ДНК: ДНК (дезоксирибонуклеиновата киселина) е носител на цялата наследствена информация, която е закодирана чрез определена последователност на основите. Отрязъците от ДНК с по 600-1800 двойки основи образуват т. н. гени, които съдържат информация за различни наследствени белези. ДНК е огромен полимер от около десет милиарда молекули, в които се съхранява наследствената субстанция на нашите клетки.

Дуалност: откъсналият се от божествената цялост и разпаднал се на своите противоположности свят (горе/долу, топло/студено, аз/ти). Предпоставки за дуалността са времето, пространството, полярността, отделянето, ограничаването и кармата.

Духовност: състояние на свързаност с духовните фини нива; знание за различните измерения на съществуването.

Духовни семейства: групи от същества с еднаква същност, които се чувстват свързани помежду си и заедно произхождат от една по-голяма групова душа. Духовните семейства работят и се инкарнират заедно от началото на времената.

Душа: душата е част от същността на човека, която е божествена и вечна, част от нашия висш Аз. Душата знае всичко, тя е съвършена. Тя непрекъснато излъчва информация и се намира в интерактивна връзка с невидими за нас същества, както и с групата, към която принадлежим от другата страна на булото. Наричат я още "златен ангел в човека".

Енергийно поле: зона, заредена с електромагнитна енергия, която обгръща съществата и предметите. Може да носи положителен или отрицателен заряд, или и двата едновременно.

Енергиен портал: енергийният портал, например портал 11:11 на Солара (пратеници от друга звездна система, инкарнирани на земята, за да го отворят) се описва по следния начин: мост между две различни спирали на еволюцията, единият край на който стъпва в дуалността, а другият — в целостта. Когато съзнателно възстановим цялостта си, ще можем да минем през портала. Енергийният портал трябва да се разглежда и като шанс за собствено развитие.

Енергийна честота: Хората, животните, растенията или по-кратко казано — всички материални неща се състоят като цяло от енергия, която трепти; всяко вибрира със собствен ритъм и собствена честота. Ако настроим радиото на дадена честота, например, ще слушаме едно определено предаване. По същия начин можем да се настроим на енергийните честоти на други същества в нашата или извън нашата вселена.

Издигнали се (просветлени) учители: учители и водачи в дуалността, които по спиралата на еволюцията са се издигнали от земното на по-високи нива.

Изцеление: най-доброто определение за изцеление вероятно е: да се окажеш на място, където се чувстваш истински добре; бих го определила още като израстване, разширение. Да помагаш на другите, да им предадеш такава жизненост и енергия, каквато никога по-рано не са усещали или предполагали, че съществува, за да бъде животът им проводник на все по-високи нива — ето това е изцелението.

Имунна система: изключително сложна система, която представлява група от тъканни клетки и органи, чиято задача е да пази нашето тяло от болестотворни субстанции и организми.

Календар на майте: Знание за законите на времето в 3-то и 4-то измерение, представено в многопластова и обширна календарна система, която съществува в два варианта:

Единият е календарът цолкин: по своята същност той е ритуален. Според него месецът на майте се състои от 20 дни, а годината от 13 месеца, всеки от които е под знака на определен бог.

Вторият вариант е календарът ха'аб: със своите 365 дни той отговаря на слънчевата година и се състои от 18 на брой двадесетдневни цолкин-месеца и пет дни без божества на уаиеб, деветнадесетия изравняващ месец.

Карма и кармична обремененост: законът за причината и следствието. Каквото "излъчи" човек, все някога му се връща. Кармата се дефинира и по следния начин: физически, душевни и духовни уроци, които се повтарят през много животи и дават възможност на душата да израства. Наричат я понякога и съдба.

Квантов подход в радиониката: нов подход, изключително подходящ за индигови деца, станал възможен благодарение на модерния софтуер.

Крион: висша същност от светлина, чиито канал е Лий Керъл от САЩ. Крион ни предава разнообразна удивителна информация за нашия живот на Земята, за науката, светлината, енергията и прочее. Крион е чиста любов.

Ментална решетка: духовното енергийно тяло и всемирният Дух изглеждат на хората с ясно виждане като триизмерни решетки от различни пресичащи се нива. Тази решетка е динамична и е в постоянно движение. Светлинните ѝ точки пулсират и образуват определена шарка, а когато се оформят мисли, те потичат свободно. Посредством менталните решетки мислите стигат до съзнанието.

Монада: всяка немногозначна неделима цялост, която притежава свой смисъл и от него разгръща сили, които действат в посока навън.

New Age (Нова епоха): време на духовност и единение. Нарича се още и (златната) епоха на Водолея.

Паранормалност: необикновено възприятие. Паранормалните явления като ясновидство, свръхчувствителност, телепатия, телекинеза и т. н.

Пинеална жлеза: нарича се и епифиза. Разположена е в средния мозък и управлява останалите части на мозъка и цялата нервна система. Преобразува в автоматични реакции сигналите, които биват съзнателно приети посредством сетивните органи. В епифизата се срещат съзнанието и несъзнателното. Смущенията в тази командна централа водят до депресии. Доброто физическо здраве предполага една напълно здрава епифиза.

Процес на издигане, просветление: преминаване в по-високи енергийни измерения. Изместването на съзнанието от дуалността — през различните нива — към целостта.

Светлинно тяло: електромагнитното тяло на дадено същество, както съществува в етера. Това е истинското тяло, което дава плановете за физическото и възможност за връзка с различните измерения. Ако човек работи със своето светлинно тяло, се добива с такива средства за свързване на материята и енергията, че става способен да получава прозрения свише.

Служител на светлината: човек, който съзнателно се посвещава на светлината и решително върви по пътя на духовното осъществяване, като помага и на други да поемат по него.

Състрадание: истинското безусловно състрадание означава да прощаваш на себе си и на другите. Съчувствие от по-висш порядък е да уважаваш позицията на другите, да ги обичаш, независимо дали са готови да израстват или не и да ги оставиш да си решават проблемите, в случай, че не са готови да израстнат.

Трансмисия (предаване на енергия): постигане на определена вибрация, която лекува хората, настроили се към нея. Трансмисията се основава на принципа на резонанса (трептене на същата честота).

Трето око: Шестата чакра е разположена между веждите и е седалище на "окото на душата", вътрешното "око на Бога". През тази чакра се осъществява връзката на човека с духовните нива, която той може да активизира съзнателно или чрез медитация; възприятията в резултат на това са необикновени.

Учение за лъчите: основава се на Кабала — една от най-старите достигнали до нас мистични системи от знания; учение, според което божествената сила се разпределя на седем космически лъча и така струи към Земята.

Фотони: най-малките действени частици (кванти) на променливото електромагнитно поле. Елементарни частици светлина или лъчение, които се движат със скоростта на светлината.

Хипофиза: най-важната жлеза в ендокринната система, голяма колкото грахово зърно. Разположена е в костна вдлъбнатина в основата на черепа и контролира производството и разпределянето на всички хормони, каквито произвежда и тя самата.

Хипоталамус: хормоналният команден пулт на мозъка, контролиращ важни телесни функции като кръвното налягане, телесна температура или чувството на глад.

Чакра: чакрите са нещо като енергийни завихрения. В етерното тяло има много такива центрове, седем от които са основни: коренна чакра /червено; пъпна чакра/оранжево; слънчев сплит/жълто; сърдечна чакра /зелено; гърлена чакра /синьо; трето око/индигово; коронна чакра/виолетово или бяло. Всяка от тези седем чакри трепти на честотата на един от седемте цвята на дъгата, които заедно образуват светлината.

Светлинният пръстен на индиговите деца

Намеренията и целта на организацията "Светлинен пръстен на децата-индиго" е да помага на малките жители на Земята. Освен с осъществяването на различни проекти в тяхна подкрепа, тя се ангажира и с осигуряването на изчерпателна информация по темата "нови деца" и с осъществяването на контакт между хора от всички националности. Ето защо искам да ви покана да споделите и вие преживяванията и познанията си с нас и съответно — с други търсещи от цял свят. Тази е причината да започнем издаването и на информационен бюлетин, в който родители, учители, терапевти и деца споделят своя опит. По време на ваканциите пък организираме специални екскурзии за семействата на малките индиго. Те предвиждат плуване с китове и делфини в Мауи, Хавай и плуване с делфини в Елиат, Израел. През летните уикенди водим по-големите, юношите, на палатка, но в обозримо бъдеще предвиждаме организирането и на по-дългосрочни ваканционни лагери. Не е далеч времето, когато ще разполагаме и със собствен "Комуникационен център", който ще бъде изграден в естествена природна среда — там ще отглеждаме и животни, а децата ще могат да прекарват цялото лято.

"Светлинният пръстен" дава информация за дейността си на следните адреси в Интернет:

www.indigokinder.de (немски език) www.indigo-kind.com (немски и нидерландски език) www.indigochild.net (английски език)

Предлагат се и следните брошури:

Част 1: Какво означава индигово дете? Част 2: ADD и хиперактивност. Риталин или алтернативно лечение? Част 3: Индиговосиният цвят

Семинари:

"Светлинният пръстен на децата-индиго" организира за родители, учители и лечители, практикуващи различни терапии, семинари на тема: "Живот с децата на едно ново време" и "Новото дете — алтернативни методи за лечение". Семинарите са с продължителност един или два дни.

Каролина Хеенкамп провежда няколко пъти годишно ориентирано към практиката обучение за хора, които биха искали да работят като терапевти или консултанти на семейства с индигови деца и които са готови да поведат други хора, семейства и деца към вътрешен покой, емоционално изцеление и нова радост от живота. Светът и най-вече децата спешно се нуждаят от служители на светлината! Обучението цели всеки човек да претърпи такова индивидуално развитие, че да се превърне в хармонично същество, което с излъчването си да подкрепя останалите. Преподават се и различни лечебни методи и консултантски техники за индивидуални и групови сеанси. След завършването на курса можете да кандидатствате за ръководител на семинар в екипа на "Светлинния пръстен на индиговите деца".

В случай, че се интересувате от тези семинари и курсове, можете да се обърнете към:

Carolina Hehenkamp Elisabeth-Roessler Str. 6 D-41366 Schwalmtal Tel: 0700-55332211

или

Indigo Kinder Lichtring
Poststrasse 9
D-86937 Scheming
Tel: 08195-99959
E-mail: chehenkamp@indigokinder.de

Библиографски указател

Тук са изброени заглавията, които се споменават в тази книга.

Първа глава:

Bischof, Marco: Biophotonen, das Licht in unseren Zellen. Frankfurt, 1995

Dalichow, Irene/Booth, Mike: Aura-Soma. München, 1994

Gregory, Laneta/Treissman, Geoffrey: Aura Handbuch. München 1995

Liberman, Jacob: Die heilende Kraft des Lichts. Bern-München Wien, 1993

Melchizedek, Dranvalo: Blume des Lebens. Burgain, 1999

Melchizedek, Drunvalo: Blume des Lebens, Band 2. Burgain 2000

Muths, Christa: Farbtherapie. München, 1989

Tansley, David: Die Aura des Menschen. Essen, 1993

Wall, Vicky: Aura-Soma. Frankfurt, 1992

Walther, Thomas/Walther, Hebert: Was ist Licht? München, 1999

Втора глава:

Hartman, Taylor: Deine Lebensfarbe — der Schlüssel zum Erfolg.

Bern-München-Wien, 1998

Kryon: Book I, Das Zeiten-Ende, Überlingen, 1998

Tappe, Nancy Ann: Understanding your Life through Color.

Starling Publishers/USA 1982

Трета глава:

Atwater, P.M.H.: Children of the new Millennium. Three Rivers Press/USA 1999

Bowman, Carol: Children's Past Lives. Bantam Books/USA 1997

Breggin, Peter R: Talking back to Ritalin. Common Courage Press/USA, 1998

Bundesministerium für Bildung und Forschung: Begabte Kinder, finden und fördern. Bonn, 1998

Carroll, Lee/Tober, Jan: Die Indigo-Kinder. Burgain, 2000

Emoto, Masaru: The Message from Water. Hado Kyoikusha/Japan, 1999*

Gordon, Thomas: Familienkonferenz. Hamburg 1972

Hartmann, Thorn: Eine andere Art, die Welt zu sehen. Liibeck-Berlin-Essen, 1997

Hellinger, Bert/Hovel, Gabriele ten: Anerkennen, was ist - Gespräche über Verstrickung und Heilung. München, 2000 (10. Auflage)

Irwin, Anne: Lieben statt erziehen. Freiburg 1999

Klasen, Edith: Legasthenie, umschriebene Lese-/Rechtschreibstörung. 1999

Lowe, Paul: In Each Moment. Devon Ronner/England, 1998

Roman, Sanaya: Sich dem Leben öffnen. CH-Interlaken, 1987

Trautwein, Verena: Die Kraft der Lichtspirale. Gullenheim, 2001

Trungpa, Chogyam: Das Buch vom meditativen Leben. Reinbek, 1991

Vissell, Barry & Joyce: Partner auf dem Weg der Liebe. Grafting, 1987

Rubner, Jeanne: Vom Wissen und Fühlen. München, 1999

Ruland, Jeanne: Das große Buch der Engel. Darmstadt, 2001
Saltier, Johanna: Der umgeschulte Linkshandler, oder der Knoten im Gehirn. Donau-worth, 1995
Shahastra: Der wunderbare Regenbogenmann. Freiburg, 1994
Webb, James/ Meckstroth, Elisabeth A./Tolan, Stephanie S.: Guiding the Gifted Child. Ohio Psychology Press/USA 1982
Weller, Stella: Yoga kinderleicht. Neuhausen, 1998
Windels, Jenny: Eutonie mit Kindern. Miinchen, 1984

Четвърта глава:

Arnoul, Franz: Der Schliissel des Lebens., St. Goar, 1994 (2. Auflage)
Batmanghelidj, Dr. med. Faridun: Wasser, die gesunde Losung. Freiburg, 2000
Brennan, Barbara Ann: Lichtarbeit. Das große Handbuch der Heilung mit korpereigenen Energiefeldern. Miinchen, 1989
Breggin, Peter R.: Reclaiming our Children, a Healing Solution for a Nation in Crisis. Perseus Press/USA, 2001
Buengner, Peter von: Physik und Traumzeit. Altkirchen, 1997
Clausnitzer, Christel: Bachbliiten fur Konzentrationsstorungen bei Schiilern. Miinchen, 1997
Cousens, Gabriel: Ganzheitliche Ernährung. Frankfurt, 1995
Epstein, Donald: 12 Phasen der Heilung. Freiburg, 1996
Ertl, Antje: Kinesiologie fiir Gesundheit und Lebensenergie. Miinchen, 1997
Flanagan, Patrik/Gael Chrystal: Elixier der Jugendlichkeit. Ritterhude, 1992
Gimbel, Theo: Healing through Colour. C.W. Daniel Company/GroBbritannien, 1980
Koneberg, L/Forder, G.: Kinesiologie fur Kinder. Miinchen, 1999
Pauling, Linus: Das Vitamin-Program. Miinchen, 1998
Pies, Josef: Immun mit Kolloidalem Silber. Kirchzarten, 1989
Scheffer, Mechthild: Bach Bliitentherapie, Theorie und Praxis. Miinchen, 2000
Simons, Anne/Rucker, Alexander: Gesund langer leben durch OPC, Mtinchen 1999
Simonsohn, Barbara: Die Heilkraft der AFA-Alge. Miinchen, 2000 (2. Auflage)
Stone, Randolph: Polaritatstherapie. Miinchen, 1994 (2. Auflage)
Tansley, David: Chakras-Rays and Radionics. C.W. Daniel Company/England, 1984
Teschler, Wilfried: Das Polarity Handbuch. Aitrang, 1994 (4. Auflage)
Thie, John F.: Touch for Health. TH Enterprises/USA, 1987

Шеста глава:

Kryon: Buch II, Denke nicht wie ein Mensch. Uberlingen, 2000 Kryon: Buch III. Alchemy of the Human Spirit. The Kryon Writings/USA, 1995

Седма глава:

Kielburger, Craig: Befreit die Kinder, Die Geschichte meiner Mission. Munchen

Съдържание

Въведение: Новите деца са някак по-различни!	3
Какво става в нашия свят днес?	4
Едно от най-важните качества на бъдещето е постигането на цялостност	5
Благодарности	6
Първа глава: Явлението индиго и неговото значение	7
1.1. Какво представлява детето-индиго?	7
Светлата или тъмната страна на личността?	8
С какво децата-индиго се отличават от другите деца?	8
1.2. Качествата на индиговия цвят	10
Индиговосините степени на ученето	12
Индигото и неговите съответствия на другите нива	12
1.3. Светлина и цветове	13
Как се пораждат цветовете?	14
1.4. Цветовете на живота	14
Втора глава: Личността индиго	18
2.1. Как да разпознаем едно дете-индиго?	18
2.2. Качествата на децата-индиго	19
Слабите страни на индиговата личност	20
Силните страни на индиговата личност	20
2.3. Четирите типа деца-индиго	21
Хуманистът	22
Концептуалистът	24
Артистът	25
Интердимензионалистът	26
2.4. Новата вълна деца на 90-те години	27
2.5. Как да се отнасяме към индиговите личности	29
Трета глава: Правилното възпитание на децата-индиго	32
3.1. Как да възпитаваме и направляваме едно индиго	32
Кое ще ни помогне да отвърнем на новото предизвикателство?	33
3.2. Как индиговото дете се оправя с трудностите?	36
Скуката	37
Концентрация и внимание	38
Издържливост и изморяване	40
Социално поведение	42
Хиперактивност или двигателно безпокойство	44
Страх и безстрашие	49
Фрустрация и агресия	49
Емоции и чувства	50
Чувство за време	51
3.3. Единадесет златни правила да отгледаш щастливо дете-индиго	53
3.4. Трудности с ученето или надареност	55
Какво представлява всъщност дарбата?	55
3.5. Тест за интелигентност	57
3.6. Алтернативно обучение.	58
Училища "Монтесори" и "Валдорф"	58
Евтония	60
Малки класове в САЩ с помощник-учители	61
Йога в училище	61
Мозъчна гимнастика в САЩ	61
В Тайван учениците също преподават	62

Хора, които са побъркани по ученето в Тайван	62
Четвърта глава: Здраве	63
4.1. Здравето на децата-индиго	63
4.2. Хранене	65
Хранителни добавки	68
4.3. Психофармацевтични средства или природолечение?	71
4.4. Алтернативни лечебни методи за индигови деца	73
Кинезитерапия	74
Биорезонанс	75
Радионика	76
Неврологична обратна връзка	76
Цветните есенции на д-р Бах	77
Пета глава: Индигов тест	79
Шеста глава	81
Преображение под знака "индиго"	81
6.1. Световните процеси на трансформация	81
6.2. Духовните задачи на индиговите деца	82
6.3. Способностите на децата-индиго	83
6.4. Защо индиговите деца се появяват точно сега?	84
6.5. Духовни послания	84
Времето на индиговите деца	85
Силата на мислите	86
Присъствието на висшия Аз	86
Да се обадиш на Господ по телефона	87
Истинска духовност	87
Седма глава: Индигови истории	88
7.1. Погрешни очаквания	88
7.2. Нови проекти: Free the Children	89
Осма глава: Упражнения за индигови деца	91
8.1. Упражнение за зареждане с енергия	91
8.2. Упражнение с вдишване на цветове	92
8.3. Упражнение за изглаждане на аурата с аметистов кристал	92
8.4. Играта "Love & Laughter"	93
Заключителни думи	94
Приложение	96
Речник	96
Светлинният пръстен на индиговите деца	98