

Ez a könyv az új korszak gyermekeiről szól. A gyakran paranormális képességekkel is rendelkező indigó gyerekek életét és gondolkodását főként intuíciónk határozza meg, nem illenek bele megszokott mintáinkba, és következetesen saját törvényeik szerint élnek. Ellenállásuk sokszor tanulási és magatartási zavarokban nyilvánul meg, sőt az is megtörténhet, hogy figyelemzavar, hiperaktivitás, olvasási nehézségek, élelmiszerekkel szembeni túlérzékenység vagy allergia miatt pszichiáterhez vagy terapeutához kerülnek. Igen fontos, hogy megfelelő segítséget nyújtsunk személyiségük és jellemük fejlesztéséhez, mert helytelen irányítással inkább ezek árnyoldalai érvényesülnek.

Carolina Hehenkamp könyve közérthetően és gyakorlati módon magyarázza meg az indigó jelenség hátterét és jelentőségét, ugyanakkor felhívja figyelmünket az új idők gyermekeinek életfeladatára. A könyv felfedezőútra hívja Önöket, ahol megismerhetik ezeknek a gyerekeknek csodálatos, pozitív képességeit.

Carolina Hehenkamp  
Az indigó jelenség

Carolina Hehenkamp



Egy új kor gyermekei

Az indigó jelenség

Az indigó gyerekek ajándéka

Ára: 1400 Ft.



[www.bioenergetic.hu](http://www.bioenergetic.hu)

A mű eredeti címe:  
*Das Indigo-Phänomen*

A mű eredetileg a Schirner Verlag gondozásában jelent meg.

© Schirner Verlag, Darmstadt, 2001  
© Bioenergetic Kft., 2003

Fordította: *Hevesiné Bak Judit*

Kiadja a Bioenergetic Kft.

Felelős kiadó: *Schneider Gábor*  
Felelős szerkesztő: *Burom Márton*

Nyomdai munka: *Print-Kódex Nyomda, Orosháza*  
Felelős vezető: *Muszkáné Gajdács Beáta*

ISBN 963 9343 86 2



9 7 8 9 63 9 34 3 8 6 3

## Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS.....	7
A mai gyerekek valahogy mások!.....	7
Mi történik a világban napjainkban?.....	9
A jövő egyik legfontosabb tulajdonsága az integritás.....	11
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	15
1. FEJEZET: AZ INDIGÓ ÉS JELENTÉSE.....	17
1.1. Mi az az indigó gyerek?.....	17
A személyiség napfényes vagy árnyékos oldala?.....	20
Miben különböznek az indigó gyerekek más gyerekektől?.....	21
1.2. Indigószín tulajdonságok.....	24
A tanulás indigókék fokozatai.....	26
Az indigó és megfelelői más szinteken.....	27
1.3. Fény és színek.....	29
Hogyan keletkeznek a színek?.....	30
1.4. Életszínek.....	31
A vörös személyiség.....	32
A narancssárga személyiség.....	33
A sárga személyiség.....	34
A zöld személyiség.....	34
A kék személyiség.....	35
Az indigó személyiség.....	36
Az ibolyakék személyiség.....	37

2. FEJEZET: AZ INDIGÓ SZEMÉLYISÉG.....	39
2.1. Miről ismerhető fel egy indigó gyerek?.....	39
2.2. Az indigó gyerekek tulajdonságai.....	42
Az indigó személyiség gyengéi.....	43
Az indigó személyiség erősségei.....	44
2.3. Az indigó gyerekek típusai.....	45
A humanista.....	47
A                    koncepcionista.....	50
A művész.....	51
Az interdimenzionalista.....	53
2.4. Az új gyerekek hulláma a kilencvenes években.....	56
2.5. Indigó személyiségek kapcsolata másokkal.....	59
3. FEJEZET: AZ INDIGÓ GYEREKEK NEVELÉSE.....	63
3.1. Indigó gyerekek nevelése és irányítása.....	63
Mi segíthet nekünk alkalmazkodni az új kihíváshoz?.....	66
3.2. Hogyan bántak a problémákkal egy indigó gyerek?.....	71
Unalom.....	72
Összpontosítás és figyelem.....	74
Terhelhetőség és kifáradás.....	79
Szociális viselkedés.....	81
Hiperaktivitás és motorikus nyugtalanság.....	85
Félelem és félelemnélküliség.....	94
Félelem és agresszió.....	95
Érzelmek és érzések.....	97
Időérzék.....	98
Balkezesek/gyerekek intenzívebb jobb agyfélteke működéssel.....	101
3.3. Tizenegy arany szabály, hogyan neveljük boldog indigó gyereket.....	102
3.4. Tanulási nehézség vagy tehetség?.....	105
Mit jelent tulajdonképpen a tehetség?.....	106
3.5. IQ teszt.....	109
3.6. Alternatív tanulás.....	110
Montessori és Waldorf iskolák.....	110

Eutónia.....	114
Kis osztályok az Egyesült Államokban, és speciális képzettségű tanárok.....	116
Jóga az iskolában.....	116
Agytorna az Egyesült Államokban.....	117
Tajvanon a diákok taníthatnak!.....	118
4. FEJEZET: AZ INDIGÓ EGÉSZSÉG.....	121
4.1. Az indigó gyerekek egészsége.....	121
4.2. Táplálkozás.....	126
Táplálék kiegészítés.....	130
4.3. Pszichés gyógyszerek vagy természetes gyógymódok?.....	135
4.4. Alternatív gyógymódok indigó gyerekeknek.....	140
Kineziológia.....	141
Biorezonancia.....	144
Radionika.....	145
Neurofeedback.....	146
Bach virágterápia.....	146
5. FEJEZET: AZ INDIGÓ TESZT.....	149
6. FEJEZET: ÁTALAKULÁS AZ INDIGÓ JEGYÉBEN.....	155
6.1. Átalakulási folyamatok világszerte.....	155
6.2. Az indigó gyerekek spirituális feladatai.....	158
6.3. Az indigó gyerekek képességei.....	159
6.4. Miért most érkeznek az indigó gyerekek?.....	161
6.5. Spirituális üzenetek.....	162
Az indigó gyerekek kora.....	162
A gondolatok ereje.....	164
Az „én vagyok” jelenléte.....	165
Telefonálni Istennek.....	166
Igazi spiritualitás.....	167

7. FEJEZET: INDIGÓ TÖRTÉNETEK.....	169
7.1. Helytelen elvárások.....	169
7.2. Új projektek: Free The Children.....	172
8. FEJEZET: INDIGÓ GYAKORLATOK.....	173
8.1. Energia feltöltés.....	173
8.2. Színlégzés.....	173
8.3. Az aura kisimítása egy ametiszt-kristállyal.....	174
8.4. Love & Laughter: A mosolyjáték.....	179
ZÁRSZÓ: MIÉRT ÍRTAM MEG A KÖNYVET?.....	182
FÜGGELÉK.....	183
Szójegyzék.....	183
Az Indigo Kinder Lichtring.....	191
Forrásjegyzék.....	193
A SZERZŐRŐL.....	199

## Bevezetés

### *A mai gyerekek valahogy mások!*

Bár nekem nincsenek gyermekeim, más szinten szívvel-lélekkel anyának érzem magam. Több mint tíz éve dolgozom nagy szeretettel terapeutaként. Emellett több különböző tanfolyamot és képzést vezetek, például olyan témákban, mint intuitív fejlődés, fénymunka és gyógyító módszerek. Csodálatos tapasztalatokra tettem szert gyerekekkel, szeretem az eredetiségüket, ötletgazdagságukat, és felismerem feladatukat, életcéljukat. Mindig szomorúan látom, milyen kárt tehet a gyerekekben, ha nem ismerik fel és el személyiségüket.

Az évek során sok olyan emberrel találkoztam a praxisomban vagy szemináriumokon, akiken látszott, hogy nehéz életük volt. A terápia során sokszor az derült ki, hogy eddigi életükben soha nem lehettek önmaguk és így elvesztették kapcsolatukat a bennük élő gyermekkel, kívánságaikkal és látomásaikkal. Gyakran tapasztaltam, hogy fiatalok már iskolás korukban elvesztették önbecsülésüket, nem tudták mi az az önbizalom, és néha kihalt belőlük a kíváncsiság és a kedv, hogy „éljék” az életüket. A felnőtteket mélyen érintette érzelmileg, ha újra felfedezték álmaikat, ám úgy érezték, túl hosszú lenne az út, hogy újra felfedezzék önmaguk mélységeit és meggyógyítsák a bennük élő gyermeket. A csoportmunka révén, vagy amikor színekkel kerültek kapcsolatba - ami mindenekelőtt az aura-soma foglalkozáson nagyon intenzív - sokan újra megérezték igazi önvalójukat és meglátták önmagukban azt, amit én mindig is láttam az emberekben, mégpedig csodálta valódi lényüket.

Újra és újra elgondolkoztam rajta, hogyan lehetne megóvni ezeket az embereket a sérülésektől. Világos volt számomra, hogy a gyerekekkel kell kezdenem, ha valóban változtatni akarok valamit a világban. Ennek első lépéseként 1999 őszén nagy lelkesedéssel hozzáálltam az INDIGO KINDER LICHTRING (lásd *Függelék*) hálózatának kiépítéséhez, amely azóta az egész világra kiterjedt. Törekvésem második lépése pedig ez a könyv, amely szintén annak a vágyamnak a gyümölcse, hogy biztosítsuk ezeknek a gyerekeknek az őket megillető helyet a világban. Elkészítéséhez terapeutaként és tanárnőként szerzett tapasztalataimat használtam fel, és orvosokkal, tanárokkal, terapeutákkal, érintett szülőkkel és gyerekekkel szorosán együttműködve írtam meg. A könyv célja, hogy együttműködésre ösztönözze az érdekelteket - egyéneket éppúgy, mint csoportokat -, hogy az eddig talált megoldásokat egymásnak átadva, közösen újakat fedezzenek fel.

Hosszú idő óta újra és újra felmerül a központi kérdés: „Mi van tulajdonképpen a gyermekeinkkel és a fiatalokkal?” Egyre több gyermek viselkedése azt mutatja, hogy ellenállnak a meglévő társadalmi normáknak és nem akarnak alkalmazkodni ezekhez. Ezzel zavarba hozzák szüleiket és szociális környezetüket, és mély bizonytalanságot ébresztenek. A gyermekkori figyelmen kívül hagyás, a dekoncentráltóság és a hiperaktivitás manapság már ismert fogalmakká váltak. Az érzékfeletti érzékelés, erőteljes intuitivitás és a paranormális tehetség szintén nem ritkaság ezekben a gyerekekben. Sokan közülük ma már óvodás vagy iskolás korban vannak, és minden érintettől újfajta látásmódot követelnek, és azt, hogy új szabályok szerint bánjanak velük. Mindenekelőtt azonban tiszta irányvonalakat, tiszta érzéseket, világos határokat, világos magyarázatokat és tiszta szeretetet, világos fegyelmet és sok szabadságot követelnek.

Az általános társadalmi gondolkodásmódban léteznek a „normális” és az „eltérő” fogalmak. De mit is jelent tulajdonképpen a normális? Ijesztő látni, hogy milyen gyorsan terjed az a (Egyesült Államokból kiindult) divathullám, amelynek hatására számtalan médiális tehetséggel rendelkező vagy hiány-szindrómás gyereket gyógyszerekkel nyugtatnak le. Mintha megbízták volna ezeket az embereket, hogy a gyerekeket lehetőleg a társadalmi normákhoz igazítva neveljék, ezzel kerülve el a fejlődést.

Én azonban úgy látom, hogy az új gyerekek viselkedése nem magyarázható csupán „normál” szociális fejlődésünkkel. Több rejlik mögötte. Erről tudhatnak meg néhány dolgot, amely felhívás mindenkihez a világon, hogy minden pillanatban legyünk tudatosak, fedezzük fel a pillanat szépségét, és eszerint cselekedjünk.

### *Mi történik a világban napjainkban?*

Manapság naponta tapasztaljuk, hogy mind a gyerekek, mind a szülők, tanárok, orvosok és terapeuták teljesen tanácstalanok, és nem tudják, hogyan tovább. Egyre gyakrabban írnak fel már 3-6 éves, óvodáskorú gyerekeknek erős gyógyszereket, mert nem a normáinknak megfelelően viselkednek. Lehetséges, hogy tanácstalanságunkban mindent megteszünk, hogy a gyerekek társadalmi viszonyainkhoz igazodva reagáljanak? Ebben a könyvben azt szeretném megmutatni, hogy ezeknek a gyerekeknek a megjelenése mélyebb jelentéssel bír, és azért születtek erre a világra, hogy biztosítsák számunkra a fejlődés esélyét. Ha megtanuljuk elfogadni az új idők gyermekeit, azzal megtanuljuk elfogadni önmagunkat is, és másképp értelmezni saját létünket.

A könyvben az indigó gyerekekkel kapcsolatban felmerülő kérdéseket új megközelítésből és beállítottsággal kezeljük: felfedezőútra hívjuk Önöket, ahol megismerhetik ezeknek a gyerekeknek csodálatos, pozitív képességeit. Szeretném hangsúlyozni, hogy a könyvet kreatív úttörő munkának tekintem, mivel megírása idején saját személyes tapasztalataimon kívül, illetve a rengeteg gyermek, szülő és szakember tapasztalataim kívül - akikkel kapcsolatban állok -, nincsenek tudományos, statisztikai vagy orvosi megfigyelések, amelyekre támaszkodhatnék. A könyv arra szeretne ösztönözni, hogy új szemszögből érzékeljünk minden olyan gyereket, aki „valahogy más”, vagy aki úgy tűnik, csupa hiányzavar. Azért írtam ezt a könyvet, hogy az olvasókat rábírjam, gondolják újra a túlhaladott elképzeléseket és szabályokat. Világunk nagyon anyag- és értelemközpontú, és ezzel önmagának szab határokat. Az indigó gyerekek ezzel szemben - az új idők követői - minden tekintetben határtalanok, ami ellentmond társadalmunk jelenlegi szerkezetének.

Ezzel a könyvvel abban szeretnék segíteni az olvasóknak, hogy hitet építsenek. Olyan sok csodálatos, erős gyermek él ma közöttünk, akik szokatlan tulajdonságokkal, képességekkel és feladatokkal jöttek a világra. Mintha hívásunkra jelentek volna meg, hogy támogassák az emberiséget és az anyaföldet a történelmi átalakulási folyamatnak ezen a döntő pontján. Olyan korszakban élünk, amikor minden egyre gyorsabbá válik: az információk olyan mennyiségben és sebességgel árasztanak el bennünket, hogy kénytelenek vagyunk döntéshelyzetekben egyre inkább megérzéseinkre és megkülönböztető képességünkre hagyatkozni. Ez azonban azt is jelenti, hogy újra kapcsolatba kell kerülnünk önmagunkkal, mivel a döntéseinket nem tudjuk az értelem erejével mérlegelni, és meg kell tanulnunk vállalni a felelősséget az életünkért, tetteinkért, gondolatainkért, érzéseinkért, sebezhetőségünkért és vágyainkért.

Az indigó gyerekek hatalmas életfeladatot vállaltak, mert ők azok, akik határtalanságukkal világszerte békét teremthetnek. Ahhoz azonban, hogy fejlődni tudjanak, szükségük van arra, hogy megnyissuk a szívünket. Olyan világba érkeznek, ahol sok ember szenved, mégis fél a változásoktól. Sokan feladták álmaikat, és gyakran már csak mások szemével képesek látni a világot. Elfelejtették, milyen is, az élet lényegét élni, és ezért tudat alatt gyakran megmagyarázhatatlan szomorúságot éreznek. Pedig fontos emlékeznünk arra, kik vagyunk, és hogy mindenki a saját útját járja, és ezt az utat szabadon megválaszthatja. Az új korszak gyermekei visszakövetelik ezt a felelősséget. Érzik, hogy kik ők, mi a helyes számukra és mi nem. Többnyire pontosan tudják, mit kell tenniük, és hogyan valósíthatják meg. Feltétel nélküli szeretet tölti el őket, toleránsak, és idegen tőlük, hogy elítéljenek bárkit vagy bármit. Mindannyiuk kívánsága, hogy támogassuk őket ebben, hogy használhassák a tehetséget, amellyel születtek, így teljesítve be életfeladatukat. Arra is vágnak, hogy az emberiség emlékezzen álmaira és képeire, hogy mindezek kifejeződésre juthassanak életükben.

A könyv, amelyet kezében tart az Olvasó, nem tehetséges csodagyerekek történeteit tartalmazza, vagy útmutatót arról, hogyan igazíthatnánk gyermekünk viselkedését újra a társadalmi normákhoz. Céлом sokkal inkább, hogy eloszlassam az indigó gyerekek szüleiben a bűn-

tudat érzését és megmutassam nekik, hogy egy csodálatos fejlődési és átalakulási folyamat tanúi, amelyre nagyon hosszú ideje vágyunk. Szeretnék megkérni minden olvasót, hogy próbáljunk meg valamennyi nehézséget - amelyet ez az átalakulás magával hoz -, együtt legyőzni. Azért adom át a tudásom a szülőknek, hogy bátorságot öntsek beléjük.

Először is ahhoz kell bátorság, hogy a helyzettel mi magunk foglalkozzunk, mérlegeljük, hogy azután szívünknek és belső hangunknak megfelelően cselekedjünk. Ezután ahhoz kell bátorságot gyűjtenünk, hogy elkezdjünk másként gondolkodni erről a helyzetről, hogy vállaljuk a felelősséget gyermekünk helyzetéért, legyen bátorságunk elismerni és feloldani a bűntudatunkat, és merjünk beleugrani az ismeretlenbe. Az átváltozás ezen kívül ahhoz is bátorságot követel, hogy megfosszuk hatalmuktól a régi rendszereket és megtanuljuk szeretni és elfogadni önmagunkat és másokat, és ahhoz is, hogy saját álmainkat éljük. Végül pedig ahhoz, hogy összefogjunk más szülőkkel...

Remélem, a könyv elég világosan visszaadja az indigó gyerekek fontosságát, hogy felébressze a szülőkből és nevelőkből a cselekvési vágyat, és készek legyenek változtatni valamit a világban. Mert a gyerekek a legértékesebbek a világon. Ők alkotják a jövőt, őket különösen sok szeretet illeti meg. A legjobbat érdemlik, amit csak adni tudunk. Próbáljuk meg együtt cselekedni. Gondolkodjunk róla másképp és hagyjuk, hogy gyermekeink csodálatos, szép, ragyogó, spirituális és szeretetteljes oldala a szindróma- és betegségközpontú gondolkodás árnyékából a napfényre kerüljön. Ha már egyszer megmutatkozik ez az oldaluk, korlátlanul megajándékozhatják a világot és az emberiséget feltétlen szeretetükkel. A valóságban csupán egyetlen dolog létezik: *a szeretet*.

### *A jövő egyik legfontosabb tulajdonsága az integritás*

A könyv megírása visszavezetett egészen saját születésemig erre a bolygóra, a Földre. Ettől a ponttól kezdtem a világot egy indigó gyerekek szemével látni. Az utóbbi hónapokban megtudtam, hogy spirituális szerződést kötöttem ezekkel a gyerekekkel, hogy lejegyezzem és továbbadjam üzenetüket és igényeiket.

Vágyakoztam valami után, amelyről azt hittem elvesztettem, amelyet soha nem tudtam megfogalmazni, és ami gyermekkoromtól újra és újra a „spirituális út” felé irányított. Hosszú évekig kísérletezem azzal, hogy kifejezésre juttassam azt a képességemet, amivel a valóság felszíne mögé látok, és érzékenységet, amely lehetővé teszi, hogy érzekjem a földi energiákat; eközben fedeztem fel, mennyire fontos embernek lenni, mert az ember alkotja az összekötő kapcsot az Ég és a Föld között.

Jobban meg akartam érteni az egyetemes szellemi törvények, a fizikai test, az érzelmi blokádok és energetikai mezőnk összefüggéseit, és szerettem volna ezt átadni az embereknek. *A fénytést\** fejlődése és a lélek integrációja a személyiségbe mindig is érdekelt. Tudatára ébredtem, mennyire fontos minden ember számára, hogy magasabb perspektívából szemlélje az életét. Mai tudatállapotomat ezen az úton értem el. Életemnek ez a belső gazdagodása tette számomra lehetővé, hogy megértsem az új gyerekeket, és hogy mindezt továbbadjam Önöknek.

Írás közben újra és újra felbukkantak gyermek- és fiatalkori emlékeim. Szerették volna, ha újra átélem, és mindenek előtt, újra érzem őket. Fiatalkoromban nem volt könnyű olyan felnőtteket találni, akik készek voltak érzékfölötti érzékelésekről beszélgetni. Kivételnek számított, ha olyasvalakivel találkoztam, aki hitt nekem és bízott bennem. Az indigó gyerekek sok viselkedési jellemzője ismerős volt számomra. Úgy éreztem, más vagyok, mint a többi gyerek, nehezen alkalmazkodtam és néha az egész világot idegennek éreztem. Finom érzékelőképességem és egy enyhe legasthenia nem könnyítették meg a dolgom. Más voltam és másnak éreztem magam, ugyanakkor teljesen „normális” voltam. Erős volt bennem a vágy, hogy ezt a „másságomat” elismerjék és elfogadják, meg kellett azonban tanulnom kezelni az elutasítást a legkülönbözőbb helyzetekben. Művészi létezésem, szoros kapcsolatam a kutyákkal, és az erdőben tett napi séták mentettek meg. A mai gyerekeknek már könnyebb, mivel ma már a lakosság minden szintjén vannak, akik spirituálisan éberek. Képesek segíteni az indigó

gyerekeknek azáltal, hogy egyszerűen csak önmagukat adják, és példaképpül szolgálnak.

Amióta a könyvön dolgozok, naponta tapasztalom, milyen mélyen megérinti az embereket, amikor először hallanak az indigó gyerekekről. Véleményem szerint ilyenkor újra feléled valami emlékezetükben. Spontán módon kezdenek együttérezni ezekkel a gyerekekkel, és elismerni őket. Így ez a könyv azzal a kívánsággal és jövőképpel született, hogy sok szülő szívét megérintse. Azt kívánom, hogy az a sok dogma, szabály és hitbéli elképzelés, amelyek régóta elfedik előlünk a fényt, múlttá váljanak. Milyen csodálatos lenne az új gyerekekkel együtt örömmel és szeretettel teli életet kialakítani! Mindannyiunk számára elérkezett az idő, hogy kitaláljunk az útvesztőből, megtaláljuk önmagunk középpontját, hogy együtt növekedjünk a gyerekekkel.

Az indigókék korszak elkezdődött.

Szeretettel:

*Carolina Hehenkamp*  
2000. március 28.

\* A dőlt betűvel szedett fogalmakról bővebben olvashatunk a könyv végén található *Szójegyzékben.* (A szerk.)

## Köszönetnyilvánítás

A könyv megírásához kiterjedt kutatásokat végeztem. Sokat beszélgettem kollégákkal, szülőkkel, óvodákban, iskolákban dolgozókkal, terapeutákkal és más szakemberekkel. Ezúton szeretnék mindenkinek, akik segítségemre voltak, köszönetet mondani, amiért kiálltak az ügy mellett, megértésükért és az új kor gyermekei iránt tanúsított szeretetükért. Az internet, ahol kedvemre „szörfözhettem” a világban, szintén információkban gazdag és kommunikatív fórumnak bizonyult. Sok szép nemzetközi kapcsolat jött létre ez idő alatt.

Mindenekelőtt azonban megtapasztaltam, mennyire fontos volt, hogy néhány ember feltétel nélkül kitartott mellettem jóba-rosszban, mellettem állt, bízott bennem és kiállt értem. Különösen Hedda Jank színterapeutának, illetve gyermekekkel és fiatalokkal dolgozó pszichoterapeutának szeretnék köszönetet mondani elfogulatlan, világos ítélőképességéért. Ő volt az első akadály, akin túl kellett jutnom.

Szeretném megköszönni Jutta Benkének és Olivia Baerendnek, a két tapasztalt „könyvesnek”, hogy bíztak tervemben. Ők jelképezik az első ajtót, amelyen átléptem.

Szintén köszönettel tartozom Angelika Dufter-Weisnek, aki óvónő és a Münchener Egyetem Tehetségpszichológiai Tanácsadójának munkatársa, természetes nyíltságáért és azért a magától értetődőségért, amivel támogatott.

Szívből köszönöm édesanyám támogatását, aki anélkül, hogy sokat tudott volna tervemről, elhatározta, hogy segít, ahol csak tud. Spanyolország déli részén írtam ezt a könyvet, ahová két kutyám is elkísért (egy 15 és egy 10 éves bearded collie), akik egészségességükkel és



életörömmel olyan nagyszerű támaszaim voltak. Remélem, a szövegen átsütnek a déli nap rejtett sugarai.

*Sokszor úgy tűnik,  
az indigó gyerekek azt szeretnék,  
hogy egyenrangú felnőttek tekintsük őket.  
Ez nem igaz.  
Azt szeretnék, hogy egyenrangú lélekként kezeljük őket  
és azt kívánják,  
hogy sokáig megőrizhessék önmagukban  
a gyermeklét minden értékét.*

## 1. FEJEZET

# Az indigó és jelentése

## 1.1. Mi az az indigó gyerek?

Mindenütt a világon megfigyelték, hogy egyre több gyerek viselkedik feltűnően másképp, mint a többiek, és nem olyan könnyen alkalmazkodnak az általános normához, mint a korábbi generációk. Ezeket a gyerekeket „új gyerekeknek” vagy „az új korszak gyerekeinek” is nevezik.

Nancy Ann Tappe, amerikai színterapeuta évekkel ezelőtt megjelent „Understanding Your Life Trough Color” című könyvében elsőként fogalmazta meg az életszín-elméletet. Sokan átvették később fogalmait, és sikeresen alkalmazták. Az elmélet szerint, minden embernek van egy jellegzetes életszíne, néha kettő vagy három is. Az életszínnek olyanok, mint a színburkok, láthatóak az aurában és a színcsoportokhoz hasonló személyiségjegyeket jeleznek. Minden színburok bizonyos emberi tulajdonságokat hordoz, amelyek jól felismerhetőek, ha tudjuk, hogy mire figyeljünk.

Ez a könyv az új gyerekekről szól, akiket indigó gyerekeknek is hívnak. Az indigó gyerekek életszíne indigókék, indigó személyiségjegyek jellemzőek rájuk és ezeket fejezi ki lényük. Alapvetően minden gyermeknek saját életszíne van. Az életszín lehet piros, zöld, sárga és kék, vagy két, illetve több szín kombinációja. Az indigó gyerekek személyiségjegyei és tulajdonságai számunkra újak, szokatlanok és részben nehézséget okoznak, a társadalom számára pedig szintén nem könnyen elfogadhatóak. Az elmúlt években ezért nagy feladatot jelent a szülőknek és tanároknak; hogy újragondolják ezt a kérdéskört, és másképp bánjanak a gondjaikra bízott gyerekekkel. Az iskolákban és

az óvodákban rengeteg jele mutatkozik annak, hogy az új gyerekek valahogy „egészen mások”.

Az új korszak gyermekeinek elnevezése az indigókék életszínből származik. Ez a szín csupán egyike az indigó gyerekek jellemzőinek, akik mostanában érkeznek bolygónkra, de ez olyan egységesen jellemző rájuk, hogy időközben a legtöbb amerikai terapeuta "indigó gyerekeknek" vagy „indigóknak" nevezi őket.

Pár év múlva, ha már többet tudunk ezekről az új gyerekekről, valószínűleg könnyebben értelmezhetjük különböző feladataikat, potenciáljukat és tulajdonságaikat, talán különböző csoportokat is felfedezhetünk.

Az indigó gyerekek néhány általános személyiségjegye:

- Bensőleg tisztában vannak az élet igazságával.
- Magasabb elvek szerint élnek.
- Tudják, hogy egyensúlyban kell élnünk önmagunkkal és környezetünkkel.
- Gyakran egyesítik magukban a férfi és női aspektusokat (androgín típus).
- Tudják, hogy több létezik annál, mint amit látunk.
- Hisznek benne, hogy az anyag és a fizikai élet illúziók. Tudják, hogy az élet energiából vagy élő tudatból áll.
- Tudják, hogy a világegyetemben minden mindennel összefügg. Idő, tér, távolság és forma számukra nem elkülönülő dolgok, mint ahogy mi látjuk.
- Érzik, hogy minden életet tisztelni kell, integritással, szeretettel és *együttérzéssel* kell kezelni.
- Jobban megértik a spirituális elképzeléseket, mint az anyaggal kapcsolatosakat.
- Nem hagyják, hogy túlhaladott eszmék vagy hittételek korlátozzák őket.
- Nem lehet olyasmire kényszeríteni őket, amit nem szeretnének.
- Nem fogadnak el olyan embereket vezetőjükül, aki nem ugyanolyan etikai nézeteket vall, mint ők maguk, még szociális nyomás esetén sem rendelődnek alá ilyen embereknek.

- Nem hisznek a bűn és büntetés alapú elméletekben, ezért nehéz megbüntetni őket.
- Nem akarják, hogy valamilyen típusba vagy skatulyába sorolják be őket.
- Muszáj, hogy magasabb elvek szerint élhessék az életüket, úgy ahogy azt ők értelmezik, különben depresszívek, önpusztítóak és félnékek lesznek.
- Őszinték, nyíltak és függetlenek.
- Sokszor nem egészséges a testérzetük.
- Mind az öt érzékszervük nagyon jól fejlett, ezért felfokozott érzékenységük könnyen sérülhet vagy könnyen érezhetik, hogy túl sokat követelnek tőlük.
- Nagyon érzékenyek a táplálékra; legalkalmasabbak számukra a természetes és organikusan termesztett élelmiszerek.
- Könnyedén kommunikálnak állatokkal, növényekkel, más gyerekekkel és a természettel.
- Sokszor tapasztalhatjuk, hogy „láthatatlan" barátaikkal beszélgetnek. Ezért gyakran túl élénk fantáziájú vagy akár „különös pszichés állapotúként" skatulyázzák be őket.
- Mivel minden dologban érzékelik az életet, sokszor nehezen szakadnak el tőlük. Nem értékelik túl az anyagi dolgokat, de fontos számukra a dolgok lelke.
- Elképzeléseiket nehezen tudják szavakban kifejezni. A nyelv sokszor túl korlátozott számukra.
- Ők maguk nem látják határt a játék, nevetés, kapcsolat és munka között. Számukra az életnek ezek az aspektusai egységes tapasztalatot alkotnak.
- Rendkívül érzékenyek és könnyen elsírják magukat.
- Nagyon kevés alvásra van szükségük, épp csak annyira, hogy a fizikai test megújulhasson.
- Hajlamosak rá, hogy különcök legyenek, mivel a többi gyerek vagy környezetük csak ritkán értik meg, vagy fogadják el őket.
- Jó érzékük van hozzá, hogy mi a helyes és mi nem, nincs szükségük fegyelemre. Amit viszont igényelnek, az a világos struktúra.

- Ha a szülők és tanárok nem engedik meg, hogy saját meggyőződésük szerint cselekedjenek, hatalmas ellenállást ébreszthetnek bennük.
- Nagy bennük a tudásszomj és nem fogadnak el gyors, egyszerű válaszokat csak azért, mert ezek a múlt hagyományos válaszai. Muszáj, hogy ők maguk „igaznak” érezzék a válaszokat.
- Csak nehezen azonosulnak azokkal a hagyományos témákkal, amelyeket az iskolákban tanítanak. Többnyire nem tudnak kapcsolatot felfedezni ezen témák és a spirituális élet között, amelyet ők a dolgok mértékének tartanak.
- Sokat törődnek a hátrányos helyzetű és igazságtalanul kezelt társaikkal.
- Fejlett igazságérzettel rendelkeznek.

### *A személyiség napfényes vagy árnyékos oldala?*

Az indigó vagy új gyerekek közül sokaknak nincsenek nagy *karmikus* terheik. A világnak olyan régióiban születnek meg, amelyek már nyitottak a tudatosabb életre. A legfontosabb, amit ezekkel a gyerekekkel kapcsolatban meg kell értenünk az, hogy megfelelő segítséggel fejleszteniük kell személyiségüket és jellemüket, mert helytelen irányítással inkább személyiségük árnyoldalai erősödnek és fejeződnek ki. Mivel mindkét irányban nyitva áll az út, a szülők, a tanárok és az egész világ feladata, hogy odafigyeljenek és tudatosítsák magukban, melyik úton szeretnék mindannyian továbbmenni. A gyerekek a jövő, húsz év múlva ők határozzák majd meg a világot. Ahhoz, hogy érzelmileg és szellemileg megtapasztalják önmagukat, az indigó gyerekeknek teret kell engednünk. Sok szabadságra van szükségük, hogy hitük szerint cselekedhessenek, hogy megtapasztalhassák az életet. Az olyan világos, stabil struktúra, amelyet feltétlen szeretet támogat, megadja nekik azt a háttérrel, amire sürgetően szükségük van személyiségük és jellemük napfényes oldalának kifejlesztéséhez és kifejezéséhez.

### *Miben különböznek az indigó gyerekek más gyerekektől?*

A eltérő személyiségjegyeken és jellemvonásokon kívül nagy különbség van abban is, hogyan reagálnak konfliktushelyzetekben. Más gyerekektől eltérően az indigó gyerekek nem vesznek bele érzelmileg olyan mélyen a konfliktushelyzetekbe, és kiderült, hogy nem sérülnek olyan könnyen érzelmileg.

A „normális” gyerekek inkább lenyelik a megaláztatásokat, elfogadják alárendelt helyzetüket és engednek, akkor is, ha igazságtalanul bánnak velük. Az indigó gyerekek ezzel szemben radikálisabban reagálnak: ha leereszkedően bánnak velük, nevetségessé teszik őket, azt többnyire totális bizalomtörésnek élik meg, amelynek súlyos következményei lehetnek. Egy indigó gyerek mindig pontosan tudja, mikor hazudnak neki. A hazugságnak többnyire az a következménye, hogy visszahúzódik, és NEM bízik többé az illetőben.

Az indigó gyereket nehéz meggyőzni róla, hogy nem kaphat meg mindent, amire csak igényt tart. Király vagy királynő, és úgy is viselkedik. Sok, bizonyos tekintéllyel rendelkező szülő érzi ezt a nem megalapozott büszkeséget és makacsnak, önfejtűnek, nehézkesnek látja emiatt a gyermeket.

Ha azonban helyesen értelmezzük ezt, és megértéssel irányítgatjuk őket, akkor egészséges önértékelés alakul ki bennük, és be tudnak illeszkedni környezetükbe.

Az indigó gyerek lehet áldás vagy nagy kihívás is, aszerint, hogy milyen környezetben élnek. Ha sok „régiminták szerint működő” gyerek között egyedüli indigó gyerekként él valaki, nagyon rövid idő alatt alkalmazkodásra képtelen rendbontónak és kívülállónak bélyegzik. Belül azt kiáltja a gyermek: „Miért nem ismer fel engem senki? Miért nem ért meg a többi gyerek? Miért tesznek így?” Ilyenkor gyakran dühössé és frusztrálttá válnak, és elkezdnek lázadni. Ezt egyre többször tapasztalhatjuk szociális környezetünkben: a családban, az iskolában és az óvodában. Az indigó gyerekek bármire képesek, hogy méltóságukat, nézeteiket, és tudásukat megvédjék és megmutassák a világnak.

Talán kérdezzük meg önmagunkat, hogyan reagálnánk, ha ilyen nagy elkötelezettség-érzéssel, velünk szemben ellenségesen viselkedő világ-

ban élünk, tudva, kik vagyunk, anélkül, hogy környezetünk elismerne? És mit éreznénk, ha mindehhez még kívülállóként és rendbontóként kezelnének, nem pedig királyként, akik pedig valójában vagyunk?

Ha lényünket nem tartják tiszteletben, többnyire jellemünk és személyiségünk negatív oldala bontakozik ki, ami még jobban megterheli a családot és a környezetet. Az ADS és ADSH {figyelemhiány szindróma és mozgással járó nyugtalanság vagy hiperaktivitás} például csak a legismertebb következmények. Éppígy kialakulhat a tanárokkal szembeni agresszió vagy a totális unalom, ha nem „saját világukban” vagy számítógépes játékokban merülnek el. A nagy mértékű bizalmatlanság másokkal szemben és a szociális izoláció már mindennapos témákká váltak.

Ezek a gyerekek vagy kiszállnak a realitásból és elmerülnek saját világukba a túlélés érdekében, vagy ennek épp az ellenkezőjét teszik, vagyis láznak és segítségért kiáltanak. Ez az a pont, ahol sok szülő és tanár a pszichés gyógyszereket látja az egyedüli megoldásnak. Gyógyszert adnak a gyerekeiknek, hogy valamelyest normális családi életet tudjanak élni, amelyben mindenki kibontakozhat. Ez végszükség esetén segíthet, de nem szabad ebben látni az egyedüli megoldást. Sürgősen át kell alakítani gondolkodásunkat ebben a témában, meg kell változnia ennek a helyzetnek! A mai napig nincs világszerte működő hálózata az érintetteknek, szülőknek, tanároknak, terapeutáknak és nevelőknek. Csak lassanként kezdünk információkat cserélni egymással ezekről a gyerekekről. Az internet olyan modern csatorna, amely az egész földet átfogja, és így lehetővé teszi ezt a fajta tapasztalatcserét nemzetközi szinten is. Megérett az idő, hiszen egyre több ilyen gyermek jön világra, és viselkedésükkel kényszerítenek bennünket, hogy meglássuk a valóságot, vagyis jobban mondva a valótlanságot. Ezen könyv fontos célja, hogy élénkítse az érintettek közötti információ- és tapasztalatcserét, és együttműködést.

Az indigó gyerekeken kívül az elmúlt évek során szerte a világon bukkantak fel gyerekek más meglepő és csodás tulajdonságokkal és történetekkel is. Néhány évvel ezelőtt az amerikai Lee Carroll\* és Drunvalo Melchizedek\*\* értékes információkat adott közre az új ge-

\* Kryon (lásd *Függelék*).

\*\* The Ancienl Secret of the Flower of Life (lásd *Függelék*).

nerációk jelenségét egészként szemlélve. Miután felhívták a világ figyelmét erre a témára, sokaknak úgy tűnik, mintha újfajta emberek lennének születőben, akik az elkövetkező átalakulásban majd vezetnek bennünket.

Íme néhány meglepő, gyerekekkel történt eset:

1. Vannak gyerekek, akiknek születésükkor pozitív volt az AIDS-tesztjük, de néhány évvel később az utóvizsgálat során (az UCLA, University California of Los Angeles) teljesen AIDS-mentesek voltak. Néhány ilyen gyermeket éveken keresztül vizsgáltak és folyamatosan végeztek rájuk tesztek. Az eredmények azt mutatták, hogy nem a szokásos emberi DNS-sel rendelkeznek. A DNS, a dezoxiribonukleinsav hordozza valamennyi öröklött információt, így genetikai kódunkat is. Testünk minden sejtjében ott rejlik. Ezeknek a gyerekeknek négy DNS-szállal több volt, mint másoknak, ami azt jelenti, hogy egyszerűen fejlettebbek, mint legtöbbszörünk. A teszteredmények továbbá teljes mértékben betegségektől mentesnek mutatták őket, és ezek a gyerekek nem is tudtak megbetegedni. Egyszerűen minden ellen immunisak! Az UCLA világszerte végzett DNS-teszteket és feltételezi, hogy a világ lakosságának egy százaléka ilyen módosult DNS-sel rendelkezik.
2. A nyolcvanas évek közepén Kínában fedeztek fel olyan szupermédiális képességekkel rendelkező gyerekeket, akik mindent, de mindent tudtak. Ezek a gyerekek átláttak a falon, hihetetlenül intuitívak voltak, érzékfeletti képességeiket tekintve tehetségesek, és még sok minden más volt rájuk jellemző. Később egyre több gyermeket (és felnőttet) találtak, akik hasonló képességekkel rendelkeztek. Megállapították, hogy szétszórva az egész világon élnek ilyen szupermédiális képességekkel rendelkező gyerekek.
3. Léteznek úgynevezett resilience gyerekek; a resilience egy angol szó, ami magyarul legyőzhetetlent jelent. A resilience gyerekek olyan gyerekek, akiket, bár különösen nehéz körülmények között élnek, például családi gyökerek nélkül, semmi sem zökenthet ki. Úgy tűnik, nem érinti őket a környezet, teljesen „bán-

tatlanok". Sérthetetlen gyerekeknek is nevezik őket. Svájcban állítólag folyik egy projekt ilyen gyerekekkel.

A fenti csoportokban a következő tulajdonságok közösek:

- Szívközpontúak és azért születtek a földre, hogy szeressenek.
- Gondolkodásukat az egység, egynek levés, a „minden egy” gondolata határozza meg.
- Mindent a maga teljességében élnek meg, mivel egyszerre több szinten érzékelnek.
- Kiismerik magukat a polaritás törvényeivel, nem ismerik a „jó és rossz” fogalmát.

Az „új korszak gyermekei” téma nagyon aktuális. Sokan kezdték mélyebben vizsgálni ezt a területet, hogy kiderítsék, tudunk-e valamit ezekről a gyerekekről, és ha igen, mit. Kétségtelen, hogy itt vannak, de a jövőben még rengeteg dolgot kell megtudnunk róluk. Csak akkor tudjuk biztosan megerősíteni - amit sokan már most feltételeznek -, hogy léteznek a világon egész más viselkedésmódú gyerekek!

## 1.2. Indigószín tulajdonságok

Különböző színrendszerek léteznek, amelyek az emberi viselkedési mintákat bizonyos színcsoportokhoz rendelik. A színek alapvetően alkalmaznak az ilyen besorolásra, mert jelentésük szimbolikus, és mint az érzélem és viselkedésmód kifejezői, széles körben elterjedtek. Ezek a besorolások a sokéves megfigyelésekkel egyre pontosabbak lesznek. Az egyik ilyen színcsoport az indigó, és ez a színbesorolás nagyon található és világosan felfedi az új gyermektípus tulajdonságait és képességeit.

Az alábbi felsorolás pozitív indigószín tulajdonságokat mutat be:

- a szem fizikai érzékelő képességénél többet látnak,
- egyensúly az anyagi és a spirituális között,
- elektromos, hűsítő és tisztító,
- tudni, de nem tudva, hogy miért.

- kapcsolat a női intuíció egy mélyebb szintjével,
- megvan bennük a bátorság, hogy átlépjének a szellemi világba vezető kapun, bízva abban, ami láthatatlan,
- semlegesség, objektivitás és elfogadás,
- odafigyelnek saját magukra és bíznak belső hangjukban (belső kommunikáció),
- spirituális igazság keresése,
- erő és kitartás,
- önbizalom,
- fegyelem,
- hatalmas tervező- és tájékozódóképesség,
- méltóságot sugároznak, nemes (királyi) a tartásuk, nagyon *spirituálisak*,
- van érzékük hozzá, hogy a megfelelő pillanatban a megfelelő dolgot mondják,
- integritás,
- a magasabb tudat érzékelésének aspektusa: az a képesség, hogy érzékeljék, mi történt a múltban vagy mi fog bekövetkezni a jövőben,
- őszinteség,
- nincs egótudatuk,
- rendelkeznek azzal a képességgel, hogy eltávolodjanak, és magasabb nézőpontból tekintsenek a dolgokra,
- hiányoznak belőlük az önmagukra vonatkozó félelmek,
- személyes bátorság,
- az önuralom bizonyos foka, különösen a koncentráció, meditáció, a belső képek és az érzékeken túli érzékelés területén,
- a racionális észet teljesen uralja a kitágult tudat,
- a véráram tisztítói; általános regenerációs képesség,
- képesek a finomanyagi test pszichés áramlásait uralni,
- befolyásolják a látást, hallást és szaglást a pszichés, érzelmi és spirituális szinten.

Az indigó színcsoport negatív tulajdonságai:

- túlzott önelégültség.

- merev ragaszkodás a külső formákhoz,
- büszkeség,
- szűklátókörűség,
- szomorúság,
- elutasítás,
- elszigetelődés,
- nagyzási hóbort,
- irreális idealizmus,
- elszakadás a realitástól,
- tekintélyproblémák,
- egyedül érzik magukat,
- depresszió,
- sajnálat, megbánás, önhittség,
- a felelősség elutasítása,
- hajlam az ítélezésre.

### *A tanulás indigókék fokozatai*

Spirituális szempontból minden ember a tanulás egy bizonyos fokán áll. Ezeknek a szinteknek a szimbolikus visszatükröződését láthatjuk azokban a tanokban és energiaminőségekben, amelyeket a különböző kozmikus fénysugarakhoz szokás rendelni\*. Minden életünkben egy adott sugárszínen dolgozunk, és idővel újra és újra foglalkoznunk kell ennek a tulajdonságaival és meg kell valósítani őket.

Az indigókék szín minőségének bemutatására felsoroltam a tanulás indigókék szintjeit.

**Pozitív:**

1. Szabadság és egyszerűség. Vágy a nem bonyolultra; haladó, gondolati szabadság; függetlenség; természetesség; lazaság.
2. Békeszeretet. A kozmikus törvények felismerése; minden helyzetben törekvés az ítéletmentes szeretetre.

\* Sugártan (lásd *Szójegyzék*).

3. Képzelőerő, vizualizáció. Az a képesség, hogy belső szemükkel lássanak képeket; magasabb érzékelés, ítélőképesség.
4. Egyetemes szeretet. Feltétel nélküli, önzetlen barátságosság; jóakarát kisugárzása és vonzása.
5. A közvetítés és átadás művészete. Képesség mások befolyásolására és inspirálására; tapintatos tekintetbevétel.
6. Gyengéd és együttérző barátság a másik nem iránt.
7. Kommunikáció. Mélyebb érzések és ötletek megosztásának képessége; magasabb eszmék kifejezése.

**Negatív:**

1. Káosz és bizonytalanság. Összezavarodottság a saját helyet és tudást illetően; tétova magatartás; döntésképtelenség; rendetlen-ség; a világosság hiánya; nem alkalmas új ötletek feldolgozására és az igazság felismerésére.
2. Elítélés. Diszkrimináció; negatív érzékelés; elszigetelődés.
3. Önmaga iránti elfogódottság. Az értékszintekben történő ítélezés és gondolkodás eredménye (magasabb/alacsonyabb, jobb/rosszabb stb.); mértéktelenség, ezenkívül: egoizmus, szűklátókörűség, önigazolási kényszer; a Jupiter árnyékos oldala.
4. Makacsság. Az önigazoló ítélezés eredménye; túl magas elvárások önmagával és másokkal szemben; nem képes kompromisszumokat kötni; elnyomó viselkedés.

### *Az indigó és megfelelései más szinteken*

A színek megfeleltethetőek különböző archetípusoknak, viselkedési módoknak, a fizikai test szerveinek vagy részeinek, köveknek, növényeknek, ásványoknak, állatoknak stb. Így minden elem jellegzetes színrengést vagy frekvenciát ad le; az oxigén uralkodó színfrekvenciája például a kék. Minden elemnek saját szín és rezgés felel meg. Így az is lehetséges, hogy a hiányzó elemeket színként adjuk meg egy testnek - ami egyike a valaha kifejlesztett legegyszerűbb és ugyanakkor legpontosabb terápiás eljárásnak -, ez a módszer a színterápia. Ahhoz.

hogy jobban megvilágosítsam, miért nevezik az új gyerekeket indigó gyerekeknek, egy rövid listában megadom az indigó szín megfeleléseit más szinteken:

- energiaközpont: *hatodik csakra*; harmadik szemnek vagy Krisztustudatnak is nevezik,
- hang: OM,
- erő: elektromos vagy telepatikus energia,
- archetípus: papnő és mágus,
- mirigyek és szervek: hipofízis, tobozmirigy, agy és fülek,
- ásványok: lazúrkő, gyémánt, azurit, fluorit, indigózafir,
- vegyi anyagok és fémek: bizmut, bromid, klórhidrát, króm, réz, vas, ólom, potaszium, stroncium, titán.

Az ásványokra szeretnék röviden kitérni, mivel az indigó színhez társított ásványok következtetni engednek az indigó gyerekek jelentőségére.

Az indigót mindenekelőtt a gyémánthoz rendelik. A gyémánt sugárait fizikai szemmel fehérnek látjuk. Egy ásvány valódi színe azonban csak akkor mutatkozik meg, ha prizmán keresztül nézzük; ha prizmával nézünk egy gyémántot, akkor indigókék a színe. A gyémánt a „kristályok királya”-ként ismert. A naprendszer központi napját szimbolizálja, olyan erőt, amely tökéletes állapotban tartja önmagát, és sohasem kell „feltölteni”. Alább a gyémánt tulajdonságainak listáját olvashatják. Lát-hatják, hogy erőteljes hasonlóságokat mutat az indigó gyerekek jellemvonásaival!

Az ásványtanban a gyémánt:

- fokozza az egységet, önszeretetet és mások iránti szeretetet,
- az „ártatlanság köve”, tisztaságot és maradandóságot ébreszt,
- bizalommal tölti meg a kapcsolatokat és helyzeteket,
- bizalommal telivé teszi a saját érzelmi tulajdonságokat,
- szárnyakat ad a kreativitásnak, képzelőerőnek, találékonyságnak,
- aktiválja a korona csakrát,
- segít fellebbenteni a fátylat az értelem elől, és így könnyebb felismerni az utat.
- az élet minden területén segít formát öltetni a teljességnek.

### 1.3. Fény és színek

A fény olyan jelenség, amit mindannyian érzékelünk. Ősidők óta a sötétség ellentétéként ismerjük. Tudjuk, hogy ha keleten felkel a Nap, újra nappal van, és ha este lenyugszik nyugaton, akkor sötét lesz. Arra használjuk a fényt, hogy világítsunk a házakban, az utcákon, hogy a sötétben is láthatóak legyenek a dolgok. De mi a fény valójában?

Azontúl, hogy a régi időkben a fényt csak a sötétség ellentétének nevezték, ma már tudjuk, hogy az energia egy formája is. A fény hullámokban terjed, ahogy a víz, amibe követ dobunk. A fénysugarak vagy a fény hullámai üres vagy átlátszó anyaggal teli térben minden irányba egyenes vonalban terjednek.

A testek fénysugarakat bocsátanak ki, amelyek eljutnak a szembe:

1. Fényt fogadhatunk közvetlenül egy testtől, amely fényforrás és saját fényt termel, ahogy például a Nap.
2. Közvetve is kaphatunk fényt, ha a sugarakat egy test visszaveri, ahogy például a könyvnek ez a lapja teszi, és így tudjuk elolvasni.

Isaac Newton 1672-ben bebizonyította, hogy a fehér fény különböző színekből áll. Ha a fény egy prizma vetül, a szivárvány színeire bomlik fel - vörös, narancs, sárga, zöld, kék, indigó, ibolyakék. Ha ezután egy fordítottan álló prizma haladnak keresztül ezek a fénysugarak, akkor újra fehér fény keletkezik. Ezek azok a színek, amelyeket az emberi szem látni képes, ha nem színvak. Valamennyi szín együtt képi a színeképet és ezért spektrumszíneknek is nevezik őket. Minden ilyen spektrumszín megfelel egy bizonyos fénysugár-hullámhossznak.

A színek sávszélessége persze sokkal szélesebb. Az állatok például ezen a színspektrumon túl infravörös és ultravioleta fényeket is látnak. A növények legfőképp a napfényből szerzik energiájukat, mindenekelőtt a számunkra láthatatlan infravörös részekből. Mi emberek is érezzük az ultravioleta vagy infravörös fényből érkező energiát, különben nem égnénk le a napon, vagy nem éreznénk a Nap melegét. Az hogy nem látjuk ezt a fényt, vagy másképp ezt a színt, érzékeink korlátai miatt van így. Előfordul, hogy a természetben vagy álmunkban csodá-

latos színeket érzékelünk, amelyeket később nem tudunk leírni, túllépnek „normális” érzékelésünkön és szókincsünkön.

### *Hogyan keletkeznek a színek?*

A színmolekulák rendelkeznek néhány szabadon mozgó elektronnal, amelyek nincsenek az egyes atommagokhoz kötve, hanem az egész molekulában keringenek. A spektrum egyes színeinek hullámhossza különböző, amelyet nanométerben adunk meg. A piros fény (meleg) hullámhossza sokkal nagyobb, mint az ibolyakéké (hűvös). Sokan, tudatszintjüktől függően, különböző színeket érzékelnek, vagy más színintenzitást tapasztalnak. Ezért ennek megfelelően sok színterápia és színértelmezés létezik. A magas tudatszinttel rendelkező látók, olyan színeket látnak az emberek aurájában, amelyeket – legyenek azok tisztán láthatóak vagy sem –, mások egész másként érzékelnek.

Az a színspektrum, amely a főszíneket, a vöröset, narancssárgát, sárgát, zöldet, kéket, indigót és ibolyakéket magába foglalja, csupán töredéke a bennünket körülvevő elektromágneses spektrumnak. Ennek más alkotóelemei, például a Nap, az izzók, a vasaló, a kályhában égő tűz, a fűtés, a rádió, a televízió, a mikrosütő, a radar vagy a világűrbeli érkező kozmikus sugárzások sugarai. Fizikai szemünkkel azonban csak a színrezgéseknek egy részét tudjuk érzékelni, amely a spektrum-színek tartományának felel meg. Sok színrendszerben ezért a fényt, amellyel dolgoznak, látható, élő fénynek nevezik.

Mi, emberek, a növényekkel és állatokkal együtt, az egysejtűeket kivéve, különböző intenzitású és színeképileg eltérő eloszlású (vagyis különböző színű) fényt bocsátunk ki. Először a hetvenes években mérték ezt az energiát, és több ezer, világszerte végzett kísérlettel bizonyították: az élő sejtek a *fotonok* segítségével biológiai információkat adnak tovább! Testünk egy hatalmas, elképzelhetetlenül komplex mechanizmus. Másodpercenként körülbelül ötvétezer szabályozó folyamat avatkozik bele a sejtek biokémiai folyamataiba. Ezeket a folyamatokat kívülről kémiai anyagokkal, többek között táplálékkal, gyógyszerekkel vagy mérgeanyagokkal befolyásoljuk. A színeknek nagy jelentőségük van ebben a folyamatban.

A színek létfontosságúak életünkben. A fény és a szín ősidők óta egységet képeznek az emberek számára. Az anyagok visszaverik a rájuk vetülő fénysugarakat. Ezt a visszaverődött sugárzást hullámhosszától függően az emberi szem egy bizonyos színeként érzékeli. A színek a fény részeként részei az életnek és így a teljesség alkotóelemei. Fényt és színrezgéseket veszünk fel, amelyek nem csak fiziológiailag, hanem pszichésen is hatnak ránk. Az ember, a kozmosz és a földi anyag részeként, környezete adott törvényszerűségeitől függ, és reagál is ezekre. Nem csak arra reagálunk azonban, ami a szem számára látható, hanem minden láthatatlanra is. Az ember része a teljességnek, a fény és a színek pedig egyszerűen részei az életünknek és döntően befolyásolják létünket! (Lásd a 8.1. fejezet színgyakorlatát.)

Mivel a normál látási képességekkel rendelkezőknél a színmegkülönböztetési képesség olyan fejlett, mint azt fent leírtuk, viszonylag kicsi eltérések adódnak az anyagi dolgok színértelmezésében. Nagy számú kísérleti személyen végzett gyakorlati kísérletek alapján felállítottak egy egységes színrendszert, amelyet mindenki alapként használ.

## 1.4. Életszínek

Alapvetően kétféleképpen lehet meghatározni életszínünket.\* Az első módszernél olvassuk el figyelmesen minden szín leírását és érezzük, melyik szín írja le leginkább személyiségünket. Sokan könnyen megállapítják ezzel a módszerrel életszínüket vagy akár családtagjaikét, barátaikét. A második módszerben elvégzünk egy színtesztet, ami néhány kérdés megválaszolásából áll. A válaszok alapján kikereshető az életszín. Életszínünk felfedezésével jobban és mélyebben megérthet-

\* Ha esetleg más színhozzárendeléseket ismernek, azok nem feltétlenül mondanak el lent az itt bemutatottnak. David Tansley azt írja „Die Aura des Menschen” (Az ember aurája) című könyvében: Még a régi filozófiai iskolák sem voltak egy véleményen a központokhoz rendelt színeket illetően. Ennek jó oka van, és azzal magyarázható, hogy a beavatott valóban eltérő színeket lát, ahogy egyre mélyebbre hatol a csakrában. A színek megváltoznak, amint specifikus prána energiák aktiválódnak a csakrában.



jük életfeladatunkat és életcélunkat. Arra is magyarázatul szolgál, miért értjük meg magunkat bizonyos emberekkel jobban, míg másokkal kevésbé. (A *Forrásjegyzék* című fejezetben található szinterápiáról szóló könyveket.)

Fontos azonban, hogy bizonyos életszínek között gyakran csak finom különbségek vannak. Így például mindenki, akinek az életszíne kék, sárga és ibolyakék, ugyanolyan érzelmi minőségeket mutat. Mindannyiunkban ugyanolyan erős vágy él kapcsolat létrehozására, de más-más okból. Mindenki erősen vágyik rá, hogy segítsen az embereknek, de mindenki másképp. Egy „kék” ember egyéneknek segít szívesen, érzelmi szinten, úgy hogy tanácsot ad, tanítja vagy gondoskodik az illetőről. (Egy „kék” ápolónő sokszor jobban tud gondoskodni a páciens érzelmeiről, mint fizikai állapotáról. Egy „sárga” ember szeretne segíteni, de nem akar túl mélyen belebonyolódni. Egy „ibolyakék” szintén szívesen segít másoknak, de legszívesebben sokaknak, mégpedig egyidejűleg; erősíti a tömegeket vagy inspirálja őket, ritkán van türelme azonban, vagy ritkán vágyik rá, hogy egyetlen embernek segítsen.

Ha gondosan és figyelmesen követjük az első módszert, intuitív módon érezni fogjuk, melyik szín vagy melyik két szín illik leginkább valós személyiségjegyeinkhez. Statisztikailag ugyanannyi embernek van két életszíne, mint egy. A két életszínnel rendelkezők általában az egyik színt erősebben élik.

### *A vörös személyiség*

Érzékiségével és fizikai testével fejezi ki magát. Az „itt és most”-ban él, bátorsággal, erővel és önbizalommal; csak abban hisz, amit megfoghat, hallhat, megszagolhat vagy láthat. Gondolkodása nem absztrakt és szereti az élet fizikai aspektusait. Szellemi körökben a „tevékenység” szereti, templomokat épít, rendezvényeket szervez, szereti sokadmagával táncolni és énekelni. Mindig előnyben részesíti a testi kihívásokat az érzelmi vagy szellemi szemben. Legszívesebben tette készen cselekszik és *segít* másoknak ötleteik megvalósításában

Lehet őszinte és közvetlen, de rosszkedvű és kolerikus\* is. Szeret harcolni, azonban meg kellene tanulnia a sportban levezetni haragját. Fejlett túlélési ösztöne, rengeteg energiája van és igen kitartó. Optimista, bizalomra méltó, életvidám és lojális, lehet azonban nagyon mérges, frusztrált, robbanékony, szűklátókörű és önfejű is.

*Gyermekként:* Szorgalmas, befejezi amit elkezdett, lehet azonban nagyon makacs és előfordulhat, hogy tombol és könnyen kezd vitatkozni. Független, erős egyéniséget mutat, az iskolában a gyakorlati tárgyakat részesíti előnyben, mint technika, famunkák és főzés. Az olyan tantárgyakat (például mint a filozófia), amelyeknek nincs gyakorlati felhasználási lehetőségük, nem találja érdekesnek. Sok elismerésre van szüksége, borzasztó számára a nyilvános dorgálás, és szereti a dicséretet. Türelmetlen és többnyire nagyon izgatottan mutatja ki az érzelmeit, meg kell tanulnia nagyobb beleérző készséggel kinyilvánítani őket.

### *A narancssárga személyiség*

A szenzációt keresi, szereti az izgalmat, a kockázatot és a testi veszélyt. Elmegy a végsőig, csak hogy érezze, él: élet- és halálközeli tapasztalatokat, de lehetőleg magas adrenalinszinttel! Realista és nem kedveli a spirituális elképzeléseket. Jól tud felmérni embereket és helyzeteket, szellemileg fel tud készülni rájuk. Általában éli az álmait, megvan a bátorsága, önbizalma, és ki tud menteni másokat veszélyes helyzetekből. Lehet azonban nagyon egoista és egocentrikus is, együttérzés és gondoskodás nélkül. Nem szereti az erősen érzelmi, kedves jellemvonásokat, tud hideg és megközelíthetetlen lenni. Életét a kalandok töltik ki, nem szereti, ha korlátozzák.

*Gyermekként:* A narancsszínű gyerekek keresik a kalandot, szeretnek mászni, vízbe ugrálni, a lehető legmagasabbról. Merészek, mindig

\* A személyiségtan szerint: szangvinikus = vidám. élénk; flegmatikus = lassú, alapos; melankólikus = szomorú; kolerikus = haragos. tetterős.

azon vannak, hogy felfedezzék környezetüket és próbára tegyék magukat. Szüleik gyakran aggódnak testi épségükért, miközben a gyerekek csak a következő kalandra gondolnak. Adódhatnak velük fegyelmezési gondok.

### *A sárga személyiség*

Gyerekes személyiség, humorral és játékos jellemvonásokkal. Szeret nevetni, örömtelinek látja az életet és nem túl komolyan, egészen lazán, szórakozásképp tekint rá. Könnyedséget és spontaneitást hoz. Szeretne tetszeni és szereti, ha észreveszik; mindenki barátja. Egyszerre érzékeny, könnyen sebezhető és könnyen zavarba jön. Mozgékony és sok mozgásra, játékra van szüksége, különben fennáll a veszélye, hogy mániákussá válik valamiben. Kreatív, és van művészi tehetsége. Az állatok szeretik a „sárga” embereket. Érzí, ha valakinek gondja van, de nem szereti, ha belevonják, intuitív érintése gyógyító hatású. Lázadó, nincs önfegyelme, irtózik a felelősségtől.

*Gyermekként:* Könnyen zavarba jön és bizonytalan, vagy épp az ellenkezője. Elrohan, elbújik, könnyű megfélemlíteni, és fél hogy nem szeretik. Ha biztonságban érzi magát, vidám és bőbeszédű lehet, sokszor az osztály bohóca. Aktív és kíváncsi, nagyon mozgékony, nehezen tud csendben maradni, és egy helyben ülni. Jobban tud összpontosítani, hi mozoghat. Szereti az autókat vagy vonatokat, ez a „mozgás” megnyugtatja és felébreszti kreativitását. Sok örömet okoz, és gyorsan reagál a testi büntetésre. Szabadságra van szüksége ahhoz, hogy eleven örömteli, szívélyes és élénk lehessen.

### *A zöld személyiség*

Nagyon intelligens, erőteljes és világos, szervezett, hatékony, gondolkodása gyors. Szereti az ötleteket és koncepciókat, de nem kedveli a részleteket. Szereti a kihívást és a kockázatot, erős akarátú és szeret vi-

tatkozni. Mindent ellenőrzése alatt kell, hogy tartson, különben frusztrálttá, feszültté válik, vagy aggódik. Szeretne mindent megérteni és megtapasztalni, szereti a szellemi kihívásokat. Mindent tudni akar, gyorsan tanul és gyűjti a diplomákat. Becsvágyó és munkamániás.

*Gyermekként:* Nagyon intelligens, sokat kérdez és gyorsan tanul. Erős az akarata, parancsoló, ami kihívást jelenthet a szülőknek. Nem szereti, ha megmondják neki, hogy mit tegyen, jobban szeret maga parancsokat osztogatni. Sokszor felnőttébb, mint a felnőttek, szeretné, hogy meghallgassák és tiszteljék. Frusztrálttá válhat, ha a dolgok nem úgy mennek, ahogy ő akarja, és tud hangos is lenni, vagy rendbontó. Támogatásra van szüksége tervei kidolgozásában és megvalósításában. Sikeres és jó jegyeket szerez.

### *A kék személyiség*

Szerető, tápláló és támogató. Szívéből él és az érzelmeiben. Anyai energiái vannak, gondoskodik másokról, tanácsadó, aki támaszt nyújt. Természetes neki a tanári vagy gondozói munka. Barátaiért bármit odaadna, hajlamos rá azonban, hogy túlságosan aggódjon másokért, és ezzel önmagát betegítse meg. Érzékeny, gondoskodó és jó vendéglátó. Érzelmi ember, aki könnyen elsírja magát, képes feltétel nélkül szeretni, és erős az intuíciója. Elfogad és megbocsát, a jót látja meg az embereken. Sokszor „túl kedvesnek” bélyegzik, és meg kell tanulnia nemet mondani. Könnyen rá tud hangolódni helyzetekre és emberekre, belül tudja, hogy mi történik, és nagyon spirituális. Követi a hitét és nagyon meggyőző tud lenni. Szeretné, ha szeretnék, ismeri azonban az önértékelési problémákat és a büntudatot, éppúgy mint az áldozat szerepet, az önsajnálatot és a mártíromságot. Előfordulhat, hogy depresszióssá válik és ezért meg kell tanulnia szeretnie önmagát. Szereti a kapcsolatokat és romantikus.

*Gyermekként:* Szerető, érzékeny és érzelmi, megpróbál tetszeni a szüleinek, hogy szeressék. Segítő szeretne lenni, senkinek sem akar csalo-

dást vagy fájdalmat okozni. Tudja az illetet, nyugodt, egyedül játszik, mindenkiről gondoskodik, akik nem érzik jól magukat vagy egyedül vannak. Érdeklődik a kapcsolatok és már nagyon fiatalon boldog házasságról és sok gyerekről álmodik. Önértékelési problémái vannak, és sok traumatikus tapasztalatra tesz szert a viszonzatlan szeretettel. A többi gyerek nagyon szereti, ideáljai magasak.

### *Az indigó személyiség*

Nagyon spirituális, belső érzése van az élet igazságáról. Ismeri az ősmisztikus tanításokat, nagyon érzékeny és tudja, hogy mi mindannyian szellemi lények vagyunk. A tárgyi valóság és anyag számára illúzió, az élet isteni energia, minden tudatból és energiából áll. Tudatos, világos, kreatív és független, magasabb elvek szerint él. Szomjazik a tanulása és a tudásra, azért keresi a tudást, hogy ellenőrizze belső bölcsességét. Azt teszi, amit fontosnak tart. Nem hat nála a szociális nyomás vagy zsarolás. Nem ismeri a bűnösségről vagy büntetésről szóló elméleteket, őszinte, romlatlan, és nem hagyja, hogy normák közé szorítsák. Nehéz manipulálni, szenvedélyes és nyílt, nagyon megértő az ember dolgokkal. Nem sokat beszél, szeret visszahúzódni, nagy tapasztalatnak tekinti az életet. Előfordulhat, hogy félnék, dekoncentrált, hogy elveszítettnek érzi magát és elszigetelődik. Néha idegennek érzi magát; világban, gyakran összezavarják a földi dolgok és nehéz megérteni azokat. Bízni kell belső hangjában és követnie azt.

*Gyermekként:* Nagyon tudatos gyerek, nyílt, nagy beleérző képességgel, ami miatt könnyű felkavarni, ami könnyen félnékké vagy visszafogottá teheti. Kevés alvásra van szüksége, szeret egyedül lenni, és nem hagyja, hogy rákényszerítsenek bármit is. Sem a büntetés, sem a kérés vagy az értelmes beszéd, vagy akár a testi erő nem tud hatni rá, ha hisz valamiben. Ha mégis kényszerítik, félnék lesz és elszigetelődik, vagy ellenáll. Szomjazik a tudásra, de „igazi” válaszokat szeretne azonnal megérni, ha hazudnak neki. Nem érti az iskolában tanult anyagot és a spiritualitás közötti összefüggést.

Dinamikus és karizmatikus, vezetőként születik erre a bolygóra, hogy megmentse azt. Életfeladatát most kell aktiválnia és élnie. Érzelmileg igen mély, és tele van az egész világ iránt érzett együttérzéssel. Szereti a zenét, gyógyítja vele magát. Látnoki képességei vannak. Szeret utazni, szereti az idegen kultúrákat, és sok szabadságra van szüksége. Képes „látni” a jövőbelit (például egy képet, mielőtt az elkészülne), biztos benne, hogy a Föld nem pusztul el; üzenete van az emberiség számára. Magasabb perspektívákat lát át, de sokszor félreértelmezik, és idealista álmodozónak tartják. A középpontban szeretne állni és előfordul, hogy nárcisztikussá, arrogánssá, pompázóvá válik. Vannak diktatórikus késztetései, és meg kell tanulnia, hogy mindannyian az egész részei vagyunk. Sok dolgot tud egyidejűleg csinálni, vagy előfordul, hogy úgy tűnik, mintha szellemileg lebévult volna. A kiegyensúlyozottsághoz meditációra van szüksége. Azt gondolja, hogy mindennek könnyedén kell mennie, és hisz az egyetemes segítségben.

*Gyermekként:* Született vezető, a többi gyermek követi őt. Erejében megmutatkozik együttérzése, nem él vissza hatalmával. Korán szexuálisan orientálttá válik, kísérletezik a testével; fontos, hogy a szülők különös gondot fordítsanak erre a témára, hogy a testi kifejeződések természetességét megőrizték. Szereti a művészetet, szeret olvasni, és maga is kitalál történeteket. Egyedülálló vizuális érzékelőképességgel rendelkezik. Az „ibolyakékek” az elsők, akik aurát, angyalokat, más dimenziókat vagy energiahullámokat látnak. Fontos, hogy a szülők hitelt adjanak a gyermek érzékeléseinek, ezzel is erősítsék különleges képességeit.

## Az indigó személyiség

### 2.1. Miről ismerhető fel egy indigó gyerek?

A szülők és mindazok, akik napi kapcsolatban vannak gyerekekkel, az előző fejezetben felsorolt tulajdonságok és jellemvonások alapján könnyen felismerhetik az indigó gyerekeket. Eleinte nincsenek különösebb testi jellegzetességeik. A különbségek kimondottan finomak, és csak a közelebbi megfigyelés során felismerhetőek. A következő tulajdonságok azonban nagyon jellegzetesek, ezért ezeket a legkönnyebb felismerni:

- magasabb az *energiamezőjük*,
- másként viselkednek,
- kevésbé érzelmesek.

Ahhoz, hogy egy nagyobb csoportban felismerjük az indigó gyerekeket, a következő lehetőségeink vannak:

- Ráhangolódunk a csoport energiájára. Az indigó gyerekek rezgése, eleven, tiszta energiájukból fakadóan magas. Magasabb az energiafrekvenciájuk, mint más gyerekeknek és a földi dolgokkal néha ügyetlenek. Magas, szeretettel teli, harmonikus energiákra mindig reagálnak, mert ezt ismerik közléről.
- Megfigyeljük a gyerekek viselkedését. Az indigó gyerekek másképp viselkednek! Sokszor tudatalatti üzeneteket hordoznak, és csak csodálkozunk, hogy honnan tud ilyesmiket a gyermek. Az indigó gyerekek többnyire pontosan tudják, hogy miért születtek a világra. Gyakran mesélnek angyalokról és más lényekről, és

sokszor órákig eljátszanak velük csendben és elégedetten. Aggódunk, amiért az indigó gyermek sokszor inkább egyedül játszik? Ám ha megkérdezzük, hogy miért játszik egyedül, bizonyára azt válaszolja majd: „...-vel játszom, nem látod?” Másrészt sokszor csak nagyon rövid ideig játszanak tárgyakkal játékokkal, és változatosságra van szükségük.

- Az indigó gyerekek sokszor keresik felnőttek társaságát. Be akarnak illeszkedni a felnőttek világába. Spontánok, nyitottak és tudattalanok, szeretik előcsalogatni a felnőttekből a bennük élő gyermeket. A velük egyidős társaikkal ezért lehetnek problémáik, mert nem mindig érzik, hogy megértik őket, így sokszor kívül rekednek a csoporton. Megfigyelhetjük, hogy az indigó gyerekek pontosan tudják, hogyan szeretnék a dolgokat, és hamar rájönnek a trükkökre, miképpen érvényesíthetik akarataikat. Nem lehet velük harcolni, helytálló érvekkel kell meggyőzni őket.
- Csecsemőknél: nézzünk közvetlenül a gyermek szemébe. A szem a lélek tükre. Nevessünk rá a kicsire és köszöntsük a lelket. Igazán szórakoztató ezeknek az új gyerekeknek a reakcióját megfigyelni. Akármilyen fiatalok, azonnal elevenen reagálnak tetszik nekik a helyzet és megértik! Többször átéltem: egészen kis gyerekek a búcsúzásnál annyira kihajoltak a kocsiból, csaltak, hogy fenntarthatassák a szemkontaktust, hogy az anya attól féltesse a gyermek a babakocsiból.

Csak ha hosszabb időt töltünk egy indigó gyermek társaságában, akkor tűnik fel, hogy érzelmileg nem könnyen bonyolódik bele helyzetekbe. Ez az egyik legnagyobb különbség, amelyet az indigó gyerekek és a többiek között felfedezhetünk. Az indigó gyerekek nem túl érzelmesek. Úgy tűnik, mintha megértenék, miért van olyan sok konfliktus, és megpróbálnák megérteni az embereket. A terapeuták arról számolnak be, hogy régen, ha a szülők gyakran veszekedtek, az évekre elegendő anyagot szolgáltatott a gyerekek kezelésére. A veszekedés miatt a gyerekek visszahúzódtak, mert a viták a család létét fenyegették.

Egy indigó gyermek ezt másképp érzi, és az ellenkezőjét teszi. A veszekedők közé áll és megkérdezi: „Ezt most hogyan tudjátok meg-

oldani?” Vagy egyszerűen rácsimpaszkodik az apa vagy az anya lábára, és azt mondja: „Nem, nem megyek a szobámba.” Vagy fogja az apa kezét, és az anya kezébe teszi, ezzel azt kéri: „Kérlek, oldjátok meg a problémát.” Vagy az anya borzasztóan kiabál indigó gyerekével, dühös lesz és mérges, de a gyerek nem reagál, nem veszi át az anya rezgését. Láttam három évesnél nem idősebb kisgyerekeket egyszerűen tovább játszani, vagy lassan eltávolodni az anyjuktól, hogy kicsivel arrébb nyugodtan folytathassák, amivel épp foglalkoztak, vagy, ha már idősebbek voltak, odamentek az anyjukhoz és azt mondták: „Anyá, annyira szeretlek!” Egyszer egy hétéves indigó gyerek azt mondta veszekedő szüleinek: „Nem tudjátok, azért jöttem hozzátok, hogy békét hozzak nektek?” - és közéjük állt. Bizonyos értelemben abban segítik a többi embert, hogy tudatosítsák magukban érzelmi blokádjukat.

Fontos különbséget lehet megfigyelni az indigó gyerekek és más gyerekek között olyan kritikus helyzetekben, amikor kiprovokálják egy felnőttből, hogy elmenjen a végletekig. Képzelnünk el ilyen helyzetben két gyereket, egy indigót és egy másikat. Az egyik gyereket nevezhetjük kisgyereknek, a másikat, az indigót pedig „rendszerrombolónak”. Világosan felismerhető, hogy más a céljuk és a viselkedésük.

A kisgyerek addig ingerii a felnőttet, amíg eléri saját határait, és határt szab a gyerekeknek is - ez egy régi emberi viselkedésminta: A kisgyerek látni szeretné, meddig mehet el, hogy megkapja, amit akar. Egy rendszerromboló ezzel szemben nem ismeri ezt a programozottságot. Intuitívan reagál a családban adódó helyzetekre, mivel szeretne része lenni a családnak, akkor is, ha csak négy vagy öt éves. Egyenjogú szerepet szeretne betölteni a családban. „Része vagyok a családnak, vagy nem?” Nem kisgyereknek tekintik önmagukat, hanem „nagyak” és egyenrangúnak, szeretnék, hogy ennek megfelelően bánjanak velük. Ha tisztelettel kezeljük a gyereket és az ő szintjén reagálunk, akkor megváltozik a magatartása. A helyzet tisztázódik, és nem egy rendbontó, hanem egy barátunk lesz a családban.

A jövőben világos és egyértelmű információkat adnak majd át az indigó gyerekek az emberiségnek tulajdonságaikról, képességeikről és üzeneteikről. Sokan mohón várják már ezeket az információkat és az elkövetkező néhány évben sokat fognak még írni róluk. Ez a könyv.

valamint a Lee Carroll és Jan Tober által összeállított amerikai könyv csupán a kezdetet jelentik. Minden terápiás jellegű hivatásban dolgozónak üzenem: „Fontos feladat vár rátok!”

## 2.2. Az indigó gyerekek tulajdonságai

Minden gyermek egyedülálló jellemvonásokkal születik. Nem ritka, hogy személyisége teljesen eltér a testvéreitől vagy szüleitől. Ezt mindenki tapasztalhatja, aki többgyermekes családban nőtt föl, ha megnézi testvéreit. Még ujjlenyomatokból sincs két egyforma, feltételezhető tehát, hogy a személyiségek éppúgy egyéni vagy „személyes” módon jellegzetesek. Abból kell tehát kiindulnunk, hogy két indigó gyermek sem lehet azonos!

Léteznek olyan pszichológiai nézetek, amely szerint a gyermek személyisége csak hatéves korára bontakozik ki egészen, más irányzatok úgy vélik, hogy életünk végéig, lassú érési folyamat során fejlődik és alakul ki személyiségünk. Megint mások azt vallják, hogy a gyermek személyisége születésekor már tökéletesen kialakult és az élet aról szól, hogy ennek a személyiségnek a pozitív, és ne a negatív aspektusait bontakoztassuk ki.

Minden ember élete arról szól, hogy meglévő erősségeit kihasználja, és úgy alakítsa a körülményeket, hogy ezeket az erősségeket jobban és gyakrabban érvényre tudja juttatni, mint gyengeségeit. A világegyetem lényeként mindannyian magunkban hordozzuk mindkét oldalt. Annak, hogy egészségesen nőjünk föl, és urai legyünk életünknek, az az egyetlen útja, hogy megértjük saját személyiségünket, énünket, lehetővé tesszük pozitív aspektusaink kibontakozását, tudatosítjuk magunkban személyiségünk erősségeit. Minden gyermek - így az indigó gyerek is - erősségek és gyengeségek egészen egyéni keveréke, és a lényeg, hogy megtanuljuk a személyiség gyengéit erősségekké alakítani. Ha egy indigó gyerek (és környezete) megtanulja felismerni természetét, akkor némi gyakorlattal döbbenetes eredményeket érhet el, és átalakíthatja, uralhatja gyengéit.

## *Az indigó személyiség gyengéi*

### *Gyermekként ...*

- ... túlérzékeny és túl nyitott a külső befolyásokra.
- ... sokszor magának való.
- ... gyakran nehéz vezetni és nevelni.
- ... többnyire úgy érzi, nem értik meg és nem ismerik el.
- ... hiperaktív és sokszor dekoncentrált.
- ... hajlamos rá, hogy idealizáljon más embereket vagy helyzeteket.
- ... álmodozó, saját világába menekül.

### *Felnőttként...*

- ... öntelt és türelmetlen.
- ... komoly problémái vannak a tekintéllyel.
- ... szeretné, ha mindenki elismerné és értékelné.
- ... sokszor nehezen tudja kifejezni magát szavakkal.
- ... lehet felfuvalkodott.

### *Kommunikációs képessége:*

- Elszigetelődik, ha úgy érzi, nem értik meg.
- Könnyen elveszíti a kapcsolatot belső lényével és kizökken középpontjából.
- Sokszor úgy érzi, a szavak korlátozzák.
- Nem tudja elviselni az álszentséget és képmutatást.

### *Jellegzetességei:*

- Sokszor túl magasak az elvárásai önmagával és másokkal szemben is, tökéletességre törekszik.
- Türelmetlenül reagál a nem világos kezdeményezésekre és javaslatokra.
- Nem vállalja a vezetést, és megtagad minden felelősséget.

### *Barátságban:*

- Sok megértésre van szüksége a barátaitól.
- Többnyire csak egy barátjával vagy barátnőjével játszik.

- Sokszor saját fantáziavilágában él.
- Nagyon könnyen meg lehet bántani, és ezek mélyen érintik.\*
- Szeretnek egyedül vagy számítógéppel játszani.

### *Az indigó személyiség erősségei*

#### *Gyermekként...*

- ... szeretne teljes jogú tagja lenni a családnak.
- ... szereti a természetet.
- ... mindenkivel törődik a családban.
- ... lojális a családdal.
- ... tanulási vágy és tudásszomj jellemzi.
- ... megvan az a képessége, hogy gyógyítólagnak hasson az emberekre.
- ... nem családtagokkal is nagyon nyitott és bizalommal teli, ha úgy érzi, megértik.

#### *Felnőttként...*

- ... állhatatos és megbízható.
- ... nyílt és őszinte.
- ... komolyan veszi az életet.
- ... bátor.
- ... médiális képességei vannak.
- ... mindenben nagyon intenzív.
- ... megérti saját lényének természetét a világegyetemhez való viszonyulásban.

#### *Kommunikációs képessége:*

- Szereti az intenzív, szellemileg igényes és dinamikus beszélgetéseket.
- Mélyen átadja magát a beszélgetéseknek.

- Nagyfokú együttérzésre képes mindenki és minden iránt.
- Akkor érzi magát jól, ha csak egyvalakivel, vagy nagyon kis csoporttal áll szemben.
- Számukra a kommunikáció érzést, gondolatcserét és gyógyítást jelent.

#### *Jellegzetessége:*

- Szomjazik a tudásra.
- Belsőleg fegyelmezett.
- Világos és céltudatos.
- Nyitott az alkotó javaslatokra és az őszinte ösztönzésekre.

#### *Barátságban:*

- Nagyon hűséges.
- Őszintén törődik vele, hogy jó legyen a másikkal.
- Leginkább a kevés, de mély barátságot kedveli.
- Szívesen fordít időt egy kapcsolat ápolására.
- Nehéz helyzetekben erősnek mutatkozik, és bátorítani tudja a gyengébbeket.
- Őszinte részvétet érez.
- Szenved a felszínes kapcsolatoktól.

## 23. Az indigó gyerekek típusai

Pár éve az indigó gyerekek azon típusfelosztásával dolgoznak Amerikában, amelyet Nancy Ann Tappe alakított ki. A négy típusból álló rendszert, amely nagyon világosan és pontosan kikristályosodott, sok ismert és köztiszteletben álló terapeuta és pszichológus is átvette.\*

\* Érzések szintjén, nem érzelmi: az indigó gyerekek nyílt szívűek, szeplőtlenek, őszinték és feltétlen szeretet éreznek minden és mindenki iránt. Másoktól ugyanezt várják el. Ha ilyen tekintetben csalódnak, az nagyon mélyen érinti őket.

\* Tulajdonképpen ellenzem az indigó gyerekek beskatulyázását, mert ez is a régi gondolkodásmód része. Ám ahhoz, hogy megismerjük őket, úgy érzem, segíthet a következő besorolás, ezért tudatosan úgy döntöttem, hogy szerepelni fog a könyvben.

Nancy Ann Tappe felosztása röviden és találóan így írja le a négy típust:

### 1. *A humanista*

Tömegekkel dolgozik, őket szolgálja, mégpedig a holnap orvosaként, ügyvédjeként, tanáraként, üzletembereként és politikusaként. Sokszor hiperaktív, szélsőségesen szociális, beszélget mindenkivel, mindenhol és mindig, átlagon felül barátságos. Kialakult, saját véleménye van, könnyen elterelődik a figyelme, és ezer dolgot csinál egyszerre. Imádjá a könyveket, és nem nagyon kötődik a fizikai testéhez.

### 2. *A koncepcionalista*

Inkább tervek foglalkoztatják, mint emberek. Ő a holnap építész, tervezője, úrhajósa vagy pilótája. Sokszor nagyon atlétikus és ellenőrző mintákat hordoz magában, különösen az apa és az anya ellenőrzésére vonatkozólag, ami nagy nehézségeket jelenthet. Vonzódik a függőséget előidéző dolgokhoz (drogok serdülőkorban).

### 3. *A művész*

Érzékeny és sokszor alacsonynövésű. Ő a holnap tanára és művésze. Bármit is csinál, az valami alkotó jellegű tevékenység. Négy és tízéves kora között minden létező hangszert kipróbál, a legkülönbözőbb területeken kreatív, sokszor azonban csak öt-tíz percre. Csak serdülőkorban választ egy bizonyos irányt, amelyre a későbbiekben összpontosíthat.

### 4. *Az interdimenzionalista*

Nagyobb növésű, mint a többi indigó gyerek, sokszor nagyon nagy. Kétéves korában, ha mesélünk neki valamit, azt fogja mondani: „Tudom, ezt már tudom, hagj békén!” Új filozófiákat, eszméket és vallásokat hoz. Nehezen boldogul emberekkel és dolgokkal, mert még a három másik típushoz képest is kevésbé illeszkedik a társadalomba.

Az indigó gyerekek különböző típusokba történő felosztásánál megfigyelhetjük, hogy két különböző csoport van. Minden csoportban két típus, amelyek hasonló viselkedésmódokat mutatnak. Véleményem szerint két különböző lelki műfajba sorolhatók be, és két eltérő kozmikus

áramlatba: az indigókék és a sötét- vagy mélykék színsugarba (*sugár-tan*). Az egyikbe tartozik a humanista és a művész, a másikba pedig a koncepcionalista és az interdimenzionalista.

### *A humanista*

A humanista különösen szoros kapcsolatban áll az emberekkel, az állatokkal, a növényekkel, a földdel, a csillagokkal - vagyis mindennel, ami él. Állandóan azon gondolkozik, hogy vajon jól van-e mindenki. Mindig és mindenhol, mindenkit szeretne szeretni. Szívéig ható fájdalmat érez, ha valakinek vagy valaminek (például egy fának) fájdalmat okoznak vagy igazságtalanság éri. Ilyenkor szeretné megvédeni, és így többnyire ő is megkapja belőle a részét. A többi gyerek sokszor „puhánynak” látja.

A humanista különösen szociális, szeretne mindenhol megállni, hogy kommunikálhasson az emberekkel, állatokkal vagy a Földdel. Néha az is csoda, hogy hazatalál. Bár az biztos, hogy hosszabb időbe telik neki. Álmodozó, saját fantáziavilágában él, és néha úgy tűnik, nem is hallja, ha szólnak hozzá. Ha elege lesz a világból, saját belső világába menekül. Előfordulhat, hogy kisgyermekként pontosan leírja a „világát”, hogyan néz ki, milyen a színe, milyen lények élnek ott stb. Ha erről mesél, legjobb, ha hiszünk neki és elfogadjuk a történeteit, anélkül, hogy értékelnénk vagy kérdezősködnénk róla.

### *A humanista tulajdonságai:*

- Rendkívül szociális; szereti az embereket, de csak kevés „intim” barátira van szüksége, akikkel lelki kötődést alakít ki.
- Szeret mindig, mindenkivel elbeszélgetni, és eközben megfigyeli az időről és a kötelességeiről.
- Sokszor hiperaktív vagy hipoaktív.\*
- Könnyen elterelődik a figyelme, hamar elfelejti, hogy mit is akart csinálni.

\* Hyper: túl; hypo: alul.



- Nem kötődik a fizikai testéhez, kevésbé földi, és nyugalomra van szüksége, hogy újra visszataláljon középpontjához.
- Imád olvasni, szeret egyedül játszani, legszívesebben számító-géppel.
- Néha egetverő jókedve van, máskor pedig vigasztalhatatlanul szomorú.
- Különösen odafigyel rá, hogy az emberek, állatok, fák stb. jól érezzék magukat. Szeretné, hogy az emberek harmóniában éljenek környezetükkel.
- Nagyon érzékeny és ezért könnyen sérülhet érzékenysége, illetve túl sokat követelhetnek tőle a dolgok.
- Mindig, mindenféléről elgondolkodik és hajlamos a fejfájásra.
- Sokat álmodozik, mindent elveszít, nem fektet nagy súlyt az anyagi dolgokra.
- Többnyire úgy érzi, nem értik meg, és nem ismerik el.
- Különösen fontos számára, hogy álljuk a szavunkat. Ezt szereti és biztonságot ad neki.
- Kialakult véleménye van.
- Sokszor tudatában van a helyzetnek és képes saját magára büntetést kimérni.
- Bármilyen megfelel neki, lényeg, hogy a szülők őszinték legyenek.
- Ha elemében van, akkor minden csodálatos.
- Nem foglal állást.\*

#### Gyerekekről szóló történetek:

- Egy édesanya mesélte: „A fiam, Merlin, tízéves és mindig is tevékenyen részt vett mindenben, aminek élőlényekhez van köze (pár éve az Állatvédők és a Greenpeace szervezetei miatt tartja fontosnak, hogy felnőjön). Ötévesen azt mesélte, hogy megbeszéli az otthoni növényekkel, hogy milyen tápanyagra van szükségük, és mikor kell újra meglocsolni őket. Sokszor jön szakadt

*ruhában az iskolából, mert megvédte a barátait, a fákat, nem engedte, hogy rájuk tűzzenek vagy véssenek valamit, vagy hogy letörjék az ágait vagy leveleiket. Mindig próbálja elmagyarázni a társainak, hogy a növényekkel és kövekkel lehet beszélni. »Csak oda kell figyelni« - azt szokta mondani. A küldetése eredménye csak ritkán pozitív. A barátai viszont lassanként megtanulnak dolgokat az ő eszméiről és elképzeléseiről, ami nagyon büszkévé és boldoggá teszi. Annak ellenére, hogy verbálisan kiáll a természetért, nem vetemedik tettegességre. Gyűlöli az erőszakot, és ennek megfelelően kedvelik a lányok, a fiúk pedig furcsának tartják. Egyszer elmagyarázta: »Miért üssek meg valakit, vagy miért védekeznek, ha nem akarom, hogy engem megüssenek.« Amikor a fiamat látom el, vagy a szakadt ruháit varrom, mindig arra gondolok, hogy ez milyen szeretetreméltó álláspont. "*

- Más szülők mesélik: „A gyermekünk nyitott és nagyon barátságos. Korábban, séták alatt úgy ült a babakocsiban, mint a királyi család tagja, mindenkinek köszönni akart, mintha mindenki a családdhoz tartozna. Mindenkinek hangosan odakiabált és néha nagyon megörült bizonyos embereknek, mintha ősidőktől fogva ismerné őket. Ha valakit kedvel, azt feltétel nélkül szereti. Más gyermekeknek ez nem olyan könnyű, mert nem értik ezt meg. Nem mindig szeretik, ha ilyen intenzív a szeretet, és sérti az intimszférájukat. Azt tapasztaljuk, hogy egy „humanista" gyerekeknek, az ő békéről, az egész világ iránti szeretetről szóló eszméivel és képeivel egyáltalán nincs könnyű dolga. Sokszor fáradt és erőtlén, és nem bírja tovább. Most kilencéves és szeretne minél hamarabb felnőni, hogy felépítse saját ártatlan világát. "
- Egy apa meséli: „Azt hiszem, a fiam épp az ellentéte a hiperaktívoknak. Állandóan fáradt, alig bírja nyitva tartani a szemét, és csak akkor ébred fel tényleg, ha számítógépes játékokkal játszhat - saját maga is kitalál ilyeneket. És egyáltalán: a festés és figurák készítése a kedvenc elfoglaltságai. Az iskolában állandóan nehézségei vannak, mert álmodozik. A többi gyerek körében népszerű, mert annyira más, nyugodt és megfontolt, soha-

\* Bár kialakult véleménye van, ezt sokszor csak szélsőséges helyzetekben mondja ki, például ha valakit valami fenyeget \ag> igazságtalanság ér. mivel a legtöbb nézeteltérés egyszerűen nem érdekli.

*sem veszekszik inkább kitér a viták elől. Mindig támogatásra és ellenőrzésre van szüksége, hogy teljesítse a napi feladatait. "*

### *A koncepcionalista*

A koncepcionalista inkább tervekkel foglalkozik, mint a többi gyerekkel. Saját ötletei és elképzelései vannak, és szereti ezeket saját tempójában mélyrehatóan megvizsgálni, és meg is valósítani. Ebben senki sem siettetheti. Az indigó koncepcionalista alapvetően nem sikerorientált. Teljesítmény-központú társadalmunk zavarja. Szüleivel - feltéve, hogy megértik őt - fantasztikus új tanulási módokat fejleszthet ki, vagy akár a háztartással kapcsolatban is adhat gyakorlati tanácsokat.

#### *A koncepcionalista tulajdonságai:*

- Szereti az ötleteket és elképzeléseket, meg kell azonban tanulnia, hogy megoldja a részleteket.
- Szeretne mindent megérteni. Szétszedi például a készülékeket, hogy megértse hogyan működnek.
- Gyermekként gyakran sportos és ügyes.
- Hajlamos a titkolózásra, sokszor elrejt dolgokat.
- Szereti ellenőrizni a szüleit.
- Szereti a műszaki dolgokat, mindenekelőtt a számítógépet.
- A felmerülő problémákra nagyon jó megoldásokat képes találni, és meg is valósítja azokat.
- Tud az interneten és más újszerű módon tanulni.
- Nem túl érzelmes.
- Szereti és igényli a világos szabályokat, a világos fegyelmet, a világos utasításokat és a tiszta érzéseket.

#### *Gyermekekről szóló történetek:*

- Egy anyuka meséli: *„A fiamnak komoly nehézségei vannak az iskolában. Kívülállóvá vált. ha valami történik, őt is bűnösnek tartják; társai sokszor kiközösítik, ami miatt persze aggódunk. Legszívesebben a számítógéppel és technikai eszközökkel foglalkozik:*

*szétszed és összerak készülékeket. Sokszor nem hajlandó megcsinálni a feladatát, az iskola csak kényszer neki és a lehető legkevesebbet teszi meg érte; sokszor elfogy az erő, mindig csak veszekszünk, nagyon hasonlítunk is egymásra; az édesapjával jobban együtt tud működni, de őt is megpróbálja kontrollálni. "*

- Egy anyuka meséli: *„A fiam most tinédzser. Sajnos csak pár éve tudom, hogy indigó gyerek. Nagyon nehéz volt velem, és sokszor azt éreztem, hogy nem vagyok jó a gyermeknek. Talán másképp alakult volna, ha korábban tudom! Már kiskorában is nagyon önálló volt, és semmit sem akart elfogadni tőlem. Mindig, mindent jobban tudott és azt akarta, hogy minden helyzetben övé legyen az utolsó szó, egyszóval iszonyú fárasztó volt. Az iskola túl unalmas volt számára, úgyhogy zavarta az osztályt és a tanítást. Nem akarta szabályokhoz tartani magát, és ez évekig sok gondot okozott minden területen. Megkértem, hogy csináljunk egy tesztet a fiammal és lássam csodát, kiderült, hogy több mint 130 az IQ-ja. Sajnos az iskolában ennek nem sok hasznát vette! Mivel ennyire más volt, úgy érezte, nem értik meg, sem a tanárok, sem a szülei, sem az osztálytársai. Egyszerűen mások voltak a nézetei és eszméi, mint a többieknek. Most, hogy már megértem a helyzetét, nekem sincs akkora büntudatom, lazább vagyok, és több teret engedek a fiamnak. "*

### *A művész*

Az indigó művész gyakran alacsony növésű. Fizikailag finom felépítésű, be belül erős és szívós. A művészgyermek nagyon érzékeny és sok emléket hoz korábbi életeiből. Különösen erős akarátú és céltudatosan képes felhasználni akarateréjét. Tudja, hogy mit akar, és általában meg is kapja. A művész legjobban kreatív csatornáin keresztül tanul. A merev logikát és kényszert nehezen tudja megérteni, különösen fiatalkorában. Könnyedén és rugalmasan mozog az életben, bárhol képes pihenni és kikapcsolódni, gyorsan fel tudja mérni a helyzeteket, és pontosan tudja, hogy kit szeret és kit nem. Viselkedése nagyon következetes, és nem lehet „megvenni”. Nagyon intenzíven tud foglalkozni a dol-

gokkal. Szeret a szülei közelébe lenni, mert a család közepén is képe a játéka koncentrálni. Eközben egyszerűen senki és semmi nem zavarhatja. Két-hároméves korukban már tapasztalható náluk valamiféle teljesség, már sok mindent egyedül csinálnak. Élénken kommunikálnak más gyerekekkel, és korukhoz képest nagyon érett benyomást keltenek. Amikor azután hatéves korukban találkoznak a „nagyvilággal” a külvilágból fakadó nyomás hatására megváltozik a viselkedésük.

#### *A művész tulajdonságai:*

- Órákig képes festeni vagy rajzolni, és szereti, ha mások rajzolnak neki.
- Nagyon ragaszkodó és lány, finom, benyomást kelt. Ugyanakkor azonban erős az akarata és ezt érvényesíti is.
- Erős, és erejében együttérzést mutat.
- Sok mindent érzékel és szeretné, hogy higgyenek neki, ha mesél ezekről.
- Lehet arrogáns, narcisztikus és önfejjű.
- Előfordulhat, hogy egy igazi kis diktátor.
- Sokszor csak kevés alvásra van szüksége, mert bárhol képes kipihenni magát és lazítani.
- Legkönnyebben a kreativitáson keresztül tudja magát kifejezni az életben. Szereti többek között az éneket, táncot, balettet, színházat, a cirkuszt, a festészetet, rajzolást, a zenélést.
- Szereti, ha tájékoztatják a dolgokról, és nem zárják ki semmiben.
- Született gyógyító (sokszor zenével, művészettel vagy táncol gyógyít) és ebben ismeri fel az életet és a feladatát.
- Gyorsan átlát helyzeteket, és eszerint cselekszik. Játszik a helyzetekkel, hogy tapasztalatokat gyűjtsön.
- Világos válaszokat vár el, ha nem kapja meg, akkor maga keresi meg.
- Nem fogad el érzelmi mintákat.

#### *Gyermekekről szóló történetek:*

- Egy anya, aki ismeri az indigó gyerekeket, a következőket meséli: „*A kislányom Leah most öt éves, olyan indigó gyerek, ahogy*

*az a nagykönyvben meg van írva. Mielőtt beszélni kezdett volna, állandóan énekelt. A nyelvhasználata, a nyelvtana és a szókinccse hihetetlenül gyorsan fejlődött, de történeteket mindig énekelve adott elő. Ez a mai napig nem változott. A történeteket korához képest meglepően pontosan és jól felépítve adja vissza, illetve éneklie! Négyéves kora óta, saját kérésére, balettre jár. A tánctanárnője eleinte szkeptikus volt a lányom vékony és alacsony testalkata, illetve a kora miatt. De Leah két óra alatt meggyőzte. Számomra ez is jellegzetes indigó művész tulajdonság: szívsósság és becsvágy, hogy elérje a saját maga által kitűzött célokat. Ez hoz magával egy másik dolgot. Isten őrizze, hogy ennek az édes kis angyalnak olyasmit kelljen csinálnia, ami ellentétes a rendszerével. Ilyenkor azt hihetne az ember, hogy fölöttünk nyíltak meg az ég csatornái. Kézben tart bennünket, ő a főnök. Még a dühét is olyan kreatívan használja fel, hogy nem lehet rá haragudni. Egy heves dühkitörése után elmagyarázta: »Tudod, mami, egyszerűen ki kellett engednem a haragomat, különben megbetegszem.« Sohasem unatkozik, szereti egyedül elfoglalni magát, de mindig a család közelében és nem a szobájában. ”*

Sok művész kislánytól hallottam azt állítani önmagáról, hogy ő hercegnő, és szeretnék, ha úgy is bánnának velük. Egyszer egy hároméves kislány, akit az anyukája hercegnőmnek nevezett, mélyen megbántva kijelentette: „*En gyerek-királylány vagyok!*” Egy másik, valamivel idősebb kislány azt mondta magáról: „*Felsőges vagyok*” - mintha ez olyan természetes lenne!

#### *Az interdimenzionalista*

Az interdimenzionalista többnyire elég nagynövésű. Sokukat, bár még csak ötévesek, sokkal idősebbnek tartanak. Ez nehézséget jelenthet a gyerekeknek - és a szülőknek egyaránt -, mert túl sokat várva viszonyulnak hozzá. Otthon az egyik pillanatban talán egy dacos „nyolcéves” és két perccel később pedig egy „kis” óvodás, aki szeretne odabújni a

szülők ölébe. Ehhez jön még, hogy ezek a gyerekek mindig, minden tudnak. Mindent jobban tud, és alig hagyja szusszanni a szüleit. Nem könnyű egy ilyen gyereket szeretettel kísérni. A szülők részéről hihetetlenül rugalmas beállítódottságot, és a saját célok és elvárások teljes feladását követeli. A gyermek világos határokat és fegyelmet igényel tőlük. Kénytelenek átgondolni, mik tulajdonképpen az értelmes határok. Ha nem szabnak nekik határokat, akkor elviszi a szülőket saját végleteikig. Rá kell jönniük, hol vannak saját, vagy a gyermek határa és hogyan lehet ezzel harmonikusan bánni. Az interdimenzionalista igazi indigó gyerek, aki falakat rombol le, elképzeléseket forgat fel nem érdeklik a régi, merev szabályok, mivel saját maga szeretné meg határozni a szabályait. Allergiás a nem demokrácián alapuló hatalomra, és egyszerűen nem hagyja, hogy bármit is előírjanak neki.

#### *Az interdimenzionalista tulajdonságai:*

- Tele van új ötletekkel, filozófiákkal és elképzelésekkel, és ezek gyakran megbotránkoztatják az embereket.
- Született vezető és szeret új utakon járni.
- Nem tűri, hogy túlhaladott eszmék vagy elvárások korlátozzák.
- Lehet diktatórikus és uralkodó.
- Eredeti akar lenni.
- Messzebbre lát, mint a fizikai szeme.
- Szereti a színházat és a játékot.
- Megvalósítja a dolgait, mindegy, hogy barátokat vagy ellenségeket szerez vele.
- Nem tudja elviselni a tekintélyt és az utasításokat.
- Már fiatalkorában ismeri feladatát, és türelmetlenül várja, hogy felnőjön.
- Nagy belső erővel rendelkezik.
- Ha együtt van valakivel, attól száz százalékos odafigyelést igényel.
- Világos fegyelemre van szüksége, hogy kreatívan és szabadon kiélhesse magát.
- Lerántja a maszkot az emberekről.

#### *(Gyermekekről szóló történetek:*

- Egy anyuka mesélte, miután elolvasta a típusbesorolást: *„Szerintem a fiam ebbe a csoportba tartozik. Nagyra nőtt, tizenkét éves, és mindig, mindent úgy szeretne csinálni, ahogy azt ő helyesnek tartja. Nem is tudok ez ellen tenni, mert akkor nem tudnánk együtt élni. Kiskora óta próbálok világos kereteket szabni neki, és megérteni az ő véleményét. Mivel nagyon racionális, jól meg tudunk beszélni sok mindent, amit nekem először meg kellett tanulnom. Amíg csak a szemrehányásokkal jöttem, mindig veszekedtünk. Sokat kellett tanulnom, hogy megfelelően következetes legyek. Azóta rendben van minden. Azt hiszem, túl vagyunk a legnehezebb időszakon és kiegyensúlyozott tinédzser lesz, mert körülbelül tisztáztunk mindent magunk között, és tudjuk, hogy feltétel nélkül támogatjuk egymást. De azt hiszem, az ilyen gyerekek, mint a fiam is, igazi „tinédzserrémekek” lehetnek, ha a szülők nem tudják tisztázni a viszonyokat a gyerek négy és tizenkét éves kora között, és nem képesek megváltozni. Ezek az interdimenzionalisták nagyon makacsak és erősek, ők a mindenben átgázoló utat választották, és nem nagyon vannak tekintettel másokra, ami nem könnyű nekünk, szülőknél.”*
- Egy anyuka és terapeuta mesélte: *„Mindenképp szerettem volna gyereket, és a lányom pedig végképp az a gyerek, akiről álmodtam. Most ötéves. Bár még óvodás, mindenki azt hiszi, hogy iskolába jár, mert sokkal nagyobb, mint a vele egykorúak. Nehéz vele bánni, mert állandóan utasításokat osztogat, megmondja, hogy mit kell csinálnom, és parancsolgat nekem. Kiskora óta rengeteget harcoltunk, és sokszor gondolkoztam rajta, hogy lehet ilyen a gyerekem. Mivel érdekelttem ki? Csak úgy bírom ki, hogy mindig azt ismétlgetem: ő az élelem, ő a mindenem, a gyermek, akire vágytam. Megtanultam mindent újrafogalmazni az életemben, és világosabbnak lenni. Miután átforgalmaztam az anyaszerepet önmagamban és megtanultam ezt megvalósítani, mindkettőnk számára egyszerűbb lett az élet. Az a nagy feladatom, hogy a gyerekemet, aki mindig mindent jobban tud, akié mindig az utolsó szó, és aki mindenáron keresztül akarja vinni*

az akaratát, visszavezesse a saját korosztályához. Néha úgy érzem, meg kell tanulnia gyermeknek lenni, mindennel, ami ezzel jár, mert azt már születése után elég hamar tudta, hogyan kell „felőtnnek” lenni.

## 2.4. Az új gyerekek hulláma a kilencvenes években

A fénykövetek generációjának spirituális munkája nem volt könnyű, és a hetvenes, nyolcvanas években ezeknek az úttörőknek rengeteg bátorsággal és bizalommal, sok akadályt el kellett távolítaniuk az útból. Az emberek ellenállása miatt sok felébredt ember fénymunkája nagyrészt nem a nyilvánosság előtt zajlott. Munkájuk lehetővé tette azonban, hogy a kilencvenes évek elejére a bolygóenergia annyira megemelkedett, hogy nagy számban inkarnálódhattak és születhettek a világra indigó gyerekek. Az idő megérett rá, hogy elkezdődjön egy nagy változás a világban! Sokan készek voltak harcolni a békéért és szeretetért, és nem túrték tovább, hogy birkaként kezeljék őket, hanem azt keresték, hogyan tudnak változtatni önmagukon.

Társadalmunkban elszórtan élnek indigó személyiségjegyekkel és tulajdonságokkal rendelkező emberek. Ők készítették elő ennek az új gyerekhullámnak az útját. Az indigó tulajdonságú emberek mellett vannak olyanok is, akiknek a fő életszíne az indigó, ők az úgynevezett tiszta indigó emberek. Közülük azoknak, akik ma már elmúltak negyvenévesek, fiatalkorukban sok nehézségük volt a társadalommal és családjukkal. Néhányan valamilyen „intézetben” is voltak, vagy közel hozzá, hogy beutalják őket. Olyan módszerekkel kezelték őket, amelyekről ma már tudjuk, hogy nem a gyógyulást segítik, és így sokan végül tényleg megőrültek. Gyakran azt vetették a szemükre, hogy rosszszak, abnormálisak és rombolóak. Fenyegetőnek tekintették őket, mivel olyan energiákat rögzítettek, amelyek újak voltak és a „normál” embereket érzelmileg nyugtalanította. Azok, akik „túléltek” mindezt sokra vitték emberileg. Sokszor terapeutaként dolgoznak és saját tapasztalataikra alapozva valóban képesek segíteni másoknak és vezetni őket. Egyszerűen mások! Az idősebb indigó emberek közül sokakat.

vonzott a New Age mozgalom, és segítségével visszahódítottak egy darabkát az otthonukból.

A világon mindenütt a hosszabb ideje a spirituális úton haladók felfedeznek magukban indigó tulajdonságokat. Amikor ezt a könyvet olvassák, pontosan érzik, hová tartoznak, és hogy vannak-e olyan indigó tulajdonságok, amelyekre ráismernek önmagukban. Ez az idősebb generáció magányos farkasokból áll, mert nem találkoztak megértéssel és egyedül jártak eddig az úton. Most azonban változott a helyzet. Ma már több „újszerű” ember jön világra, mint „normális” és ezek az újak valamikor normálisnak számítanak majd, mivel többségben lesznek. Az Egyesült Államokban feltételezik, hogy bizonyos területeken az újszülöttek kilencven százaléka indigó gyerek. Indigó gyerekek nem mindenhol születnek azonos arányban, nem egyenletesen érkeznek. A világ hidegebb területein, ahol erőteljesebb a spirituális felébredés, és ahol több számítógép található, ott több indigó gyermeket lehet találni, mint a melegebb területeken.

Olyan szokatlan korszakban élünk, amikor az önmegismerés útja könnyen felismerhető annak, aki ezen az úton akar haladni. A valóság feltárulkozik bárki előtt, aki látni akarja. Ma már olyan sok tanár, könyv, film van, és egy olyan, egész világot átfogó spirituális mozgalom, amely korábban nem létezett. Bár a negatív ellenmozgalmak ugyanolyan mértékben növekednek - és a sátánkultuszok korábban soha nem jellemző mélységig viszik le az embereket -, az igazság keresője ugyanakkor soha nem tapasztalt magasságokba vezetik el az emberiséget. Meglepő, hogy milyen értékű polarizáció tapasztalható bolygónkon, és milyen sokan vágnak az egységre.

A fénykövetek első hullámának az volt a feladata, hogy megemeljék a földön az energiát és támogassák a föld hálójának energetikai változását, azáltal, hogy a megfelelő pillanatban a megfelelő helyen voltak (többnyire erőteljes erőterekben). Így megnyílhattak a szükséges *energia-  
kapuk*. Az indigó generációra más feladat vár, amely bizonyára nem lesz kevésbé nehéz. Ők a holnap békéjének igazi megalapozói. A szeretet az ő üzenetük. Nem könnyű tudatosan és szabadon ennek a feladatnak szentelni az életüket. Új biokémiai struktúrájuknak köszönhetően (négy szállal meghosszabbított DNS lánc) szokatlanul érzékenyek mások energiá-

jára. A bolygón még mindig jelenlévő régi energiákat nem könnyű számukra elviselni és feldolgozni. Ha nem tudatosítják ezt az energiát, és nem védekeznek ellene, könnyen kibillennek spirituális egyensúlyukból. Ha ez megtörténik, többnyire egészen kiesnek belőle, keményen megütik magukat, és csak nagyon nehezen tudnak újra visszakerülni.

Sajnos a legtöbb indigó gyereket olyan szülők nevelnek, olyan tanárok tanítanak, és olyan orvosok kezelnek, akik nem értik az új gyerekek egyedülálló felépítését. Ahhoz sincsenek meg az eszközeik, hogy megkönnyítsék nevelésüket vagy vezetésüket. A gyerekek úttörők egy egészen új földi folyamatban, ami nem könnyít meg a dolgukat. Az indigó gyerekek többnyire kénytelenek szembeszállni családdal, kultúrával és intézetekkel, ha azok még a régi energiarezgéssel rendelkeznek. Az indigó gyerekek témát még most is kevés nyitottsággal és érdeklődéssel kezelik a régi pedagógusok, pszichológusok és intézetek; egyszerűen nem érzik magukat kompetensnek, hogy a gyerekeket új lényeknek tekintsék és úgy kezeljék őket, hogy az spirituálisan motivált és minősíthető legyen. Itt még hatalmas szakadék tátong a tudomány és a spiritualitás, mint a probléma uralásának útja között.

A helyzet annyira új, annyira hihetetlen és annyira lenyűgöző, hogy eljött az idő feleszmélni és tenni valamit. Időközben elkezdődött az új évezred, és a kilencvenes évek hulláma stabilizálódott: egyre több indigó gyerek születik a földre, úgyhogy jól tesszük, ha felkészülünk rájuk. Azokra a szülőkre, akik talán már maguk is sejtik, hogy mi történik, vagy mi történhet, környezetük sajnos sokszor értetlenkedve, bizalmatlansággal, elutasítással és szokatlan keménységgel reagál.

Ami most segíthet, az a tudatosság és az objektív érzékelés. Sajnos az a helyzet, hogy mindannyian jobban tudjuk a külső megjelenés különbségeit érzékelni. Megtanuljuk a valóságot a külvilágra korlátozni, és napról-napra, óráról-órára csak ezzel foglalkozunk. Az indigó gyerekek nagyon intuitívak és nyíltak, nem hagyják magukat korlátozni, és határok közé szorítani. Megkövetelik tőlünk, hogy nyíljunk meg nekik. Kényszerítenek rá, hogy feladjuk szubjektív, sokszor a szüléinktől átvett érzékelésünket.

A kilencvenes évek sok tekintetben nagy változások előhírnökei. Azt látjuk, hogy oly mértékben széthullanak a hatalmak, a hatalmi osz-

tályok, a törvények, ahogy az elmúlt évtizedekben még nem tapasztalhattuk. Az emberek szívében a nyugalom, szabadság, szeretet és együttélés utáni vágy él, az indigó gyerekek és az ő gyerekeik pedig el fognak vezetni bennünket ennek a megvalósításához.

## 2.5. Indigó személyiségek kapcsolata másokkal

A szülők gyakran saját meggyőződésük és saját élettapasztalatuk alapján nevelik gyermekeiket. Így fennáll a veszélye, hogy elnyomják a gyermek életszínének természetes kifejeződését. Az életszín felfedezése segíthet a gyerekeknek, hogy jobban megértsék a családtagokat és barátokat, és lehetővé tegyék személyiségük természetes kifejeződését. Ekkor szabadabban fejlődhetnek, és személyiségüknek megfelelően kibontakoztathatják saját késztetéseiket. Határozzuk meg életszínünket, ahogy az 1.6. *Az életszín* című fejezetben olvasható és nézzük meg, milyen hatással lehet színünk egy indigó gyerekre.

- *Egy indigókék és egy vörös személyiség kapcsolata:* A vörös és az indigókék személyiségekben alapvetően kevés hasonlóság van. Az indigó érzi, hogy az élet és az anyag energia, egy vörös pedig azt érzi, hogy egy indigó „nem idevaló”, és nem tudja megérteni, ahogy az indigó a tárgyi valóságot szemléli. Az indigók túlságosan érzékenyek, túl halkak és túl befeléfordulóak, hogy a vörösek robbanásszerű testi energiájával, erejével és lendületével kijöjjenek. A vörösek szeretik a valóságot csupán tárgyiasan nézni. Míg az indigóknak nehezükre esik elfogadni fizikai testüket, addig a vöröseknek szinte csak a testi dolgok léteznek. A szexualitás az indigó számára két lelket jelent, akik egy magasabb spirituális szinten összeolvadnak, ezzel szemben a vörösek számára gyönyörteli, érzéki tapasztalatot jelent. A vörös személyiség nem könnyen férkőzik hozzá érzéseihez és sem az indigók nyelvét, sem eszméit, filozófiáit vagy éteri elképzeléseit nem érti. Beszélgetésben nem sok mondanivalójuk van egymásnak, az indigó túlságosan „elszállt” a vörösnek, és a vörös túlságosan földi az indigónak.

*Egy indigókék és egy narancssárga személyiség kapcsolata:* Nem sok közös vonásuk, és mondanivalójuk van egymásnak. Az indigók elképzelései a világegyetemről idegenek a narancssárga személyiségnek, különösnek találja őket, ő inkább a tárgyi valóságot, az izgalmat és a kalandot kedveli. Az indigó személyiség szívesen beszél a spiritualitásról, szeretetről, és a tudatról kialakított elképzeléseiről, a narancssárga azonban csak kevéssé vagy egyáltalán nem érdeklődik ezen témák iránt. Lehet, hogy egy indigó személyiség csodálja a narancsszínű bátorságát, de hamarosan túl durvának, túl függetlennek és túl egocentrikusnak találja, semhogy lemondjon miatta a jó társaságról. A narancssárga személyiség különc; és az indigó is szívesen van ugyan egyedül, de ugyanolyan szívesen jön össze közeli jó barátaival. Egy narancssárga személyiség szeretné uralni a tárgyi valóságot, az indigó illúzióknak látja. Egy indigó azért mászik meg egy helyet, hogy élvezze a természetet és az energiát, a narancssárga pedig azért, hogy legyőzze a hegyet.

*Egy indigókék és egy sárga személyiség kapcsolata:* A barátságos sárga és az érzékeny indigókék személyiség lehetnek jó barátok. A sárgák játékos szemléletmódja érdekli az indigókat. Fordítva pedig az indigó életszemlélete újdonság a sárga számára; a rá jellemző örömmel és könnyedséggel élvezzi, hogy megismerheti az indigók életre vonatkozó rendkívüli eszméit. Mindketten érzékenyek és büszkék is, nem szeretik, ha megmondják nekik, mit tegyenek, ezért kölcsönösen sok szabadságot hagynak egymásnak, és nem akarják kontrollálni egymást. Az indigó lelki kapcsolatot keres, a sárga személyiség pedig mindent inkább felületesen lát, mindketten csak azt igénylik, hogy a jelenben együtt élhessenek. Egy sárga személyiség a testében él, és szeretne testileg aktív lenni, míg egy indigónak az is nehezére esik, hogy a fizikai szinten legyen, és szívesebben figyel a spirituális igazságokra, erkölcsi témákra és etikai koncepciókra. A sárga személyiség segíthet abban, hogy az indigó intenzívebben legyen jelen a testében, amivel megtanulja jobban élvezni az életet. Az indigónak szüksége van valakire, akiben bízhat, de ilyenkor a sárga nem mindig

van mellette. Az a felelősség, hogy egy másik ember tőle függ, nem okoz örömet a sárgának, és az indigó emiatt könnyen csatlódhat. Mindketten harmonikus kapcsolatot szeretnének, konfliktusok és egymás megbántása nélkül.

*Egy indigókék és egy zöld személyiség kapcsolata:* Ők ketten egészen elbűvölhetik egymást, de a zöld személyiséget, aki mindig gyorsabb és ravaszabb szeretne lenni, frusztrálja, ha az indigó személyiség nem szolgál racionális magyarázatokkal hitbéli elképzeléseinek alátámasztására. Mivel a zöldnek kontrollált életre van szüksége, és szereti mások életét kontrollálni, konfliktusai lehetnek az indigóval, aki mindig tiltakozik mások ellenőrzése ellen. A zöld azonban jól viselheti ezt a tiltakozást. A tudásra szomjazó indigó sokat tanulhat az intelligens és jól informált zöldtől, ha a zöld finoman, és a másikat nem túlságosan bekebelezve bánik vele. Az indigó mindig mély érzelmekkel kötődik, és biztosnak kell benne lennie, hogy bízhat a körülötte lévő emberekben. A zöldek inkább türelmetlenek és kapkodósak, míg az indigók mindig saját tempójukban haladnak, őket nem lehet siettetni, vagy arra kényszeríteni, hogy gyorsabbak legyenek. Mivel a zöld inkább sikerorientált, ami pedig az indigót nem érdekli, a kapcsolatuk lehet ugyan jó - de nem feltétlenül.

*Egy indigókék és egy kék személyiség kapcsolata:* Nagyon szeretettel és tápláló kapcsolatot alakíthatnak ki. A kék személyiség valószínűleg az egyetlen, aki teljesen megérti az indigó spiritualitását. Ezenkívül ő is békét, nyugalmat, szeretetet, harmóniát szeretne a földön, ahogy az indigó. Egy kék személyiség nagyon sok szeretettel tekinthet az indigó azon szükségletére, hogy megértsen dolgokat, és a válaszok utáni kutatására. Egy indigó személyiségnek olyan emberekre van szüksége, akik megértik és támogatják, nem pedig elterelik a figyelmét, vagy csak kritizálják. Értékeli a feltétlen szeretetet, amit a kéktől kap. A kék személyiség gyakran vállalja, hogy gondoskodik az indigóról. Mindketten intuitívak, értéklik a másik belső tudását, és nem érdeklik őket a részletek és a tények. A kék elismeri az indigó mélységeit és szeretetteljes, meleg lehet a kapcsolatuk. Az

## Az indigó gyerekek nevelése

### 3.1. Indigó gyerekek nevelése és irányítása

Tanfolyamaimon és praxisomban gyakran találkozom olyan szülőkkel, akiknek nehézségeik vannak gyermekükkel. Sokszor hatalmas frusztrációt és büntudatot érek a szülők, különösen az anyák részéről. Néha kétségeik vannak és nem tudják, mit tehetnének még meg, hogy közben tarthassák gyermekük nevelését, mivel minden irányból olyan megjegyzéseket hallanak, mint például: „Nem tudod jobban nevelni a gyermekedet?“, „Még arra sem vagy képes, hogy megnyugtasd a gyereket?“, „Még arra sem tudsz odafigyelni, hogy megcsinálja a házi feladatát?“, „Nem tudja elmagyarázni a gyerekének, mennyire fontos az iskola?“, „A gyereke az egész óvodás csoportot összezavarja...“ és így tovább és így tovább. El lehet képzelni, hogyan reagálnak az ilyen támadásokra a szülők. Frusztrálják őket, megkeserítik az életüket. Azok a nevelők, akik csak kevésbé, vagy egyáltalán nem önmaguk középpontjában élnek, az „új korszak gyermekeinek“ nevelése során állandóan eljutnak saját határaikig. A gyerekek már nem reagálnak a tekintélyre pusztán a tekintély miatt.

El kell ismernem, hogy nincs könnyű dolguk azoknak a szülőknek, akiknek indigó gyereke születik. A gyermekek folyamatosan szembe-sítik őket saját hiányosságaikkal és érzelmi gátjaikkal. Tulajdonképpen csak egyetlen esélyük van a harmonikus család kialakítására, mégpedig, ha vállalják, hogy megváltoznak. Úgy tűnik nekem, hogy egy új-fajta szülőszerepre kell rátalálni, hogy az új gyerekek gyerekek lehessenek, és mégis elismerjük valódi benső nagyságukat. Az önségtő cso-

egyetlen probléma akkor adódhat, ha az indigó nincs középpontjában és visszahúzódik. Ezt egy kék nehezen tudja elfogadni, mivel szeret állandó érzelmi kommunikációban lenni a partnerével. Ha a kék személyiség nincs a középpontjában, az indigónak nehezebbre esik áldozatszerepével, önsajnálataival és mártíromkodásával bánni, mivel egyáltalán nem érti ezeket az elveket.

*Két indigó személyiség kapcsolata:* Két indigó tényleg jól megérti egymást. Lehet azonban nagy kihívásokat magában rejtő kapcsolat is, mivel egyikőjüknek sincs szoros kapcsolata a tárgyi valósággal. Spirituális szinten megértik egymást, de az életben, földi szinten nem tudják kölcsönösen támogatni egymást. Lehetnek azonban nagyon jó barátok, és lehet közöttük lelki szinten szoros kapcsolat, de egyikőjük sem törődik az élet mindennapi részleteivel, ami adott körülmények között nehézségeket teremt. Érzelmi-egyetlen nagyon jól illenek egymáshoz, azonban talán jobban teszik, ha kifelé indulnak el, másokkal, mert így többet tanulhatnak.

*Egy indigókék és egy ibolyakék személyiség kapcsolata:* Ebben a kapcsolatban nagy lehetőségek rejlenek, feltéve, hogy az ibolyakék személyiség nem túl diktatórikus és uralkodó. Látnoki képességeivel az ibolyakék személyiség jól megérti az indigók hitbéli elképzeléseit. Egy ibolyakék személyiség képes látni a jövőt, míg az indigó érzékeli azt. Az indigók szeretik, ha az ibolyakék személyiségek vezetik őket, értékelik vezetői jellegüket, erejüket. Az indigók úgy érzik, támogatják őket és sok kérdésükre választ kapnak tőlük. Bár az ibolyakékek a középpontban szeretnek állni, ebből nem lesznek gondjaik, mert az indigók inkább azt szeretik, ha békén hagyják őket. Kettőjük között az a nagy különbség, hogy az indigó szoros barátságokat keres, hogy lelki közösséget tudjon velük kialakítani, az ibolyakék viszont szeret színházat játszani, és rengeteg emberrel körülvenni magát. Mindketten szeretnek utazni, szeretik az idegen kultúrákat és országokat, és képesek együttérezni másokkal. Amit látnak, érzékelnek és magasabb igazságként elfogadnak, az sokaknak segíthet ezen a bolygón tudatuk fejlesztésében. Mindketten békét, együttérzést és spirituális megvilágosodást szeretnének a földön.



portokban és a terápiákon a szülők megtanulhatják, hogyan kezeljék a helyzeteket és hogyan fejlődhetnek ők maguk is. Önmagunk megtapasztalása nélkül nehéznek tűnik elfogulatlanul önmagunk és a gyerekek elé állni, és tisztánlátást, struktúrát vinni a családba.

Az indigó gyerekek egyik feladata az, hogy segítsenek nekünk olyan kapcsolatokat kialakítani, amelyek a feltétlen szeretetre, őszinteségre, elfogadásra, nyíltságra és öröme épülnek. Olyan kapcsolatokat, amelyekre szívünk mélyén vágyunk. Talán Önöknek is van egy gyerekük, akit sohasem értettek meg igazán? Egy gyerek, aki mindent jobban tud és a „nem”-et tanulta meg legelőször kimondani? Vagy egy olyan gyerekük, aki hihetetlenül kedves és finom, mégsem illik bele a társadalmi normába. Feltétel nélkül szeretni egyáltalán nem olyan egyszerű, és minden esetben megkívánja a szülők nevelési kompetenciájának fejlődését, valamint a tudat tágulását, vagyis hogy másképp lássuk a dolgokat. Az indigó gyerekek segíteni fognak a világnak növekedni, és bátorságot adnak, hogy megszabaduljunk az elavult dolgoktól és vállaljuk az újat. A megújulás és az együttműködés a jövő kulcsfogalmai.

#### *A következő kérdések merülnek fel:*

- Hogyan nevelhetünk és irányíthatunk úgy egy indigó gyereket, hogy átadja nekünk belső bölcsességét és szeretetének ajándékát? Hogyan élvezhetjük egyszerűen létezését?
- Mit tehetünk, hogy a gyermek úgy nőhessen fel, ne legyen túl sok konfliktusa a környezetével?
- Hogyan küzdhetjük le a *paranormális* és a hiány szindrómát gyerekekkel szembeni előítéleteinket és hogyan tekinthetjük pozitívnak ezeket?
- Hogyan segítsük és irányítsuk gyermekeinket, hogy túléljenek a világban, és az iskolákban, addig amíg fiatal felnőttként majd útjukra indulhatnak és megtalálhatják életük irányát? Sok indigó gyerek depressziós. Az indigók jellegzetes mondata: „Jaj, anya, ha tudtam volna, nem jövök ide a földre.”
- Miképp „élik túl” a szülők, hogy a gyerekeknek nincs szükségük a hagyományos értelemben vett szülőkre?

- Hogyan tanuljuk meg, hogy a gyerekeket ne saját magunk kivételének tekintsük, és hogyan engedjük kialakítani saját személyiségüket?

Végül pedig a véleményem szerint legfontosabb pozitív és negatív viselkedésmódokat és esetleges következményeiket ismertetem. A pozitív oldalakat szembeállítom az olyan negatív „zavarokkal”, mint a különböző hiány- és részleges teljesítmény gyengeségek. Eközben mindig szem előtt kell tartanunk, hogy ezek a gyerekek csak most kezdenek nagy számban a világra jönni. Még nem sok dolgot tudunk róluk. Sehol sem találtam olyan tudományos vagy viselkedéskutatási eredményeket, amelyeket felhasználhattam volna a könyvemben. Ezzel szemben nagyon sok tanulságos beszámolóval találkoztam pedagógusok, terapeuták, tanácsadók és nevelők tapasztalatairól, akik világszerte ezekkel a gyerekekkel dolgoznak. Ők az új korszak úttörői, ahogy az korábban a pszichiátria és pszichológia előfutáraival is történt.

Adatokat keresve fokozatosan elkezdte az ember észrevenni az egyes információk közötti összefüggéseket. Eddig legalábbis úgy tűnik, hogy a nevelés témája sok országban egyenesen tabutéma, amely szembeállítja egymással a modernebb, kezdeményezőbb nézeteket vallókat a konzervatív csoportokkal. Ha a tanítás történetét tanulmányozzuk, a nevelés nagy koponyáinak tanításait és elméleteit az elmúlt évszázadokból, akkor azt fedezhetjük fel, hogy a világ már több mint 270 éve arról vitázik, hogyan lehet elérni a kívánt változtatásokat a tanítási rendszerben. Azonban nem sok dolog változott az idő múlásával. Megítélésem szerint az indigó gyerekek rá fognak kényszeríteni bennünket egy új irányra. Megmutatják majd nekünk, hogyan tudunk önmagunkkal és velük harmóniában élni; hogyan alakíthatjuk át úgy a családot, hogy a szülők és gyerekek is elegendő helyet kapjanak; hogyan léphetünk újra spontán módon kapcsolatba igaz önvalónkkal, és hogyan lehet újra része a család életének az öröm és a szórakozás.

## *Mi segíthet nekünk alkalmazkodni az új kihíváshoz?*

Elég egyértelmű, hogy az indigó gyerekeket csak a szeretet nyelve érdeklí. Mi segíthetne nekünk a velük való bánásmódban? Hogyan segíthetünk gyermekeinknek kifejleszteni pozitív késztetéseiket? Hogyan tudjuk megakadályozni, hogy jó szándékú, de korlátozott nevelésünk miatt ne kelljen megtagadniuk személyiségüket? Az egyik fontos viselkedésmód a feltétel nélküli elfogadás, amely korlátlan „igen”-t jelent mindenféle „ha” és „de” nélkül. Az elfogadás önmagában tiszta szeretet! További értékes segítségek az én-üzenetekkel való kommunikáció és a „konfliktusmegoldás vereség nélkül” módszer. Ha ezenkívül azt is megtanuljuk, hogy világos határokat szabjunk, és tiszta fegyelmet tartunk be, amely sok szabadságot enged a gyerekek saját tapasztalatok szerzésére, akkor feltételezhetjük, hogy jó úton járunk.

### *ELFOGADÁS*

Általában azt mondhatjuk, hogy a teljes elfogadás (akceptálás) az egyik legfontosabb és leghatékonyabb út a jó szülő-gyermek kapcsolathoz. Thomas Gordon „Familien-Konferenz” („Családi konferencia”) című könyvében ezt nagyon meggyőzően mutatja be. Tanúsíthatja az ember a vele szemben állóval valódi, mélyreható elfogadást? Segíthet neki valóban? Feltétel nélküli elfogadása lehetővé teszi a másik embernek, hogy növekedjen, kibontakozzon, és pozitív irányba változzon. Utat mutat neki, hogy megtanulja megoldani a problémáit, hogy pszichológiailag egészséges legyen, hogy hatékonyabbá, és alkotóbbá váljon.

Az elfogadás olyan, mint a termékeny talaj, amely egy apró kis magnak lehetővé teszi, hogy kibontakozzon belőle az a csodálatos virág, amely benne rejtett. Ez a talaj, az elfogadás, lehetővé teszi a gyermeknek, hogy megvalósítsa a benne rejlő lehetőségeket. Megdöbbenő látni, hogy a gyerekek sokszor vadidegen embereket a bizalmukba fogadnak. Mindent elmesélnek nekik és a szülők egészen meglepődnek, ha később a történeteket hallják. A gyermek csupán úgy érezte, elfogadják és ez biztonságot adott neki. Mindazt, amit mondani akart, e

is mesélhette volna. Sokszor előfordul ilyen helyzetekben, hogy titkokat, vagy még el nem mesélt történeteket mondanak el.

Sok szülő azt hiszi, hogy a gyermek teljes elfogadása akadályozza a pozitív fejlődést. A szülők a gyerekek nevelésében messzemenően a nem-elfogadás nyelvére hagyatkoznak, és azt hiszik, ez a legjobb út, hogy a gyerekek segítsenek. Hasonlítsuk az elfogadást még egyszer a talaj példájához, amely ezt a kis magot hivatott táplálni. Azt vehetjük észre, hogy a nem-elfogadás esetén a talaj gazdag ítéletekben, értékelésben, kritikában, kinyilatkoztatásokban, moralizálásban, figyelmeztetéseken és parancsolgatásban. Ezekre az üzenetekre a gyerekek általában visszahúzódással reagálnak. Az indigó gyerekek még érzékenyebben reagálnak erre, néha szinte allergiás tüneteket produkálnak. „Királyok és királynőkként” nehezen boldogulnak azzal a ténnyel, hogy valaki nem feltétlen szeretettel és őszinteséggel fordul hozzájuk. Hamar megtanulják, hogy sokkal kényelmesebb, érzéseiket, gondolataikat és gondjaikat megtartani maguknak. Az elfogadás nyelve azonban felolvasztja őket. Lehetővé teszi, hogy részesei legyünk érzéseiknek és problémáiknak.

A passzív elfogadás azonban nem elegendő. A gyerekek nem érzik magukat ebben a tekintetben biztonságban, amíg a nevelő valamilyen aktív módon nem jelzi. Fontos, hogy szóban és tettel eljuttassuk hozzájuk elfogadásunk üzenetét.

*Az elfogadást a következő módokon mutathatjuk ki:*

- *Szavak nélküli elfogadás:* Az elfogadást jelezhetjük szavak nélkül, például a testbeszéddel, gesztusokkal, arckifejezéssel vagy más viselkedésmódokkal.
- *Nem-beleavatkozás:* Azzal, ha nem avatkoznak közbe, szintén azt fejezik ki a szülők, hogy elfogadják a gyermek tettét. Beleavatkozás lenne például zavarni a gyereket, ellenőrizni, a szobájába küldeni vagy megóvni a hibáktól.
- *Passzív meghallgatás:* Ez odafigyelő meghallgatást jelent, ami alatt folyamatosan jelezzük a gyerekeknek, hogy figyelünk, például „á, igen”, „hallgatlak”, „hm” reakciókkal.
- *Szavakban kifejezeti elfogadás:* A beszélgetésben közöljük a gyerekekkel, hogy rendben van, amit gondol és tesz.

- *Aktív meghallgatás:* Az aktív meghallgatás során kommunikációs folyamat alakul ki, amelyben a beszélő és a hallgató nyitottak egymás felé és odafigyelnek a másokra. A hallgató az üzenet megismétlésével jelzi vissza megértését. Így kiküszöbölhetik a félreértéseket. Sokszor egyidejűleg több üzenetet küldünk, és így félreértések adódhatnak. Thomas Gordon azt írja: „Az aktív meghallgatásnál tehát a hallgató megpróbálja megérteni, hogy mit érez a beszélő, vagy mi az üzenetének mondanivalója. Erre válaszul saját szavaival (kód) megfogalmazza megértését és visszaküldi a beszélőnek megerősítésképp. A hallgató nem küld saját üzeneteket - például ítéletet, véleményt, tanácsot, érveket, elemzést vagy kérdést. Csak azt jelzi vissza, hogy érzése szerint mit jelentett a beszélő üzenete - nem többet és nem kevesebbet.

Sok terapeuta és tanácsadó azért olyan sikeres, mert ismeri és tudja alkalmazni az elfogadás nyelvét. A szülők is megtanulhatják megmutatni gyermeküknek szavakkal és érzésekkel, hogy elfogadják őt. Ha ez sikerül nekik, akkor tényleg egy értékes segítségnek jutottak birtokába és meglepő eredményeket érhetnek el. Nagyban befolyásolhatják, hogy a gyermek mennyire képes szabadon megélni és kimutatni az érzéseit. Rajtuk múlik, hogy az általuk meghatározott határokhoz és struktúrákhoz tartják-e magukat.

Az elfogadás sokféle hatása közül egy sem olyan fontos, mint a gyermek belső érzése, hogy szeretik őt. Mert egy embert elfogadni „úgy ahogy van”, a szeretet igazi jele. Ha azt érezzük, elfogadnak, azt jelenti, hogy azt érezzük, szeretnek. Természetesen az lenne a kívánatos, hogy minden emberrel és gyerekkel így bánjunk. De az indigó gyerekek valóban meg is követelik tőlünk, hogy úgy fogadjuk el őket, ahogy vannak. Tudatában vannak nagyságuknak és fontosságuknak. Elvárják tőlünk annak a bizonyítékát, hogy ezt mi is érzékeljük és elfogadjuk! Ha egy indigó gyerek tudja, hogy a szülei feltétel nélkül elfogadják, az megadja neki a lehető legjobb alapot a fejlődéséhez. A szeretet vezet, és azt szeretné, fogadjuk el, hogy ő vezessen bennünket. Az indigó gyerekeknek tulajdonképpen nincs szüksége szülőkre, hagyományos értelemben. Amit mindenképp igényel, az a szeretet, a

szeretetteljes irányítás, és a tisztán átlátható struktúrák. Ebben rejlik a szülők új feladata.

#### ÉN-ÜZENETEK

Nagyon fontosnak tűnik számomra, hogy kapcsolatainkban jobban megtanuljuk megérteni én-üzeneteinket. Annyira hozzászoktunk, hogy a te-üzeneteket használjuk, hogy fel sem tűnik, mi mindent „pakolunk bele” a te-üzenetekbe. Az én-üzenetek lehetővé teszik, hogy az ember mindig önmagánál és érzéseinél, vagy gondolatainál maradjon. A te-üzenetek többnyire valamilyen kellemetlen kijelentést, általánosítást vagy büntudatkeltést tartalmaznak és nagyrészt nem annak az embernek az érzékelését küldi el nekünk, aki beszél. Az én-üzenetek használata lehetővé teszi, hogy semlegesítsük a nézeteltéréseket. Szülőként jogunk van a saját gondolatainkhoz, érzéseinkhez és én-formában kifejezhetjük ezeket az érzéseket, anélkül, hogy a gyereket vádolnánk.

Egy példa: én-üzenettel azt mondhatja az anya: „Mebántva érzem magam, ha ilyesmit teszel” A te-üzenettel azt mondaná: „Fájdalmat okozol nekem, bántasz engem.” A gyermek számára hatalmas különbség van a két üzenet között. Az én-üzenettel azt közli vele az anya, hogy mit érez épp, és mi jellemző rá ebben a pillanatban, a te-üzenettel ezzel szemben ráfog valamit a gyerekre, amit egészen biztosan nem szándékosan okozott.\*

A te-üzenettel kezdődő beszélgetések többnyire vitával végződnek vagy egyszerűen félbeszakadnak. Ezzel senki sem lesz boldog és elégedett. Mindketten úgy érzik, nem értették meg. Az én-üzenetek kevésbé szítanak vitát. Ez nem jelenti azt, hogy mindig, minden rendben van, amit a szülők én-üzenetek formájában mondanak el. A gyerekek már az is elég kemény, hogy azt kell hallani az anyjától, a viselkedése problémát, vagy esetleg fájdalmat okoz neki. De még mindig kevésbé fenyegető azt elmondani a gyerekeknek, hogy mit érzünk, mint őt vádolni.

\* Van egy könyv az üzenetek hálásáról, amit ajánlok Önöknek: Masaru Emoto: „Die Botschaft des Wassers (A víz üzenete).

Az indigó gyerekek abban különböznek a többi gyerektől, hogy általában nem veszik át sajátjukként a szülők érzelmi mintáit. Ha úgy érzik, igazságtalanul bántak velük, akkor csalódottak a sok igazságtalanság és az őszinteség hiánya miatt. Ez vezethet szélsőséges reakciókhoz, mint például:

- dühöngés,
- teljes visszahúzódás,
- előfordulhat, hogy nem próbálja meg többé helyrehozni a dolgot a szülőkkel, mert úgy érzi, nem éri meg.

Az indigó gyerekekkel együtt élve a szülők megtanulhatják, hogy bátrabban és belsőleg biztosabban nyilvánítsák ki belső érzéseiket és érzéseiket. Egy indigó gyerek többnyire úgy is tudja, hogyan találhatja meg a szülők gyenge pontját. Mesterien érti a módját, hogy a „megfelelő dolgot” tegye, a megfelelő gombot nyomja meg, hogy felpörgesse a szülőket. Ha nyíltan megmutatjuk gyermekünknek érzelmeinket, sebezhetőségünket, akkor tisztelni és becsülni fog bennünket. Akkor ugyanis az ő nyelvét beszéljük. Az indigó gyerek igazság és nyíltság utáni vágyával biztos, hogy nem fog kihasználni vagy rászedni - attól eltekintve, hogy minden gyereknek szüksége van olyan területekre, ahol kitapogathatja a határokat.

A szülők számára már az is nagy lépés, ha képesek megnyílni gyerek felé. Nem egyszerű döntés, főleg, ha nincs ilyen jellegű tapasztalatunk. De azt aratjuk le, amit elvetünk. Az őszinteség és nyíltság bizalmat ébresztenek - és ezen a táptalajon létrejöhet valódi „emberek közötti” kapcsolat. A gyerek megismeri a szülőket olyannak, amilyenek valójában, amely megint csak arra ösztönzi őket, hogy megmutassák, kik ők. Ahelyett, hogy elidegenednének egymástól, szoros kapcsolat alakul ki, és senki sem kell hogy idegennek érezze magát a saját otthonában.

#### *VERESÉG NÉLKÜLI KONFLIKTUSFELDOLGOZÁS*

Az angolban a konfliktusoknak ezt a fajta feldolgozását win-win megoldásnak hívják (angolul a to win szó jelentése győzni, nyerni). Ez a

jelenti, hogy senki sem nyer és senki sem marad alul, vagyis mindketten nyernek, mert a megoldás mindkettőjük számára elfogadható lesz. Azt is mondhatnánk, hogy olyan konfliktusmegoldás ez, amely mindkét fél megelégedettségére szolgál, mert végül olyasmiben egyeznek meg, amellyel mindkét fél egyetért.

Például az anya vagy az apa és a gyerek igény-konfliktus helyzetben vannak (a gyerek akar valamit, a szülőnek pedig jó oka van rá, hogy megtagadja ezt tőle). A szülő felajánlja a gyereknek, hogy közösen keresnek egy mindkettőjüknek kedvező megoldást. Ebben egyikőjük, vagy akár mindketten tehetnek javaslatot. Kritikusan megítélik és végül egy mindkettőjük számára elfogadható, végleges megoldást választanak. Eleinte szokatlan ez a módszer, és mindkét fél részéről feltételez némi kísérletező kedvet. De hatékony és jelentősen egyszerűbbé teszi az életet. Mivel az indigó gyerekek nagyon nyíltak és nyitottak az őszinteségre, és arra, hogy egyenjogú partnerként kezeljék őket, hamar együttműködnek ebben, és tartják magukat a megállapodásokhoz. Lényükből fakadóan szeretik és értékelik ezt a bánásmódot.

### 3.2. Hogyan bánik a problémákkal egy indigó gyerek?

Egy ereje teljében lévő indigó gyerek arra törekszik, hogy minden problémát magasabb elveivel összhangban oldjon meg. Kérdéseire a válaszok legyenek etikusak, szeretetteljesek és emberségesek. Nem tud elfogadni olyan válaszokat, amelyek nem integrálóak és őszinték, csak azért mert gyorsak és kényelmesek. Megpróbálja, hogy belső érzései vezessék, a magának és másoknak is helyeset tegye. Ha egy gyermek kibillen egyensúlyából, ha elveszíti a kapcsolatot érzéseivel, akkor csak nehezen tud problémákat megoldani, elszigetelődik belső tudásától, összezavarodik, nem tud tájékozódni, és nem bízik a saját megoldásaiban. Nem tudja elképzelni, hogyan hozhatná össze kozmikus észlelését a földi valósággal. Ilyenkor visszahúzódik, elszigetelődve érzi magát, és úgy gondolja, nem értik meg. A probléma nem oldódik meg.

Sokszor azt mondják, hogy a legtöbb indigó gyerek hamar unatkozni kezd. Úgy tűnik, belül hajtja őket valami, hogy állandóan egyik tárgyról a másikra ugráljon a figyelmük. Különös odafigyelésre és változatos kihívásokra van szükségük, hogy ne unatkozzanak. Ehhez jön még belső adományuk, hogy sokkal többet érzékelnek, mint ami általában látszik. Nem értik, hogy mi nem ugyanazt tudjuk érzékelni vagy felismerni. Próbálják lelki szinten megértetni magukat velünk, de többnyire feladják, ha valami érthetetlenre bukkannak.

Az anyagi világ, ahogy azt mi kialakítottuk, unatja őket. A rutinfeladatokat is unalmasnak találják. Inkább saját feladataikat követik, amelyre érzéseik vezetik rá őket. Naponta erőt kell venniük magukon, hogy ne azt csinálják, ami tulajdonképpen „helyes és fontos” lenne számukra. Mivel többnyire nem engedik meg nekik, hogy „elkalandozzanak”, hogy valami mást tegyenek, elkezdenek unatkozni. Tudják, hogy jobban tudnak tanulni, ha aktívak lehetnek és ők maguk gondolkodhatnak, de a legtöbb oktatási rendszerben a gyerekek nem tanulhatnak úgy, ahogy az nekik megfelel. Ritkán kapják meg a spirituális és szellemi késztetéseknek megfelelő támogatást a szülőtől, környezettől vagy az iskolától.

Mi is tulajdonképpen az unalom? Talán azt jelenti, hogy „untig lenni”, ahogy azt hektikus világunkban általában értjük. Unalmat többnyire akkor érzünk, ha olyasmit kell tennünk, ami nincs összhangban belső meggyőződésünkkel és belső hajlandóságunkkal. Előfordulhat, hogy az indigó gyerekeknek egyszerűen több tételre van szükségük. Előfordulhat, hogy csak úgy tűnik, mintha unatkoznának, de tulajdonképpen időre van szükségük, hogy kipihenjék a mi rohanásunkat, mert a világunk nem felel meg saját elképzeléseiknek?

Az indigó gyerekek genetikai felépítése más, felébredt állapotban élnek. Számukra a földi és szellemi szinteket csak egy vékony réteg választja el egymástól. Gyors a gondolkodásuk, gyorsan megértenek mindent, energiájuk ötletek és gondolatok formájában árad sebes tempóban agyuk *szellemi hálóján*. Minden, ami nem elég gyors számukra, unatja őket és nem köti le a gondolataikat.

Eltérő genetikai adottságuk mellett az agyuk felépítése is más. Több híd köti össze a bal és jobb agyféltekét, a két rész könnyebben tud együttműködni. Ezért más jellegű kihívás képes ébren tartani az érdeklődésüket. Ehhez jön még az is, hogy többnyire csak az olyan témák érdeklí az igazán, amelyek szellemiek, őszinték, tudatos környezet- viszonyulást mutatnak és egyenesek. Egyszerűen nagyon magasak az eszméik. Az indigó gyerekek mások és másképp reagálnak; például gondolkodás, tanulás és bármilyen kreatív tevékenység közben sokat kell mozogniuk; ha a testük mozog, azzal egyfajta nyugalomra lelnak, jobban összeszedhetik magukat és világosabban tudnak gondolkodni.

A gyors információk korszakában élünk. Nem kell tehát csodálkoznunk, ha az indigó gyerekek csak rövid ideig játszanak vagy foglalkoznak valamivel. A mozgás vagy a változás kényszere követeli, hogy továbbmenjenek. Nem feltétlenül unatja őket minden, de az unalom biztosan felbukkan, ha hosszabb ideig kell ugyanazzal a dologgal elfoglalniuk magukat. Mindenekelőtt az egyforma dolgok állandó ismételtetése nem lelkesíti őket. Megtörténhet, hogy van például egy kedvenc játékuk, amelyet újra és újrajátszanak. De a korábbi generációktól eltérően, nem fognak órákig ugyanazzal a darabbal játszani, hacsak nem tud mozogni az a rész. A jövőben sokkal több mozgó, beszélő, csipogó, válaszoló játék lesz, amire ezeknek a gyerekeknek igénye van, és amiért lelkesednek majd.

Az indigó gyerekeknek a nyugalom egy bizonyos formájára van szükségük, akkor is, ha ezt nem mindig értjük meg, vagy nem tudjuk követni. Például sokan közülük épp a mozgásban tudnak megnyugodni, az olyan helyzetek, amelyek nekünk inkább stresszt jelentenek, lehetővé teszik az indigó gyerekeknek, hogy kipihenjék magukat. Ha megfigyelünk egy indigó gyereket, sokszor azt tapasztalhatjuk, hogy pont számológéppel játszva pihen. Sokan azt gondolják, hogy ezek a játékok károsak a gyerekeknek, úgy tűnik azonban, hogy ők pont ebben kapcsolódnak ki, és töltődnek fel energiával. Bizonyára idősebb, hogy ilyen sok számológépes játék létezik (szerencsére a negatív erőszakjátékokon kívül vannak értékes pedagógiai tartalmú játékok is).

Sok szülő csodálkozik, hogy már kis gyerekek is tudják kezelni a számológépes programokat, és tudnak segíteni a szüleiknek a gép ke-

zelésében, akiknek ez talán nehézséget jelent. Az indigó gyerekek ráadásul sokszor olyan gyorsak kreativitásukban, hogy nem találják a szükséges szavakat, amellyel megértethetnék magukat a környezetükkel. De ezek olyan feladatok, amelyek mindkét agyféltekét ingerlik, az intuíciót és a kreativitást is - és akkor már nem is unatkoznak.

### *Összpontosítás és figyelem*

Az iskolákban és otthon is aktuális téma sok gyerek figyelemmel kapcsolatos problémája. Nem lenne helyénvaló azt állítani azonban, hogy minden indigó gyerek figyelmetlen. Éppígy nem jelenthetjük ki, hogy minden figyelmetlen, ADS-es vagy figyelemliány szindrómás gyerek indigó lenne. De mindenképp feltűnő, milyen sok indigó gyerek tartozik ebbe a kategóriába. Ha jobban utánajárunk, arra a látszólag ellentmondó eredményre jutunk, hogy az indigó gyerekek tulajdonképp nagyon figyelmesek, ha érdekli őket valami. Nem tudják azonban aktívan irányítani a figyelmüket. Környezetük legkisebb változása megzavarhatja vagy elterelheti, vagy tudattalanul magára vonhatja figyelmüket.

Egy indigó gyerek nagyfokú érzékenysége és magasan fejlett érzékelőképessége révén sokkal több információt kap gondolatok, elképzelése, ötletek és képek formájában, mint más gyerekek. Néha annyira elárasztják az ilyen információk, hogy egészen nyugtalan és zavart lesz. Ennek a következő a magyarázata: Ha valaki magasabb energiákkal áll kapcsolatban, akkor intenzívebb a kapcsolata a szellemi szintekkel. Ez megint csak azt jelenti, hogy több képet és üzenetet fogad a „fejében” és bizonyos körülmények között több ilyen érzékel a dolgok között.

Azért, hogy érthetővé tegyem, mi is történik egy indigó gyerekkel, szeretném, ha megcsinálnánk egy kis gyakorlatot:

Képzeljük el, hogy valahol ülünk és megpróbálunk odafigyelni valakire, aki szeretne nekünk mutatni és elmagyarázni valamit:

- Annyira nyitottak, érzékenyek és intuitívak vagyunk, hogy máris érezzük, mit szeretne nekünk a partnerünk mondani. Minden túl sokáig tart és túl lassú ... Végül elvesz a figyelmünk.

- Olyan sok kép és üzenet érkezik mellette, hogy a megbeszélést állandóan más szempontból tudjuk szemlélteni. Kreatív ötletek áramlanak a szellemiből a fejünkbe, mint egy lávafolyam. Hatalmas információáradat száguld végig a fejünkön, méghozzá olyan gyorsan, hogy szavakba sem tudjuk foglalni, hogy mit érzékelünk és tapasztalunk ... Végül oda a figyelmünk.

Ehhez jön még, hogy egy indigó gyerek valahogy, valahol intuitívan már mindent tud. Sokszor nem lehet egy témától elvonni. Sokkal szívesebben követi az új felismeréseket, amelyek átsuhannak a fején, hogy lássa, milyen eredmény lesz a vége. A tanárok sokszor nem ismerik fel ezt a jelenséget és a gyerekek viselkedését érdektelenségnek tekintik. De az indigó gyerekek a saját világukban élnek, az anyagi világ túl egyszerű és túl felületes számukra, semhogy sokáig azzal foglalkozhatnának.

Viszont az indigó gyerekek közül sokan szenvednek biztosan ADS-ben. Teljesen felzaklathatja őket, ha bizonyos tárgyakat elvesznek megszokott környezetükből, vagy ha újakat tesznek oda. Minden mozdulat, minden zaj, minden történés eltéríti őket és magára vonja figyelmüket. Főleg az iskolában - ahol a gyerekeknek különösen hosszú ideig kell csendben ülni -, fordulhat elő, hogy minden földre eső ceruza, minden, ami kint történik, eltereli és elvonja a figyelmüket a tananyagtól. Egy ilyen gyerek mindenről megfélemedezik maga körül, sokszor nagyon nehéz szunnyadó figyelmét tudatosan az adott pillanatban aktuális témára irányítani.

Ráadásul az indigók aktív gyerekek, és tanulás közben mozgásra van szükségük. Másképp működnek és osztják be az erejüket. Hagyják, hogy más ingerek vezéreljék őket, amelyeknek elevennek és motiválóknak kell lenniük. Ha olyan közegbe kerül a gyermek, amely nem győzi meg őt, szeretné azonnal elhagyni. Gyorsan elmenekül vagy megpróbálja „megkerülni” a helyzetet, vagy mélyebb értelmet adni neki.

Egy ADS-es indigó gyereknek látható célokra van szüksége. A célok motiválják, mivel ereje rövid idő alatt képes fel- és leépülni. Szabad és önálló akar lenni. Nehezen tud jelentéktelen dolgokra koncentrálni és

gyűlöli, ha erős ingerek, motiválás vagy ösztönzés nélkül kell „teljesítenie”. Néha az a benyomásunk támadhat, hogy egy ADS-es indigó gyerek csak akkor érzi magát elevennek, ha intenzíven tapasztalhat.

Egy tanárnő, aki nagyon szereti a gyerekeket, és jól megérti az új gyerekeket, azt mesélte: *„Ha szeretném, hogy az óráim nyugodt, harmonikus legyen, akkor fontos, hogy annak a pár gyereknek az osztályomban, akik talán indigó gyerekek, meghagyjam a szabadságukat. Néha előfordul, hogy az egyik gyerek feláll és egyszerűen futkározik pár percig a teremben. Ezután újra leül és megint képes figyelni az anyagra. Vagy egy másik gyerek fel kell, hogy álljon, odamegy az iskolatáskájához, kivesz mindent, hogy azután visszapakolja. Öt perc múlva magától visszajön a csoportba, és részt vesz a munkában. Megszoktam, hogy ilyenkor annyit mondok: „Akkor, megvan?” A gyerekek általában egy barátságos „Igen, megvan!” mondattal igazolják vissza. Nekem nagyon jó tapasztalataim vannak ezzel, és ez nem szakítja félbe a tanítást.”*

A tanárnő így összegzi: Meg kell hagyni ezt a szabadságot a gyerekeknek.

#### Az ADS jelei:

- A gyerekek sokszor nem sikerül egy dologra fordítania a figyelmét, hacsak nem köti le egészen az érdeklődését.
- Gondatlanságból hibákat követ el az iskolában.
- Sokszor úgy tűnik, hogy nem hallja, ha szólnak hozzá.
- Hagyja, hogy a külvilág ingerei megzavarják.
- Elveszít, elfelejt vagy elrak dolgokat, amelyek pedig fontosak a feladatához vagy a tennivalójához, sokszor feledékeny a napi elintéznivalóival.
- Nehezen tud megmaradni egy dolognál a játékban vagy a feladataiban.
- Nem hallgat az utasításokra vagy instrukciókra.
- Sokszor nehézséget jelent neki, hogy megszervezzon feladatokat vagy tevékenységeket.
- Gondjai vannak új szabályok megtanulásával, mert nem figyel oda a magyarázatoknál.

- Nem tud odafigyelni a hallottakra; bizonyos mondatrészeket vagy az elmondottak részleteit elfelejti.
- Hajlamos rá, hogy könnyen unatkozni kezdjen.

Ha ezekből két vagy több tünet erősebben megvan gyermekünkben, mint a vele egykorúaknál, és már hétéves koruk előtt megjelentek, akkor ADS-ről beszélünk, azaz figyelemhiányos szindrómáról, illetve zavarról. Ezeket a zavarokat külön kellene vizsgálni és kezelni.

Különböző ADS-es gyerekeket szakszerűen kezelő csoportok arról számolnak be, hogy az ADS-es gyerekek testi feltételeikben is különböznek más gyerekektől, másképp reagálnak és bánnak helyzetekkel, illetve az idő múlásával. Ezt már ismerjük az indigó gyerekektől (a másik típusú DNS), akik ugyanúgy másképp reagálnak, mint ahogy megszoktuk. Újra és újra találhatunk párhuzamokat.

Saját tapasztalataim alapján, úgy tűnik nekem, sürgetően követelik tőlünk, hogy újragondoljuk és elfogadjuk az újat. Sok bátorságot, együttérzést, elfogadást és átalakítást követel tőlünk az ügy, hogy megtanuljuk megérteni az új gyerekeket és a velük való bánásmód új formáját.

Az indigó gyerekek egyik legnagyobb problémája, amely figyelmetlenséget válthat ki, az, hogy a gyerek más gyerekekkel hasonlítja össze magát, akiket normálisnak mondanak. Ha a többiek „normálisak”, abból arra következtet az indigó gyerek, hogy ő „nem normális”. Az indigó gyerek azonban nagyon vágyik rá, hogy „normális”-ként fogadják el. A gyermek úgy érzi, hatalmas nyomás nehezedik rá. A legfiatalabb gyerekkortól kezdve terhelhetősége határán él másságával. Ha iskolába kerül, általában még tovább erősödik ez a nyomás. A kudarctól való félelem, vagy az az érzés, hogy nem a megfelelő helyen van, figyelmetlenséget és ellenállást válthatnak ki. Sok gyerekben ettől akár olvasási és helyesírási zavarok is kialakulhatnak.

Mag. Thomas Burger és Dr. Max Kasstenhuber Ausztriából, Linzből egy - nyolcvan olvasási és helyesírási problémával küszködő gyermekről készült — tanulmányukban azt írják: *... a gyerekek szívességben dolgoznak számológéppel, mint más tanulási segédeszközzel. Nem a tanárok vagy a szülők adnak visszajelzést a jó vagy rossz megoldásról, hanem egy gép. Ezzel a géppel nincsenek személyes kapcsolatban.*

*amelyet a túl gyakori kudarc kockára tenne. Könnyebben elviselik a számítógép kritikáját, mindaddig, amíg a programok a sikerélményeket is lehetővé teszik. A számítógép biztonságot nyújt, mivel sok tényezője állandó; az írás, a képek és a hangok gyors, ismerős és nem változó képet nyújtanak. A visszajelzések kiszámíthatóak: a hibákat hibáknak, a helyes válaszokat helyes válaszoknak ismeri jel. Sok helytelen próbálkozás után sem mondja azt a számítógép a „helyes” helyett, hogy „na végre” vagy „ideje volt már”. Az indigó gyerekeknek ez nagyon fontos, mivel nem szeretik, és nem ismerik el az ítéleteket.*

*A gyerekek megtanulnak problémákat megoldani, saját maguk stratégiákat kidolgozni hozzá, távolságból szemlélni az eredményesség miatt kialakuló nyomást; több a motivációjuk, hosszabb ideig és szívesebben tanulnak és büszkék önmagukra, mert sikereket mutathatnak fel. Ha a szülők komolyan teljesítik a feladatukat, hogy határokat szabjanak a számítógéppel való foglalkozásnak, annak mindketten, a szülők és a gyerekek is élvezhetik az előnyeiket. ”*

Egy indigó gyereknek akkor tudunk igazán segíteni, ha elfogadjuk és elmagyarázzuk, hogy ő más, és más tehetségekkel született. Fontos, hogy a gyerek elfogadja ezt a másságot és saját önértékelést tudjon felépíteni. Akkor nem kell „tettetnie” magát abban a reményben, hogy mindenki normálisként fogadja el és szereti majd. Ekkor elkezdheti kifejteni képességeit.

Beszéljünk a gyermekünkkel és kérdezzük meg, hogy ő maga milyen megoldást javasol. Egy elfogadáson és elismerésen alapuló beszélgetés, segíthet kialakítani a közös gondolkodási és cselekvési stratégiát, amely örömet okoz a gyermeknek, és amelyet teljesíteni is fog. Dicsérjük gyakran a gyermekünket és töltsünk be valódi szülőszerepet. Egy gyereknek dicséretre és átlátható családi struktúrára van szüksége ahhoz, hogy jól érezze magát. Ekkor megszabadulhat a tehertől, és szabadon játszhat, tanulhat és növekedhet.

Sokszor megfigyelhetjük, hogy a terhelhetőség s kifáradás tekintetében kétféle gyerek létezik.

Az első csoportba tartozó gyerekek nagyon hamar kifáradnak, vagy napokig panaszkodnak, hogy túl fáradtak felkelni is, felöltözni, megreggelizni és iskolába enni. Ezek a gyerekek nagyon passzívok, ingerhiányban szenvednek és kevés kapcsolatuk van. Az, hogy ilyen könnyen kifáradnak, sokszor oda vezet, hogy nem tudják teljesíteni az iskolában elvártakat.

Előfordulhat, hogy egy ilyen gyereket rosszul ítélnék meg, és másik osztályba tesznek át. Ez megint csak ahhoz vezethet, hogy túl keveset követelnek meg a gyerektől, és így nemhogy kevesebb, de több probléma lép föl.

A második csoportba tartozó gyerekek reggel felébrednek és legszívesebben egész nap a házban, és az iskolában szaladgálnának, kiskorukban nem akarnak délben aludni, esténként későn fekszenek le, és csak akkor, ha már nincs senki, aki ébren maradna velük. Bárhol képesek pihenni és lazítani, akár egy szórakozóhelyen vagy étteremben is. A fáradékony gyerekekkel szemben nagyon aktívak és könnyen alakítanak ki kapcsolatokat, az iskolában pedig nehéz besorolni őket, mivel mozgáskényszerük „nyugtalan elmét” csinál belőlük.

A fáradékony és nem terhelhető gyerekek teljesítmény görbéje pár perc után már többnyire jelentősen süllyed. Ezért a teljesítőképességük abnormálisán ingadozik. Részben már arra sem emlékeznek, mit mondtak vagy gondoltak, és így hatalmas információs lyukak keletkeznek. Jó és rossz napok és időszakok váltogatják egymást, ami minden érintett számára nehéz. Segítséget jelent, ha megtaláljuk, mely napszakban terhelhető leginkább a gyerek, hogy ilyenkor találkozzon a még meg nem oldott feladatokkal.

Az indigó gyerekek szülei közül feltűnően sok kap olyan diagnózist az orvosoktól vagy terapeutáktól. akik a gyermekeiket vizsgálják, hogy a gyermek POS-ben (pszicho-organikus szindrómában) szenved vagy valamilyen másik hiány-szindrómában. Igaz, hogy bizonyos POS jelölések igazak az indigó gyerekekre, viszont mások nem. Világosan



kell látnunk, hogy valójában csak nagyon kevés indigó gyerekek van hiány-szindrómája.

Szinte elképzelhetetlen, hogy milyen sok új gyermeket bélyegezzenek hiány-szindrómásnak. Előfordulhat, hogy ők tényleg mindannyian pszichiátriai esetek vagy talán velünk nem stimmel valami? Miért van olyan sok gyerek, akik tulajdonképpen indigó gyerekek, de hiány-szindrómás gyerekként kezelik őket? Egy lehetséges magyarázat: a gyerekekkel szerzett kevés tapasztalat, és az ebből fakadó értetlenség, amelyet a világunk ezen gyerekekkel szemben tanusít, ami megint csak nagyon megterheli és kifárasztja a gyerekeket. Amióta 1980-tól az ADD-t és 1987-től az ADHD-t betegségnek tekintik és ismerik el, egy évtizeden belül gyerekek millióit jelölték meg ezekkel a zavarokkal.

*Néhány, az indigó gyerekekkel összefüggésben felbukkanó hiány-szindróma:*

- ADD - Attention Deficit Disorder (angol nyelvterület)
- ADS - Figyelemhiány-zavar vagy szindróma (ADD a német nyelvterületeken)
- ADHD - Attention Deficit hyperactivity Disorder (angol nyelvterületen)
- ADHS - figyelemhiány szindróma hiperaktivitással (ADHD az angol nyelvterületeken)
- HKS - hiperkinetikus szindróma

*További fogalmak és jelölések, amelyek a fenti hiány-zavarokkal összefüggésben fontosak:*

- Ambidextéria (kétkezesség)
- Félelem az újtól, a változástól, az átállástól
- Clumsy Child Syndrom (ügyetlen gyerekek)
- Syskalkulie (számolási nehézségek)
- Diszlexia (olvasási nehézségek)
- Hiperaktivitás (túl aktív)
- Hipertónia (magas vérnyomás)
- Hipoaktivitás (túl kevésbé aktív)
- Legasthenia (írás és olvasási nehézség)

- Tanulási zavarok
- Túlérzékenységi szindróma
- Magatartászavarok, agresszió
- Különböző érzékelési zavarok

Itt most csak azokat a megjelöléseket soroltam fel, amelyek véleményem szerint összefüggésbe hozhatóak az indigó gyerekekkel. A hiány-szindrómáknak ez a listája sokkal hosszabb. A jövőben kiderül majd, hány ponton találkoznak az indigó és a POS gyerekek, illetve az indigó és más hiány-szindrómás gyerekek. De az érintett gyerekek számát tekintve és a szindrómák mennyiségét látva felmerül egy sokkal fontosabb kérdés: Nem lenne itt az ideje, hogy újragondoljuk ezt a témát? Új modellek, új gondolkodási módok szükségesek a jövőben, amelyek megfelelnek ezeknek a gyerekeknek.

### *Szociális viselkedés*

Az indigó gyerekek érzéke a szociális határok iránt kevésbé fejlett. Sokszor közvetlenséget vagy gátlástalanságot vetnek a szemükre a felnőttekkel való viszonyukban, mert szeretnek „azonos szinten” érintkezni velük. Ha úgy érzik, megértik őket, különösen nyitottak és bizalommal teltek, szeretik az intenzív, szellemes és dinamikus beszélgetéseket.

Egyrészt hajlamosak felületes ismeretéseket kialakítani, másrészt inkább egyetlen barát vagy néhány közeli barát mellett tartanak ki. Alapvetően nem szeretik a felszínességet, de a legtöbb más gyerek egyszerűen nem érdekli őket, nem ugyanolyan hullámhosszon vannak. Legjobban a kis számú, de mély barátságokat kedvelik, és fiatal korban előfordulhat, hogy csak egyetlen barátjuk van, akit igazán kedvelnek.

Indigó gyerekeknél gyakran látni erős kötődést olyan háziállathoz, akit nagyon szeretnek. Az állatok ezeknek a gyerekeknek egy darabka otthon képviselnek, mivel őszintének és nyíltan érzékelik őket. Az állatok közvetlenül fejezik ki magukat, mégis világosan jelzik a határokat, és feltétel nélkül szeretnek. Az indigó gyerekek az állatokkal teljesen önmaguk lehetnek, és nem kell szerepet játszaniuk.

Az indigó gyerekek elég bizonytalannak érezhetik magukat, ha az egész világot azt közvetíti feléjük, hogy ők mások, mint a többi gyerek. Ez a bizonytalanság agresszivitást, menekülési reakciókat, depressziót vagy elszigetelődést okozhat. A gyerek sokszor nem érti a világot, és néha úgy érzi, mintha nem a megfelelő bolygón ért volna földet. Mivel a földre születnek, hogy az embereket, a Földet, a növényeket és az állatokat határtalanul szeressék, az ilyen gyerekeknek többnyire nagy szükségük van erre. Ilyenkor találnia kell valamilyen módot, hogy levezethesse és kifejezhesse bizonytalanságát. A kívülről rá ható nyomás, hogy alkalmazkodjon a társadalomhoz, hatalmas, de a gyereket csak nehezen lehet olyasmire kényszeríteni, amiben nem hisz. Egy indigó gyerek még a szociális nyomás hatására sem veti alá magát neki nem tetsző normáknak. Ha kényszerítik rá, hogy szociálisan másképp viselkedjen és illeszkedjen a normához, akkor könnyen elveszíti a kapcsolatot belső lényével és elveszíti önmaga középpontját. Ez elkeseredett ellenállást és lázadást vonhat magával.

Mivel az indigó gyerekek biztosak benne, hogy joguk van saját meggyőződésük szerint cselekedni, nehézségek adódnak, ha kényszerítik őket, hogy másképp tegyenek. Az indigó gyerekeknek megvan a maguk elképzelése a csoportról és barátságról, mégis sokszor csoportéretlennek ítélik őket. De inkább arról van szó, hogy hajlamosak a különcségekre, mert a többi gyerek csak ritkán érti meg vagy fogadja el, és saját eszméiket vagy szellemi ötleteiket nem mindig tudja megosztani velük. Elszigetelődik a csoportban, ha úgy érzi, nem értik meg, ami sem neki, sem a csoportnak nem tesz jót. Az a legjobb, ha talál magának olyan barátokat, akik megértik és osztoznak eszméiben.

Mindannyian ismerünk olyan anyákat, akik már nem tudják, hogyan taníthatnák meg a gyerekeiket a nyilvánosság előtt „alkalmazkodóan” viselkedni. Ha valaki egy ordító gyereket vonzsol maga után az áruházban vagy a metróban, és mindenki szemrehányóan néz rá, könnyen kétségbe eshet. Ha a szülők elkezdik spirituális szemszögből érzékelni helyzetüket, akkor „új gyerekek” látják a gyermeküket és megértik a lelki összefüggéseket. Olyan mintha egy másik szemüvegen keresztül néznék, amely mindent másmilyennek mutat. Rájönnek, ahelyett, hogy sírnak egy helyzet miatt, inkább nevetniük kellene, mert

olyan rendkívüli! Ezzel jelentősen könnyebbé válik mind a szülők, mind a gyerekek élete!

Verena Trautwein, két indigó gyerek édesanyja, gyógyító és radionika terapeuta a következőket mesélte:

*„David hétéves, nagyon barátságos és nyílt gyermek. Séta közben ült a babakocsiban és mindenkinek átkiabált az utcán köszönés gyanánt, mindenkit barátságosan köszöntött. Nagyon tág az energiamezője és mindenben önmagát éli meg, amivel csak találkozik. Már az óvodában olyan volt, mint egy szivacs. Sokszor, amikor délben hazajött, egy órán keresztül ordított, hogy megszabaduljon a rengeteg délelőtti benyomásától.*

*Később az iskolában mindig nehézségei voltak az osztálytársaival. Véletlenül elment mellettük és hozzájuk ért vagy csipkedte őket. Számára ez egyfajta kapcsolatfelvétel volt, amelyre a legtöbb gyerek nem éppen pozitívan reagált. Túl közelinek érezték és ellökték, vagy meg is ütötték. Otthon aztán elmesélte, anélkül, hogy bármilyen kapcsolatot lehetett volna felfedezni viselkedése és az eredmény között. Sokszor előfordult az is, hogy csak ugyanabban a teremben állt és a többi gyereket figyelte, őket pedig zavarta ez. Pár gyerek utána szaladt, elverték vagy lenyomták a földre. Többnyire ez valamilyen játék részeként zajlott, de néha komoly is volt a dolog, és ez nagyon összezavarta. Szeretetteljes, figyelmes tanára volt és sokszor megbeszéltük, hogyan lehetne Davidnak segíteni, hogy jobban kapcsolatban legyen önmagával és belső erejével. Nem ismert határokat, legkevésbé a sajátjait. Újra és újra megpróbáltuk elmagyarázni neki az összefüggéseket, de egy hatéves gyerekekre nem hatnak az érvek, csak a történekekből tanul. Mindannyian nagyon sokat tanultunk a nehézségeiből, és egyre világosabban láttuk, hogy nekünk is meg kell változnunk, ha segíteni akarunk neki. Az évekig tanult, a belső növekedéshez alkalmazott módszerek fokozottan előtérbe kerültek a saját otthonunkban. Azt tapasztaltuk, hogy nem érezzük jól magunkat, ha ő nincs jól, és hogy ha ő nem boldog, akkor mi sem vagyunk azok. Így elkezdtünk kísérletezni, hogyan tudnánk a képességeinket és tudásunkat az egész család érdekében felhasználni. Újabb és újabb aspektusokat fedeztünk fel, amelyeket eddig nem éreztünk.*

Nem volt könnyű elismerni, hogy David a viselkedésével olyan igényeket fejez ki, amelyeket mi eddig egyszerűen nem láttunk meg, vagy nem illettek bele a mindennapjainkba. Attól a döntéstől megerősödve, hogy az otthoni feltételeket - amennyire csak szükséges - átalakítjuk, elkezdtuk megváltoztatni a Daviddal való bánásmódunkat is. A nehézségeit ösztönzésnek tekintettük, hogy új formákat próbáljunk ki.

David nem ismert például határokat. Ez otthon is így volt. Mondtunk valamit, ő pedig nem reagált. Ez megint csak rávezetett bennünket, hogy milyen világos határokat kell szabnunk a magunk részéről. Megállapítottuk, hogy másképp kell viszonyulnunk a határokhoz és rájöttünk, hogy sokszor egyáltalán nem tudtuk, mik az értelmes és egészséges határok. Idővel megtanultuk ezt is a próbálkozások és tévedések révén. David határokat követelt tőlünk, és ha nem adtuk meg neki, akkor a viselkedésével ő vitt el bennünket saját határainkig, és így tulajdonképp a saját, és az ő határait is kénytelenek voltunk állandóan újrafogalmazni.

Néha átláthatatlanná vált a káosz, amelyben David volt a főszereplő. De nem adtuk fel. Sok időt adtunk magunknak és kitarítottunk az elhatározásunk mellett, hogy átalakítjuk a családot és mindenkinek eleghető teret és kifejeződési lehetőséget hagyunk. Üvöltözés nélkül akarunk együtt enni, szép dolgokat szerettünk volna együtt megélni, szép otthont és kedélyes együttléteket akartunk.

Nekünk, szülőknek meg kellett tanulnunk keresztülvinni, amit akarunk és saját szükségleteinket szem előtt tartani. Rá kellett jönnünk, hogy több prioritást adtunk a gyerekeinknek, mint saját magunknak. Ezt a felelősséget azonban nem akarták magukra venni, sőt túl nagy feladatnak élték meg. Ahogy fokozatosan elkezdtek betölteni a szülőszerepet, ugyanúgy kezdtek a gyerekek visszazökkenni a gyerekszerepbe. Egyik, más szülőkel töltött esténken a következőt mondtam, ami jól leírja a folyamatot: A gyermekeim akkor a legboldogabbak, ha én boldog vagyok és jól érzem magam. Ez pedig akkor van meg, ha azt csinálják, amit mondom.

Ma már együtt eszünk és beszélgetünk. Öröm látni mindkettőjükön, hogy élvezik szerető irányításunkat. Mindketten nagy egyéniségek és világosan megmutatják, mit szeretnének, és mit nem. Odafigyelünk és szülőkérem meglévő áttekinthető képességünkkel eldöntjük, mit lehet, és mit

nem. Mindig arra törekszünk, hogy lehetővé tegyük számukra a lehetőséget, és ők tudják ezt. Naponta tanulunk új és harmonikus viselkedésmódokat, amelyeket a kölcsönös tisztelet és szeretet határoz meg.

Pár hónap állandó odafigyelésre volt szükség, hogy a családon belül új hangulatot és viselkedési módot alakítsunk ki egymással, és sikerült. De még mindig problémái voltak Davidnak az osztálytársaival. Nem volt egészen a testében és nem találta a helyét az osztályban. Végiül radionikával kezeltem és elkészítettem a lélek hologrammját. Eből többek között az is kiderült, hogy a tudatalattijában a tehetetlenségérzés tárolódott el. Pár nappal a radionikai kezelés után azzal jött haza az iskolából, hogy elmesélte, a gyerekek megverték. Arra a kérdésemre, hogy miért, azt válaszolta: Azt hiszem, idegesítettem őket. Ez az önreflexió új volt. Eddig mindig csak azt válaszolta: Nem tudom, semmit sem csináltam. Pár nappal később hazajött és azt mondta: Ma nem vertek meg. Nem idegesítettem őket. Ettől a naptól kezdve megértette, amit mi kívülről nem tudtunk volna elmondani neki.

Azóta egyre intenzívebben érzi a testét, vannak barátai, elmondja a szükségleteit, nyílt és mégis egészen kisfiús, aki mindig megpróbálja a saját határait a mi határaink segítségével megtalálni, és boldog, ha mi szabunk neki határt. Egész energiamezője átalakult egy magasabb rend szerint, és boldogok vagyunk, hogy ilyen finom gyógyító módszert találtunk, ami belülről erősíti őt és támogatja abban, hogy erőteljes lényét még jobban kifejezésre juttassa. "

## Hiperaktivitás és motorikus nyugtalanság

Mit is jelent pontosan a hiperaktivitás? Miért beszélünk néhány éve olyan sokat a hiperaktivitásról? Miért van szerte a világon sok olyan új gyerek, akiknél a diagnózis hiperaktivitást állapít meg? Az új gyerekek hiperaktivitását szeretném a következőkben több oldalról megvilágítani és megmutatni, hogyan tanulhatjuk meg elfogadni és megérteni ezeket a gyerekeket.

A magyarban a hiperaktivitást többnyire ADSH-nak nevezik, ami azt jelenti: figyelemhiány szindróma hiperaktivitassal. Vagy az angol

ADHA, Attention Deficit Hyperactivity Disorder-t jelent. A hiperaktivitás maga egyszerűen túlzott aktivitást jelent és mozgási nyugtalanságnak is nevezik. Kevésbé ismert, de mégis sokszor előfordul a passzív ADHD vagy passzív ADSH. Itt a „H” nem hiperaktivitást hanem hipoaktivitást jelent, ami az ellentéte, vagyis az aktivitás vagy mozgékonyság hiánya.

Azért beszélnek és írnak jelenleg olyan sokat erről a betegségekéről, mert feltételezhető, hogy ijesztően sok gyerek hiperaktív. Ez megint csak el kell, hogy gondolkodtasson bennünket, hiszen, minél több érintett van, annál valószínűtlenebb, hogy valóban egy pszichés hiányról legyen szó. Egyébként is problematikus, hogy nincs egységes tünetkép. Minden érintettnek egészen speciális, egyéni a hiperaktivitása. A jellemzők hasonlóak, de mindenkinél másképp jelentkeznek. A hiperaktívként diagnosztizált gyerekek száma az elmúlt években szélsőségesen megnövekedett, és úgy tűnik, ezek közül a gyerekek közül sokan indigó gyerekek.

A jellemzőes hiperaktív gyerek mozgásorientált. Állandóan a kezével és a lábával izog-mozog, felfokozott izomtevékenységet mutat, és nem tud megülni egy helyben. Állandóan mesél valamit, szokatlanul sokat beszél. Szereti elhagyni a helyét az iskolában, otthon az asztalnál vagy más helyzetekben. Rohan, ugrál, sokat mászkál, és sokszor nehézséget okoz neki, hogy nyugton maradjon. Valahogy úgy tűnik, állandóan úton van és űzi valami, tele van felesleges, nehezen kontrollálható energiával. Hiányzik belőle az egyébként szokásos mozgásgátítás a motorikus és a szenzoros impulzusokra.

A hiperaktív gyerek kimondja a választ, mielőtt a kérdést befejezték volna, és ezzel nyugtalanságot és ingerültséget kelt. Olyan hatalmas energiákat használ fel, hogy már attól elfáradunk, ha csak nézzük. Sokszor olyan benyomást kelt, hogy izgatott, nem érzi jól magát a bőrében, nyugtalan, kapkodó és képtelen élvezni valamit. Ehhez jön még, hogy az indigó gyerekeknek nincs helyes testérzete, és emiatt lehetnek nehézségei a fizikai testtel. Az izmok statikus tartófunkciói hamar elfáradnak, és a gyerek kénytelen mindig újabb és újabb testtartásokat és állásokat felvenni. Ha egy helyben kell ülnie, fokozódik a stresszhelyzet és ideges lesz.

De sok pozitív tulajdonsága is van a gyerekeknek, többnyire nagyon kedves, nyitott, keresi a kapcsolatokat, szívesen beszélget, gazdag ötletekben, intuitív és nagyon intelligens, sokszor adakozó és nagyvonalú. Ezek a jó oldalai azonban csak rövid pillanatokra sejlenek fel, míg a test és a gondolatok izgatott csapongása nagyobb hányadban érzékelhető.

Hogyan lehet ezt órákon át elviselni? És nem csak az elviselésről van szó, hanem ezeket a gyerekeket nevelni is kell. Szinte lehetetlen feladat, ha közben más gyerekekről is gondoskodni kell! Tényleg nehéz helyzetben vannak a szülők, különösen az anya, aki túlnyomórészt együtt van a gyerekekkel. Sokszor fel sem ismerik a problémák okát, ami elbizonytalanítja az anyát és mély büntudata lesz, amelyet a környezet meg nem értése csak tovább fokoz. Az anyának először is azt kell tudnia, hogy ő nem hibás. De természetesen az anya az, aki kihordja a gyereket, aki sokszor már a terhesség idején nagyon aktív, ő az, aki gyerekkorában neveli, és akit ez leginkább érint.

Dipl. Psych. Edith Klasen, a müncheni Klinikai Pszichológia szakpszichológusa egyik tanulmányában a hiperaktív gyerekek szülői kezdeményezésével végzett segítségével kapcsolatban leírja egy hiperaktív gyermek édesanyjának és családjának helyzetét:

*„Eltekintve az anyák fokozott érintettségétől, amely a helytelen pszichoanalitikai kezdeményezésekből fakadnak, ők azok, akik kezdetől fogva többet szenvednek. Ők hordják ki a gyereket, aki sokszor már az anyaméhben különösen aktív, akinek már csecsemőkorában nehézségei vannak a szopóssal, alvással, evéssel. Nekik kell boldogulniuk azzal, hogy állandóan sír és ordít, beveri a fejét a járókába, nem lehet karra venni, nem szereti ha dédelgetik, de állandóan aggodalomban és készségben tartja az anyát! Kezdetben mindkét szülő megpróbálja a gyereket - amint rossz szokásai nyilvánvalóvá válnak, amikor járni kezd - normál nevelési intézkedésekkel irányítani és védeni. Hamarosan észreveszik, hogy a kicsinek mégis sikerül kimászni a rácsos ágyból, mindent le- és kitépni, átjutni ajtókon és ablakokon, minden vesélyt figyelmen kívül hagyni, és már akkor, amikor még csak mászni tud, az útésten kikötni. Ekkor felfigyelnek a szomszédok, az óvónők, a rokonok és ismerősök. Szinte kivétel nélkül azt állapítják meg, hogy ku-*

darcot vallott a nevelésben, nem figyel oda, nincs tekintélye a gyerekekkel szemben: ha az én gyerekem így viselkedne! Csak úgy záporoznak a szemrehányások és a vádló mondatok, mindez pusztító erejű támadásokat mér a szülői öntudatra. Egyre kevésbé tudja a szülő, mit tegyen; minden büntetés és jutalom, amit csak megpróbált, eredménytelen maradt. Amikor a hiperaktív gyerek eléri az iskolás kort, akkor a nevelés viselkedéshez még agresszió is társul. Elutasít mindenféle tekintélyt, ellenszegül a parancsoknak és tilalmaknak, erőszakkal át akarja alakítani a családi együttélés játékszabályait. Vérlázítóan rosszul viselkedik az asztalnál; ha autóval utaznak folyamatosan nyafog; széttördolgot és megver gyerekeket. Ami ellenséges agressziónak tűnik, az a valóságban talán csak túlérzékenység, impulzivitás, tanácstalanság. Tény, hogy a gyerek mindig és mindenhol mindenkit megbotránkoztat természetesen az iskolában is. Onnan újabb vádak és figyelmeztetések érik a szülőket. Bármivel próbálkoznak is a szülők, annak nincs eredménye. Ekkor elkezdik egymást hibáztatni. Az egyik túl laza, a másik túl szigorú. Az apa szobafogságot rendel el, de nincs otthon, amikor a gyerekeknek otthon kell lennie, és az anya panaszkodik, hogy neki kell ennek a terhét viselnie. Sokszor olyan helyzet alakul ki, amikor a gyerekek ellentétes üzeneteket kap az anyától és az apától: most azonnal lefekszel/végignézheted a filmet. Bárhogy is reagál, vagy az egyik, vagy a másik szülő nem elégedett - pedig mindketten szeretik és mindkettőjükre hallgatnia kellene! Az ilyen double bind üzenetek általában sokkal finomabbak, mint ebben a példában; annál negatívabb azonban a hatásuk. A testvérek nem értik a hiperaktív gyereket; gyűlölik, mert tolakodó, minden játékot és tevékenységet zavar, nem hallgat a szülőkre, nem rak rendet, semmit sem fejez be, mert nyilvánvalóan csak gázipedál van benne és nincs féke. A gyerek elszigetelődik a testvéreitől, a játszótársaitól és az osztálytársaitól. A szülők elszigetelődnek egymástól is, és azért is, mert más szülők is elutasítják a gyerekeiket, és nem díjazták ezeket a „nevelési hibákat”; kerülnek a velük való együttléte. Kirekesztés és elszigetelődés kívülről, elégedetlenség a családon belül, teljes tanács- és kilitástalanság, ezek azok a terhek, amelyek sokszor váláshoz, tehát a család széteséséhez vezetnek, és sajnos többször is, mint amiről mi tudunk, a gyerekekkel való visszaéléshez. "

Úgy tűnik, hogy a hiperaktivitás szinte mindig a figyelemhiány szindrómával együtt lép fel és a legtöbb terapeuta, pszichológus és orvos zavarnak tartja. Az ADHS-val is gyakran találkozhatunk más zavarokkal együtt, például a Tourette-szindrómával,\* ölömmérgezéssel, le-gasthéniaival és visszamaradottsággal. Ehhez jön még. hogy sok más zavar, mint például a depresszió, a mániákus depresszió, félelmek vagy személyiségzavarok, hasonló szimptomákat mutatnak, és így megnehezítik egy egységes, általános tüneti kép felismerését.

Többnyire abból indulnak ki, hogy az ADHS-s gyerekeknél valamilyen genetikai eltérés van, amelyet a jövőben még alaposabban meg kell majd vizsgálni. Felmerül azonban a kérdés, hogy az ADS vagy az ADHS jelölés nem csupán tanácstalan kísérletek, hogy az eltérő viselkedési mintát mutató gyerekeket be lehessen rakni egy kategóriába, hogy egyáltalán kezdeni tudjanak velük valamit. Nem lehetséges, hogy ebben az új generációban egy genetikai-biológiai átalakulás történik, amelyet még nem értünk, és amelyre értetlenségünkől fakadóan még nem tudunk reagálni?

Alan Zametkin az amerikai National Institute of mental Health munkatársa azt mondja, hogy lassan megmutatkozik az ADHS mögött húzódó biológiai ok: „Nem tudjuk pontosan megmutatni, hogy milyen szerkezet vagy milyen kémiai anyag működik helytelenül. Az ADHS olyan, mint a láz - sok ok kiválthatja. "Zametkin megállapította tudományos vizsgálataiban, hogy az ADHS-sok hetven-nyolcvan százalékánál eltér a pajzsmirigyhormon receptora a szokásostól.\*\*

A részleges teljesítménycsökkenő gyerekek és felnőttek támogatásáért egyesület, a „Juvenus” azt írja: „A tudomány mai állása szerint az ADHS egy veleszületett agyi anyagcserezavar. A neurotransmitter nevű anyagból vagy túl kevés mennyiség termelődik, vagy túl gyorsan lebomlik. "

\*Egy neuropszichiátriai megbetegedés, amelynek jellegzetes tünetei a rángatózások, például motorikusak (izomrángás) és hangok adása is. A rángások akaratlan, gyors, többnyire hirtelen fellépő mozgások, amelyek mindig ugyanúgy egyesével vagy sorozatszerűen lépnek fel.

\*\* Több tudós megállapította, hogy érdekes különbségek vannak az ADHS -val rendelkező, illetve nem rendelkező emberek között. A különböző kutatási munkákról többek között a „Scientific American” jelentetett meg írásokat.

A torontói egyetem tanulmányaiban összefüggést fedeztek fel az ADHS és három gén között, amelyek a neurotransmitter dopamin receptorait kódolják. Más vizsgálatok az agyszerkezet és bizonyos agyterületek nagyságában találtak eltérést az ADHS-s gyerekeknél.

A különböző hiány zavarokat a *glutén* vagy édesség allergiával is összefüggésbe hozzák. De mindezek a vizsgálatok még kezdeti stádiumban vannak, és több időre van szükség, hogy konkrét bizonyítékokat találjanak. Ha felfedeznék, hogy a hiperaktív gyerekek pszichológiailag mások, ez annak lenne a jele, hogy az új gyerekek „fejlettebbek”, mint mi.

Időközben sok indigó gyereknél bebizonyosodott, hogy másmilyen a májuk, mint az „elődeiké”. A tudomány még nem állapította meg, milyen különleges DNS-változások történtek náluk, de világos, hogy történt ilyesmi. Ez a májváltozás természetesen a magunkhoz vett táplálék változására is válasz, reakció a „junk food”-ra, hogy egészségügyi károsodás nélkül képesek legyünk megemészteni (lásd 4. fejezet *Az indigó egészség*).

A szülők, akiktől túl sokat követel az a helyzet, amely a gyerekek körül otthon, az óvodában vagy az iskolában kialakul, végül az orvosokkal együttműködve úgy döntenek, hogy bizonyos gyógyszerekkel segítenek a gyerekeknek. Ezek fokozzák a koncentrációt, ha csökkenne, és mindenekelőtt arra hivatottak, hogy segítsenek a gyerekeknek a környezetével sokkal inkább összhangban és harmóniában élni. Ezzel elkerülhető a gyermek túlterhelése.

Az egyik ilyen gyógyszer, egy pszichére ható szer, amelyet ADHS-s (és ADS-es) gyerekeknek felírnak, a Ritalin. Fel szoktak még írni többek között Dexetrint, Cylertet, Tofranilt, Norpramint, Cataprest, Prozacot, Paxilt, Luvoxot, Zolofot, Adderallt. Ezek a gyógyszerek önmagukban véve elég komplexek és erőteljes mellékhatásaik vannak. Nagyon megoszlanak a vélemények a Ritalinról és a hasonló készítményekről: vannak a Ritalin mellett és ellene szavazó mozgalmak. Bizonyos tereapeuták, orvosok, pszichológusok, szülők és tanárok veszélyesnek tartják a gyógyszereket, míg mások úgy gondolják, hogy ez a legjobb lehetőség a gyermek számára. (Lásd 4. fejezet)

A megoldáshoz vezető úton fontos lépés lenne: a felvilágosítás! Első helyen természetesen az áll, hogy segítsünk az indigó gyerekeknek.

A szülők támogatása nélkül semmi sem változhat a gyerekekben. Segítségre van szüksége, hogy megérthesse, elfogadhassa és megváltoztassa a viselkedését.

A hiperaktív gyerekek mozgásorientáltak, akik szeretik és igénylik a mozgást. Minden ember leginkább a mozgásban tudja levezetni a stresszt. Ha egy helyben ülünk, a test statikusan feltöltődik. Az ilyen jellegű feltöltődés megint csak mozgásba hozza a testet. Álmunkban ez automatikusan történik. A test megfordul, anélkül, hogy felébrednénk, és ezzel lemeríti önmagát. Egy kisgyerek, akinek egy helyben kell ülnie, szeretné követni az anyja utasítását, de nem tudja, hogyan oldja fel ezt a stresszhelyzetet. Szeretné, hogy az anyja szeresse és elfogadja, és fél, hogy elveszíti az anya szeretetét. A gyerek borzasztó kettősséget érez, és mivel a test nem tudja leadni a statikus töltöttséget, elkezd kis mozdulatokat tenni, például a lábát himbálni, a ceruzával ütögetni az asztalt stb. Olyan ez, mint egy kis biztonsági szelep, ami levezeti a gőzt. Ezeknek a kis mozdulatoknak a segítségével úgy reagálhatja le a dolgokat a gyerek, hogy nem kell felállnia. Mi felnőttek megtanultunk nyugodtan maradni, ha szükséges. Egy olyan gyerek, aki érzésünk szerint állandóan mozog, begyakorolt viselkedésünknek további stresszt jelent.

Ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, le kell vezetnünk a stresszt, mégpedig mozgással. Ha a gyerek megpróbál természete és szükségletei ellenére nem mozogni, akkor a stressz a testében marad. Kis mozdulatokkal próbál meg lazítani, ami miatt figyelmetlennek és dekoncentráltnak tűnhet számunkra. Kívülről úgy tűnik, mintha nem tudna nyugton maradni, és idegesnek hat. Sok gyerek ezért álmában sokat forgolódik, állandóan mozog, hogy levezesse a testének ezt az energiáját. Az alvás közbeni levezetés azonban nem elegendő, és a következő nap újabb stresszt hoz. A gyerek azzal reagál erre, hogy igyekszik elkerülni azokat a helyzeteket, amelyek stresszt jelentenek neki. Ez kezd feltűnni. Általában ilyenkor szólnak a szülőknek, hogy valami nincs rendben.

A gyerekeknek tudnia kellene másságáról és arról is, hogy rajta kívül is sok gyereknek van hasonló gondja, és hogy alapvetően ő „teljesen normális”. Éreznie kell, hogy elfogadják, és tudnia kell, mások felismerik, hogy a dekoncentráltága nem lustaságának vagy butaságának a következménye. Ekkor elkezdheti megint normálisan érzékelni ön-

magát. A gyerekek nagyon nagy szüksége van arra az érzésre, hogy rendben van, de a másságát is el kell neki magyarázni.

Az az alapvető probléma, hogy az indigó gyerekek tulajdonképpen mindig ahhoz a képéhez kell igazodnia, amit „normális” társairól kialakított, akik őt nem fogadják el normálisnak, míg ő maga normálisnak érzékeli önmagát. Tételezzük fel, hogy az indigó gyerekek tényleg másképp működnek, új kapacitású DNS-ük van, amelyet még nem ismerünk igazán. Ily módon érthető, hogy sok gyereket hiány-szindrómásnak bélyegeznek, olyan gyerekeknek, akik figyelmetlenek, hiperaktívak vagy hipoaktívak.

A legtöbb hiperaktív gyereket az iskolák kérésére alaposan megvizsgálják, és általában nem találnak náluk agyi sérüléseket vagy hasonlókat. Sőt sokszor azt figyelhetik meg, hogy nagyon magas az IQ-juk, bár „gyengék az iskolában”. Lehet, hogy tényleg egy nagy evolúciós változás előtt állunk, és a közeljövőben felfedezzük ennek a fejlődésnek a részleteit?

#### *A hiperaktív gyerekek jellemzői:*

- Mindig mozgásban vannak, alig tudnak megülni egy helyben, vagy nyugodtan viselkedni; dobognak a lábukkal, az ujjaiik általában megérintenek tárgyakat, mindig fel kell állniuk és mozogniuk.
- Feltűnő koncentrációs gyengeséget, figyelemzavarokat mutatnak, és képtelenek hosszabb ideig egy dolog mellett maradni.
- Sem motorikusan, sem szenzorosan nem gátoltak, de hiányzik a normál vezérlés; reagál minden mozgásra ingerlő motorikus impulzusnak, minden szenzoros impulzusnak (például egy repülőgép vagy egy felkapcsolt lámpa).
- Spontán és gondolkodás nélkül reagálnak, tekintet nélkül bármire.
- Nyugtalan-ságot és izgatottságot sugároznak, zavarnak másokat és nem hagyják, hogy kibeszélgék magukat.
- Fokozott beszédkényszerük van, sokszor folyamatosan beszélnek.
- Gyakran váltanak egyik befejezetlen munkáról a másira.

#### *Egyéb jelek:*

- Ügyetlen, csetlő-botló mozdulatok.
- Kevésbé kapcsolódnak a valósághoz.
- Alacsony önértékelés.
- Depresszióig elmenő bátortalanság.
- Hajlamosak a dühkitörésekre.
- Nagyobb igény a szülők és tanárok részéről az odafigyelésre.
- Teljesítményük gyakran nem felel meg intelligenciájuknak.
- Sokszor vesznek részt veszélyes testi tevékenységekben, anélkül, hogy gondolnának az esetleges következményekre.

#### *A hipoaktív gyerekek jellegzetességei:*

- Lassan és gátlásosan mozognak.
- Nagyon passzívak, nem kezdeményezők, inkább visszafogottak és szégyenlősek.
- Kevés az ösztönző ingerük és kevés kapcsolatuk van.
- Gyakran ahhoz is fáradtak, hogy valamit csináljanak.

Világunk a gyors információk és nagy sebesség világa lett. A média, az internet és a telekommunikáció hatalmas információáradattal halmoz el bennünket. A jövőben ez egyre inkább megnehezíti majd a lineáris gondolkodást. Rákényszerülünk majd, hogy egységesebben, illetve nem-lineárisan, „hálózatosan” gondolkodjunk. Lehetséges, hogy ezek a gyerekek már születésüktől fogva nyitottak erre az újfajta információtovábbításra és csak mai társadalmunk részéről túl magasak velük szemben az elvárások. Fokozottan képekben gondolkodnak, és jól bántanak a nem-lineáris gondolati formákkal is. Mivel agyunk még nem tudja ezt követni, talán nekik már megvan az agyukban az ehhez szükséges idegpályák „hálózata”. Ajövő majd megmutatja, hogy ők-e a következő evolúciós ugrás.

Ideális társadalmi és családi feltételek mellett az új gyerekek félelem nélkül, nyitottan és bátran állhatnak ki az igazság mellett, és a képmutatás, valamint az álszentséggel szemben. Feltéve, hogy a gyerekek bensőleg kiegyensúlyozottak és kapcsolatban állnak lelkükkel és érzéseikkel, nincsenek önértékelési problémáik és elfogadják, elismerik őket az életben.

Az olyan indigó gyerekek, akik nincsenek középpontjukban, akiket nem ismernek és fogadnak el - önértékelési problémákkal küszködnek, gyakran félénkek. Félfelhetnek, állandóan aggódhatnak, még főbíáiük is lehetnek. Ha nem irányulhat az életük magasabb elvek felé, ahogy azokat ők értelmezik, akkor depresszív és önpusztítóvá válhatnak. Érzékeik annyira kifinomultak, hogy könnyen túl sok lehet nekik az inger és az elvárás.

További problémája az indigó gyerekeknek a magukkal és másokkal szemben felállított magas elvárások. Ha ezek nem teljesíthetőek, gondjai támadnak önértékelésével. Magas eszméi is megnehezítik számára, hogy olyan dolgokat csináljon, amelyek nem egyeznek meg ezekkel, vagy amelyekben nem hisz. Azok a kísérletek, amelyek ezt büntetéssel, értelmes érvekkel vagy más módszerekkel próbálják áthangolni, nem sikerülnek, a gyerek ellenáll. A bizonytalanság, amely ebből keletkezik, állandó krónikus félfelmekekhez vezethet.

Az indigó gyerekeknek az alacsony önértékelésükből fakadó félfelmekek kívül nem nagyon van más félfelme. Általában inkább másokkal törődnek; belső hajlamot éreznek az aggódásra, ha a természetről, az igazságról, állatokról, az anyaföldről, a növényekről vagy más élőlényekről van szó. Nem szeretnék, hogy más élőlények szenvedjenek, megpróbálják megakadályozni ezt.

Előfordulhat, hogy egy indigó gyereket újra és újra kinevetnek, vagy akár meg is vernek társai, mert például fákról vagy növényekről gondoskodik. Ha azt látja, hogy gyerekek egy fát csak úgy szórakozásból bántanak, megkísérli megvédeni, vagy szólni a védelmében, hiszen számára a fa egy élőlény. Ezzel vállalja annak a veszélyét, hogy a többi gyerek kineveti és elveri. Ha az indigó gyerekek önmaguk közép-

pontjában és feladatuk tudatában vannak, akkor sok mindenre képesnek érzik magukat, és ezzel nagy változásokat hozhatnak létre világnk gondolkodásában.

## *Félelem és agresszió*

Az első problémák az óvodákban jelentkezhetnek, amikor elvárják a gyerekektől, hogy beilleszkedjenek egy csoportba vagy egy szabályozott napirendbe, illetve amikor nézeteltérésük támad másokkal. A legtöbb óvoda ma már rugalmas lehetőségeket nyújt, és alkalmazkodik a gyerekek egyéni szükségleteihez.

Az indigó gyerekek szenzibilitása és érzékenysége, de akár fokozott zajérzékenységük, megnehezítheti a csoportba való beilleszkedést. A gyerek visszahúzódik, vagy félfelmet mutat. Ebből nem szabályozott agresszív reakciók adódhatnak, amelyek arra utalnak, hogy nem érzi elfogadottnak magát, és túl kevés odafigyelést vagy megértést tapasztal. Nem könnyen békéi meg egy paranccsal, utasítással vagy egy csatlódással. Dührohamok (frusztráció-agresszió mechanizmus) vagy depresszív hangulat lehetnek a következmények.

Sokszor előfordulhat, hogy olyan gyerekek, akik otthon, biztonságos környezetben ötletesek és kifejezőek, az óvodában nem festenek és barkácsolnak. Az irányított lehetőségek egy idő után megfosztják a gyereket a kreativitásától. Az indigó gyerek magukkal hozott kényszerre, hogy szabadon kifejezzék kreativitásukat, olyan nagy, hogy nem lehet megtervezett, időben korlátozott rajz-, játék- vagy „színház” órákon letudni. Az indigó gyerekek ilyen szellemi képességeit sokszor nem veszik észre, vagy nem veszik figyelembe. Előfordulhat, hogy egy indigó gyerek a festésben vagy barkácsolásban úgy érzi, csódot mondott, mert lassú és esetleg ügyetlen, főleg, ha nem támogatják természetes kreativitását.

Ha egy indigó gyereket nem tisztelnek mint egyéniséget, dühbe gurulhat. Naponta lezajlanak ilyen szakítópróbák, ahol a felnőttek csak akkor győzhetnek, ha tisztelettel viszonyulnak a gyerekekhez. Úgy tűnik, a szülők és nevelők kénytelenek először saját maguk ráébredni sa-



ját magasabb belső valóságukra, hogy azután innen kiindulva megértessék magukat a gyerekekkel. Ha ez sikerül, hamar észreveszik, hogy jól kijönnek a gyerekekkel.

A társadalom és az oktatási intézmények jelenlegi struktúrájukban nem felelnek meg az új gyerekek követelményeinek. Nem tudják elfogadni, amit az emberiség éveken át nem látott meg, és elfogadott. Gyűlölik a tekintélyt, ha nem demokratikusan orientált. Egészen másként tanulnak, mint mi, agyukat teljesen felhasználják hozzá, és anélkül találják meg a feladatok megoldásait, hogy végighaladnának a részleteken. A válaszok maguktól érkeznek és a gyerekek tudatában vannak, hogy ezek helyesek. Az az út, ahogyan mi az eredményhez jutunk, számukra idegen.

A gyerekek sokféleképpen próbálják mindezt elmagyarázni nekünk és ráirányítani a figyelmünket. Mivel sokszor nem találják meg a megfelelő formáját annak, hogy hogyan érjenek el bennünket, többek között agresszióba válhatnak át. Ez legalább arról gondoskodik, hogy a felnőttek megálljanak és elgondolkozzanak rajta, mi is történik tulajdonképpen, és mi sikerült félre. A gyerekek bizonyos mértékben megmutatják azt a fajta ájultságot - amelyet éreznek, ha nem jutnak el hozzánk -, azzal, hogy dühösek ránk vagy agresszívekké válnak. Ez az agresszió segélykiáltás, amelyet nem szabad figyelmen kívül hagynunk.

Az elmúlt években mind Európában, mind az Egyesült Államokban több súlyos erőszakos cselekedet történt iskolákban. Az indigó gyerekek először mindig megpróbálják békésen felhívni magukra a figyelmet, de ha ez nem működik, akkor más eszközökhöz nyúlnak. Mivel nem vesznek bele érzelmileg a helyzetekbe, olyan gondolataik támadhatnak, amelyet mi nem tartanánk lehetségesnek. A szülők és tanárok feladata, hogy jobban odafigyeljenek a gyerekekre, mégpedig mielőtt ilyen erőszakos eszközökhöz nyúlnának.

Az indigó gyerekek magas elvárásokat támasztanak önmagukkal és a többiekkel szemben is. Magasak az eszméik és néha nem is tudják, mit tegyenek, ha ezek állandóan sérülnek. Csalódnak önmagukban és a világban, ami agresszív vagy depresszív reakciót válthat ki belőlük. Mivel nagy ötleteik vannak, de nincsenek meg az eszközeik vagy az emberek, akik támogathatnák őket ezek megvalósításában, nagy frusztrációk alakulhatnak ki bennük.

Az emóció szó jelentése: „energia mozgásban” (angolul energy in motion). A szó a latin „movere” szóból származik. Míg az érzés egy érzékelés tudatos megtapasztalását jelenti, addig az érzelem, emóció egy erőteljes belső mozgást takar. Az emóció az energia megtapasztalása, amely testünkben megmozdul és mind szellemi, mind testi reakciókat kelt. Az érzelmi energia önmagában semleges. Csak az érezhető érzetek és a testi reakciók tesznek pozitívvá vagy negatívvá egy érzelmet, és csak a róluk alkotott gondolataink töltik megjelentéssel.

Az érzelmek szolgálnak a teljes érzésskála hordozóiként. Ha a szív nyitott és harmonikus állapotban van, akkor olyan érzéseket érzünk, mint szeretet, gondoskodás, barátságosság vagy elfogadás. Az olyan érzések, mint zavarodottság, düh, sértettség vagy irigység, akkor kerülnek elő, ha a fej és a szív nincs összhangban. Az indigó gyerekek nagyon érzékenyek és nyitott, nagy szívükön át ismerik fel a szeretetet. Korlátozó gondolatok és túlhaladott meggyőződések a felelősek azért, ha már nem bízunk érzelmi intelligenciájában. Ilyenkor a feje veszi át az irányítást és félelmet, dühöt, sértettséget, irigységet stb. mutat. Az érzelmi tapasztalatok hatnak az agysejtekre és az emlékezetre, ahol a minták formálódnak, amelyek azután a viselkedést befolyásolják.

Az érzelmek lehetőséget nyújtanak, hogy kifejezzük szívünk érzéseit. Ha a szív nem nyitott és fejlett, akkor az értelem veszi át az uralmat. A legújabb vizsgálatok azt mutatják, hogy biokémiánk az érzelmi reakcióinkat, és fordítva, érzelmeink a biokémiánkat befolyásolják. Ahhoz, hogy pozitív érzelmi változásokat hozzunk létre, alapvető fontosságú, hogy a gyerekek megőrizzék nyílt szívüket, és szívből érvelhessenek és élhessenek. Az új gyerekekben megvan még a képesség, hogy érezzék szívük intelligenciáját, és eszerint cselekedjenek.

Nagyon fontos, hogy beszéljünk gyermekeinkkel saját érzéseinkről és érzelmeinkről, és bátorítsuk őket, hogy ugyanezt tegyék. Biztosítsuk őket róla, hogy teljesen normális, ha szomorúak, idegesek, dühösek vagy össze vannak zavarodva. Mindannyian szenvedünk néha ilyen érzésektől, senki sem boldog vagy vidám örökké. Az érzések azt tudatják velünk, hogy nem vagyunk harmóniában, és megmutatják, hogy

mit kell tennünk következő lépésként. Gyermeünk sokkal jobban meg tud bennünket érteni, mint képzelnénk. Ő is megtanulja, hogy kimutassa érzéseit, ami többek között konfliktushelyzetekben segíthet elkerülni a félreértéseket. Ha a gyerek ideges és ordít, akkor fogadja el a gyerek viselkedését, és ahelyett, hogy idegesen reagálna, mondja azt neki: „Fontos megtudnom, mit érzel. Nem értelek jól, ha ebben a hangnemben beszélsz velem. Talán meg tudod mondani másképp, hogy mi a gond és mi idegesít annyira.”

A legfontosabb parancsolat, hogy foglalkozzunk a gyerek igényeivel és a meghallgatás az egyik leghatalmasabb eszköz, amely a rendelkezésünkre áll. Ha mi magunk nyitottnak és sebezhetőnek mutatkozunk, és jelezzük, hogy mi sem vagyunk tökéletesek, akkor a gyerek is meg tud nyílni és közlékeny lesz. Képes lesz feltétel nélkül szeretni és megtanulja, hogyan tartsa nyitva a szívét. Ekkor már nincs oka bezárnia a szívét. Ha tudja a gyerek, hogy megértik és szeretik, akkor sokszor fogja azt mondani, „tudom, hogy ezt nem érted” vagy „Te már csak ilyen vagy, de én így is szeretlek.”

Ha a gyerekünkkel beszélgetünk és hallgatjuk, amit mond, nagyon fontos, hogy egészen jelen legyünk. Felejtünk el mindent, amit el akartunk intézni, felejtjük el zakatoló gondolatainkat és egyszerűen hallgassuk őt. A jó odafigyelés lehet az ütőkártyánk. Ha a gyermekünk nem beszél könnyen az érzéseiről és belső rezdüléseiről, akkor kiránduljunk, ahol legalább két órán keresztül egyedül lehetünk vele. A kirándulásra egyszerű, világos szabályokat állítsunk fel, például nincs hangos zene, nincsenek játékok, nincs walkman, és várjunk. Legyünk csendben és várjunk. Annyi ideig, amennyire a gyereknek szüksége van. Unalmában elkezd majd beszélni a gyerek. Hagyjuk beszélni. Ne értékeljük, ne adjunk tanácsokat, tartsuk meg magunknak a véleményünket. Egyszerűen hallgassuk őt ... lehet, hogy meg fogunk lepődni!

### *Időérzék*

Mindenki, aki meditál, tudja, mennyire könnyen kerülhetünk az időn és téren kívülre. Egészen más érzés alakul ki az időről és az idő jelen-

téséről. Egy fél óra tűnhet valakinek meditációban például egészen rövidnek, másvalakinek pedig ugyanaz az időtartam, ugyanabban a helyzetben talán három órának. Ez azt jelenti, hogy az idő relatív és nehezen leírható. Ha az orvosnál vagy a kórházban várakozunk, akkor hihetetlenül hosszúnak tűnik az idő, ha viszont ünnepelünk valamit, néha túlságosan is rövidnek.

Az idő egy rögzített mérték, amellyel mindannyiunknak számolnunk kell. Ez szabályozza az életünket, beosztja és ad neki egy bizonyos ritmust. Be vagyunk zárva időorientált világunkba, és kevés időt szakítunk arra, hogy Jegyünk". Lenni, ahogy vagyunk, az idő szorítása, program vagy felszólítás nélkül. De ha valaki spirituálisan fejlett és finomabb, szubtilisabb energiafrekvenciákat kap, automatikusan megváltozik az időhöz való viszonya. Talán úgy lehetne ezt elmagyarázni: A legtöbb embert az idő szabályozza, átrohannak a saját életükön, és mindig késésben vagy stresszben vannak. Aki spirituálisan fejlett, maga irányítja az időt, vagy másképp fogalmazva, „ura saját idejének”, mert egyszerűen vele áramlik.

Az indigó gyerekeknek nem olyan fontos az idő, őket magasabb dimenziójú elképzelések és ötletek foglalkoztatják, és tudják, hogy több létezik, mint amit ők látni képesek. Utaznak az időben előre és vissza. Földünkön és atmoszféránkon kívül nincs időszámítás, minden egy és egyszerre történik. A régi misztikus tanítások azt mondják, hogy mindent egyidejűleg élünk meg, és hogy az időtényező azért „épült be” a földi életünkbe, hogy lássunk előre és hátra. Ezzel lett múlt jelen és jövő. Az új gyerekek nem látják határt a tegnapi és a ma között, sokszor megélik pillanatok, amelyben több életet és szellemi dimenziót egyidejűleg érzékelnek, és ebben nem látják semmi különösét. Többnyire mind az anyagi dimenziókban, mind a spirituálisban otthon érzik magukat és megpróbálják összekötni a két szintet. Sokszor megvan az a képességük, hogy érzékeljék, mi történt a múltban, vagy mi fog következni a jövőben. Az idő számukra egészen más jelentőséggel bír, mint számunkra. De természetesen meg kell tanulniuk a világunkban az időszámításunkkal együtt élni. Belül azonban nehezükre esik megszokniuk egy fix időbeosztást, ehhez tartani magukat és megérteni a mi hozzáállásunkat az időhöz.

Leginkább úgy segíthetünk gyermekünknek, hogy megszokja a mi időérzésünket, ha megpróbáljuk elmagyarázni neki, hogy mi az idő, miért van rá szükségünk az anyagi világban, és hogyan teszi lehetővé az embereknek, hogy találkozzanak, hogy közös programokat beszéljenek meg stb. - az egész mindennapi életet meg lehet vele szervezni. Talán jó ötlet ajánlani a gyerekeknek egy időmentes napot, például egy vasárnapot, amikor nincsenek programok, és amikor azt csinálhat, vagy nem csinálhat, amit akar.

Az „időtlen” indigó gyerekek jellemzői:

- Nem figyelnek az időre, elkésnek, korábban vagy egészen más időpontban jönnek.
- Nem erősségük az idő múlásának érzékelése, bizonytalanok a napok, hónapok, betűk vagy számok sorrendjében.
- Sokszor úgy érzik, csak tíz percet játszottak, ha például egy jó óra után arra kérik őket, hogy hagyják abba a számítógépes játékot.
- Olyannak érzik az időt, mint a rágógumi, minden irányba ki lehet húzni, és meg lehet nyújtani.
- Nagyon szétszórtak lehetnek és nincsenek képben, hogy milyen nap vagy milyen napszak is van.
- Vannak dolgok, amelyek nem mennek elég gyorsan nekik és egyáltalán nem értik, hogy mások miért tudják gyorsabban csinálni.
- Mindent olyan intenzíven élnek meg, hogy úgy tűnik, teljesen elvesztették időérzésüket.
- Sokszor nem sikerül időben megtervezni és megszervezni a dolgait; mindig próbálják utolérni magukat, keresnek valamit, elfelejtik megint, majd újra keresik.
- Sokszor sietnek, mivel nincsenek összhangban a napirenddel, amihez nem tudnak, és nem is akarnak igazodni.
- Sokszor több találkozót is megbeszélnek ugyanarra a napra.
- Álmodoznak és ezért megfeledeznek az időről.

Tulajdonképpen egészen természetes lenne, hogy azok az órák, percek és másodpercek nélkül éljünk, amelyeket az óráról ismerünk. Az ember az egyetlen lény a földön, aki ezzel a 24 órás beosztással él, és mi

is csak pár évszázada. Korábban szabadabban és kötetlenebbül éltünk az anyafölddel és a világegyetemmel összhangban, a Nap, a Hold, és ezek fényének a ritmusában. Az emberiség nem ismert nyomást azon kívül, hogy legyen készen a napi munkájával a sötétség beállta előtt. Az indigó gyerekek talán majd megtanítyják az embereket, hogy újra természetes módon bánjanak az „idejükkel”, azaz együtt áradjanak értékes életükkel.

### *Balkezesek/gyerekek intenzívebb jobb agyfélteke működéssel*

A balkezesek olyan emberek társadalmunkban, akikről feltételezzük, hogy erősebb az összeköttetésük a jobb agyféltekéjükkel, tehát intuitívabbak, érzékenyebbek és kreatívabbak, mint a jobbkezesek/erőteljesebb bal agyféltekésék. Alapvetően elvettem ugyan, hogy jobb- és balkezesekre osszuk az embereket, de a megfigyelések, amelyeket a kutatók átnevelt balkezesekkel végeztek, annyira találóan írják le az indigó gyerekek problémáját, hogy szeretném belevenni ebbe a könyvbe. Biztosan érdekes lenne egyszer több száz indigó gyereket megkérdezni, hány százalékuk volt eredetileg balkezes vagy az még mindig. Johanna B. Sattler könyvében az „Átnevelt balkezesek”-ben (lásd *Függelék*) meglepő tulajdonságokat sorol fel velük kapcsolatban (lásd a következő listákat), amelyek részben illenek az indigó gyerekekre is.

Az „átnevelt balkezesek” tulajdonságai közül néhány:

- Állandóan ellentmondásos hozzáállás („Igen-de-hozzáállás”).
- Beszélgetés vagy vita közben kihagynak és átugranak fontos gondolatmeneteket.
- Hangsúlyozottan asszociatív gondolkodás.
- Szokásuk, hogy „közbevágunk”, hogy semmit se felejtssenek el, nem hagyják a többieknek végigmondani a mondandójukat.
- Kitaranak az első, hirtelen kialakított vélemények és szemléletek mellett.
- Nem tudnak diplomatikusan bánni az emberekkel, ennek sokszor nincsenek is tudatában.

- Akaratos viselkedés.
- Kompenzációként társaságvágy; bár a „small talk”-ot többnyire muszájnak élik meg, inkább megerőltetést jelent, mint lazítást.

Zavarok az „átnevelt balkezeseknél”:

- Koncentrációs zavar.
- Ugráló gondolkodásmód.
- Átgondolás után elfelejtenek dolgokat.
- Olvasási és helyesírási nehézségek.
- Finommotorikus zavarok.
- Beszédzavarok.

Csak azokat a tulajdonságokat és zavarokat soroltam föl a listáról, amelyeket indigó gyerekeknél is megtalálunk. Sok országban megenyedett, hogy a gyerekek azzal a kézzel írjanak, amelyikkel könnyebb, vagy használhatják ezt a kezüket a játékban vagy sportban (például tenisz vagy tollaslabda). A balkezességet régen rossz ómennek, betegségnek vagy jellemhibának tekintették, de ma már a nyugati világban nem így viszonyulnak hozzá. Mindenesetre még mindig vannak kultúrák, ahol tisztátalannak tartják a balkezeseket.

Lehet, hogy időközben több kétkezes gyerek születik? Figyeljük meg a gyermekünket, és ha azt vesszük észre, hogy balkezes - és nem tudjuk mit csináljunk -, keressünk inkább szakértő segítséget. Ahogy a balkezeseket fokozatosan ugyanolyan „normálisnak” tekintik, mint a jobbkezeseket, ugyanúgy az indigó gyerekek is végigmennek ezen az úton, amíg a társadalom teljesen „normálisként” el nem fogadja őket.

### 3.3. Tizenegy aranyszabály, hogyan neveljük boldog indigó gyereket

A szeretet és a gondoskodás a legfontosabb pillérek, ezeken nyugszik az a képességünk, hogy minden stresszhelyzetet, kihívást és változást feldolgozzunk, amelyet egy indigó gyerek megél. A következő tizenegy szabály a feltétlen szereteten és gondoskodáson alapul.

- Kezdjük tudatosan szeretni gyermeküket attól a pillanattól kezdve, hogy megérezzük a testünkben (néhányunknál ez csodálatos módon már a fogantatás pillanatától megvan). Beszélgessünk vele, miközben növekszik a hasunkban, és hívjuk a lelkét, hogy jöjjön egyre közelebb. Lássuk el a testünket jó, egészséges táplálékkal, támogassuk gyakorlatokkal, sétákkal a friss levegőn, és sok nyugalommal.
- Kezdetben naponta masszírozzuk végig a gyermekünk testét. Ez segíti az emésztést, és segít a gyereknek, hogy jól aludjon, jól érezze magát és egészségesen, harmóniában éljen a világgal (kiváló könyvek jelentek meg a bébimasszázsról).
- Figyeljük és hallgassuk meg gyermekünket. Találjuk ki a pontos étkezési és alvási szokásait, tanuljuk meg felismerni a világra adott reakcióit, ami a zajokat és egyéb benyomásokat illeti. Figyeljük meg, milyen a kapcsolata más kisgyerekekkel. Sok teljességalapú gyógyítórendszer, mint például az ajurvéda, szintéripia, betekintést nyújtanak a különböző típusértelmezésekbe, amelyek megkönnyítik gyermekünk megértését és támogatását.
- Mutassuk meg gyermekünknek, hogyan tud tudatosan lélegezni. Mi, emberek sokszor felhagyunk a lélegzéssel, ha olyan helyzetekbe kerülünk, amelyek traumatikusak vagy fájdalmasak, mert a légzés megállításával megszakítjuk a kapcsolatot az érzéseinkkel is. Egyszerű jógyakorlatokkal vagy lélegzéstechnikákkal megtaníthatjuk gyermekünket, hogy az ilyen helyzeteket könnyebben legyőzzék. Ráadásul a gyermek tisztábban lát majd, koordináltabb és jobban tud segíteni önmagának nehéz helyzetekben.
- Az indigó gyerekek étkezési szokásai mások, mint a miénk, és többnyire pontosan tudják, mire van szükségük, és mi tesz jót nekik. Gondoskodjunk róla, hogy egészséges, ha lehet bio élelmiszerek álljanak rendelkezésünkre. Azonban engedjük meg gyermekünknek azt is, hogy „junk food”-ot egyen, mert „szüksége van rá” - általában meg tudja nekünk magyarázni, hogy miért épp az tesz jót neki (teste a genetikailag más máj miatt értékesíteni tudja ezeket is). Tanuljuk meg, hogy bízzunk bennük. Láttam olyan indigó gyerekeket, akik hároméves koruktól gyak-

ran akartak kólát inni, és anyukájuk meg is engedte nekik. Ezek a gyerekek ma már idősebb fiatalok és egészségesek, erősek. Az indigó gyerekek sokszor kevesebbet esznek, viszont gyakrabban (észrevették már, hogy a hűtőszekrény olyan mint egy önkiszolgáló bolt?).

- Tanuljunk meg meditációval, imával vagy központosító gyakorlatokkal középpontunkban maradni. Az indigó gyerekek azonnal észreveszik, ha kibillentünk. Mivel egy gyereknek nem feltétlenül van szüksége meditációra, végezhetünk velük finom és megnyugtató gyakorlatokat, hogy ők is nyugodtabbak és elégedettebbek legyenek. Szép zene, a természetben, esetleg a vízparton üldögélés, messze mindenféle elektroszmogtól, vagy használhatunk illatokat és aromákat is, amelyek elősegítik, hogy a gyermek harmóniát és békét találjon.

- Hallgassuk meg. Egy indigó gyerek tudja, hogy mit csinál, mit akar, és mire van szüksége. Az elfogulatlan hallgatás csodálatos helyzeteket teremt. Ellenállással sokszor nem tudunk semmit változtatni, és ilyenkor a meghallgatás hatékony eszköz lehet.

- Kérjük meg indigó gyerekünket, hogy segítsen nekünk, ha valamit nem tudunk vagy nem értünk. Kezeljük őt egyenrangú lélekként (hiszen az is, csak épp kisebb testbe bújva), és igazi segítőre találunk benne.

- Hagyjunk neki sok teret, de kezdettől fogva (a nulladik naptól!) szabjunk neki világos, átlátható struktúrát. Állítsunk fel világosan megfogalmazott határokat, de a megszabott határokon belül minden szabadságra szüksége van, amelyet csak meg tudunk neki engedni. Ez nem könnyű, és érzelmi kiegyensúlyozottságot, tisztánlátást igényel mindkét szülő részéről, és egymáshoz fűződő kapcsolatukban. Ha szükséges, kérjük szakértők támogatását. Az indigó gyerek azonnal felfedezi érzelmi hiányosságainkat, és nem könnyíti meg a dolgunkat. Profi segítséggel mi magunk is növekedhetünk és tovább fejlődhetünk spirituálisan.

- Azt kell megtanítanunk a gyermekünknek, hogy hogyan gondolkozzon és nem azi, hogy mit gondoljon. Ha csak tudást továbbítunk nekik, akkor azt mondjuk meg, hogy mit gondoljanak, mit

kell tudniuk, mit kell tenniük, és hogy az, amit látnak a valóság. De ezzel nem tanulnak meg „gondolkozni”. Támogathatjuk azonban őket, hogy maguk találjanak megoldásokat, hogy maguk tanuljanak meg dolgokat vagy mások segítségével, vagy úgy, hogy saját belső gazdagságukból merítenek. Adjuk meg nekik a lehetőséget, hogy felfedezzék saját valóságukat, saját maguk is kövessenek el hibákat, és megtanuljanak önállóan is felelősségteljesen gondolkodni.

- És végül: Ne kössük semmiféle feltételhez a szeretetünket. Úgy sincs más választásunk. A gyermek addig fog bennünket „nevelni”, amíg meg nem tanuljuk, mit jelent az, hogy feltétel nélkül. És: Érintsük meg a gyermeket; az indigó gyerekek szeretik, ha megérintik őket, és így érezhetik a testüket. Öleljük át őket gyakran, több érintésre van szükségük, mint a többi gyereknek.

### 3.4. Tanulási nehézség vagy tehetség?

Minden gyereknek megvannak a saját speciális adottságai. Az indigó gyerekek sokszor olyan viselkedésmódokat mutatnak, amelyekhez nincsenek hozzászokva a szülők, tanárok és nevelők. Egyrészt azt a benyomást keltik, mintha nem tudnának, és nem szeretnének tanulni. Másrészt, ha négy szemközt leülünk a gyerekkel, hogy átvegyük az anyagot, azt vehetjük észre, hogy sokkal ravaszabb és intelligensebb, mint feltételeztük. Sokszor még gyorsabban megértenek dolgokat, mint más gyerekek. A tulajdonképpeni nehézséget az jelenti az indigó gyerekeknek, hogy feldolgozzák a kapott információkat egy olyan osztályteremben, amely tele van gyerekekkel (vagyis különböző energiákkal). Sokan közülük hatékonyabban tanulnak kézzel.

Fiatalkorukban sok mindent megjátszhatnak, mivel nagyon ravaszak. A nehézségek azonban sokszor később kezdődnek. Ha nem kapnak egyéni segítséget, akkor elkezdik a kezüket használni, állandóan mozogni szeretnének és kijutni a teremből. Az osztályteremben meglévő különböző energiák túlságosan erősen hatnak az indigó gyerekekre, és a tanterem óránkénti váltása is más energiákat hoz. Ehhez jönnek még a

gyerek saját képei (szellemi képek vagy elképzelések, amelyek a fejében ötletek, érzések vagy érzelmek stb. formájában jelennek meg), ezek elterelhetik, magukkal ragadhatják, és sokszor nem tudja őket besorolni.

Alkalmanként vannak olyan gyerekek, akik különösen rossz diákok és egy idő múlva felfedezik, hogy tehetségesebbek és intelligensebbek, mint az összes többi osztálytársuk. A tehetséget nem szabad automatikusan a teljesítménnyel azonosítani, és az olyan gyerek, aki nem tudja tartani az iskolai tempót, még nem feltétlenül tehetségtelen vagy buta. Mivel az indigó gyerekek csak most kezdenek nagyobb számban érkezni, még nem tudták megvizsgálni, hogy általában intelligensebbek-e mint a többiek. Még mindig úttörőmunkát végzünk, sok minden csak a következő években lesz majd megállapítható, ha az indigó gyerekek már nem lesznek kisebbségben, hanem túlsúlyba kerülnek. Feltűnő, hogy az indigó gyerekeket gyakrabban tartják butáknak, mint tehetségesnek, és sem a szülők, sem az iskola nem tudják pontosan, hogy mihez kezdjenek velük.

A tehetséges gyerekek fárasztóbbak és többet követelnek a szüleiktől (és nevelőiktől) mint a „normális” gyerekek. Sok tanár, terapeuta és pszichológus számára új terület még az indigó gyerekek vagy tehetség téma. A szülők ezért sajnos nem mindig találnak megértésre gondjaikkal.

### *Mit jelent tulajdonképpen a tehetség?*

- Az általános intellektuális tehetség vagy intelligencia a következőket foglalja magába:
  - gyors felfogóképesség,
  - jó tanulási képesség,
  - térbeli képzelet,
  - jó emlékezőképesség,
  - sok területen különleges szellemi teljesítményekre való képesség, mint például természettudományok, nyelvek vagy logikus gondolkodás (például sakk).
- A zenei-művészi tehetség különleges festési, zenei/énekesi, színesi, költői képességet jelent.

- A pszichomotoros képesség minden olyan területen szerepet játszik, amely a testi ügyességen alapul, mint a sportok (például a torna) vagy a finommechanika (például a barkácsolás).
- A szociális tehetség az a képesség, hogy jól tudunk az emberekkel bánni, van beleérzőképességünk, kiegyensúlyozólag hatunk rájuk és segítünk nekik.

A tehetségek ritkán jelentkeznek egymástól elszigetelve, többnyire egymásba fonódnak. Egy gyerek általános intellektuális tehetségét nem lehet lemérni valamilyen mérőeszközzel, ahogy a testhosszát egy centivel, vagy a súlyát egy mérleggel lemérhetjük. Ha azonban több gyerek tölti ki ugyanazt a gondolkodási feladatokból álló tesztet, akkor megállapíthatunk relatív fokozatokat. Ezen alapul az úgynevezett IQ teszt; az IQ tesztek az intelligenciahányadost mérik (lásd 3.5. fejezet, itt részletesebben olvashatnak az IQ tesztekéről).

Ha valakinek vele született tehetsége van különleges teljesítményekhez, az még nem jelenti azt, hogy ezeket a tehetségeket ki is aknázza. A tehetség mellett a kimagasló teljesítményhez a kreativitás is szükséges. Ahhoz, hogy a tehetség és a kreativitás kibontakozhasson, még további tényezők is szükségesek, mégpedig: motiváció és támogató környezeti feltételek.

### *KREATIVITÁS*

A kreativitás azt a képességet jelenti, hogy ötleteket, információkat és dolgokat eredeti, azaz szokatlan és újszerű módon hozunk kapcsolatba egymással. A kreatív teljesítmények többféle jellegzetességet mutatnak:

- Divergens gondolkodás: több irányban futó gondolkodás, amelyek nem elégszik meg a legkézenfekvőbb megoldással, hanem szokatlan megoldásokat keres.
- Eredetiség: az ötletek egyszerűsége, amelyek valami különlegességet, egyáltalán nem mindennapit jelölnek. A kreatív emberek fantáziája sokszor túlszárnyalja az eddigi lehetőségek határait és új, ismeretlen területekre vezet.

- Rugalmasság: szellemi mozgékonyság, amelynek hatására gyorsan képes különböző gondolkodási síkok között váltani és azonnal különböző szemszögekből tud a problémára tekinteni.

## MOTIVÁCIÓ

Valaki azt mondta egyszer: „A gyerekeket nem kell a tanulásra motiválni, belső késztetésük van a tudásra, ha hagyják őket.” A motiváció a gyermek érdeklődésével és kitartásával határozható meg, amelyektől függ, hogy mennyi erőt és időt fektet az adott munkába. A motivációt a szülők, nevelők, tanárok, barátok, kiképzők stb. állandóan befolyásolják. Ahhoz, hogy egy gyerek fejleszthesse tehetségeit, fontos, hogy a szülői és iskolai elvárások megfeleljenek a gyerek képességeinek és intellektuális szükségleteinek. Főleg akkor sikerül teljesítményt elérni, ha támogatást is kapnak hozzá. Mivel a normál iskolai tananyag és a hagyományos felépítésű oktatási mód keveset követel a diáktól és unatkozni kezd, a szülőkön, tanárokon és nevelőkön áll, hogy erősítsék a gyerekek tudásvágyát és kíváncsiságát.

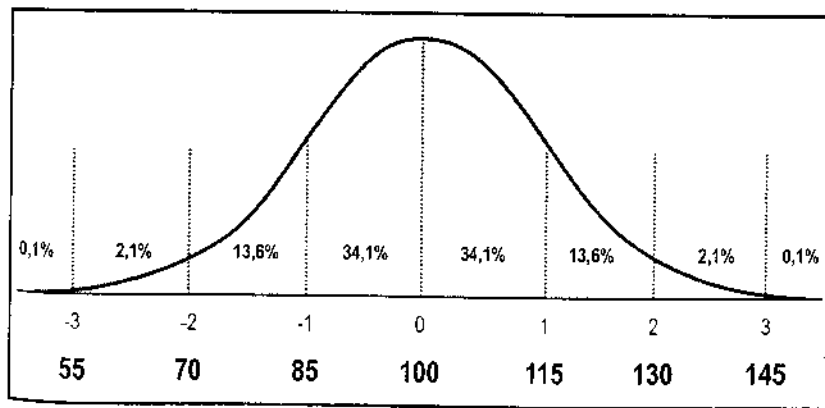
Sokszor a feltűnő viselkedésmódok mutatják, hogy a gyerek nem buta, hanem épp ellenkezőleg, tehetséges. Így például előfordulhat, hogy egy gyerek egy pillanat alatt megold nehezebb feladatokat, bár könnyebbek nem sikerülnek neki. Mindaz, ami rutinfeladat, nem jelent neki kihívást és nem köti le a figyelmét. Az olyan gyerek, aki úgy érzi, keveset követelnek tőle, sokszor a tanítás zavarásával reagál és sok odafigyelést igényel. Ha keveset követelnek egy gyerektől és nem egyenlítődnék ki az otthoni millió hiányosságai, akkor megtörténhet, hogy nehézségei támadnak. Egy kisgyerek például rengeteg ötletével és elevenségével tűnik fel. A tesztekben azonban átlagon alul teljesít, és egyszer összeverekszik a társaival, hisztériás rohamokat kap és megtagadja, hogy bármit is megtanuljon. Lehet, hogy az első osztály végén még olvasni sem tud. Ha otthon felébred az érdeklődése az olvasás iránt, akkor a legrövidebb időn belül megtanulja maga, de nem mondja el a tanárnak. Lehet, továbbra is elutasítja majd, hogy például az iskolában olvasson. Az ilyen gyerekek általában a tanulásban korlátozottak iskolájába kerülnek, pedig a probléma csak ott kezdődött,

hogy túl könnyű volt neki a tananyag. Az ilyen gyerekek sokszor pár perc alatt megcsinálják, amire másoknak órákra van szüksége, és tesztekben átlagon felüli IQ-t mutatnak. A tehetségesebb gyerekek sokszor kellemtlenebbek és több figyelemre van szükségük.

## 3.5. IQ teszt

Az általános intellektuális tehetséget (röviden: intelligenciát) nem lehet mérőműszerekkel mérni. Megállapíthatóak ugyan relatív besorolások, ha több emberrel is elvégeztetjük ugyanazokat a tesztek. Sok teszt van a világon, minden országnak megvan a sajátja, és sajnos lehetetlen olyan végkövetkeztetést levonni, mint például „ma intelligensebbek az emberek, mint 5 éve” vagy „ma több tehetséges gyerek van, mint 10 éve”. Ezeknek a teszteknek az eredménye azonban kifejezhető számokban és vonatkoztatható az azonos életkorúak átlagos teljesítményére; így számolják ki az intelligenciahányadost (rövidítve az IQ-t), ami egy relatív érték.

Ennek megfelelően a korosztályuk átlaga fölött teljesítő gyerekek IQ-ja 100 fölött van, a fejlődésben visszamaradottaké pedig 100 alatt. Mindig egy csoporton belül mérnek, majd a csoporton belül az intelli-



Az intelligenciahányados relatív gyakoriságának ábrázolása

genciahányados relatív gyakoriságát tudják grafikonon ábrázolni. Általában harang formájú az eloszlás, ahol a középérték 100, és a szórás vagy standardeltérés 15 mindkét irányba (lásd grafikon). Vagyis erre a területre 100 plusz/mínusz 15 (85-115) esik, kereken 68%, vagy a csoportnak jó kétharmada. Körülbelül 95%-nak található az IQ-ja 70 és 130 között. A többiek efölött, vagy alatt helyezkednek el.

Az intelligenciateszteket, amelyek az IQ-t mérik, a kilencvenes évektől használják, de nem egészen vitathatatlanok. Az intellektuális képességeknek csupán egy részét mérik, amely megint csak egy része a teljes tehetségterületnek. Véleményem szerint a teszteredmények értékelésénél tekintetbe kellene venni a következő befolyásoló körülményeket is:

- Mennyire van formában a gyerek a teszt napján?
- Mennyire értik meg egymást a tesztet vezető és a gyerek?
- Milyen elvárásokkal jön a gyermek (és az anya/apa) a tesztre?
- Mi függ a teszteredménytől?

Sok szülőt az iskolavezetés kér meg, hogy készítsenek tesztet a gyerekekkel, ha zavaró a viselkedése. Fontos azonban előtte tájékozódni a tesztlehetőségekről és az elérhető eredményekről. Ehhez léteznek profi tanácsadóhelyek. Az elmúlt években sok új intelligenciatesztet fejlesztettek ki egyéni feladatokkal, minden korosztálynak, amelyek jó eredményeket mutatnak.

### 3.6. Alternatív tanulás

#### *Montessori és Waldorf iskolák*

*...A gyerekek akkor tanulnak legjobban, ha maguk is tevékenyek és maguk gondolkozhatnak.*

Jean Piaget

Azok az iskolák, amelyek a gyerekek egyéni támogatására álltak rá, lényegesen érdekesebbek az indigó gyerekeknek, mint a „normáliskolák”. De nem könnyű megválaszolni azt a kérdést, hogy melyik isko-

lai forma alkalmasabb az indigó gyerekeknek, és melyik vezethet végig jobban oktatási rendszerünkön. Nagyon sok múlik az adott tanárotól, az iskolaigazgatótól, és attól, hogy az iskola hogyan tekint az indigó gyerekekre. Ebben a kérdésben nem lehet általánosítani. Ha egy indigó gyereknek kellene döntenie, bizonyára az elsőként említett lenne a neki megfelelő tanítási forma. Azok az iskolák, amelyek kimondottan az indigó gyerekek viselkedésmódjára képzik ki tanáraikat, és új tananyaggal készülnek föl, biztos hogy a „megfelelőbb” cím.

Egyre inkább itt az ideje, hogy a gyerekeket is figyelembe vegyék a képzési folyamatban. Az lenne az ideális, ha ők maguk választhatnák meg, melyik iskolába mennek. Ha a szülővel együtt megnézhetnék, melyik tetszik nekik legjobban, hol van az az érzésük, hogy tanulhatnak valamit, és hol kapnak pozitív támogatást. Sok olyan gyerek van, aki naponta tiltakozik, ha iskolába kell mennie. Egy idő óta van Berlinben (talán más német városokban is?) a rendőrségnek egy különleges részlege, akik olyan fiatalok után „fésülik át” az utcákat, akik nem mentek iskolába. Ilyenkor a hatóságok viszik be őket. Ha meghallgatjuk a gyerekek magyarázatát, hogy miért lógnak, feltűnően sokan gondolják úgy, hogy a tanítás hülyeség, és nem bírják a tanárok fecsegését.

Emlékezzünk csak vissza, hogyan éltük mi meg ezt annak idején! De az akkorihoz képest sokat romlott a helyzet. Valami teljesen kizökkent. Talán két világ csap itt össze. Gyermekeink már nem hagyják, hogy a régi szabályok és a „muszáj” ideológia olyasmire kényszerítse őket, amit mi akarunk. Gyűlölik a tekintélyen alapuló magatartást, és a nem demokratikus gondolatokat. Mielőtt minden fiatal megtagadná, hogy iskolába menjen, ésszerűnek tűnik az új gyerekekhez illően átalakítani azokat. Hiszen a mi legfőbb kívánságunk, hogy olyan generáció nőjön fel, aki tudja, miért és minek él. Egy olyan generáció, amely meg tudja valósítani az álmait és kedve van élete urává válni.

Valaki egyszer azt mondta: „Nézzük meg egy ország gyermekeit, és máris megtudhatjuk, hogy mi történik abban az országban.” Sokat beszélünk az iskolákban tapasztalható erőszakról és agresszióról. Éppígy a gyerekek figyelmetlenségéről, butaságáról, tehetségéről vagy hiperaktív reakcióikról. Régebben egy évfolyam tanulóinak nagy része azonos tanulási és intelligenciaszinten álltak. A mai gyerekek ezzel szem-



ben nagyon különbözőnek tűnnek. Különböző osztályokat követelnek meg az iskolavezetéstől, mert különben egyetlen csoport sem juthat előrébb a tananyaggal.

Ijesztő látni, milyen sok utcagyerek van. Nem csak külföldön, Németországban is - csak Berlinben körülbelül három-ötezerre becsülik számukat. Függetlenül attól, milyen ezeknek a gyerekeknek az auraszíne (indigó vagy más gyerekek), ez a tény azt mutatja, hogy milyen nagy lehet a generációk közötti szakadék. Véleményem szerint legfőbb ideje átgondolni, milyen irányban akarunk továbbfejlődni. Úgy folytatjuk az utunkat, ahogy eddig, vagy tudomásul vesszük az egyetemes változásokat és elkezdünk megváltozni?

Vannak a világban olyan iskolarendszerek, amelyek más utakat járnak, például a Montessori, a Waldorf és a Freinet iskolák. A következőkben az első kettőt mutatjuk be.

#### *MONTESSORI*

Az eredeti Montessori rendszert, Dr. Mária Montessori filozófiáját, mintha csak az indigó gyerekekre szabták volna. Nagyon strukturált, ugyanakkor meglehetősen rugalmas a felépítése. A tanárok és az úgynevezett személyzet évekig egy speciális Montessori képzésen vesznek részt. Amerikában néhány Montessori iskola felismerte az indigó gyerekek „problémát”, és elkezdtek tanáraikat az indigó gyerekekről és nevelésükről oktatni.

A montessori iskolában a legfontosabb elv a „cselekvés pedagógia” ahogy a humanista pedagógia minden irányzatánál. A Montessori iskolában teret kap a gyerek, hogy ő maga határozza meg a nap menetét. Játszva tanulja meg, hogy maga készítsen el dolgokat. A tanár valójában csak kísérője a gyerekeknek, új témákat mutat be, segíti a gyerekeket a csoportos foglalkozásoknál, és kerüli, hogy kritizálja a gyerekeket. A gyerekek választhatnak, hogy melyik témán szeretnének dolgozni.

A gyerekek megtanulnak többek között írni, számolni, mégpedig mozgó tárgyakkal, mintha játszanának. A művészeti nevelés fontos alkotóeleme a tanításnak. Emellett gyakorlati dolgokat is tanulnak, mint például, hogyan kell ételeket elkészíteni, a ruháikat összehajtogatni, ta-

karítani vagy más mindennapi elfoglaltságokat. Megtanulják fejleszteni az érzékeiket, például különböző tárgyak vagy anyagok felületét kézzel érzékelni. Megtanulják kifejleszteni saját kreativitás-érzésüket, saját ritmusukban dolgozni, és bízni önmagukban.

Ezeknek a gyerekeknek a legfontosabb tanulási céljuk az aktuális ladtúrtechnikák mellett az, hogy megtanulják, kik ők, mit szeretnek és mit nem, mit érzékelnek és mit nem, és miről vannak meggyőződve.

Pillanatnyilag a Montessori rendszer egyetlen gyengéje, hogy az iskola befejezésével, hogyan illeszkedhetnek be a gyerekek az igazi életbe. Itt ütközik a régi és az új, a gyerekeknek nehézséget okoz beilleszkedni materialista, teljesítményorientált társadalmunkba. De ki tudja, mi lesz tíz vagy tizenöt év múlva, ha az indigó gyerekek felnőnek.

#### *WALDORF*

A Waldorf iskolák egyre inkább fejlődnek, amióta Rudolf Steiner (1861-1925) 1919-ben Stuttgartban megalapította. A Waldorf iskolák „szülő-iskolák”. Igénylik a szülők eszmei és anyagi támogatását. Az antrofozófia, a tudomány, amely az emberi természetet testnek, léleknek és szellemnek tekinti, adja a Waldorf pedagógia alapját. A nevelési koncepció, amely a gyerekek fejlődési lépéseire irányul, egy olyan nevelési művészet, amely elvezeti a fiatalokat önmagukhoz. A nevelés légköre, amely a növekedő embereket teljes egészükben szólítja meg, és amely komolyan veszi egyéni képességeiket és gyengéiket, támogatja a saját személyiség kialakulásának fejlődését. Az óvodás és iskolás kort az élet meghatározó szakaszának tekintik, és nem csak mint felkészülést az életre. Olyan fontos alapkészségek kell, hogy kialakuljanak a gyerekekben ezekben az években, mint a tetterős, fantáziadús és felelősségteljes cselekvés, éber érzékelés, világos gondolkodás, önálló ítélőképesség és eleven érzékelés.

A gyerekek egységes képzésen vesznek részt, amelyben nem az iskolai tanítás adja a tekintélyt, hanem a tanárszemélyiségek játszanak központi szerepet (a tanárok/tanárnők általában nyolc évig vezetik az osztályait). Hosszabb ideig foglalkoznak egy témával, hogy megtanuljanak minden tekintetben elmélyedni benne, nem csak a megértés szintjén.

Felsőben (9 - 12/13. osztály) szaktárgyakra szakosodnak a diákok, és az alapul szolgáló eszmék, nem pedig az eddig előtérben álló tanár személyes autoritása szerint. Mielőtt kidolgoznák és bemutatnák a megértéshez szükséges magyarázatokat és modelleket, a gyerekeknek meg kell tanulniuk megfigyeléssel és leírással megközelíteni feladatukat.

Az egyén fejlődése a Waldorf pedagógiájában nagyon fontos, és az inkább kognitív\* tárgyak mellett van zene, művészet, kézművesség, éneklés, famunkák stb. Az iskolaév végén egyéni projekt munkát készítenek. Ezután lehetséges az átmenet az államilag elismert záróvizsgákhoz.

## *Eutónia*

Belgiumban utat talált az iskolákba az eutóniás munka. Az eutónia támogatja a gyerekek önértékelését, azzal, hogy végigvezeti őket a test megtapasztalásának egy dinamikus folyamatán, amellyel tudatosítják különböző testterületeiket. Ennek következtében a gyerekek kifejeződésüknek és tartásuknak is tudatában lesznek. Ezzel az integrálási folyamattal megtanulják érzelmi élményeiket és gátaikat tudatosítani, és így jobban bíznak saját érzéseikben. Így a gyerek az egész részének érzi magát, tudatosan érzékeli környezetét, amelyet elevennek és ugyanakkor nyugodtnak és biztonságosnak él meg. Az eutónia olyan világot nyit meg a gyerekek számára, amellyel jobban lehet kommunikálni.

Az eutóniát Gerda Alexander alapította. Fialat korában tolószék volt utalva. Ebben az időben kezdte saját testét kutatni, érezni, és mindenek előtt megélni. Saját módszerével teljesen meggyógyult. Az eutóniát („eu” görög szó, azt jelenti megfelelő, jó, harmonikus; a szintén görög „tonos” szó pedig feszültséget jelent) úgy tekintik, mint az ember testi egysége megtapasztalásának nyugati módját, amellyel tudatosan érezhetjük testünket, belülről, kívülről és a környezettel összefüggésben is. Megszoktuk, hogy nem nagyon figyelünk oda a testünkre, és többnyire csak akkor érezzük, ha fáj valamink. Az eutónia megtanít

ja, hogy a külvilágtól függetlenek legyünk, és bizalommal adjuk át magunkat önmagunknak.

A saját testtel végzett gyakorlatok jó közérzetet és személyes biztonságot adnak. A gyerek magabiztosabb lesz, jobban, nyugodtabban és tudatosabbnak érzi magát. Jobban tud feladataira és kötelességeire koncentrálni és sokkal inkább saját középpontjából éli meg az életet. Az egyszerű eutóniai gyakorlatok szépséget sugároznak, amely a bensőben alakul ki. Idővel intenzívebben tapasztalja meg önmagát az itt és most-ban, és mind szellemi, mind testi lehetőségeit szabadon felderítheti és megélheti. Az életet inkább egységnek éli meg, amelyből tekintve minden könnyebb és teljes kifejeződéshez vezet.

Az eutóniai munka céljai:

- Megélni a test belső terét.
- A bőrt, mint eleven burkot érzéklni.
- Tudatában lenni a csontoknak, a csontváznak, hogy felfedezzük belső erőnket.
- Tudatosan érzéklni az egész testet és kifejeződéseit.
- Tudatos renddel - a tónus, légzés, tartás és mozgás rendjével - helyreállítani a megzavart pszichés egyensúlyt.
- Felismerni, hogy minden munka, akár „pozitív”, akár „negatív”, mindig kihat a személyiség egészére.
- Megtapasztalni, hogy a test, szellem és lélek egységet alkotnak.

Tudtommal nem léteznek még indigó, hiperaktív vagy hiány-szindrómás gyerekekkel végzett eutóniai gyakorlatokról szóló beszámolók; de véleményem szerint nagyon érdekes lenne megvizsgálni ezt az összefüggést, mivel úgy gondolom, az eutónia nagyon értékes támogatást adhat ezeknek az új gyerekeknek.

\* Az értelem révén született felismerésen nyugvó.

## *Kis osztályok az Egyesült Államokban, és speciális képzettségű tanárok*

Az Egyesült Államokban sok nyolc vagy tíz tanulóból álló osztályt alakítottak ki, a nálunk szokásos, átlagosan huszonzét tanuló helyett. Ez ideális lenne az indigó gyerekeknek, mert így egyénileg segíthetnék őket a tanárok.

Olyan iskolák is vannak, ahol a tanárt két tanárasszisztens segíti. A gyerekeket kisebb csoportokba osztják be, és így több figyelem jut nekik. Speciális osztályok vannak a rossz magaviseletű gyerekeknek is (többek között a hiperaktív szindrómás gyerekek is itt szoktak kikötni). A szülők az aláírásukkal engedélyezik, hogy a gyerek ebbe a rossz magaviseletű osztályba járjon.

Néhány amerikai iskola az új gyerekekre rendezkedett be, és új oktatási rendszert vezetett be. Megbíznak egy speciálisan rossz magaviseletű gyerekekre szakosodott tanárt, aki naponta kétszer felkeresi az osztályt, és megbeszéli a gyerekekkel és a tanárokkal a nap folyamán keletkezett problémákat, és megpróbál megoldásokat kidolgozni. A tanár ezáltal úgy érzi, támogatják, és a gyerekek tudják, hogy naponta kétszer jön valaki, aki meghallgatja őket és elfogadja a problémáikat. Véleményem szerint ez egy igen érdekes és valóban megvalósítható megoldás lenne az európai iskolákban is.

## *Jóga az iskolában*

Ma már választható néhány iskolában a jóga. A gyerekek egyszerű jógyakorlatokat tanulnak a csoportban. Ezek a nyújtó- és erősítőgyakorlatok segítenek érezni, hogy mit történik a tesben és a testen kívül. Fejlesztik a koncentrációt és a figyelemösszpontosítást, növekszik a gyerekek önértékelése és több önbizalomra tesznek szert, ami megint csak a test és szellem harmóniáját segíti. A gyermek kiegyensúlyozott személyiséggé fejlődhet, aki önmaga középpontjában él.

A jóga ideális az erős izmok és mozgékony ízületek megőrzéséhez, és segíti a helyes testtartást. Még a szégyenlős és nem kimondottan

sportos gyerekek is megtanulják a jógával érzéseiket kifejezni és szabad utat engedni fantáziájuknak.

## *Agytorna az Egyesült Államokban*

Agytorna alatt (angolul brain gym®) egyszerűen olyan finom gyakorlatokat és mozgásokat értünk, amelyeket a gyerekek figyelmének és tanulási képességének fokozására fejlesztettek ki. Például meghúzzák a saját fülüket, megdörzsölik a mellkasukat, fekvő nyolcast rajzolnak (lemiszkátát, végtelenjelet), bal kézzel megütögetik a jobb lábukat és fordítva; eközben megtanulnak jobban koncentrálni és középpontjukban lenni. Ezeknek a finom gyakorlatoknak és koordinációs technikáknak nagyon pozitív hatásuk van a gyerekekre. Az Oakley Elementary School-ban (USA) naponta kétszer végzik a gyakorlatokat, reggel és délután, összesen tizenöt percig. Az elért eredmények sokkal pozitívabbak, mint más módszereknél.

Dr. Paul Dennison fejlesztette ki ezt az egészséges módszert a gyógypedagógiából, az alkalmazott kineziológiából és a modern agykutatásból. Az volt a cél, hogy a tanulást, fejlődést és az örömet hagyományos módon biztosítsák. Az amerikai iskolában azt tapasztalták, hogy főleg a hiperaktív gyerekek nyertek sokat ezekkel a gyakorlatokkal. Nyugodtabbak, lazábbak és már nem okoznak olyan sok nehézséget a tanórákon. Ez az „agytorna” érdekes alternatívát jelent az olyan gyógyszerekkel szemben, mint a Ritalin.

Az agytornát a következőképp írták le: *„Egyszerű mozgások és gyakorlatok rendszere, amelynek két hatása van: Csökkentik a tanulásnál és más, új helyzetekben keletkező stresszt! és fokozzák az agyműködést, melynek révén létrejöhet az integráció.”* A mögötte rejlő gondolat az volt, hogy összekössék a két agyféltekét, hogy nagyobb összhangban tudjanak együtt működni, és elkerüljék, hogy az agy egyik oldala váljon dominánssá és vegye át az irányítást. Az indigó gyerekek eleve szívesebben oldanak meg feladatokat mindkét agyféltekével egyidejűleg, ebben érezhetően elemükben vannak.

Egyik európai barátomtól, aki félévig Tajvanon élt, megtudtam, hogy ott bizonyos iskolákban évek óta a gyerekek maguk taníthatnak. A tanár megpróbálja az első öt percben átadni a diákoknak az órai tananyagot, azután az óra hátralévő idejét átengedi a diákoknak. Kutatásaim során a következő érdekes cikket találtam Thom Harmanntól:

„Tajvan a legvállalkozókedvűbb ADD\* kultúrájú társadalom, amelyet valaha láttam. Vagy egy ADD mennyország vagy ADD pokol, én magam nem tudtam a végére járni, hogy a kettő közül melyik, de egyszerűen hihetetlen. Taipee városa olyan, mint egy bolondokháza... Amerikában és Ausztráliában úgy tűnik, azért harcolunk, hogy kezdjünk már valamit az ADD-vel. Tajvanban, ahol ez a magatartás legalább olyan elterjedt, mint nálunk (valószínűleg még erőteljesebb), találkozhattunk a legmagasabb matematikai és tudományos sikerekkel világszerte. Miből fakad ez?

Az Independent of London, akinek az érdeklődését felkeltette a dolog, kiküldött egy tudósítót Tajvanba, hogy cikket írjon erről, ez a cikk következik itt:

### *Emberek, akik a tanulás megszállottai/Tajvan*

*Azt mondják, ha Tajvanban belép a tanár az osztályterembe, pár diák még az előző órai feladatokon dolgozik, de 45 másodpercen belül mindenki teljesen odafigyel, előre néznek a táblára, és dolgozni kezdenek. A tanár mondjuk egy számtanpéldát magyaráz el. A tanítás gyors, és könnyen válhat érthetlenné, sok kérdés-felelettel haladnak végig az osztályon. Minden gyereket bevonnak, előrejönnek, válaszolnak, írnak a táblára, a több mint negyven gyerekből sokszor hat-hét talpon van.*

*Tajvanban alapvetően arra épül az iskolarendszer, hogy a tanár az első öt percben bemutatja tanulási információját. - Bizonyára emlékeznek, hogy a mi iskoláinkban sincs olyan tananyag, amelyet öt percben*

*ne lehetne összefoglalni. - A tanár az első öt perc, és azt mondja »itt az információ« és átadja a tanulást a diákoknak. »Ki érti közületek teljesen, te? Ki nem, te nem? OK, te megtanítod neki és te pedig neki...!«*

*A gyerekek egymást tanítják. Azok a gyerekek, akik jobbak a többieknél, nem unatkoznak, mert tanítanak. Azok a gyerekek pedig, akik lemaradtak, nem unatkoznak mert az előttük haladó diákok tanítják őket. A tanár nyitott marad, a gyerekek között mozog, segít és tanácsot ad, nem pazarolja az idejét arra, hogy csendet és rendet teremtsen. Nincs ADS problémájuk, és nincsenek olyan gyerekek, akiknek gyógyszerrel kellene szedniük. Van egy működő iskolarendszerük: a tajvani nyílt iskolarendszer. Radikális ötlet, amely egy jó megoldást mutat be.*

*Ugyanez a rendszer létezett pár száz éve az Egyesült Államokban, az iskolában akkoriban így épült fel a tanítás. Nézzék meg a 18. századi tankönyveket. Ott világosan le van írva, hogy nem a tanár feladata a tanítás. Az ő feladata az, hogy a szükséges tananyagot rendelkezésre bocsássa, úgy hogy a gyerekek egymást taníthassák. És ez a módszer teljességgel bevonja a gyerekeket...!”*

\* Attention Deficit Disorder. angol nyelvterületen. ADS - figyelemhiány-zavar vagy -szindróma. ADD a német nyelvterületen.

## Az indigó egészség

### 4.1. Az indigó gyerekek egészsége

Indigó gyerekek csak körülbelül tíz éve érkeznek nagyobb számban, azért még nem lehet megalapozott kijelentéseket tenni az egészségükről. Általában a legtöbb gyerek makkegészségesen jön a világra. Gyermekkoruk folyamán átesnek a szokásos gyermekbetegségeket és csak később alakulnak ki az esetleges egyéni betegségek. Megállapítottak ugyan olyan pszichés kollektív betegségeket az új gyerekeknél, mint asztma, különböző fajtájú allergiák vagy torok-orr- fülbántalmakra való hajlam, de hogy ezek mennyire specifikusan az indigó gyerekekre igazak, azt nem lehet biztosan megmondani, mivel nincsenek megfelelő vizsgálatok. Csak azt lehet megállapítani, hogy gyakran lép fel a hiperaktivitás, a legasthenia és a figyelemhiány, amelyeket azonban tudatosan nem szeretnék betegségnek nevezni. Úgy tűnik, hogy az indigó gyerekek sokszor „választanak” olyan betegségeket vagy szindrómákat, amelyet nem lehet figyelmen kívül hagyni. Ezzel kényszerítik rá a szülőket és a környezetüket, hogy valóban odafigyeljenek, cselekedjenek és vállalják a felelősséget a helyzetért.

Az indigó gyerekek magasabb *energiafrekvenciával* érkeznek, mint az előző generációk. Mindazok alapján, amit ezekről a gyerekekről tudok - saját, velük szerzett tapasztalataimból és abból a sokféle információból, amit velük kapcsolatban az egész világon összegyűjtöttem -, a következő feltételezés érlelődött meg bennem: Lehetséges, hogy az indigó gyerekek tudattalanul állandóan leadják finom, magas energiájukat a közelükben élő felnőtteknek? Hogy emiatt vannak fo-

lyamatosan „kiégve” és „készen”? Amíg a szülői házban élnek, előfordulhat, hogy olyan sok energiájuk van, amittől a szülők és a családtagok estére kimerülnek. Amikor idősebbek lesznek, és iskolába járnak, részt vesznek más tevékenységekben, elkezdnek sok energiát veszíteni. Emiatt mindig fáradtak és kiégettek.

Energetikailag a közvetkezőképpen lehet leírni ezt a jelenséget: Ha találkozik egy magasabb energiafrekvenciájú ember egy alacsonyabb energiafrekvenciájúval, két dolog történhet:

1. A magasabb energiafrekvenciáját lecsapolja a másik. Az első kifosztva érzi magát és esetleg azt mondja: „Ez az ember elveszi az energiámat” vagy „Túl sok erőmbe kerül ez az ember”, míg az utóbbi végre jól érzi magát, úgy is mondhatjuk, hogy feltöltődött.
2. Ha valaki tudatában van az energiafrekvenciájának, nyugodtan megengedheti másoknak, hogy használják az ő magas rezgésű energiáját, hiszen tudja, isteni forrásból fakad és sohasem merül ki. Egyszerűen megmarad saját frekvenciáján és megosztja másokkal, anélkül, hogy lemerülne. A másik, alacsonyabb frekvenciájú ember ebben a helyzetben is jól érzi magát, és feltöltődik.

Sok jele van annak, hogy a figyelemhiány szindrómás indigó gyerekek, akik ráadásul még hiperaktívak is, krónikus „fordított polaritással” rendelkeznek (CRP-nek, Chronic Reversed Polarity-nek is nevezik), vagyis állandóan energiát adnak le. Ez lehet az oka, hogy ezek a gyerekek hajlamosabbak mindenféle megbetegedésre. Nehéz náluk gyógyítani a betegségeket, mindaddig, amíg a gyerek „fordított”. Azok a gyerekek, akik talán már születésük pillanata óta szüntelenül a szülők és a környezet rendelkezésére bocsátják energiájukat, ezáltal krónikus stresszállapotba kerülnek.

Keith Smith, egy kaliforniai, Escondido-i íriszdiagnosztika\* és gyógy-nővényszakértő, aki a fordított polaritásra szakosodott, azt írja Lee Carroll és Jan Tober „The Indigo Children” (Indigó gyerekek) című könyvében: „A fordított polaritású állapot gyengíti a lest elektromos

\* íriszdiagnosztika: szemdiagnosztika.

eréjét.” Ennek legfontosabb oka a hosszan tartó stressz. Ha gyengül a test elektromos töltése, olyan tünetek lépnek föl figyelmeztető jeleként mint hátfájás, izomfeszülés, vagy fejfájás. Ha 42 herz alá esik a test feszültsége, akkor az *immunrendszer* nem képes kivédeni a betegségeket. Fontos, hogy újra és újra fel tudjuk tölteni elektromos energiánkat vagy feszültségünket, ahogy az akkumulátorokat is fel kell tölteni. Ha elhanyagoljuk a tüneteket, extrém fáradtság, depresszió, félelmek, migrén, sükettség, kötőszöveti problémák vagy krónikus fájdalmak jelenhetnek meg az egyébként problémás területeken. A test normál fenntartórendszere nem működik többé. A szokásos elektromos jelzések, amelyeket az immunrendszer küld, nem védekező jelnek, hanem inkább rombolónak tűnnek. Smith felteszi a következő kérdést is: „*Lehetséges, hogy a krónikus fordított polaritás a test utolsó próbálkozása, hogy figyelmeztessen, nyugodtabb helyzetet kellene kialakítanunk, mielőtt egy kórházi ágy vagy egy otthoni ágynyugalom kényszerít erre?*”

Fontos elmagyarázni a gyerekeknek azt az energetikai folyamatot, amiért ilyen „kiégettnak” érzi magát, és például az „energia feltöltés” gyakorlatot (lásd 8. fejezet) megcsinálni vele. Mivel a krónikus fordított polaritást nem könnyű felismerni, érdemes szakmai támogatást keresni.

Terápiás tapasztalatok és a szülők utalásai alapján meg lehetett állapítani, hogy az indigó gyerekek a következő „betegségekre” vagy beteges állapotokra hajlamosak:

- Krónikus fordított polaritás (CRP - Chronic Reversed Polarity).
- Torok- és fülproblémák, gyakori megfázás és influenza.
- Allergiák.
- Lelki kimerültség.
- ADS és ADSH (tesztel kimutatott).
- Asztma és bronchitis.
- Depresszió.
- Krónikus fájdalmak különböző helyeken.
- Krónikus fáradtság és a terhelhetőség hiánya.
- Gyakori fejfájás.

Az indigó gyerekek a legtágabb értelemben véve normál egészségi állapottal és vitalitással rendelkeznek. Előfordulhat, hogy magas energi-

ájuk miatt másképp élik meg és fejezik ki a betegségeket. Véleményem szerint az influenzát és a megfázásos állapotokat arra használják, hogy újra összhangba kerüljenek önmagukkal és organikusan, pszichésen kipihenjék magukat.

Az indigó gyerekeknek általában nagyon kevés alváásra van szükségük, többnyire épp csak annyira, hogy a fizikai test kipihenhesse magát. Ami megterhelheti és megbetegítheti, az az érzés, hogy ő más, vagy ha nem fogadják el. Az indigó gyerek másképp érzékeli az életet, és ez az érzékelés nem könnyíti meg a dolgát. Tulajdonképpen mindent másképp lát, mint mi. Mi ezt érzékelési zavarnak hívjuk, mert nem felel meg a mi látásmódunknak. Általában nem is érti meg. Ha nem foglalkozunk a gyerekekkel és érzékelésével, akkor zavartnak érezhetjük. Rákényszerítjük a gyerekekre viselkedésünkkel ezt a zavart. Sajnos állandóan nyomást gyakorolunk a gyerekekre, és ez egész fejlődésére kihatással van.

Mi is tulajdonképpen az érzékelés? Az érzékelés egy aktív folyamat, az egyes embernek és a környezetének kölcsönös egymásrahatásában, amellyel információkat és jelentéseket hozunk létre. Az érzékelés a látás, hallás, ízlelés, szaglás és tapintás érzékein keresztül jön létre. Ha ezek az érzékek nem optimálisan működnek együtt (ahogy mi azt „normálisnak” ismerjük és tartjuk), akkor az ember és környezete közötti interakció sérül. A következmények megmutatkoznak a szociális viselkedésben, a tanulási zavarokban, az oda nem illő mozgásviselkedésben és fizikai hajlamokban vagy betegségekben.

Azt mondják, hogy bizonyos indigó gyerekek érzékelése zavart, de vajon valóban az? Nem inkább arról van szó, hogy az új gyerekek fejlettebbek, mint mi, hogy érzékelésük nem olyan korlátozott, mint a miénk? Könnyedén mozognak a különböző energetikai szinteken, és jobban, gyorsabban érzékelnek egységes szellemi elveket, mint mi. Ha mindig csak elutasítjuk, „őrült”-nek bélyegezzük és kigúnyoljuk őket, akkor visszahúzódnak csigaházukba. Hosszú távon pedig megbetegszenek.

Érdekes, hogy a színtan az „érzékeléssel” köti össze az indigó színt. Az indigó szín, amelyet a *harmadik szemhez* rendelnek, azt is jelenti, hogy a belső szem kinyitásával a dolgokat más, spirituálisabb szem-

szögből láthatjuk. Ez az a látásmód, amelyet az indigó gyerekek születésükkor magukkal hoznak. Számukra minden egy, teljesnek tapasztalják meg önmagukat, úgy ahogy vannak, isteni lényeknek, és sokszor nem értik azt a szokásunkat, hogy a dolgokat egymástól különállóként szemléljük. Ha folyamatosan elválasztjuk őket legbensőbb lényük magjától nyafogásunkkal, ítéleteinkkel, helyreigazításunkkal, büntetésekkel, és azzal, hogy nem ismerjük el őket, akkor megbetegszenek. Ekkor testileg, érzelmileg vagy lelkileg szenvednek. Az a feladatunk, ösztönözzük őket, hogy ezt a teljes látásmódot és a velük született érzékelési módot ápolják és továbbfejlesszék.

Ha a gyerekek tudják, hogy elutasításra találnak, akkor ezer és egy kifogást sorolnak fel, hogy kitérjenek ennek az útjából, olyanokat mint: „Anyu, annyira fáj a hasam”, „Nem tudok megmozdulni, annyira fáj a térdem.” Vagy „Annyira fáj a fejem”, „Nagyon fáj a hasam, tényleg nem tudok iskolába menni (vagy bárhová...)”. Kitalálnak valamilyen fájdalmat - amelyet azután éreznek is fizikailag - azért, hogy elkerüljék az elutasított helyzetet.

Mi sajnos, véleményem szerint, túl kevésbé figyelünk oda az „alacsonyabb” testek (fizikai, érzelmi, mentái- és étertest) egymásrahatására, többnyire alulbecsüljük tudatlanságunkból fakadóan ezeknek a testeknek a finomenergetikai összefüggéseit. Ha állandóan rosszul éri magát egy gyerek, úgy érzi elutasítják, nem ismerik el vagy nem szeretik, akkor zavarokat produkál a különböző testjeiben. Ezek a zavarok végül betegség formájában kifejeződésre jutnak a legdurvább, vagyis a fizikai testben. A betegség a test figyelmeztető kiáltása, hogy valami nincs rendben. Már sokkal korábban észre lehet venni a gyerek viselkedésében más jeleket, amelyek erre utalnak. Ilyen helyzetben fontos a gyerek terápiás vagy orvosi ellátása. Ezt nem lehet kémiai gyógyszerekkel pótolni. A gyerekeknek szüksége van egy személyre, aki fenntartás nélkül meghallgatja, komolyan veszi; egy olyan személyre, aki magasabb perspektívából látva vezetni tudja őt. Az indigó gyerek számára fontos, hogy a lelkét szívesen lássák az életében, ahhoz, hogy tartva vele a kapcsolatot, élhessen. Ha ez megtörténik, akkor könnyebben alakíthatja és valósíthatja meg az életét. Sok betegséget és kellemtelen állapotot el lehetne kerülni így.

## 4.2. Táplálkozás

Az új gyerekek egészen újfajta étkezési szokásokkal rendelkeznek, és néhányan közülük állandóan kifogásolnak valamit az étellel kapcsolatban. Sok minden nem ízlik nekik, és kín számukra a rendszeres étkezés. Ily módon a hűtőszekrény sok családban olyan, mint egy önkiszolgáló bolt. Úgy tűnik, egyik fő táplálékuk a joghurt lett. Sok jel utal rá, hogy a szülőknek meg kell szabadulniuk a régi mintáktól a táplálkozás terén. A gyerek maga akarja meghatározni, hogy mit és mikor eszik. Ráadásul azt is ő akarja meghatározni, hogyan eszik. Ez nem könnyű, ha azt szeretnénk, hogy az egész család együtt egyen a frissen megterített asztalnál. Legjobb, ha hagyjuk, hogy a gyerek kiválassza, mit szeretne enni, végszükség esetén minden nap ugyanazt. Ezzel elkerülhetjük az előre látható stresszt, ő pedig megtanulja intuitívan érezni, hogy mire van szüksége a testének és érezni fogja a táplálékokat is. Adhatunk táplálékkiegészítőket is, hogy minden szükséges tápanyagot biztosítsunk.

Azoknak a gyerekeknek, akik hiperaktivitás vagy ADS miatt Ritalint kapnak, többnyire egyáltalán nincs étvágyuk, totálisan sztrájkolnak, és nem akarnak enni. A gyerek csak estére éhezik meg, amikor a Ritalin hatása enyhül és már minden családtag rég túl van a vacsórán: ilyenkor általában „farkaséhes”. Fontos, hogy a szülők megértsék, ekkor valóban táplálékra van szüksége. A gyógyszerről köztudott, hogy gátlóan hat az étvágyra. Ezért napközben arra kényszeríteni a gyereket, hogy egyen, ebben az esetben helytelen lenne.

Ha egy indigó gyerek önmaga középpontjában van, akkor tudja, hogy mi tesz jót neki. Szeretik maguk kiválasztani a táplálékukat és már két vagy hároméves koruktól hihetetlen pontosan meg tudják mondani, hogyan kéri az ételt. Ha például egy bizonyos sárga tányéron találjuk, mégpedig pontosan öt miliméteres darabkákra vágva, a szósz a szélére és nem a közepére téve, akkor ... megeszi az indigó király (vagy királylány) az egésztestet. De Isten őrizze, hogy másképp csináljuk, nem a megfelelő méretűre vágjuk, vagy hozzákeverjük a szósz az ételhez, akkor kitör a felkelés! Bizonyos körülmények között ezzel még finoman is irtuk le a helyzetet, mert ami ilyenkor történik az né-

ha inkább egy közepes katasztrófához hasonlít, például repül a tányér, akár a szülő fejének.

Az indigó gyerek szereti meghatározni a helyét az asztalnál, és azt is, hogy ki ülhet mellé. Egyik legfontosabb témája, hogy a család teljesen elfogadott tagja szeretne lenni. Többnyire azzal lehet rábeszélni, üljön az asztalhoz, hogy a családdal együtt élvezze az étkezést. Előfordulhat azonban, hogy az asztalnál nincs étvágya, de egy fél óra múlva panaszosán közli, milyen éhes, és hogy pontosan mit akar enni. Ilyenkor azt szeretné, ha azonnal kiszolgálják.

Az indigó gyerekek egyrészt nagyon érzékenyek a táplálékra. Másrészt sokszor egyoldalúan esznek, anélkül, hogy ennek káros következményei lennének. Ahogy korábban már említettem, időközben megállapították, hogy ezeknek az új gyerekeknek már más a mája, mint a miénk, ami az elmúlt évek újfajta táplálékaira kialakult evolúciós alkalmazkodásnak tűnik. Ez az új máj „arra alakult ki, hogy junk food-ot egyen”, anélkül, hogy megbetegedne tőle. A természet mindig gondoskodik róla a fejlődés során, hogy alkalmazkodjunk, hogy az emberek, állatok és növények „mutálódjanak”, ezzel élve túl a megváltozott környezeti feltételeket.

Az a legjobb, ha amikor csak tehetjük, természetes, organikus táplálékot adunk a gyerekeknek. Fizikai teste a kísérője, kapcsolata a földhöz és az anyagi világhoz. Ezért jól el kell látni, és táplálni. A természetes táplálék felel meg leginkább magas rezgésének, és ettől fejlődhet egészségesen a gyermek. Legtöbb ételmiszerünket manapság sajnos úgy készítik, hogy testünk nem tudja belőle megfelelően felvenni a tápanyagokat.

Fénykövetek, terapeuták és orvosok évekig saját testükön kísérleteztek a táplálkozással és böjtöléssel. Sok irányt és elméletet követtek, de nem tudták egyértelműen megállapítani, hogy valóban létezik-e mindenkinek egységesen optimális táplálkozás. Amit mindenesetre megállapítottak, az az, hogy milyen fontos a kapcsolat a tudat és a test táplálékfeldolgozása között.

Az ember sok táplálékot azért eszik meg, hogy érzelmi és mentális ingadozásait kiegyenlítsse. Egy példa erre: valaki mélyen megsebez bennünket, boldogtalanok vagyunk és ... a csokoládéhoz, fagyalathoz vagy



más effélékhez nyúlunk. Ezt a magatartást hívjuk „az érzelmi test táplálásának”. A csokoládé gondoskodik róla a testben, hogy az agy endorphint, azaz úgynevezett boldogsághormont válasszon ki, amitől jobban érezzük magunkat és eleget tudunk tenni napi kötelezettségeinknek.

Sok oka lehet, hogy miért akarunk valamit enni. Nem csak azért eszünk, hogy fizikai testünk működjön és életben maradjon, hanem azért is, mert különben nem érezzük magunkat szabadnak, harmonikusnak és elevennek. De a legfontosabb, hogy örömmel és jó étvágyal együnk - és ez különösen a gyerekekre igaz.

A táplálékfelvétel arról szól, hogy megőrizzük az immunrendszer erejét. Fontos, hogy a gyerek szabadon és egészségesen fejlődhessen, és minden betegséget kivédhessen. Tétélezzük fel, hogy az indigó gyerekek tényleg más szellemi és érzelmi tulajdonságokat hoznak magukkal, hogy DNS-ük eltér a miénktől, és „elektromos vezetékük” másképp működik. Így logikus a következtetés, hogy testileg, kémiaiilag és biológiailag is más anyagokra lesz szükségük, hogy testüket, amelyben milliónyi kémiai folyamat zajlik, táplálni tudják.

Alapvetően csak három anyag van, amelyet felveszünk: levegő, víz és szilárd táplálék. Magasabb szinten azt lehetne mondani, hogy táplálékunkkal bizonyos információkat veszünk fel, amelyekre szükségünk van rendszerünk egyensúlyban tartásához.

Sok időt fordítunk arra, hogy mindazt, amit eszünk, összehordjuk, bevásároljuk, elkészítsük, megegyük és megemésszük. Ha tisztában lennénk vele - milyen keveset tudunk arról -, hogy mit veszünk magunkhoz, tulajdonképpen meg kellene kérdeznünk önmagunktól, hogy nem borult-e fel az egyensúly. Elvesztettük kapcsolatunkat a táplálékunkkal, eredeti viszonyulásunkat a minőségéhez és a természethez. Természetes ösztöneink összezavarodtak, a táplálékok információszintjéhez szinte teljesen megszűnt a kapcsolódásunk. Sokkal inkább egy anyagi elképzelés alakult ki a táplálkozásról, amit egyszerűen követünk, mert így tanultuk. Ennek világos jele, hogy az emberek nagy része, főleg az ipari országokban, túl kövér és állandóan diétázik, míg máshol éheznek az emberek.

Sok táplálékokutatató próbálta az elmúlt két évtizedben újra életre kelteni a régi misztikus alaptanításokat a táplálékról. Egy táplálkozás-

sal kapcsolatos nézeteiről ismert amerikai orvos, Dr. Gabriel Cousens azt mondja „Egészségügyi táplálkozás” című könyvében: *„Az új példa szerint a táplálékot nem csupán kalóriának, fehérjének, zsíroknak és szénhidrátoknak kell tekinteni. A táplálék az a dinamikus erő, amely az emberi lényel testit, mentális-érzelmi, energetikai és spirituális szinten kölcsönhatásban van.”* Könyve bevezetésében azt írja: *„Ha egészségesen és harmonikusan táplálkozunk, sokkal inkább képesek vagyunk az istenire hangolódni, és vele kommunikálni. Ilyen szempontból azt tanácsolom, hogy „ne azért éljünk, hogy együnk” vagy „együnk, hogy éljünk”, hanem hogy azért együnk, hogy intenzívebbé tegyük egyggyé válásunkat az istenivel.”*

Annak mértékében, hogy hogyan emelkedik a föld rezgési frekvenciája, az emberi szervezetnek egyre könnyebb és magasabb rezgésű ételekre lesz szüksége. Az általános tendencia is láthatóan a könnyebb ételek felé halad. Sokan böjtölnek évente egyszer vagy kétszer, és megint mások levegővel és vízzel élnek. Azok a régi hiedelmek, hogy sokat kell enni, hogy sokáig éljünk, ma már idejét múlttá váltak. Legalábbis elvesztették érvényességüket, a nyugati ipari országokban. De hogyan néz ki az „új”? *Felemelkedett mesterek* és fensőbb fénylények azt közlik velünk, hogy egyre inkább a fényből fogunk élni. Azt is mondják, hogy jó úton járunk annak felfedezésében, hogyan élhetünk tovább. És még sok különböző irány és vélemény létezik. Új táplálékiegészítőkből, vitaminokból vagy tápanyagokból naponta ezreket fedeznek fel és dobnak piacra. Ez az iparág olyan virágkorát élni, mint még soha. Már önmagában ez is azt mutatja, hogy valami változni akar.

Úgy tűnik, az indigó gyerekek nem szeretik a bonyolult ételeket, inkább az egyszerű, gyors ételeket kedvelik. Más táplálékokra van szükségük, mint nekünk, hogy spirituális útjukat járhassák. Egyszerre kevesebbet esznek, viszont többször étkeznek.

Az evés szertartása lassan veszít jelentőségéből. Miért? Mindannyian olyan lényekké fejlődünk, akik fényből és levegőből élnek majd? Álljunk át a teljes értékű vagy a tisztán növényi táplálékokra? Ne tenyészünk tovább nagy mennyiségben állatokat, hogy megehessük őket? Sok kérdés merül fel, olyan kérdések, amelyekre a jövőben minden bizonnyal választ kapunk. De egy dolog fontos: Bízunk a

gyermekünkben és intuíciójában. Hagyjuk hadd egyen (természetesen lehetőségeink keretein belül), amit csak akar.

Egy anyuka azt mesélte: „*Már kiskorában pontosan megmondta, hogy mit és hogyan szeretne enni. Mindent jól akartam csinálni, és helyesen táplálni a gyereket, de minden nap előlről kezdődött a terror. Egy idő után úgy döntöttem, hogy megbízom benne és hagyom. Azt készítettem el, amit akart. Egy nap azt mondta, hogy kólát kellene innia, az jót tenne neki. Amikor elkezdtem elmagyarázni neki, hogy a kóla nem egészséges stb, stb. komolyan azt mondta nekem: »Anyu, ez igaz, neked tényleg nem egészséges, neked nem szabad innod, de nálam ez másképp van, az én testemnek szüksége van rá. Nekem ez a jó.« Választanom kellett és megint csak azt választottam, hogy bízok benne. Most 19 éves a fiam és makk egészséges. Sok kólát ivott és mindig azt ette, amit akart, természetesen a családi lehetőségek keretében. Most utólag nagyon boldog vagyok, hogy úgy döntöttem, bízok benne. Én magam is megtanultam ebből, hogy jobban odafigyeljek, mit fogyasztok, és hogy mire is van szüksége a testemnek valójában.*”

Egy másik anyuka a következőket mesélte: „*Sok éve az instincto módszerrel táplálkozom, ami azt mondja ki, hogy csak napon érlelt táplálékot együnk, mint például paradicsomot, gyümölcsöt, avokádót, magvakat stb. Minden nap érzésünk szerint és az illatuk alapján választjuk ki, hogy mit eszünk. Legfiatalabb gyermekemet is mindig ezzel a módszerrel tápláltam és nem is ismert mást. Most tízéves és makk egészséges. Ami számunkra külön öröm, hogy nagyon intuitív, nagyon önálló és öntudatos, kapcsolatban van önmagával, energikus és mégis teljesen „normális” gyerek. Egy nap, amikor az evésről és a táplálkozási módokról beszélgettünk: »Azért kellett elkezdened, hogy megszülethessek, le már előkészültél, mert megfogadtam, hogy ebben az életemben csak gyümölcsöket fogok enni, és hogy tehettem volna meg nélküled?« - mondta.*”

### *Táplálék kiegészítés*

Mivel alapélelmiszereinkben már nincs meg minden szükséges tápanyag, ásványi anyag, vitamin, amire szükségünk lenne, érdemes eze-

ket egészségünk és harmóniánk érdekében kiegészítésként fogyasztanunk. A következőkben olyan táplálékkiegészítőket javaslok, amelyekkel elősegíthetjük indigó gyerekünk fejlődését. Fontos azonban tisztában lennünk vele, hogy nincsenek általános irányvonalak többé; minden gyermeket egyénileg kell támogatni.

### *A MODERN TERMÉSZETES TERMÉKEK TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐKÉNT*

Sok tanulmányban bizonyították már, hogy táplálékainkban vészesen kevés ásványi anyag van : az ásványi anyagoknak, amelyeknek a mezőgazdasági földekben fellelhetőnek kellene lenniük, ma már több mint 85%-a nincs meg. Ez azt jelenti, hogy a táplálékunkból is hiányoznak. Időközben sok olyan cég jelent meg a piacon, akik táplálékkiegészítőket állítanak elő, hogy ezt a hiányt pótolják (például a Lifeplus, amely véleményem szerint az egyik legjobb, mert különösen megköveteli a termékek természetes megtermelését és feldolgozását; további adatokat a *Függelékben* olvashatnak).

Egyértelműen megállapítható, hogy minden, amit az ember tesz, biokémiai folyamatokon nyugszik: az agy képessége a gondolkodásra, a vérkeringés azon képessége, hogy szállítsa a vért és minden szervet táplálékkal lásson el, a salakanyagokat pedig eltávolítsa; az immunrendszer képessége, hogy legyőzze a fertőzéseket stb. Ha csak egyetlen elem is hiányzik az ehhez szükséges anyagokból, nem működhet optimálisan a testünk. Ezeket az elemeket végső soron mind a táplálékunkból vehetjük fel, feltéve, hogy egyáltalán megtalálhatóak benne. Sok fontos anyag mennyisége drámai mértékben, folyamatosan csökkent évtizedről-évtizedre, és ez a gyerekeket érinti leginkább, akik még most kell, hogy felépítsék a testüket. A gyerek jellemének és állapotának megfelelően érdemes naponta bizonyos kiegészítő anyagokkal ellátni őket, és rájuk bízhatjuk annak a felelősségét, hogy ezeket megfelelően fogyasszák.

### *KÉK-ZÖLD ALGÁK*

Nagyon értékes táplálék kiegészítőt találhatnak az indigó gyerekek a kék-zöld algákban, amelyeket Aphanizomenon Flos Aquae-nak vagy

röviden AFA-nak is neveznek. Természetes módon az amerikai Oregon államban, a Klamathsee-ben termesztik. Ez egy lúgos tó és a földön az egyetlen hely, ahol ezek az algák természetes formában előfordulnak. A nyári hónapokban olyan gyorsan növekednek, hogy napon-ta több tonnát lehet szedni belőlük. A kék-zöld algának erőteljes gyógyító hatása van, és megfelel az új gyerekek finomanyagi igényeinek.

Nem csak a koncentrált tápanyagtartalma olyan értékes az indigó gyerekeknek, hanem mindenek előtt az idegrendszerre, különösen az *agyalapi* és a tobozmirigyre, valamint a hipotalamusra kifejtett hatásuk miatt. Az AFA-t fogyasztók fokozott szellemi figyelemről jobb szellemi kitartásról, jobb rövid- és hosszútávú memóriáról számolnak be. Könnyebben megoldják a problémáikat, kreatívabbak, jobban érzik magukat, és többet vannak önmaguk középpontjában.

Az algák három és fél milliárd éves létezésükkel az ősnövények közé tartoznak és a földi élet forrásaként ismertek. Minden vitamin, ásványi anyag, aminosav és tápanyag megvan bennük, amire csak szükségünk lehet. Többek között ötször annyi kalcium van bennük, mint a tejben, háromszor annyi fehérje, mint a húsból, halból vagy szárnyasokban, és ötvenszer annyi vas, mint a spenótban. Nincs bennük kalória és koleszterin.

A rendszeresen kék-zöld algát fogyasztó gyerekeknél a következőket lehetett megfigyelni:

- Több energiájuk, vitalitásuk, kitartásuk lett.
- Jobban tudtak bánni a stresszel.
- Immunrendszerük megerősödött, így kevesebb betegség jelentkezett náluk vagy hamarabb kiheverték őket.
- Javulás mutatkozott a krónikus fáradtságnál, hangulatingadozásnál és allergiánál.
- Jobb lett az emésztésük.
- Kevesebb pszichoszomatikus tünetet mutatnak.
- Drámai mértékben javult az összpontosító és koncentráló képességük.
- Enyhült érvelő, követelő és vitázó magatartásuk.
- Kevesebb félelmet és depressziós tünetet mutatnak.
- Pozitívabbak lettek az érzelmeik.

A kék-zöld algának erőteljes tisztító hatásuk van és a világ legtáplálhatóbb tápanyagai közé tartoznak. Az algák lágy sejtfala és eredeti molekulaformájuk gondoskodik róla, hogy a tápanyagokat azonnal fel tudja venni a test. Az algák erőteljesen hatnak immun- és idegrendszerünkre. Többek között kiegészítő gyógyhatású terméként használják: depresszió, figyelemhiány szindróma, gyenge emlékezet, irritációk és általános alvászavarok, autizmus, krónikus fáradékonyság, vérszegénység, fekélyek, hepatitis esetén. Meggyőző, hogy sok kezelt már pár nappal a kezelés után jobban érezte magát. (A Függelékben olvashatnak információkat a beszerzési lehetőségekről.)

### OPC

Sok gyerek mutat olyan „viselkedésmódot és betegséget”, amelyek lehetséges, hogy C-vitamin és/vagy OPC-k (Oligomerikus Proanthocyanidine) hiányából fakadnak. Ide tartoznak az ADS, hiperaktivitás, a koncentráció hiányából adódó tanulási nehézség, gyulladásokra való hajlam, allergiák, depresszió, fáradtság, érzékenység az időjárás változásaira, a környezet változásaira, neurodermitis, pikkelysömör, orrvérzés, túlsúly, asztma.

Az OPC-k a ma ismert leghatékonyabb antioxidánsok. Ezek rendkívül hatékonyan rombolják szét a szabad gyököket, aktiválják és megtízszerezik a C-vitamin hatását, és ezzel fokozzák a hormonok és neurotranszmitterek termelését az agyban; segítik a vérkeringést, egészségesen tartják a vérereket. A neurotranszmitterek aktiválásával jelentősen növelhetik a koncentrációs képességet, az emlékezőtehetséget és a középpontban levést, és javítják a reakciós képességet, ami ideális lehet az ADS-es gyerekeknek. A kalciumforgalom optimalizálásával javíthatják a depressziós tüneteket. Neurotranszmitterek csak akkor tudnak optimális mennyiségben termelődni, ha hibátlanul működik a kalcium szintézis. Ezen kívül az OPC-k, úgy tűnik, arról is gondoskodnak, hogy olyan tápanyagok, mint cink, mangán, szelén vagy réz, amelyek segíthetnek ADS és hiperaktivitás esetén, eljussanak az agyhoz.

Dr. Jack Masquelier szerint a proanthocyanolokban van OPC. Marion Sigurdson, egy Tulsai, amerikai pszichológus tesztelte Dr. Masquelier

OPS-85 nevű termékét ADS-es gyerekeken és azt találta, hogy ugyanolyan jó a hatásuk, mint a Ritalinnak.

*Példaeset: Egy kilencéves fiúnak komoly tanulási nehézségei voltak, mert nem tudott hosszabb ideig koncentrálni. Egy évvel azután, hogy az édesanyja elkezdte OPC-vel kiegészíteni a táplálékát, már jobban halad az iskolában és jobban élvezi a tanulást. Két négyes a legrosszabb jegye.*

*Példaeset: Egy édesanya mesélte: „A lányom ADS-es és allergiás bizonyos élelmiszerekre. Nagyon sérülékeny volt, feltűnően viselkedett, beszédproblémái és koncentrációs nehézségei voltak, sokszor fáj a feje és a hasa. Miután három hónapig szedett Proanthenolt nem voltak tovább félelmei és magatartászavarai sem. Most már önállóan megcsinálja a házi feladatát és nincs fej- és hasfájása. „*

#### OMEGA-3 ZSÍRSAVAK

Érdekesek lehetnek a hiperaktív és ADS-es gyerekeknél az omega-3 zsírsavak is. Ezek úgynevezett esszenciális zsírsavak (linol- és linolensavak), amelyeket azért hívnak így, mert a szervezet nem tudja őket előállítani, ezért a táplálékból vagy kiegészítő anyagokból kell, hogy bekerüljenek a szervezetbe. Strukturális és funkcionális szerepük is van a testben. Miután a táplálékkal bekerülnek a testbe, többek között omega-3 zsírsavakká alakulnak az eicosapentaensavak (EPS) és decosahexaenosavak (DHA/DHS) is. Többszörösen telítetlen zsírsavakra van szükség például a sejtfalak felépítéséhez és karbantartásához. Ha az agy sejtmembránjaiban túl kevés DHA/DHS és más omega-3 zsírsav található, az negatívan befolyásolhatja az agyműködést. Ha ADS vagy ADSH-s a gyermekünk, próbáljuk meg kideríteni, nincs-e zsírsav hiánya. Úgy tűnik, különösen fiúknál működnek jól ezek a kiegészítők, mivel nekik több telítetlen zsírsavra van szükségük, mint a lányoknak. Ezeket a zsírsavakat használják kiegészítésképp gyulladásonál, ízületi gyulladásonál, asztmánál és pikkelysömörnél.

Dr. Norman Salem, az amerikai National Institute of Mental Health munkatársa azt mondta: „Bizonyos halolajok befolyásolják agyunk

működését és olyan zavaroknál mint depresszió, agresszivitás, figyelemzavar harmonizáló hatásúak lehetnek.”

#### EZÜSTKOLLOID\*

Ez az ezüst a test minden gyulladáson folyamatánál segít. Mivel nem vegyi úton előállított anyagról van szó, hanem valódi kolloidról, vegyszerek és stabilizálók nélkül, különösen ideális indigó gyerekeknek. Az ezüstre az immunrendszer kifogástalan működéséhez van szükségünk, és kisgyerekek is bevehetik antibiotikumként. Víz tisztító hatása miatt az ezüstnek hosszú a története. Mivel olyan könnyen sérülő szöveteket sem sért meg, mint a szem, érzékeny gyerekeknél kiválóan lehet alkalmazni elsősegélyként vágott és nyílt sebek, égések, rovarcsípések kezelésére. Nátha és megfázás esetén kiegészítésképp szokták alkalmazni.

Mivel minden gyerek másképp működik, más közegben, más kihívásokkal él, fontos rájöttünk, milyen anyagok hiányoznak neki, hogy természetes módon, negatív mellékhatások nélkül találjon vissza középpontjába. (Az „Indigo Kinder Lichtring” szívesen ad tanácsot a különböző termékekről és lehetőségekről, amelyekkel gyermekeiket seghetik; lásd *Függelék.*)

### 4.3. Pszichés gyógyszerek vagy természetes gyógymódok?

Ha megnézzük az egész világon a különböző kultúrák sokszínű felfogását a gyógyításról, egészségről, kémiai anyagokról vagy gyógynövényekről és növényi gyógymódokról, zavarba ejtő sokszínűséget fedezhetünk fel. A nyugati anyagi világ egy többé-kevésbé mechanikus egészségügyi rendszert fejlesztett ki. Az embert nem annyira egységnek, inkább különálló részek összességének tekintik. Inkább egy betegség tüneteit kezelik, mint az okokat. A természeti népek egésznek tart-

\* Kolloid: az oldatok és a szuszpenziók közötti tulajdonságot mutató folyadék.

ják az embert és ebből a perspektívából kezelik: mind testileg, mind lelkileg ellátják. Ennél a gyógymódnál elsősorban a személyiség testi, érzelmi, szellemi és spirituális területeinek harmonikus kialakítása a cél.

A nyugati ipari országokban hajlamosak vagyunk rá, hogy jó közérzetünket saját erőfeszítés nélkül, csupán gyógyszerekkel teremtsük meg. Általában elégedettek vagyunk, ha elmúlik a fájdalom, és nem igazán érdekel bennünket, hogy rájövünk, mi okozta a problémát. Legtöbbünk nem hajlandó szokásaival felhagyni, amelyek pedig egészségügyi problémáinkat okozzák.

Nem mondhatjuk, hogy a gyógyszerek jobbak vagy rosszabbak, mint a természetes gyógymódok, minden helyzetnek a megfelelő gyógymód kell. Az a fontos, hogy a kezelő (orvos, természetgyógyász, pszichológus, gyógyító stb.) helyesen elemezze a helyzetet. Aki hozzá fordul, szeretné, ha egészében (érzelmileg, szellemileg, lelkileg és testileg) érzékelné. Reméli, hogy a kezelője szeretettel megnyílik felé és megtalálja számára a megfelelő gyógymódot; meggyógyulni azonban elvileg mindenki csak maga tud. Betegségét azonban csak akkor tudja megelőzni, ha tisztában van állapotával és helyzetével. Csak ha megértjük, miért betegedtünk meg, akkor tudjuk eldönteni igazán, hogy meg szeretnénk-e változtatni az életünket, beállítódottságunkat és szokásainkat, hogy egészségesen élhessünk.

A hiperaktivitásról, a figyelemhiány szindrómáról és más hiányzavarokról az indigó gyerekekkel kapcsolatban nagyon sok szó esik és még többet írnak erről a témáról. Sok indigó gyerek hiperaktívnak számít, figyelem- vagy más zavara van. Gyanítható, hogy könnyen besorolnak minden nem megfelelő viselkedést a hiperaktivitás és más szindrómák skatulyájába. Ezzel elkerülhető, hogy komolyabban kelljen foglalkozni a feltűnő gyerekekkel.

A hiperaktív indigó gyerekeknek sokszor erős metilfenidát gyógyszereket ír fel az orvos, például Ritalint (vagy Adderallt, Prozac-ot, Luvox-ot, Paxilt, Zolofit-et). Úgy tűnik, hogy az iskolák sokszor fordulnak azzal a kéréssel a szülőkhöz, hogy adjanak nyugtatót a gyerekeknek, különben meg kell gondolni, hogy részt vehet-e a gyerek az oktatásban. A kérdés, ami itt felvetődik: azért van-e szükségük a gyerekeknek ilyen erős „pszichiátriai drogokra”, hogy nyugtunk legyen,

vagy mert ettől ők érzik magukat jobban? Nem csak azokat a jeleket nyomjuk el a vegyi gyógyszerek felírásával, amelyekkel a gyerekek a társadalomnak próbálnak jelezni? Nem annak lenne inkább értelme, hogy részletesen tájékozódjunk az új gyerekek jelenségéről? De a mi társadalmunkban az a mondaszámít csak: „Segíts magadon, Isten is megsegít” és ha valaki pedagógiai vagy pszichológiai tanácsadás, vagy teljes kezelés formájában vesz igénybe segítséget, azt ma még sokszor gyengéségnek tekintik.

Ha egy gyerek beteg vagy a szülők nem tudják pontosan, hogy mi van vele, akkor az első út az orvoshoz vagy természetgyógyászhoz vezet. Ha azonban egy indigó gyerek egészséges ugyan, de (saját életében) nem érzi jól magát, vagy mindenkinek megnehezíti az életét, akkor a következő lépéseket ajánlatos megtenni:

1. Tisztázzuk magunkban: egy indigó gyerek Isten ajándéka. Szeretné, hogy elfogadjuk, hogy érezze, szeretjük, hogy időt és figyelmet kapjon a családjától, és szeretné, ha meghallgatnák, mindegy, hogy épp egészséges vagy beteg. Egy indigó gyerek nem is sejtett képességekkel rendelkezik önmaga gyógyítására, és pontosan érzi, hogy mi segít neki - használjuk ki a képességeit. Szeret minden természetes gyógymódot, mint például az aura-soma színes üvegeit, az aroma kivonatokat és esszenciákat, a zenét és a hangokat, a virágesszenciákat (Bach virágterápia) többek között. Érzi energiafrekvenciájukat, rájuk tud hangolódni és így kitalálja, hogy mi hozhat neki gyógyulást. Azok a terapeuták és fénykövetek, akik ilyen teljességen alapuló terápiákkal dolgoznak, felismerik és megértik az indigó gyerekeket. Az ő nyelvüket beszélik, felismerik energiájukat és elfogadják a gyereket. A gyerekek érzik, hogy itt meghallgatják a problémáikat, érzéseiket, gondolataikat és ötleteiket. A szülők sokszor kisebb csodaként élik meg annak a hatását, ha a gyerek kibeszélheti magát valakivel, aki megérti. Ilyenkor könnyebben feldolgozza a helyzetét és igazodhat hozzá. (A következő, „Alternatív gyógymódok indigó gyerekeknek” című alfejezetben található néhány alternatív kezelési módot, amelyek közül választhatnak indigó gyerekük számára.)

2. Ha a gyerekek már régóta hiperaktívak, agresszívak, figyelmetlenek, dühösek vagy ellenállnak, ha nincs kapcsolatuk a környezetükkel, nem tudják levezetni energiájukat, ha a szülőktől már túl sokat követel ez a helyzet, és teljesen kimerültek, akkor **azt** kell átgondolni, hogyan lehetne nyugalmat teremteni ebben a helyzetben (akár gyógyszerekkel is), hogy azután ebből a nyugalomból megtaláljuk a gyerekeknek és a családnak megfelelő utat.
3. Ha nem sürges a helyzet és a gyermek idáig egészséges, jó lenne, ha a szülők részletesen tájékozódna a különböző segítségkekről. Érdeklődjünk minden lehetséges területen: olvassunk könyveket, amelyek a gyógyszerekről és káros mellékhatásairól szólnak; beszéljünk szakorvosokkal, pedagógusokkal, pszichológusokkal, akik az ADS-re és ADSH-ra szakosodtak; megkérdezhetnek szülőket, akiknek a gyerekei hiperaktívak vagy más hiány-szindrómájuk van, hogy milyen megoldást találtak; szörfözhetnek az interneten és tájékozódhatnak (például a [www.indigokinder.de](http://www.indigokinder.de) weboldalon); meghallgathatják gyermeküket és beszélhetnek vele szemtől-szembe a helyzetről, mielőtt döntenek. Mindenképp fontos, hogy mélyrehatóan foglalkozunk a témával és megpróbáljuk vállalni a felelősséget a helyzettért, mielőtt amellet döntünk, hogy súlyos gyógyszereket adunk a gyermekünknek.

A következőket olyan orvosok és más szakemberek nyilatkozták a gyerekek és gyógyszerek témában, akik már sok éve foglalkoznak ezzel:

- Dr. Lawrence Diller, a „Running on Ritalin” című könyv szerzője azt mondja: „*Ha a Ritalin mellett döntünk, az azt mutatja, előnyben részesítjük, hogy a gyermekünk problémáját az agyban és nem az életében lokalizáljuk.*”
- Dr. Breggin, a Center of Study of Psychiatry and Psychology (Maryland, USA) igazgatója, ismert pszichiáter és számos, a kémiai gyógyszerek ellen és mellett szóló könyv szerzője (mint például „Talking back to Prozac”, „Talking back to Ritalin”, „Your Drug may be your Problem”, és „Reclaiming our Children, A Healing Plan for a Nation in Crisis”), azt írja: „*Sok eset-*

*ben, ha az orvos felírja a »drogokat«, a szülők megkapják az a rövid megkönnyebbülést, amit keresnek. De a viselkedésmódok jelek, amelyeket értelmezni és megérteni kell, nem pedig elnyomni.*” Később így folytatja: „*A Ritalin károsítja az agyat, csökkenti a véráramot, zavarja a glükóz-anyagcserét és valószínűleg az agy tartós zsugorodását és atropiát okoz. A pszichiátriai szerek pszichózist és agressziót okoznak a gyerekeknél, amely erőszakos cselekedetekhez vezethet az iskolában.*” Szeretné mindenkinek a lelkére kötni, hogy vállalja a felelősséget a gyermekéért. Szükségszerűek tartja, hogy önmagunkat és társadalmunkat átformáljuk, hogy eleget tegyünk gyermekeink szükségleteinek, akik egyrészt értelmes kapcsolatokra vágnak a felnőttekkel, másrészt feltétlen szeretetre, értelmes fegyelemre, inspiráló nevelésre és ösztönző játékokra.

Dr. Breggin az amerikai iskolákban elkövetett súlyos erőszakos cselekedetek után részletes vizsgálatot végzett azok okairól és következtetéseit „Reclaiming our Children, A Healing Plan for a Nation in Crisis” című könyvében írta le. Ebben elmagyarázza, hogy milyen veszélyesek a pszichés gyógyszerek, és milyen nehéz a gyerekeknek felhagyni a szedésükkel. A gyógyszerek sokszor pszichózishoz,\* agresszióhoz, ellenségességhez, elidegenedéshez, távolságtartáshoz, izgatottsághoz és energiátlansághoz vezetnek. Dr. Breggint sokszor kérték fel tanácsadónak orvosszakértőként olyan tinédzser gyilkosságokban, ahol pszichés gyógyszerek is szerepet játszottak.

- Dr. Nadine Lampert, a Berkeley. (USA) egyetem pszichológusa azt mondja: „Azoknál a gyerekeknél, akik Ritalint szednek, háromszor olyan nagy a valószínűsége, hogy kokain függők lesznek, [mint azoknál a gyerekeknél, akik nem szednek ilyen gyógyszert].”
- A DEA - Drug Enforcement Administration, az Egyesült Államok Nemzeti Drogellenes Hivatala - arról számol be: „*Megnövekedett a Ritalin/innal való visszaélések száma a fiatalok-*

\* Pszichózis = beteges félelem.

*ruák körében, akik porrá törve „felszívják”, ami szívelégtelenséghez vezethet. ”*

- Dr. Richard G. Foulkes, B.A., M.D., Abbotsford, Kanada, korábban a kanadai szövetségi állam, Colombia egészségügyi miniszterének tanácsadója, a következő érdekes megfigyelésről számol be: *„Bizonyos drogok, mint Ritalin és Prozac hatása fluorrall kombinálva fokozódik. A gyerekek védtelenek azok ellen a károk ellen, amelyet a flour még a születés előtt okozhat, és amely alacsony IQ-ban jelentkezik. Ezenkívül valószínű, hogy a fluor az ivóvízben alumíniummal vagy más vegyszerekkel „reagál” és erősíti az olyan gyógyszerek hatását, mint a Ritalin. ”*

Ha a szakembereknek mindezeket a nyilatkozatát komolyan vesszük, mind a szülők, mind a terapeuták, orvosok stb. részéről kívánatos, hogy átgondolják, megteszik-e a gyógyszerhez vezető lépést.

Az indigó gyerekek kollektív feladata, hogy minden területen új szemléletmódokat hozzanak az életünkbe. Az utóbbi években megugrott a tudományos, orvosi, biológiai és metafizikai felfedezések száma. Ha megnézzük az indigó gyerekek különleges adottságait, vagyis azt a képességüket, hogy a szeretetet és technológiát (spiritualitást és tudományt) egyesítsék, meg kellene kérdeznünk önmagunktól, hogy vajon nem épp ez a kombináció teheti jövőnket egészségessé és élővé?

Időközben számos alternatív gyógy- és kezelési mód született, amelyek viszonylag újak és a 21. század orvostudományához tartoznak. Olyanok, mintha ezeknek az új gyerekeknek találták volna ki és alkalmazásukkal jó eredményeket érnek el. Többnyire a szülőket is belevonják a gyógyulási folyamatba és így az egész család együtt fejlődhet. Ez az indigó gyerekek feladata! Hadd lépjenek meg bennünket.

#### 4.4. Alternatív gyógymódok indigó gyerekeknek

Évezredek óta ismert a kínai orvostudományban, hogy életünk energiapályákon halad, amelyeket tudatos érzéseinkkel nem tudunk felfogni. Az elmúlt évtizedekben sok régi távol-keleti és más kultúrkörökből

kifejlődött alternatív gyógymód jelent meg. Ezek az ember természetes gyogyerejét használják és aktiválják.

A következőkben leírt, teljességen alapuló kezelési módszerek a test saját energiáival dolgoznak. Nincsenek mellékhatásaik, nem járnak fájdalommal, és hihetetlen sikereket lehet elérni velük. Ezeknél a módszereknél az embert isteni lénynek tekintik, akinek segítenek élet-energiáját újra egyensúlyba hozni és áramoltatni. A gyógymódok alapja az a feltételezés, hogy minden betegséghez megfeleltethető valami az okok szintjén. A betegség tünetei a legeslegutolsó jelei annak, hogy valami nem áramlik a különböző alacsonyabb testek között. Néhány gyógymódot, amelyeket azóta általánosan elismernek, bemutatunk a következőkben, ilyenek: kineziológia, biorezonancia, radionika, Neurofeedback és Bach virágterápia. Egyéb természetes gyógymódok, amelyek az indigó gyerekeknel sikeresek lehetnek: táplálék terápia, polarity,\* színterápia, aromaterápia, eutonia.

Mivel mi, emberek alapvetően biokémiai lények vagyunk, amelyeknek a működése hasonló folyamatokon alapszik, mint a számítógépek, kiindulhatunk abból, hogy az életben minden az információk áramlásán alapul. Világunk lényege: fény, tudat, szeretet és információ. Ha a gátjainkra irányítjuk tudatunkat, ezzel egyidejűleg fényt és szeretetet is sugárunk oda. Az információ újra áradni kezd, és elkezdünk érezni. Az érzelemtest megtisztul az érzelmi egyenetlenségektől és visszanyeri sugárzó erejét, amely a szabadon áramló érzésekből keletkezik.

#### *Kineziológia*

A kineziológia a hatvanas évek elején jött létre Amerikában, Dr. George Goodheard chiropraktikus felismerései nyomán. Megállapította, hogy egy görcsös izom „ellentétének” erősítése a görcs azonnali eltűnését hozza magával. Tehát nem a tüneten változtatunk, hanem a -gyengébb” oldalon. Ez az elv húzódik az egész kineziológia mögött.

\* A polarításokkal, ellentétekkel végzett munkán alapuló terápiaforma, melynek célja, hogy helyreálljon a harmónia, az egyensúly a szélsőértékek között.

Az izomtesztet biofeedback eszközként alkalmazzák, utal az emberi test energia-áramlására, a test belső intelligenciájának szócsöveként funkcionál. Bizonyos helyeken jelen lehet túl sok energia, ami talán fájdalomként érezhető, vagy túl kevés energia, amit esetleg fáradékonyságnak érzünk. A kineziológia ma már a távol-keleti tapasztalati tudás és a modern nyugati tudomány szintézise. Arra irányul, hogy a test saját gyógyító erejét felélessze.

John Thie átdolgozta az alkalmazott kineziológiát nem orvosok számára. Ez a munka „Touch for Health” (Érintés az egészségért) címen ismert. A TFH célja, hogy az izomrendszer energetikai kiegyensúlyozatlanságait megállapítsa és kiegyenlítse. Ehhez meridián-specifikus izmokat tesztelnek. A test nagyon gyorsan és finoman reagál a külső befolyásokra és az izomteszt precíz visszajelző rendszer. Nem csak azt mutatja, hol vannak a testi vagy lelki egyensúlyzavarok, hanem azt is, hogy mi lenne a legjobb segítség a betegnek, és valóban optimális terápiás módszer indigó gyerekeknek. A kineziológiát alkalmazzák hiperaktivitás, tanulási gátlások, figyelmetlenség, stressz és krónikus betegségek esetén.

A kineziológia olyan egészségmegőrző módszer ...

- ... amely a személyes fejlődést és tanulási képességet a két agyfélteke jobb együttműködése révén támogatja.
- ... amely a tudattalan érzelmi konfliktusok oldásával, amelyek néha testi megbetegedésekhez vezetnek, emeli az élet minőségét.
- ... amely magába foglal olyan különböző alternatív gyógymódokat, mint például az érzelmi stresszoldás, akupresszúra, esszenciákkal való gyógyítás, táplálkozás, reflexzóna terápia és sok minden más.

Antje Ertl, kineziológus, két fiú édesanyja, kineziológiai szempontból a következőket írja le: „Az indigó gyerekeket, mivel nagyon érzékenyek, mélyen érinti, hogy a szidók mit éreznek. Már a terhesség idején erősebben reagálnak a stresszhelyzetekben az agya által kiválasztott hormonok. Az allergiát keltő anyagok nagy része (kb. 80%-a) már a terhesség első három hónapjában kialakulnak. A fennmaradó 20%-ot

később alakítja ki a gyermek, az anya stresszhelyzetére reagálva. Ha az anyát stressz éri, arra automatikusan reagál a gyerek. Ha például állandóan aggódik az anya a gyerek miatt, azzal energiát vesz el tőle. A gyerekeknek ez az energia nem áll többé rendelkezésére, hogy meggyógyítsa önmagát, vagy jól teljesítsen az iskolában. A gyereknél ez úgy értelmeződik: »Az anyám nem bíz bennem, akkor én sem bízhatok magamban.« A szülőknek bízniuk kell benne, hogy a gyerek feláll, ha elesett. Csak az kell, hogy a felállást is gyakorolják már korábban. Ha maga próbálja meg, a gyerek büszke lesz magára, és biztosabbá válik.

Fontos tisztáznunk, hogy a hiba a tudás és a fejlődés forrása. Ha valami újat csinálunk, teljesen normálisak a hibák. Összpontosítsunk a tanulási tapasztalatokra és ne az értékelésre. Mire kielemezzetjük a hibát, a tanulási tapasztalat már rég elmúlt. Arról van szó, hogy felismerjük a hibákat és megkérdezzük: »Mit kell most azonnal megváltoztatni vagy megjavítani?« És azt tegyük meg rögtön. A kineziológia szerint ezután hétszer kell megismételni a pozitív viselkedést - tehát a hibás viselkedés kijavítását - amíg újra magunkénak mondhatjuk.

Akár élvezhetjük is, ha a gyengeségeinken dolgoznak. Az emberek közötti különbségek teszik emberivé és szeretetreméltóvá az embert. Nem büntetnünk kellene, hanem támogatni. Azok a gyerekek, akik nem beszélnek, akiknek bőrkiütéseik vannak, vagy hiperaktívak, azt követelik a szüleiktől kineziológiai szempontból, hogy más kommunikációs csatornát válasszanak. Sokszor kívülről látható „szenvédéseket” választanak, hogy ezzel felébresszék a szülőket és követeljék tőlük, hogy törődjenek önmagukkal és a gyermekükkel. Az akarják, hogy olyanakk fogadják el őket, amilyenek. Feltétel nélkül.

Az indigó gyerekek erős lelkek. Erejükkel segíthetnek a szülőknek és a környezetüknek, hogy felébredjen érdeklődésük a változásra és segítsék benne őket. ” (Antje Ertl: „Kineziologie für Gesundheit und Lebensenergie” Kineziológia az egészségért és az életenergiáért)

Példaeset: „Röviddel ezelőtt együtt dolgoztam egy apával, akinek a fiának neurodermitises az arca. Orvosi szempontból ajánlottak neki többek között diétát, de nem hozott eredményi. A szülők mindent megtettek a gyerekéért. Az apa azt mesélte: »Ha csak a pelenkában lenne ilyen



*kiütése, nem lenne olyan rossz a helyzet, de a srácnak pont az arcán van, és így mindenki szóba hozza«. Az apával együtt rájöttünk, hogy az ő szegyenkezését érzi a gyerek, és fontos, hogy a gyereke mellé álljon, akkor is, ha kiütéses az arca. Addig lesznek kiütései, amíg az apa a fia mellé nem áll, és nem vállal felelősséget önmagáért és a helyzetért. Az apa elismerte, hogy már ő is gondolt ilyesmire. De nem merte elmondani az embereknek. "*

### *Biorezonancia*

A biorezonancia elve, amelyet Dr. Franz Morell fejlesztett ki 1977-ben, nagyon egyszerű. A biofizikából tudjuk, hogy a test kémiai folyamatait elektromágneses energiamező irányítja a testben. Ez az energiamező körbeveszi és átjárja az embert, aminek az elektromágneses rezgését elektronikus készülékekkel lehet mérni. Ezeket a rezgéseket a terápia során elektródákon keresztül felfogják és megváltoztatják. A hullámokat fel lehet osztani fiziológiai (jó, normál) és patológiás (beteg, nem normális) rezgésekre. A kezelés során a beteg elváltozású jeleket „inverzzé” teszik, vagyis megváltoztatva elektródákon keresztül visszaküldik a pácienshez. Így semlegesítik az eltérő rezgéseket, és a test saját maga visszatalál az egészséghez. A páciens nem idegen energiával „kezelik”, hanem saját testének energiájával, amely energiát szükség szerint megfordíthatják, erősíthetik, gyengíthetik vagy más módon dolgozhatnak vele. Ha a készülék által megváltoztatott saját rezgést visszavezetik, kiküszöbölhetik az adott területeken a zavarokat. Ezzel öngyógyító erőinket szólítják meg és aktiválják. Ez a kezelési forma mindenekelőtt pszichés szinten rendkívül hatékony, teljesen fájdalommentes és jól alkalmazható többek között: allergia, asztma, krónikus fertőzések, fájdalmak vagy csak általánosságban fokozott fertőzésveszély esetén.

A radionika a távolról felállított diagnózis és gyógyítás rendszere, amely az ember érzékfeletti érzékelésének képességén alapul. A kezelés egy speciálisan kialakított készülékkel történik, amely segít megállapítani egy betegség okait az élő szervezetben.

Az élő és élettelen objektumok sugárhatásának tanát 1900 körül állította fel Albert Abrams amerikai orvos, és többek között David V. Tansley volt az, aki továbbfejlesztette. A módszert orvosi diagnózisra és terápiára használják. Elektronikusan indukált hullámok segítségével, amelyeket skaláris hullámoknak hívnak, több száz kilométer távolságban élő embert is ki lehet elemezni, kezelni lehet és „meggyógyítani” pár hajszála, egy csepp vére vagy egy fotó alapján.

A radionika olyan gyógmód, amely a huszadik század orvostudományában gyökerezik. Tudatosan olyan magasabb szellemi képességeket használ fel, amelyek létezését a tudomány csak lassan ismeri el. Fontos azonban, hogy tapasztalt radionikai terapeutához forduljunk. A készüléket gondosan kell irányítani, ahhoz hogy eredményeket lehessen elérni.

A radionika továbbfejlesztése, a radionika quantum-hologramm, melynek kifejlesztését a modern szoftverek tették lehetővé. Ez a módszer különösen alkalmas indigó gyerekeknek, mivel ők sokszor tudatos kapcsolatban vannak lelkükkel és más szellemi szinten állnak. A zavarokat (mindenféle mellékhatástól mentesen) magasabb szinten egyenlítik ki, ami által például olyan magatartászavarok, mint a stressz, hiperaktivitás vagy figyelmetlenség, harmonizálhatóak, mielőtt pszichés problémákká alakulnának. Ennek az eljárás módnak további előnye, hogy a gyerekeknek nem kell elmennie a terapeutához, hanem otthon maradhat.

Ezzel a módszerrel környezetünket, házunkat vagy a gyerek hálóterét is megtisztíthatjuk a betegségkeltő elektromágneses zavaroktól. Alkalmazzák többek között: magatartászavarok, lelki és pszichológiai szenvedés, bármilyen krónikus probléma, hiperaktivitás, tanulási nehézségek, pszichés szintű betegségek és gátak, sokk és trauma esetén, valamint a belső képességek felébresztéséhez (kapcsolatfelvételi lehetőségeket lásd a *Függelékben*).

## *Neurofeedback*

A neurofeedback egy olyan modern módszer, amely az agy visszajelzésein alapul. Bepillantást enged a tudatba és az EEG (Elektroencephalogramm)-ból fejlesztették ki. Az agyi aktivitást az agyhullámok révén tesszük láthatóvá és akusztikusan érzékelhetővé, úgy, hogy érzékelők és speciális számítógépes programok segítségével a képernyőre vetítik őket. Ezzel lehetséges az agy aktivitásának mérése és befolyásolása energiarezgésekkel. Láthatóvá tesz minden gondolatot, minden érzést és minden érzelmi gátat, amelyeket azután egyensúlyba hozhatnak. A neurofeedback terápia célja a frekvenciaspektrum harmonizálása, az ellenállóképesség edzése és a központi idegrendszer rugalmasabbá tétele.

A neurofeedback segítségével az indigó gyerekek jobban megismerik önmagukat, hogyan befolyásolhatják pozitívan, és irányíthatják játszva tudatukat, gondolkodásukat, érzékelésüket és érzelmeiket. Elősegíti a test öngyógyulását; feloldhatóak vele a gátló viselkedésminták és átalakíthatók pozitívvá. A módszer segítségével az elektromos agyműködés bizonyos frekvenciaterületeit egészen célzatosan lehet edzeni és fejleszteni.

A neurofeedbacket többek között stressz, koncentrációhiány vagy emlékezőképesség zavarok esetén alkalmazzák, hogy a bal és jobb agyfélteke közötti szimmetriát elősegítsék, emellett tanulási nehézségek és hiperaktivitás esetén; segíti a kreativitás fejlődését, a tudatállapotok megváltoztatását és a vizualizálást.

## *Bach virágterápia*

A Bach virágterápiát 1928-ban fejlesztette ki Dr. Edward Bach. Felfedezte, hogy bizonyos virágok befolyásolják a pszichés, érzelmi és fizikai testet. 38 féle virágot, fát és bokrot rendelt bizonyos jelenségekhez.

Edward Bach a következőket írja erről: „*Bizonyos magasabb rendű vadon termő virágok, bokrok és fák magasabb rezgésük révén olyan erővel rendelkeznek, amely képes megemelni az ember rezgését és megnyitni spirituális önvalónk üzenetei számára bizonyos csatornákat.*

*felemelni személyiségünket és közelebb vezetni bennünket lelkünkhöz. Ezzel békével ajándékoznak meg és megszabadítanak szenvedéseinktől”* (Mechthild Scheffer, Bach virágterápia).

Különösen a gyerekek tartják nagyon pozitívnak ezt a finom terápiás módszert, mert segít nekik visszatérni önmagukhoz, és magabiztosabban viszonyulni ahhoz, hogy milyenek.

A Források jegyzékében feltüntettem néhány könyvet az alternatív gyógy módokról. Az Indigo Kinder Lichtring weboldalán - [www.indigokinder.de](http://www.indigokinder.de) - is találhatóak információkat és címeket a témához.

## Az indigó teszt

Mindazokból az általam gyűjtött információkból és beszámolókból, valamint indigó gyerekekkel szerzett tapasztalataimból, a következő megfigyeléseket állítottam össze és rendeztem korosztályok szerint. Az első teszt segíthet kitalálni, hogy Ön indigó gyerek-e vagy indigó burokkal rendelkezik-e, ami azt jelenti, hogy az indigó megjelenik melleszínként.

Az indigó tesztet három korosztályra osztottam fel az átláthatóság kedvéért. Kérem, olvassák végig a felsorolást, amely a feltűnő viselkedési jegyekről szól és értékeli a gyermeküket minden viselkedésmórra vonatkozóan. Ellenőrizze az ezután következő kijelentéseket, és adják meg milyen mértékben találják jellemzőnek. Fontos, hogy ne csak véletlenszerűen legyen jellemző az adott viselkedés, hanem hosszabb időszakokra. Azt is meg kellene vizsgálni, mennyire jellegzetes az adott viselkedés hasonló helyzetekben, egykorúakkal összehasonlítva.

Véleményem szerint egy tesztet mindig sok gyereken kellene elvégezni, mielőtt az eredmény hivatalos értéknek tekinthető. A jövőben ez bizonyára lehetségessé válik, ha az indigó gyerekek nagyobb figyelmet kapnak. A témával kapcsolatos új lépéseket az Indigo Kinder Lichtring weboldalán fogjuk közzétenni — [www.indigokinder.de](http://www.indigokinder.de) vagy [www.indigo-kind.com](http://www.indigo-kind.com).

Kérjük válaszaikban a következő szempontok szerint értékeljenek:

0 = soha

1 = alkalmanként (a feltűnés határán van nála ez a viselkedés)

2 = gyakran (olyan gyakran viselkedik így, hogy feltűnik a hozzá közelállóknak)

3 = nagyon gyakran (olyan gyakori, hogy jelentősen befolyásolja a gyerek életét)

*Életkor: 0-5 éves korig*

*Értékelés*

- Ébredéskor sokszor fizikai fájdalmai vannak, mert szívesebben maradna „az ő világában”. 0 1 2 3
- Feltűnően kevés alvásra van szüksége és nagyon energikus. 0 1 2 3
- Valahogy más, mint a többi gyerek. 0 1 2 3
- Érzelmileg nem lehet belevonni helyzetekbe. 0 1 2 3
- Úgy bánik tárgyakkal, mintha élőlények lennének, és fájdalmat érezhetnének. 0 1 2 3
- Hatalmas igénye van az odafigyelésre és védekezésre, szeretne mindig egy helyiségben tartózkodni velünk. 0 1 2 3
- Rendkívüli beleérző képességgel rendelkezik és intuitív. Sokszor előre tudja, hogy mit akarnak mondani neki. 0 1 2 3
- Az első szava lehetne akár a „nem” és gyakrabban használja, mint a többi szót. 0 1 2 3
- Gyakran játszik láthatatlan barátaival, akiket valóban érzékel. 0 1 2 3
- Szeretne állandóan a szülők közelében lenni és érezni, hogy odafigyelnek rá. 0 1 2 3
- Nagyon tud unatkozni. 0 1 2 3
- Jellegetesen magának való típus. 0 1 2 3
- Pontosan tudja, hogy mit akar és nehéz eltántorítani tőle. 0 1 2 3
- Amikor beszélni kezd, sokszor dadog, mert nem találja meg elég gyorsan a szavakat. 0 1 2 3
- Olyan dolgokat mond nagy meggyőződéssel, amelyekről tulajdonképp nem is tudhat. 0 1 2 3
- Állatokkal, növényekkel és kövekkel kommunikál. 0 1 2 3
- Belső szemével olyan képeket, színeket és formákat lát, amelyeket nem tud igazán elmagyarázni. 0 1 2 3

- Médiaális képességei vannak és érzi mi „igazi”. 0 12 3
- Emlékszik bizonyos helyzetekre előző életeiből. 0 12 3

*Életkor: 6-10 év*

*Értékelés*

- Mások az étkezési szokásai, mint Önnek; pontosan tudja, mire van szüksége, és mit szeretne enni. 0 12 3
- Állandóan hajtja valami, tele van fölös, nehezen kontrollálható energiával. 0 12 3
- Sokszor túl fáradt ahhoz is, hogy felkeljen, felöltözzön, iskolába menjen, egyszerűen mindenhez túl fáradt. 0 12 3
- Figyelmetlennek, elgondolkozottnak, dekoncentrálnak tűnik. 0 12 3
- Az igazságtalanság egészen megbetegíti. 0 12 3
- Nem reagál rá, ha hibáztatják. 0 12 3
- Mindennel és mindenkivel szemben toleráns. 0 12 3
- Alig érez félelmet önmagát illetően, de nagyon tud féltetni másokat. 0 1 2 3
- Naponta eljuttatja Önt saját határaiig érzelmileg és szellemileg. 0 12 3
- Rendkívül szociális, mindenkivel, mindenhol és mindig beszélget. 0 12 3
- Hajlamos rá, hogy magánakvaló legyen. 0 12 3
- Szívesebben van együtt felnőttekkel, mint a vele egykorúakkal. 0 12 3
- Minden helyzetben szeretetre, igazságosságra, toleranciára, ítéletmentességre törekszik. 0 12 3
- Minden alkalommal tiltakozik és nagyon fejlett az akarata. 0 12 3
- Nem korlátozhatják túlhaladott meggyőződések. 0 12 3
- Nehéz megfékezni, úgy érzi magát, mint egy király/királynő és szeretné, hogy ennek megfelelően bánjanak vele. 0 12 3
- Inkább a valóságot szeretné hallani, mint valamilyen hazugságot. 0 12 3

• Sokszor úgy érzi, hogy a többi gyerek és a felnőttek nem érti meg és nem fogadja el.	0	12	3
• Anyagi világunk túl egyszerű és túl unalmas számára.	0	1	2 3
• Szereti az intenzív, szellemi beszélgetéseket.	0	1	2 3
• Gyógyítólag hat másokra.	0	1	2 3
• Nem kötődik túl erősen az anyagi valósághoz.	0	1	2 3
• Érti az emberi és lelki összefüggéseket.	0	1	2 3
• A családdal és a közeli barátokkal nagyon lojális és hűséges, mintha megértené, hogy örökre összetartoznak.	0	12	3
• Sokszor úgy érzi, hogy itt a Földön nem a megfelelő helyen van, és azt mondja: „Szeretnék visszamenni.”	0	12	3

*Életkor: 11-felnőttkor*

*Értékelés*

• Nem lehet felizgatni, ez szinte lehetetlen.	0	12	3
• Sokat kell mozognia. Tanulás közben állandóan mozog vagy hiperaktív.	0	12	3
• Sokszor szenved allergiától és/vagy bőrkiütésektől.	0	12	3
• Néha hosszabb ideig teljesen kimerült és nem tudja kipihenni magát.	0	12	3
• Gyakran nem elégséges a földdel való kapcsolata, szinte lebeg.	0	12	3
• Teljesen érzelmmentesen, logikusan és magabiztosan érvel.	0	12	3
• Nem lehet megbüntetni, de ismeri a saját magának kiszabott büntetést.	0	12	3
• Rendkívüli a beleérző képessége és szenvedélyes, de erős és független is.	0	12	3
• Úgy érzi kreatív és spirituálisán „előrébb jár” mint a többi gyerek.	0	12	3
• Nehéz helyzetekben erőt mutat, és képes bátorítani a gyengébbeket.	0	1	2 3
• Az emberekkel való viszonyában sokszor felszínes.	0	1	2 3

• Világos elképzeléseket és irányvonalakat követel meg az emberektől.	0	12	3
• Elvárja, hogy a család teljes értékű tagjaként kezeljék.	0	12	3
• Többnyire azt teszi, amit ő jónak tart.	0	12	3
• Nem tolerálja, hogy döntenek helyette, anélkül, hogy előtte tájékoztatnák.	0	12	3
• Amit mondanak neki, annak többségét elutasítja, és sokszor süket fülekre talál nála.	0	12	3
• Nyitott az őszinte javaslatokra és ösztönzésekre.	0	12	3
• Szeretné, ha megkérdeznék tőle a véleményét és meggyőződését.	0	12	3
• Jobban érti a spirituális elképzeléseket, mint az anyagiakat.	0	12	3
• Bensőleg magasabb szellemi elvek és eszmék szerint él.	0	12	3
• Ismeri életfeladatát, és türelmetlenül várja, hogy „felnőtt” legyen végre.	0	12	3
• Tudja, hogy minden dologban spirituális energia van, hogy minden egy, és hogy kapcsolatban állnak egymással a dolgok.	0	12	3

Ha főleg nullát és egyest jelölt meg, feltételezhető, hogy a gyermeke nem indigó gyerek. Talán csak néha hasonlóan viselkedik.

Ha a gyermek értékelésében sokszor szerepel a kettes, akkor feltételezhető, hogy a gyermek egy indigó „bevonatú” fő életszínnel született. Ebben az esetben sok indigó szín- és személyiségjegye van, valóban az új idők gyermeke, és segíthet az emberiségnek az új évezred átalakulásában. De nem száz százalékosan indigó gyerek.

Ha feltűnően sokszor jelölte meg a hármast, akkor feltételezhető, hogy egy „tisztá” indigó gyerek él a családjukban.

Azoknál a gyerekeknél, akik értékelésénél a kettes és a hármast hangsúlyos, nagyon fontos, hogy a szülők időt szakítsanak rá és elgondolkozzanak rajta, mit is jelent ez számukra. Az új idők gyerekét nevelni nagy feladat, ami dicséretreméltó, ha tudatosan bánunk vele.

Képzeld csak el, ha minden indigó gyerek szüleinek lenne bátorsága gyermekét teljesen félelmetől, traumától, büntudattól és agressziótól mentesen nevelni, és húsz év múlva ezek az emberek vennék át a kormány és más vezetők pozícióját- milyen szép világ kerülne ezzel közvetlen közelségünkbe.

## Átalakulás az indigó jegyében

### 6.1. Átalakulási folyamatok világszerte

Olyan időben élünk, amikor a földi élet egyre inkább kibillen egyensúlyából. Olyan világban élünk, ami előnyben részesíti a hatalmat és a pénzt a szeretettel és az elégedettséggel szemben. Mégis omladozni kezdett az elmúlt években ez a világ. Vallások, kormányok és más hatóságok veszítik el hitelességüket, és ezzel tagjaikat vagy támogatóikat. Értékrendünkben megmutatkoznak az ürességek. Csak egészen kevesek valóban boldogok, és őrizték meg álmaikat, a legtöbbjüké szertefoszlott. Az emberiség az elfogadott kompromisszumok és elfojtások révén szinte elvesztette önbecsülését és a természethez való kapcsolatát. Viszonyaink sokszor laposak és felszínesek, túlságosan a büszkeség, féltékenység, vádló magatartás vagy ínség uralja őket. A szeretet helyett inkább a vágy és az egoizmus uralkodnak. Sokan nem mernek már mély bizalmat kialakítani, szerepet játszanak és elfelejtik álmukat, hogy „a földi Mennyországban éljünk”. A szülők elhalsztják álmaikat, amíg a gyerekek megnőnek, hogy aztán rájöjjenek, most már túl öregek hozzá.

*Felsőbb önvalónkkal* való kapcsolatunk, az isteni szikra elhalt bennünk. A szellemi világ segítségét nem vesszük igénybe, mert már nem is hiszünk a létezésében. Életünk sokszor nem is valódi életminőségben telik. Üzleteink tele vannak áruval, amelyekre nincs igazán szükségünk és sok élelmiszer egészségtelen, gyakran növényvédő szerekkel, tartósítószerrel vagy sugárzásokkal fertőzöttek. Sokan üresnek érzik az életüket, amelyet külső szórakozással és anyagi dolgokkal

próbálnak megtölteni. Próbáljuk ugyan újra megtalálni testünkkel a belső kapcsolatot - amelyet rég elvesztettünk -, de már elfelejtettünk igazán hallgatni rá, így ezt gyermekeinknek sem tudjuk továbbadni.

„Valótlan” világban élünk, de mélyen belül egyre fokozódott a vágy a békére és a szeretetre és ezek gondoskodtak egy finomanyagi szinten bekövetkező fordulatról. Tudjuk, hogy ez egy nagyon fontos időszak. A szellemi világ számára elegendő jel mutatkozott az elmúlt évtizedekben, hogy az emberiség kész választani, melyik úton szeretne továbbmenni.

A második világháború után Európában igazi „gyerekrobbanás” történt. Új lények születtek a világra, hogy ezzel új időket vezessenek be. Ez a generáció indította a hatvannyolcas mozgalmakat; sok struktúrát megkarcolt és minden területen előfutár volt. Erőteljes kezdés volt a dolgok megváltoztatásához itt a földön. A virággyerekek, a hippik és más csoportosulások vetették el a változások magját. Legyen szó az együttélés új formáiról, zenéről, divatról vagy biológiai táplálékról, ez a generáció mindig azon volt, hogy kipróbáljon és felfedezzen valami újat. Az ötvenes évek közepén sok „gyógyító és segítő” született. A két csoport (az előhírnökök és a gyógyítók/segítők) közösen elérték, hogy megemelkedjen a föld rezgésfrekvenciája.

1987 augusztusában erőteljes bolygó aktiválás történt, amelyet harmonikus konvergenciának hívnak. Hét bolygó állt tűzjegyben, és sok spirituális embernek volt olyan érzése, hogy ha elegendő ember gyűlne össze a régi szent erőterekben, akkor az Anyaföld reagálna tudatukra és kreativitásukra. Olyan fordulópontra volt ez, ami visszavezette az emberiséget a forráshoz. Az egész világon emberek százezrei vettek részt ebben a bolygó aktiválásban és kezdtek felébredni. Tanárok, csoportok, tanfolyamok, workshopok és kurzusok soha nem sejtett hulláma indult, mindenütt felébredtek az emberek, és elkezdtek saját belső lehetőségeikre emlékezni.

Ezt a kulcsfontosságú időpontot a maják és az asztékok is megjósolták kalendáriumukban. Ez a bolygó és asztrális állás épp a megfelelő volt a tudat globális aktiválásához és megvalósításához. *A maja kalendárium* azt mondja, hogy 2012-ben egy 26.000 éves ciklus végén leszünk, olyan ponton, amely egészen különleges jelentőségű időszámításunkban.

A világszerte végbement változásoknak az a következménye, hogy DNS-ünk lassan átalakul, és sokkal többre leszünk képesek, mint jelen pillanatban. Sok indigó gyerek módosult DNS-sel születik a világra - ha valóban több DNS szálunk aktiválódott, akkor lehetséges, hogy az történik, amit a kutatók „spontán mutációnak” hívnak (hirtelen genetikai változás). Mindannyian megtapasztalhatjuk majd, hogy a föld újra belép a teljes szeretet és együttérzés női, intuitív energiamezőjébe és szellemi szabadságban élhetjük az életünket.

Mivel az energiakapuk először csak finomanyagi szinten nyílnak meg, eltartott pár évig, míg az alacsonyabb fizikai területeken is megnyilvánultak. 1989-ben sokak számára világos volt, hogy valóban sok emberben megtörtént egy változás, más szemmel látták a világot. (Németországban akkor hullott le például a Berlieni Fal.) 1992 óta egyenesen elárasztanak bennünket a New Age filozófiák érzékfőlötti üzenetei és információi. Ez annyira töményen történik, hogy emiatt sokan nem látják a fától az erdőt.

Egyre világosabban felismerhető azonban az a valódi lehetőség, amit a föld kínál nekünk: mégpedig hogy elinduljunk, hazatérjünk, ki-nőjünk a kettősségből; vagyis mindazt, amire az ember olyan régóta vágyik, és csak akkor élhet meg, ha magáévá teszi a szellemi tanításokat. Most érett meg rá az idő, hogy megszabaduljunk a régi meggyőződésektől és a múlttól. Megérdemeltük ezt az energetikai frekvencia-növekedést, és most arról van szó, hogy tovább fejlődjünk. Ezért jöttek el az indigó gyerekek. Ők ajándékok nekünk, megszolgáltuk jelenlétüket, ők fognak bennünket igaz szellemi mesterekként vezetni ebben a felemelkedési folyamatban.

Bolygónk jelenleg egy úgynevezett transzformatív korszak felé tart, ahol az önvaló fog aktiválódni, hogy felébredjen, és új felismerés történhessen meg. Ez a felébredés azon a felismerésen alapul, hogy nem arról van szó, valakit kövessünk, hanem hogy eggyé váljunk a Krisztusi tudattal, azzal, amit Istennek nevezünk. Különböző kultúrájú és vallású emberek fognak találkozni egymással és nem fognak elkülönülni egymástól. A krisztusi tudattal való egyéni kapcsolat erősödésével egységet és harmóniát teremtünk. Az egység azt jelenti, mindenki olyan erős lesz, hogy képes lesz elfogadni saját egyéniségét, és

ezzel a végtelen minden más visszatükröződését is. Mindenkinek, aki létezik, isteni oka van erre. Minden élőlény szabad akaratából van itt a földön, mert ezt akarta.

Ahhoz, hogy a teljes isteni terv kifejeződjön, mindenkinek előtte az a fontos, hogy minden egyén megtanuljon teljes isteniségében kibontakozni. Mindenki olyan, mint egy kirakós játék darabja, és mindenkinek megvan a helye az egészben. Az a feladatunk, hogy megvalósítsuk önmagunkat saját lelki tervünk szerint, és ebben a világegyetemen teljes támogatását megkapjuk. Minden embernek saját egyéni frekvenciája van, saját hangján énekel, és életében megkomponálja saját dalát. Ha mi, felnőttek és gyerekek, megtanuljuk együtt énekelni a dalunkat, akkor egy gigantikus, tökéletesen harmonikus kórus fog felhangzani.

## 6.2. Az indigó gyerekek spirituális feladatai

Az új gyerekek, az indigó gyerekek spirituális feladata sokszínű és nehéz. Még fiatalok, amikor ezt a könyvet írom. Először fel kell nőniük, ki kell bontakoztatniuk, és fel kell építeniük egyéniségüket és személyiségüket, hogy fiatal felnőttként fizikailag átvehessék fontos feladataikat, mindenki számára látható módon. Természetesen speciális energiamezőjük jellegzetes magas, finom energiafrekvenciájukkal fontos része spirituális feladatuknak. De ennél még sokkal több feladatot kell teljesíteniük itt ezen a bolygón.

Az új gyerekek a mi jövőnk. Azért vannak itt, hogy segítsenek nekünk a *kettősség* nehézségeit megoldani, hogy rátalálhassunk a szeretet magasabb rezgésére. Akkor együtt, kéz a kézben, újra egészséges és zöld bolygóvá tehetjük a Földet, ahol minden nép békében és szeretetben élhet együtt. A mi gyerekeink és unokáink lesznek a holnap békéjének valódi létrehozói. Egyik legfontosabb feladatuk, hogy változásokat eszközöljenek a földön, és kinyissák a szemünket arra a tényre, hogy sok dolog, amit nem szeretünk ugyan - de mégis elfogadunk -, ahhoz az idejétmúlt rendszerhez tartozik, amelyre az új időkben nincs már szükségünk. A demokrácia és az egyenjogúság kérdése az, hogy mennyire éljük ezeket, fontosabb lesz mint valaha. Új világunké.

kell megteremtődni, amely minden, de tényleg minden országot, népet és lényt magába foglal. Ez az a kívánság, amelyet mindenki, fiatal és öreg, kicsi és nagy, fehér, fekete vagy sárga, indigó gyerek vagy felnőtt a szívében hordoz!

Az indigó gyerekek legfontosabb spirituális feladataik

- Mindenkit feltétel nélkül szeretni, hogy a földön újra „feltételek nélkül” szeretet uralkodjon.
- Az emberiség és a világ magas frekvenciájával lehetőséget adni a rezgésük megemeléséhez.
- Elterjeszteni a földön a toleranciát.
- Megélni médiális képességeiket, hogy az emberiség újra „normálisnak” fogadja el a médialitást.
- Megtanítani, hogy minden az egyén és a csoport legfőbb javára kell, hogy történjen.
- Kinyilatkoztatni az emberiségnek, hogy lélekcsaládok léteznek.
- Kapcsolatba hozni szüleiket saját spiritualitásukkal.
- Segíteni az emberiségnek megszabadulni a túlhaladott meggyőződéseken.
- Új gyógyító módszereket hozni a földre.
- Meggyőzni az emberiséget, hogy mindenért, ami az életében történik, vállaljon felelősséget.
- Megtanítani, hogy az anyag a gondolatot követi, ami azt jelenti, mi magunk teremtjük a világunkat és naponta meg is változtathatjuk.
- Összekapcsolni az embereket újra *magasabb önvalójukkal* és így intuíciójukkal.

## 6.3. Az indigó gyerekek képességei

Az indigó gyerekek spirituális képességei természetesen szoros összefüggésben állnak feladatukkal, de sokkal inkább az egyes gyerekekre és egyéni életkörülményeikre szabottak. Míg spirituális feladatuk amelyet itt a földön kell teljesíteniük -, inkább kollektív, addig az egyéni



képességek indigó gyerekként változnak. Életfeladatát mindegyikőjüknek egyénileg meghatározott környezetben kell beteljesítenie.

Bár képességeik nagyon szakosodottak, az alább felsoroltakról azt mondhatjuk, hogy az mindenkinél közös:

- Igazi gyógyítók. Érintésükben harmóniát, nyugalmat és ellazulást találnak az emberek.
- Nagy szeretetre képesek, és annyi szeretetet tudnak kisugározni, hogy azonnal jól érzik magukat az emberek.
- Gyorsan képesek felismerni szellemi elképzeléseket, és ezek szerint cselekedni.
- Erős belső érzékelésük van az élet igazságáról. Érzik, hogy mi a helyes és mi nem, és afelé haladnak, amit helyesnek érznek.
- Könnyedén kommunikálnak minden élőlényvel, állatokkal, növényekkel, kövekkel, és felismerik bennük a szellemit, az élő.
- Megvan az a képességük, hogy mindent határok és elválasztás nélkül tapasztaljanak meg és lássanak.
- Az emberben mindig a jót tudják és akarják meglátni, mert tudatában vannak, hogy minden Istentől jön; egyszerűen mindenkiket szeretni akarnak.
- Már fiatal korukban képesek (tudattalanul) célzottan bevetni magas frekvenciájukat (így például közelednek olyan emberekhez vagy gyerekekhez, akiknek szerintük energiára van szükségük).
- Törődnek másokkal, kiállnak az igazságosság mellett és megpróbálnak objektivitásukkal békét teremteni.
- Intuíciójuk, energia- és gondolatcseréjük, nyíltságuk révén egyszerűen képesek kommunikálni.

Ha már idősebbek lesznek az indigó gyerekek, alapvetően minden szakmában dolgoznak majd. Megvan az a képességük, hogy összekössék a spiritualitást és a tudományt. Az interkommunikáció területén született új felfedezések is olyanok (internet és telekommunikáció), mintha ezeknek a gyerekeknek találták volna ki őket. Gazdagabbá teszik, meggyógyítják és átalakítják majd társadalmunkat mentalitásukkal, ötleteikkel és kreativitásukkal. Ha sikerül elterjeszteni a világban az őszinteséget és a becsületességet, akkor olyan új alap alakul ki, amely tovább-

bi spirituális növekedést tesz lehetővé. A világ globalizációja ezzel gyorsabban haladhatna, és az emberek több békét, nyugalmat, örömet és teljességet találnának a földön azért, hogy egymással és nem „egymás ellen” élnek. Az az elképzelés, hogy húsz év múlva ezeknek a gyerekeknek adjuk át a világot, nagy örömet ébreszt bennem.

## 6.4. Miért most érkeznek az indigó gyerekek?

A 6.1. fejezetben már részletesen kifejtettem, hogy az új gyerekek a huszadik század végén és a vízőntő korszak kezdetén jönnek nagy számban a világra. 1987 óta készül belsőleg az emberiség, együttműködve sok szellemi mesterrel és fénylényvel egy átalakulási folyamatra. Ha komolyan vesszük a 6.1. fejezetben már szintén említett ősi iratokat, ez a folyamat gigantikus, és 2012-ben éri majd el a csúcspontját.

Azt mondják, hogy az utóbbi években gyorsabban kezdett telni az idő, összeesik és nem lehet majd mérni. Az idő valamikor elér egy pontot, amikor olyan gyors lesz, hogy a gondolataink azonnal formát öltenek. Igaz, hogy már most is manifesztálódnak a gondolataink, az idő azonban olyan lassú, hogy többnyire nem is emlékszünk, hogy életünket, helyzeteinket valamikor saját gondolatainkkal teremtettük.

Az ember, a föld és az idő energiafrekvenciája hatalmas átalakulási folyamaton megy át, hogy elérhessük a valódi spiritualitást. Ugyanakkor lassan belátjuk, hogy az önmagunk és felebarátaink iránt érzett együttérzés és szeretet kifejeződése, amelyet újra meg kell tanuljunk, automatikusan kiegészítő DNS szálakat aktiválnak, és közben az immunrendszer komplex alkalmazkodása is megtörténik. Az immunrendszer eddig nagyon polarizált módon működött: az önvalót a többi dolog ellentétéként ismerte fel, az önvaló védve volt minden „ellenséges” behatolóval szemben. Pillanatnyilag az történik, hogy az önvaló felszabadulhat ezzel a *felemelkedési folyamattal* és verseny helyett inkább együttműködve, és elfogadva élhet. Ha megadjuk belső lehetőségeinknek, az őket megillető figyelmet, akkor lesz erőnk megváltoztatni világunkat. Akkor együtt megteremthetjük a régóta vágyott földi Mennycsodát, és valóban együtt élhetünk.

## 6.5. Spirituális üzenetek

Az emberiség lelki szerződést kötött az indigó gyerekekkel

Ezen a ponton szeretném továbbadni az indigó gyerekek néhány rövid spirituális üzenetét, amelyeket magasabb szellemi szintekről kaptam. Nekünk, embereknek megvan a lehetőségünk, hogy különböző szintekről kapjunk információkat: elolvashatjuk őket könyvekben vagy újságokban; beszélgetésben vagy előadásban hallhatjuk más emberektől; de fogadhatjuk szellemi síkok üzeneteit is, amit channelingnek neveznek. A következőkben leírt üzeneteket az indigó gyerekek lelki síkján kaptam kollektív energiájukból. A váltás a „mi”-ről „ti”-re és „ők”-re a következőkből adódik: a még meg nem születettek szólnak hozzánk, már testet öltött testvéreinkhez.

### *Az indigó gyerekek kora*

Szeretünk titeket és veletek örülünk, hogy végre elérkezett az idő, amikor az új gyerekek, ezek a sugárzó lények elkezdtek nagy számban felkeresni szeretett bolygótokat. Korábban nem ez volt a helyzet, a gyerekek, az úgynevezett előfutárok, akik a lineáris időben korábban jöttek a földre, merev környezetet találtak és maguknak kellett, rejtve, nagyobb külső segítség nélkül járniuk az utat. Ezek az idők most már elmúltak. Az új gyerekek szétszóródnak az ég minden irányába és megmutatják magukat ... hangosak lesznek.

A planetáris változások arra törekszenek, hogy meggyorsítsák az életfolyamatokat és egy átalakulási folyamat - ha szabad ezt ilyen közvetlenül kifejeznünk -, egy mutáció zajlik. Az élet átalakulás és mozgás, ez nem újdonság. De most egy soha nem sejtett, nagyobb átalakulási folyamat lehetséges. Ennek nagyon különleges hatása volt azoknak a gyerekeknek a természetére, akik a nyolcvanas évek végén kezdtek inkarnálódni. A gyerekek a ti jövőtök. Ők a ti tanáraitok és tanácsadóitok. Elvezetnek benneteket a kettősség nehézségein át egy békével és örömmel teli életbe. Ezek a gyerekek egy egészen különleges adományt és egy hatalmas ajándékot hoznak a világnak - a szeretet, a tu-

dás és az emlékezés olyan szintjét, amely korábban nem volt lehetséges, mivel a bolygó rezgése túl alacsony energiaszinten zajlott. A gyerekek a következő hullám, ők a ti mestereitek és tanáraitok. Ha felnőnek, olyan gyerekeket hoznak a világra, akik még magasabb rezgésen vibrálnak és „az új idők világbékéjének alapítói”-nak hívják majd őket. Ez igazán nagy tanárhullám lesz a bolygón.

Vigyázzatok a gyerekek következő generációjára, magasan fejlett fénylények ők, akik azért jönnek, hogy az emberiséget szolgálják, és nagy örömet és szeretetet sugároznak. Nagy spirituális bölcsességet hoznak magukkal, és elvezetnek fejlődésüket követező fázisába, ha úgy döntetek, hogy segíthetnek nektek. Nyíljatok meg ennek a lehetőségnek, annyira vágytatok rá! Engedjétek megvalósulni! Ez az a terv, amit együtt, földi inkarnációtok előtt elkészítettek. Ébredjétek fel és engedjétek, hogy kibontakozzon ez a terv. Emlékezzetek rá, hogy ezek a gyerekek nem illenek bele a régi struktúrákba, ne kényszerítsétek őket, mert kétségbe fognak esni. Lényükben új, magasabb kódolással jönnek a világra és a földi élet így egy teljesen új tapasztalat számukra. Ne feledjétek el, hogy rajtatok keresztül születnek meg ugyan a gyerekek, de nem birtokolhatjátok őket. Nekik más szabályokra és törvényekre van szükségük, mint nektek volt gyerekkorotokban. Az ő rezgésük magasabb és finomabb, mint nátiétek volt fiatalokorotokban. Emberként megszoktatok, hogy saját életetek álmait és elvárásait a gyermekeitekre vetítsétek. Ne tegyétek ez! Ne várjátok, hogy ezek a gyerekek teljesítsék az álmaitokat, nem fogják megtenni. Ők maguk álmodnak és saját álmaikat fogják megvalósítani.

Nektek, szülőknek fontos felismernetek, hogy ezek a gyerekek egyedülállóak. Saját tehetségekkel, programjaikkal, álmaikkal és lehetőségeikkel jönnek el hozzátok. Közülük mindenkinek saját személyisége van. Minden gyerek azért jött erre a bolygóra, hogy kibontakoztassa lehetőségeit és elkezdje „szolgálatát”.

El fognak vinni benneteket a kétségbeesés szélére és az üzenetük számotokra az: legyetek tisztában vele, azért vannak itt, hogy változást hozzanak ezen a bolygón, és minden változás fáj, mert a régit előbb el kell engednünk, hogy az új jöhessen. Csak ha eltört a régi, akkor kezdhet növekedni az új.

Ezek a gyerekek egészen konkrét feladatokat és megbízásokat hoznak magukkal, és bár korán megtapasztalják tudásuk nagy részét, mégis finom fátyol választja el számukra a fizikai és szellemi szinteket. A ti feladatotok lesz támogatni és bátorítani őket, hogy megtegyék, ami helyes. Szükségük van a tapasztalataikra és rátok, hogy elkísérjétek őket. A gyerekek bizonyos módon határtalanok, olyan világos irányvonalakra és struktúrákra van szükségük részletekről, amely segít nekik tájékozódni. Szeressétek őket feltétel nélkül, ami alatt azt értjük: feltételek nélkül! Szükségük van a vezetésetekre és kísérletekre, hogy felismerjék életfeladatukat. Erős példaképekre van szükségük, amelyek segítenek nekik tájékozódni, és ezt tőletek fogják megkövetelni.

### *A gondolatok ereje*

Szeretünk és köszöntünk benneteket: a gondolatok minőségével, az érzésekkel, az érzelmeikkel és a meggyőződéssel fizikai változásokat lehet okozni a különböző testekben. A gondolatok, érzések és érzelmek azok a kulcsok, amelyekkel egy sejt bioelektromos töltését meg lehet változtatni. Minden sejt egy bizonyos frekvenciaterületen működik és megváltoztatható felfelé és lefelé is. Amikor megtapasztalunk valamit, egy érzelm vagy egy érzés lép kapcsolatba ezzel a tapasztalattal. Ennek az érzésnek egy része a gondolat aktuális elektromos töltöttsége. A gondolatok megváltozása kémiai folyamatot indít el a testben, amely befolyásolja a sejtrezgés magasságát. Ezen alapul például a pozitív affirmációval (gondolati képekkel) történő munka.

Az ember képes szándékával megváltoztatni a DNS-t és a gyerekek már ezt az új DNS-t öröklik. Ez emberiség szándéka az elmúlt évtizedben nagyon megváltozott. Ez megváltoztatta a jövőt és az evolúció útját, így megváltozik a földre születő emberi faj is. Amikor a földi energia átalakul, az emberek is fejlődhetnek spirituálisan. Az indigó gyerekek erre a példák, akik fejlett spirituális „felső réteggel” jönnek a világra. Még mindig megvan ugyan bennük is a kettősség, de sokkal többet sejtene a világról, mint mi annak idején, jobban tudják, kik ők, és hogy néz ki a feladatuk. Ezeknek az új emberi lényeknek a-DNS-e megválto-

zott. Jobbak a kilátásaik, mint a korábbi generációknak, hogy felfedezzék, kik ők valójában. Úgy is fogalmazhatunk, hogy a mi tevékenységünk révén módosult DNS-sel születtek. Szándékuk erőteljesebb lesz és nagy globális átalakulásokat fognak létrehozni. És bár szándékunk megváltoztatta az övéket, mégis kihívásokon kell keresztül menniük, hogy DNS-üket nagyobb átalakításokra előkészítsék, mivel a felemelkedés egy örökké tartó, sok kis és nagy lépésből álló folyamat.

A világ egy hatalmas, gigantikus átalakulás előestéjén áll. Ez a változás tudományosan mérhetően összefüggésben áll a föld mágneses változásával. Lehetséges, hogy DNS-ünk a környezeti tényezők változásaira reagál, amelyek a földi vonzással és frekvenciával függenek össze? Olyan új antennák keletkeznek ezzel, amelyekkel az emberiség teljes rezonanciában élhet „mindennel, ami van”? Izgalmas kérdések, amelyeket a jövőben bizonyára meg tudunk majd válaszolni.

### *Az „én vagyok” jelenléte*

A bolygón zajló folyamat gondoskodik róla, hogy az emberek elmenjenek fizikai kitartásuk határáig, miközben kénytelenek lesznek elengedni az olyan „régie energiák” koordinálását, amelyek már nem a javukat szolgálják. A tudatos vagy tudattalan hangolódás révén is felgyorsul a mutációs folyamat. Az emberiség afelé halad, hogy megszabaduljon negatív emberi impulzusaitól, kényszereitől és határaitól, miközben létének minden aspektusa teljesen tudatosan integrálódik a fizikai szinten. Az emberi test belsejében újra felfedezzük a spirituális fénylényt.

És pontosan ekkor jelennek meg az indigó gyerekek. A nagy, élet nevű kaland előtt hátrahagyták fényruhájukat az „én-vagyok” érzés jelenlétére bízva, és megengedték a szellemi világnak, hogy valódi identitásuknak egy részét eltávolítsa emlékezetük adatbankjából. A mindenkorai tehetségüknek és bölcsességüknek csak egy kis részét hozták magukkal az inkarnációkba. miközben a többi rész az „én-vagyok” érzés szívében rejtőzik.

A teremtés segédjeként az ember örömmel vett részt a föld kibontakoztatásában. Minden területen kísérletezett és tapasztalatokat gyűjt-

tött. Ám amikor a föld és az emberiség a harmadik dimenzió egyre sűrűbb frekvenciájába ért, annyira fájdalmas és megerőltető lett az élet, hogy sokan a félelembe, haragba, gyűlöletbe és az elkülönültség érzésébe menekültek. Évezredek óta ezekben él az emberiség. De most már elegendő ember áll készen a földön, hogy útra keljenek „hazafelé”. Mindenki átkelhet az illúzió fátylából a valóság sugárzó fényébe. Mindenki sugárzó isteni lény, Isten különleges szikrája.

A földi teremtés minden aspektusa felébred ebben, mind az ásvány- és állatvilág, mind a dévák\* és elementárbirodalmak. Egyesülés történik a magasabb szellemi világokban, de sokféle egyesülés történik itt a bolygón is. Sokan találkoznak lélekcsaládjuk tagjaival, közeli lélektársakkal és olyan telekcsoportokkal, akikkel az idők kezdete óta együtt utaznak. Ezek az újraegyesülések ajándékok, amelyeket megosztott az emberiség, és az indigó gyerekek ugyanennek a folyamatnak a részei.

### *Telefonálni Istennek*

Az indigó gyerekek azt mondják: „Most a szinkronicitás\*\* folyamatáról fogunk beszélni. Tényleg fontos megtanulnunk, ha egy helyzet hat egy emberre, akkor az először megpróbál visszaemlékezni és viszonyítani, hogy lássa, milyen érzés. Az érzés segítségével képes aktiválni régi szinkronicitásokat, amelyek segítenek megtenni az életben a helyes lépéseket. Eszerint fontos használnunk az agyunkat, hogy a témát minden oldalról megvilágíthassuk és felkutathassuk. Az agynak információkkal teli fantasztikus adatbankok állnak rendelkezésére, és messze túllép az emberi energiamezőkön. Pár nap után szinkronicitásokat vesz észre az ember, amelyek megmutatják neki, hogyan reagáljon. Közben érzései és szellemi adatbankja segítségével »átvizsgálja« realitá-

\* Déva = növények szelleme.

\*\* A görög sunchronos. sun = együtt és chronos = idő. Fogalom és koncepció (C. G. Jung). amellyel időben egybeeső történéseket jelölnek, amelyeket egy közös értelem köt össze és nem az ok-okozat láncolata.

sát, vezetői aktiválják azokat a szinkronicitásokat, amelyek több dimenzióból erednek. Megmutatják neki a következő lépést, amelyet meg kell tennie útján. Sok ember választotta azt, hogy ebben az életében emlékezni fog lelke egyedülálló energiamintázatára, *monaszára* és életfeladataira. Fontos akarnunk, az úton maradjunk és sok időt szakítsunk arra, hogy felismerjük saját mintánkat. Ezeket gyakran nem fejeztük ki több korábbi életünkben."

Megérett az idő és az indigó gyerekek mindannyiunk számára példát mutathatnak. Ha a gyerekek nehéz helyzetbe kerülnek, először megpróbálják átérezni azt. Sokszor szükségük van egy kis nyugalomra, miután mondtak nekik valamit vagy egy számukra új helyzetbe kerültek. Automatikusan letapogatják szinkronicitásukat, majd eszerint cselekszenek. Tudatában vannak szellemi szintjükkel és segítőikkel való kapcsolatuknak, és ezért könnyen és gyorsan kapnak információkat.

Egy kisgyerek, aki tökéletesen tudatában volt ennek a kapcsolatnak, mindig azt mondta az anyukájának, ha egy kis időre volt szüksége, hogy befelé forduljon: „*Anyu, először felhívom gyorsan Istent, majd azután megmondom, hogy mit szeretnék.*” Hagyott magának egy kis időt, hogy az érzéseit behangolja és megtalálta bensőjében a választ.

### *Igazi spiritualitás*

Az indigó gyerekek azért érkeztek, hogy velünk együtt az igazi spiritualitás új korszakába lépjenek. Mi az igazi spiritualitás? Az az ember, aki magasabb önvalójával áll kapcsolatban, ismeri minden vallás szépségét és igazságát, és tudatában van, hogy a spiritualitásnak nincs köze dogmákhoz, etikai kódexekhez vagy merev erkölshöz. A spiritualitás minden vallás fölé emelkedik, és minden lelket összeköt saját isteni igazságával. A spiritualitás szereti, és átöleli az életet, senkit sem ítélt és utasít el.

A szellem hat a szent egyetemes törvényeken belül, amelyek változhatatlanok. Ezeknek a törvényeknek a magja a szeretet - szeretet önvalónk és minden isteni teremtmény iránt. A spiritualitás nem azonos az érzékfelettséggel, az olyan képességekkel, mint például a bel-

ső látás képessége, a tisztánlátás, a tisztánhallás vagy a telepátia. Ezek a képességek az ember veleszületett jogai. Sajnos elfelejtettük őket és egyszerűen elszáradtak. Az érzékfeletti érzékelés természetes módon vissza fog térni, ha újra egyesülünk lényünk spirituális részével.

Az igazi spiritualitás azt jelenti: Minden vallásban és minden emberben üdvözölni a jót és megengedni, hogy spiritualitásukat egyéni módon fejezzék ki. Azt jelenti, hogy minden emberben, minden állatban, vagy az egész teremtésben az istenit látjuk és önmagunkban kibontakoztatjuk a Teremtő csodálatos tulajdonságait, amely élő például szolgálhat mindenkinek. Megérett az idő, az indigó gyerekek nagy számban vannak itt, hogy segítsenek ebben a folyamatban. Az „én-vagyok” jelenlétére és a bensőnkben élő saját isteni forrásra hangolódva minden emberből sugározhat a spiritualitás, amely lehetővé teszi, hogy gyökeret eresszen a földön a szellemi.

## 7. FEJEZET

### Indigó történetek

#### 7.1. Helytelen elvárások

Elfie Walther-Weissmann, egy 18 éves indigó lány édesanyja mesélte a következőket:

*„Nem úgy van, hogy az indigó gyerekek feltétlenül rendkívül intelligensek és azonnal feltűnnek valamilyen kimagasló tehetséggel. Ha van valamihez tehetségük, akkor azt egészen normálisnak és természetesnek tekintik, és nem feltétlenül akarják megméretetni magukat versenyeken és trófeákat gyűjteni vele. Ha a szülők megpróbálják a gyerekeknek ezt a tehetségét kihasználni, hogy saját becsvágyukat kielégítsék, akkor a gyerekek általában védekeznek. Nagyon jó és természetes érzésük van arról, hogy mi fakad saját motivációjukból, és mit kényszerítenek rájuk kívülről. Ha nem saját örömeikből vagy motivációjukból tesznek valamit, akkor hamarosan védekezni kezdenek ellene, és valamilyen módon megpróbálják kivonni magukat a nyomás alól. Ha csak egy hobbyról van szó, mint például a zene vagy a síelés, akkor nincs is nagy gond. Sokkal problémásabb, ha a gyerek például az iskolát utasítja el, és minden motiválási kísérlet félresikerül. Az indigó gyerekek általában rendkívül érzékenyek, könnyen sérülnek és magabiztosságuk ellenére, amely más kiskoruktól kezdve megvan bennük, fiatal korukban könnyen félnékké válhatnak, és azt érezhetik, hogy elutasítják vagy elítélik őket. Ha az osztálytársak durván meglökik a szünetben, az is elég ok lehet, hogy ne álljon szóba többé más gyerekekkel sem. Vagy a tanárnő egyetlen megrovó megjegyzését, amely tulajdonképp a becsvágyát akarta felébreszteni, olyan megalázónak*

érezheti, hogy attól kezdve bezárkózik, és nem akarja, hogy bármi köze is legyen a tanárnőhöz és az iskolához.

Az indigó gyerekek egyáltalán nem édes kis fénylények, akik örök-ké tartó boldogságot és örömet hoznak, hanem sokszor rendkívül nehéz kis lények tudnak lenni, akik minden lehetőséget megragadnak, hogy teli torokból tiltakozzanak mivel nagyon fejlett az akaratauk. Felháborodva vonulhat a szobájába és zárhatja be az ajtaját, ha az anyjának más véleménye mer lenni, vagy esetleg valami miatt megszidja, vagy esetleg még olyan követeléseket is állít, hogy takarítsa ki a szobáját vagy csinálja meg a házi feladatát. Az indigó gyerekek sokszor tekintélynek érzékelik önmagukat, annyira hogy a hagyományos szülő-gyerekek kapcsolat szinte lehetetlen. Olyan spirituális anyaként, aki szeretettel és megértéssel szeretné nevelni a gyermekét, hamar elértem a saját lehetőségeim határáig. Ezek a gyerekek minden érzékenységük és sebezhetőségük ellenére hatalmas belső akarattal és hatalommal rendelkeznek, és ha arra kerül a sor, fel is használják. Logikusan és magabiztosan érvelnek, és csupán az a tény, hogy harminc évvel több élet-tapasztalatom van, semmit sem jelent nekik.

A pubertáskorig sokszor nagyon kedvesek és ragaszkodóak ezek a gyerekek, és nagy igényük van az odafigyelésre és védelemre. Azoktól az időszakoktól eltekintve, amikor unatkoznak, dühösek vagy elégedetlenek, amikor nem érzik jól magukat a környezetükben vagy a bőrükben (sokszor vannak köhögéssel orrfolyással járó megfázásaik, hasfájásuk vagy bőrproblémáik, mint például ekcéma), szeretettel, megértéssel és türelemmel viszonylag könnyű őket vezetni. Többnyire meglepően jól meg tudják fogalmazni, hogy mi nincs ínyükre, csak néha vannak olyan dolgok, amelyeket nem lehet megváltoztatni vagy esetleg nem szeretnénk megváltoztatni.

Az igazán nehéz időszak sokszor akkor kezdődik ezekkel a gyerekekkel, amikor elérik a pubertáskort. Ez náluk nagyon korán, többnyire tízéves koruk előtt megtörténik. Onnantól minden nap valóságos kötéltáncá válhat, mindennapos veszekedéssé, hatalmi harccá. Anyaként vagy apaként eljut az ember saját haláláig megértésének, átérző képességének, meggyőzőképességének és türelmének határáig. És ha mindez már nem használ, és végül kimondunk egy: »hatalmi szót«, ak-

kor is megtörténhet, hogy ennek ellenére figyelmen kívül hagyja. Ilyenkor néha végtelen, kimerítő beszélgetések következnek, amiben minden érintett számára elfogadható megoldásokat keresünk. De ezek a gyerekek olyan okosak, pokolion oda kell figyelni, hogy ne verjenek át. Az a jó ezekben a végtelen és felörlő vitákban, hogy az ember maga is, anyaként vagy apaként, olyan sokat tanulhat belőlük.

Mivel fiatalkoromban olyan sok tiltástól, parancstól és egyéb korlátozástól, rendelkezéstől szenvedtem, saját gyerekeimnek több szabadságot, önrendelkezési jogot akartam megadni, és erősebb önértékelést, mint amivel én útnak indultam. Lehetőleg sok teret akartam engedni a gyermekeimnek, hogy saját, egyéni tapasztalatokra tegyenek szert, hogy bízzanak saját teremtő erejükben. Azt akartam, mélyen belül tudják, hogy saját erejükben és tehetségükben bízhatnak, hogy ne kelljen félelemből vagy bizonytalanságból alárendelődniük vagy függeniük valakitől, csak azért, hogy túléljenek vagy társadalmi elismerést szerezzenek. Azt akartam, hogy tudja, teljesen rendben van, ha valaki „más”, mint a többiek, és hogy legyen elég bátorsága és bizalma a másságának kiélésében, bármi legyen is az a másság.

Nagy beleérző képességgel, sok szeretettel és türelemmel akartam segíteni a gyerekeimnek, hogy eligazodjanak ebben a nehéz földi életben, és azt akartam, hogy ismerjék, milyen sok különböző nézőpont létezik, amelyből egy dolog szemlélhető. Azt akartam, hogy a lányom megtanuljon más emberekkel szemben toleránsnak lenni, és közben mindig hű maradni saját igazságához. De ez az én kívánságom, az én elvárásom, az én elképzelésem volt a belátásról és a toleranciáról. Épp elégszer kellett elismernem, hogy a lányom toleránsabb, mint én magam.

Evekig volt együtt olyan fiatalokkal, akiket nem lehet épp »jó társaságnak« nevezni. Állandóan vacilláltam, hogy »ezt el kell fogadnom és bíznom kell a lányomban« vagy »dühösnek lenni, nem elfogadni, és félni, hogy elvesztem az ellenőrzést«. Ez nagyon-nagyon kemény időszak volt, mert a legtöbb dolog, amit mondtam vagy lettem, elutasításra vagy süket fülekre talált. Ma ezt úgy látom, a lányom így vonta ki magát a befolyásom alól, hogy ő maga bizonyítsa be, erős és független, és hogy megmutassa, a gondoskodással, félelmeimmel és aggodalmaimmal totál az idegeire niegvek.

*A lányom révén újra és újra megtapasztaltam a saját határaitam: a bizonytalanságaimat, félelmeimet, elvárásaimat a gyerekekkel szemben. Mindig kénytelen voltam mögénézni az érzéseimnek: Miből fakadnak? Miért érzem magam olyan nyugtalannak, irritáltnak vagy kihívottnak? Rájöttem, hogy a saját nevelésemet, mint egy hatalmas koloncot húzom magam után. Még mindig fogva tartottak azok a normák, amelyeket gyerekként és fiatal lányként rám kényszerítettek, és amelyek még egyéni fejlődésemnek sem hagytak játéktérrel, amelyek azt az érzést keltezték bennem, hogy gyenge, tehetetlen, függő és jelentéktelen vagyok! Úgyhogy évekig harcoltam a környezet elvárásai, követelései, beavatkozásai és normái ellen, hogy a lányomnak könnyebb és jobb legyen, mint nekem volt. De nem könnyű állandóan harcolni a társadalommal és a környezettel. Mindegy, hogy óvoda, iskola vagy sportegyesület, a gyerekek sajnos ki vannak szolgáltatva egy rendszernek, amely a nyomásra, versenyre, rivalizálásra és sokszor a manipulációra épül. Ezért a gyerekek nem tanulják meg, hogy egymással és egymásért dolgozzanak, hanem csak egymás ellen. Megtanulják, hogy megvédjék magukat, hogy kijátsszák, befektetítsék és kihasználják egymást.*

*Szívből kívánom, hogy ez egy nap megváltozzon. Az indigó gyerekek következő generációja, akik most születnek, járuljanak hozzá ahhoz, hogy az emberek a jövőben már ne kijátsszák egymást és harcoljanak, hanem támogassák és segítsék egymást. A lányom most 18 éves - papíron - felnőtt, vége a pubertáskornak, az érettség új szakasza kezdődött el, és ezért szívből hálás vagyok!"*

## 7.2. Új projektek: Free The Children

Sok példa van olyan gyerekekre, akik túllépnek minden határon, és már korán felfedezik életfeladatukat. Gyerekek, akik tizenkét évesen saját számítógépes céget alapítanak, akik kiállnak osztálytársaik mellett és valódi szociális munkát végeznek, vagy egészen rendkívüli gyerekek, amilyen például Craig Kielburger is.

Craig Kielburger most tizenhét éves. Kanadában él, és ő alapította meg a „Free the Children” nemzetközi gyermekmozgalmat. A szerve-

zetnek több mint húsz országban vannak tagjai, az a küldetésük és jövőképük, hogy az egész világon megszabadítsák a gyerekeket a szegénységtől és kizsákmányolástól. Arra bátorítanak fiatalokat, hogy legyenek közösségük vagy népcsoportjuk nemzeti vagy nemzetközi vezetői, hogy részt vehessenek ebben a küldetésben.

Craig tizenkét évesen kezdett intenzíven törődni más gyerekekkel, miután egy pakisztáni gyerek meggyilkolásáról olvasott. Ezt a gyereket „rabszolgaként” eladták, hogy szőnyegszövőként dolgozzon. Craig összefogott barátaival, és így jött létre egy hatalmas hálózat, amely a gyerekek jogaival törődik. Craig sokat utazik szerte a világban és felkeres olyan gyerekeket, akik nyomorban élnek. Előadásokat tart, mindenhol projekteket alapít, síkra száll az érintett országokban a jobb életkörülményekért, és nagy sikereket ér el a szervezetével. Néhány projektje például: iskolák vagy gyermek-rehabilitációs központok megnyitása, vagy új bevételi források teremtése szegény családok számára, hogy meg tudják szabadítani gyermekeiket a veszélyes munkáktól.

A szervezet sok programot is életre hív, amelyeknek az a céljuk, hogy nemzetközi szinten kapcsolatba kerüljenek gyerekek és fiatalok. Megpróbálja- sokszor sikerrel -, megnyerni az ipari szektort, hogy bizonyos gyerekmunkával kapcsolatos törvényeket betartson. Kormányokat győz meg róla, változtatni kell a törvényeiken, hogy jobban védjék a gyerekeket a kizsákmányolás és a gyermekprostitúció ellen. Az elmúlt években Craig hihetetlen nagy publicitást kapott a médiában. A CNN Amerikában és Európában egy hatvan perces filmet mutatott be róla, és könyvét („Szabadítsátok meg a gyerekeket”) számos nyelvre lefordították. Ez bizonyára jó példa szülőknek és gyerekeknek, milyen következményei lehetnek, ha engedjük gyermekünknek, hogy azt tegye, amit akar, és amit tennie kell.

## Indigó gyakorlatok

### 8.1. Energia feltöltés

Menjünk a gyermekünkkel egy nyugodt szobába, ahol nem zavarnak bennünket. Tegyük be finom zenét, és gyűjtsünk meg egy gyertyát. Üljünk a gyerekekkel szembe, vagy a földre vagy egy székre. Fontos, hogy a gyerek egyenesen üljön, és egyenes legyen a háta, hogy az energia jól tudjon áramlani. Hunyjuk be a szemünket és induljunk a következő fantáziautazásra a gyerekekkel:

*„Képzeld el, hogy hatalmas virágok vannak a lábaidnál. Képzeledet vezesd ezekhez a virágokhoz, és hagyd hogy kinyíljanak. Sziromról sziromra kinyílik, és te nézed. A lábaidnál lévő virágokból gyökök vezetnek le a föld közepébe. Nézd meg ezeket a gyökereket és utazz le a gyökök belsejében. Szólj, ha leérkeztél. ” Várjunk egy jelre és csak akkor folytassuk, ha megkaptuk a gyerektől. „Képzeld el, hogy egész sok energiát kapsz az anyaföldtől, és ez az energia a gyökereiden keresztül feláramlik a lábadig. Nézd meg ezt az energiát. Ha odaért a lábadhoz, hagyd, hogy átáramoljon a talpadon, a lábaidon, egészen a hasadig. Mindig nézd az energiát és figyelj meg, hogyan érzed magad. Meleg az energia? Vagy hideg? Bizsereg vagy csiklandoz? ”*

Közben tartsunk néha szünetet. Fontos, hogy lassan beszéljünk és igazodjunk a gyerek ritmusához. Főleg első alkalommal engedjük, hogy a gyerek vezessen. Később már maga is megcsinálja pár perc alatt a gyakorlatot. Közben megkérdezhetjük a gyereket, hogy hol jár épp és mennyire áramlott be az energia a hasába. Majd folytassuk tovább:



„Hagyd, hogy az energia most a hátadon keresztül felfelé áradjon. A hátadtól előre megy, a mellkasodba, a válladba és a karodon át a kezbe. Átfolyik az idegeken és izmokon is. Jelezd, ha az ujjaidban érzed.” Csak akkor folytassuk, ha megkaptuk ezt a jelzést: „Érezd, ahogy az energia a tarkódba, a torkodba és a fejedbe áramlik. Hagyd egyszerűen, hogy keresztüláramoljon rajtad ez az energia, miközben gondolataidat a fejedben lévő virágra irányítod.”

Itt tartunk egy rövid szünetet. Majd folytassuk tovább: „Ebből a virágból egy szál vezet fölfelé, egészen fel az égig, ahol a fény lakik. Belső szemekkel kövesd ez a szálát, amíg a végére nem érsz, és egy hatalmas világítófényt látsz. Jelezd, ha megérkeztél oda.” Ismét várjuk meg a jelet, mielőtt folytatnánk. „Kérd meg most a fényt, hogy küldje el energiáját a szálon keresztül a fejedbe ... Érezd, ahogy végigárad a szálon és megérkezik a fejedbe. A fej ed most tele van ezzel a fényenergiával. Más, mint a föld energiája. Figyeld meg, milyen érzés. Meleg ez az energia vagy hideg? Bizserget vagy egészen könnyű?”

„Az energia most végigárad az egész testeden, és ha odaér a lábadhoz, átáramlik a virágon a föld gyökereibe. Pár percig hagyd áramlani az energiát és figyeld meg.” Várjunk pár percig, és ha az az érzésünk, hogy gyermekünk szeretné befejezni, mondjuk azt: „Most bezárod a lábaidnál és a fejednél nyíló virág szirmai, hogy az energia a testedben maradjon és ne folyjon ki.”

Ha már néhányszor végezte a gyakorlatot a gyermek, maga is gyorsan össze tud kapcsolódni ezzel az energiával. Ez a gyakorlat nagyon erősen földel, és azt az érzést adja a gyereknek, hogy része mindennek, ami igaz is. (Természetesen a szülők számára is nagyszerű energiagyakorlat ez, ha nincsenek önmaguk középpontjában, vagy nem érzik magukat földelve, vagy kimerültek és a „végüket járják”!) Ha van két egyforma méretű hegyes kvarckristályunk, akkor a gyermek a gyakorlat alatt tarthat egyet-egyét a kezében. Bal kezében a kristály hegye a csukló irányába jobb kezében pedig a másik irányba, az ujjak felé nézzen. A kvarckristályok támogatják az érzelmetestet és a test elektromos áramkörét, és az energiafeltöltődés egyenletesebben és intenzívebben történik.

Válasszon ki a gyermek intuitív módon egy színt, amelyről úgy gondolja, hogy jót tesz neki. Majd ülünk le egy szép, nyugodt helyre, ahol nem zavarnak. Mindketten csináljuk a gyakorlatot, miután részletesen elmagyaráztuk a gyerekeknek.

Lazítsunk, és tizenkétszer lélegezzünk mélyen be és ki, le a hasüreg alsó részébe. Kövessük tudatosan a levegő útját, és rövid időre tartzuk bent a hasunkban. Majd tudatosan lélegezzünk ki. Először ismerjük meg a lézés ritmusát. Ha már tudunk lassan és tudatosan lélegezni, el-lazultnak fogjuk érezni magunkat és összpontosíthatunk a színekre.

Lélegezzünk be egy tetszőleges színt: Képzeljük el, hogyan áramlik át a szín a szánkban és a légcsövünkön, a rekeszizmon és a solarplexuson (a köldök környékén) egészen a hasüregig. Rövid ideig tartuk vissza lézésünket, elszámolhatunk négyig, és most lélegezzük ki lassan és tudatosan a színt. Minden szervre kiterjeszhetjük a színlézést. Kapcsolódjon be a szív, a máj, a vesék, a lép, a belek és a nemi szervek is. A gerincoszlophoz is vezessük el a színt.

Legjobb, ha akkor magyarázzuk el a gyerekeknek a gyakorlatot, ha mi már végigcsináltuk párszor, és ösztönözzük, hogy kreatívan bányon a kiválasztott színnel. Mondhatjuk például azt is: „A szín most beutazza a tested és felkeresi azokat a helyeket, amelyek nem boldogok” vagy „képzeld el, hogy a szín felkeresi a testedben minden beteg részt, beszínezi őket és azonnal meggyógyulnak.” Vezessen a fantáziánk és gondoskodjunk róla, hogy a gyerek élvezze a gyakorlatot. Akkor később képes lesz nehéz helyzetben gyorsan egyedül is elvégezni a színlézést.

## 8.3. Az aura kisimítása egy ametiszt-kristállyal

A gyakorlat ahhoz járul hozzá, hogy a gyerek újra „egésznek” érezze magát. Gyors, hatékony és könnyű a gyakorlatban megvalósítani. Ezt a kezelési formát aura szkennelésnek és csakra harmonizálásnak is nevezik. A kristályokkal való gyógyításból ered és néha valóban csodákat tud művelni, mert az ametiszt azonnal finoman és harmonikusan

kiegyenlíti az aurát. De inkább azoknak alkalmas, akik dolgoztak már kristályokkal.

Szükséges hozzá egy ametiszt, lehetőleg egy ametisztfészek vagy egy ametisztrozsa.

A gyerek üljön le egy székre. Mindkét kezébe kap egy 3-5 centiméteres hegyes kvarckristályt. Fontos, hogy a kristály csúcsa a bal kézben a csukló, és a jobb kézben az ujjak irányába mutasson. A gyerek egyenesen, lehetőleg kényelmesen üljön.

Fogjuk a jobb kezünkbe az ametisztet és tegyünk rá pár csepp „Saint Germain” aura-soma eszenciát. Bal tenyerünkbe cseppentsünk pár csepp „Ibolyakék” aura-somat. Álljunk gyermekünk mögé és mondjuk el háromszor magunkban, vagy hangosan a következő fényhívást, miközben a kezünket a szív központunk előtt tartjuk:

*A belső krisztusi fényt hívom.*

*Tiszta, tökéletes csatorna vagyok.*

*Fény vezet.*

Kérjük engedélyt az aura kisimítására, és kérjük megfelelő mennyiségű energiát. Földeljük magunkat, és kapcsolódjunk az isteni fényhez - mindig fontos, hogy tudatában legyünk, nem saját energiánkat használjuk. Most tartsuk mindkét kezünket (a jobb kezét az ametiszttel) körülbelül öt centiméter távolságra a gyerek vállaitól. Pár percig hangozdjunk rá az energiájára. Várjunk, amíg megjelenik a nyugalom és kötődés érzése.

Most álljunk a gyerek jobb oldalára és emeljük mindkét kezünket a fej két oldalán a korona- vagy fejtető-csakra magasságába. (Ha nem ismeri a csakrákat, először szerezzen be egy csakrákról szóló kézikönyvet és tájékozódjon, hol, melyik található.) A bal kezünk a fej mögé, a jobb kéz az ametiszttel pedig a fej elé kerül, úgy, hogy a kezek között körülbelül ötven centi távolság van.

Ügyeljünk arra, hogy az ametiszt-kristály vezessen bennünket, például átmelegedhet vagy mozoghat. Érezni fogjuk, ha a csakra elég energiát kapott. Ezután vigyük kicsivel távolabb a kezünket a testtől, és a következő csakránál, a harmadik szemnél, megint közelítsük a testhez. Várjunk újra. Amíg belülről azt érezzük, hogy tovább mehe-

tünk. Végig megyünk tehát minden csakrán (torok, szív, solarplexus, köldök, gyökér).

Végül szkenneljük (vagyis az ametiszt-kristályt körülbelül öt centi távolságban balról jobbra mozgassuk végig a test fölött) a test jobb felét, a lábakkal bezárólag. Ezután álljunk a gyermek bal oldalára és szkenneljük testének bal felét. Végül álljunk a gyerek mögé és szkenneljük a hátát. A szkennelés során ügyeljünk arra, ha az az érzésünk támad, hogy hosszabban kell időznünk egy helyen, akkor maradjunk ott az ametiszttel.

Zárásként simítsuk ki a gyermek auráját körben az ametiszt-kristályval, mégpedig a fülétől a lábáig. Fontos, hogy mindig fentről lefelé simítsunk. Eközben haladjunk egészen körbe a gyerek körül. Ha elkészültünk, tartsuk újra a vállai fölé a kezünket és köszönjük meg a gyerekeknek, a fénynek, a földnek és az ametiszt-kristálynak a segítségét. Majd húzódjunk vissza a gyermek energiamezőjéből. Ezután a gyerek tíz - harminc percre lefeküdhözhet vagy lepihenhet.

Ezt a kezelést általános nyugtalanság, hiperaktivitás, rosszullet, érzelmi nyugtalanság, dührohamok, földéletlenség esetén alkalmazhatjuk.

## 8.4. Love & Laughter: A mosolyjáték

Szép játék az indigó gyerekeknek és családjuknak az új társasjáték: a „Mosolyjáték”. Ez egy bölcsességgel és szeretettel teli játék, amivel ráébredhetünk a bennünk élő színes gyermekre. A szerzők, Frederika Herrlich és Roy Howsam, teljesen új és nyitott mértékek szerint terveztek mindazoknak, akik együtt szeretnének növekedni és eleven párbeszédet szeretnének létrehozni egymás között. A játék arra hív mindenkit, hogy jobban megismerjük a többieket a konfrontáció nélküli kommunikáción és a színeken keresztül.

A játékban nincsenek jó vagy rossz megoldások, nincsenek győztesek és vesztesek, mert kreatív együttlétet kínál. A játékosok anyalka- és komisz kölyök-mezőkön találkoznak, amelyek az ember két oldalát szimbolizálják, a világgyerek kártyáknál pedig véleményt cserélhetnek az élet értékeiről. A mindennapi élet különböző területeit élük meg, amelyekről nem túl gyakran beszélünk, és közben színekártyákat vá-

lasztanak, hogy saját maguk alakítsák ki a színgyermeküket. A játék végén, ha ránéznek a színgyermekükre, úgy érzékelik önmagukat, mint egy tükörben, és a játék lépéseit kielemezve pozitív képet kapnak önmagukról.

A játék a gyerekek és felnőttek kreativitását hivatott fokozni, felfedni lehetőségeiket a családi nehézségek megoldására, és játékos formában lehetővé teszi a szülők és gyerekek közötti nyílt kommunikációt. Ideális minden olyan területen, ahol gyerekekkel dolgoznak, például iskolában, óvodában vagy a családban.

A játék segítségével jól felismerhetőek a családban és a kapcsolatokban a struktúrák és a viszonyok, ahogy az a szerzőpáros praxisából származó következő példából kiderül: „Egy tizennégy éves fiú szülei egy fél órás játék során tudták meg, mi rejlik fiuk feltűnő viselkedése mögött, aki sokszor ellógott a tanításról, házfalakat fúj be festéksprayvel, és alig lehetett közel kerülni hozzá. Felmerült, hogy kizárják a gimnáziumból. A helyzetet tovább nehezítette, hogy szülei elváltak, és az anya családjában élt, míg a hétvégéket apjával töltötte, vagyis két különböző világban kellett élnie. Érdekes volt az első kérdés, amit az anya húzott: »Mit teszel, ha valaki túl elfoglalt, hogy odafigyeljen rád?« Az anya azt válaszolta: »Elég kellemetlen tudok lenni olyankor, de eszembe jutna valami.« Gyorsan lefordította a lapját, megdöbbenve és újfajta megértéssel figyelte fiát. A fiú színválasztása világossá tette, hogy mi-  
ben keresendő viselkedésének oka. Amikor beszínezte színgyermek kártyáját, háromszor választotta a vöröset belső nyomásának és - ahogy ő maga mondta — »dühének« kifejezőjét. Nevelő céllal meg akarták tiltani a szülei, hogy focizni járjon, és több ideje legyen a házi feladatokra. Ez a fenyegetés persze nem javított a helyzeten. Kétszer a türkizt választotta, ami nagyon kreatív emberre enged következtetni, aki a jelenlegi iskolarendszerben és életkörülményei között nem talált teret belső szükségleteinek megvalósításához. A rózsaszín szín választása azt jelenti, hogy belső lénye szerint szeretettel teli, de nem tudta úgy kimondani az érzéseit, hogy senkit se bántson meg. Ezért a haragja is ön-  
maga ellen irányult. Végül olyan megoldást sikerült találni, ami minden félnek megfelelő. A szülők kerestek egy kollégiumot, ahol sokféle sport és kézműves tevékenység közül lehetett választani. A fiú elmondhatta

egy beszélgetés keretében az érzéseit és kívánságait, amikor megkérdezték hogy mi hiányzik a mai iskolarendszerből a diákoknak, és véleménye szerint, mit kellene megváltoztatni. A szülők megtanulták új módon megérteni fiukat, és saját helyzetüket is, és beeláthattak a tanárok kihívásaiba is. Mindannyiuk együttműködése a nyílt kommunikáció révén új megoldási lehetőségeket mutatott. "

Ajátékot 2-6, bármilyen korú személy játszhatja és a német, angol, japán nyelvet egyesíti a színek egyetemes nyelvével.

## Miért írtam meg a könyvet?

Azt hiszem, életem kezdetétől arra készítettek föl, hogy a generációk közötti - különösen az új kor gyermekei és a velük kapcsolatban levő emberek - megértésnek és kommunikációnak szenteljem az életem.

Fiatal koromban nem igazán értettem a világot. Sokszor azt gondoltam, rossz bolygóra kerültem és nagy fáradtságomba került, hogy megértsem a felnőttek viselkedését. Más vagyok, gondoltam, másképp „látok”, és nagyon is terhesnek éreztem az antennáimat. Később elkezdtem színterápiát tanulni, tudatosan megnyílni a spirituális összefüggéseknek, és világossá vált számomra, hogy milyen erős összeköttetésben vagyunk mi emberek egy életfeladattal, és annak a tanulási folyamataival. Amikor nyolc vagy kilenc évvel ezelőtt találkoztam Barbara Bowers amerikai médiummal, azt mondta nekem, hogy sok embernek fogom megmutatni a fény törvényeit, és hogy lassan kezdjek felkészülni arra a munkára, amelyet az új generációval fogok végezni, akiket bensőleg megértek. Barbara azt gondolta, hogy sok kék érkezik a földre, hogy az emberiség tanárai és vezetői legyenek.

Sok évvel ezelőtt találkoztam Amerikában Kryonnal, a szellemlénnel, akit Lee Carroll *channelt*. Amikor 1995-ben először hallottam Kryont az indigó gyerekekről beszélni, akkor kezdett el bennem a Barbara által elültetett mag tovább növekedni. Ez idő alatt újra és újra azt-az üzenetet kaptam, hogy: „írj! írd le a történetedet és íj a fényről!” Többször abbahagytam a tanfolyamaimat és praxisomat, hogy írjak. Bár a fiókom tele volt értékes nézetekről a fénytési folyamatokról, az energiamunkáról, az isteniről, a fénytáplálkozásról és az emberi tudatról, mégis tudtam, hogy nem ez az a könyv, amit meg kell írnom. Tehát zárva maradt a fiók.

Megint csak Amerikában, Kryonnál járvan, mégpedig 1999 nyarán kaptam a végső lökést. Hirtelen felismertem, hogy az új kor gyermekeivel kell dolgoznom, és erről könyvet írnok. Az emberiség valóban információkra vár róluk. A könyvre sürgető szükség van, hogy eltávolítsa az előítéleteket. Mivel megszoktam, hogy intiutívan élek, belül azonnal rábólintottam és megalapítottam az Indigo Kinder Lichtringet. Természetesen nem volt világos, hogy mi is vár rám pontosan.

Azzal, hogy kész voltam megírni a könyvet, azonnal aktiválódott a kapcsolatom a gyerekekkel és a bennem élő gyermekkel. Az időpont valóban a lehető legalkalmasabb volt: a nagy napfogyatkozás ideje, ami nagyon intenzív időszakot jelölt és sok oldalról beavatkozó jellegű változásokat jelzett előre. Amikor elkezdtem a könyvhöz adatokat gyűjteni, megint elindult egy folyamat a bennem élő gyermekkel, aki azelőtt ötvenkét évvel jött a világra, és én azt hittem: Ó, itt minden más. Minek jöttem? Bárcsak otthon maradtam volna!

Az írás ideje olyan volt, mint egy nyolcsávos autópályán haladni, néha fel, néha le, néha nyugodtan és aztán megint mozgalmasan. De belső vezetettségemben, hála Istennek, mindig biztos voltam. Szellemi üzenetekből, amelyeket a könyvön dolgozva, újra és újra kaptam, megtudtam, hogy közvetlenül a második világháború után sokan születtek indigószínű auraréteggel. Az volt a feladatuk, hogy feltörjék az emberiség dogmáit és hitbéli elképzeléseit. A korábban már említett hatvanas évek jó példája ennek. A béke és szeretet révén gyógyulást találtak az emberek, és átléphetek a fejlődés következő fokozatára. Az akkori energiafrekvencia azonban nagyon nehézkes volt és sok előfutár - akit ma fényköveteknek nevezünk - feladta. Egy sokkal inkább befelé forduló irányt választottak, meditálni kezdtek és a keleti mesterek egyre több követőt találtak Európában. Én is ennek a generációnak vagyok része, és felelősnek érzem magam azért, hogy létrejöjjön egy új világ, amelyet az emberiség hoz létre az emberiségért. Egy dolog világos volt számomra mindvégig, nagyon izgalmas korban élünk!

Remélem sok felismerést ajándékozott Önöknek ez a könyv és hasznukra vált az olvasása.

## Függelék

## Szójegyzék

*Agyalapi mirigy:* az endokrin rendszeren belül fölrendelt mirigy a borsó nagyságú agyalapi mirigy (hipofízis), amely az agyalap egy csontos bemélyedésében található és az egész hormonműködést ellenőrzi. Saját hormonok termelése mellett befolyásolja más endokrin mirigyek hormontermelését is.

*Aura:* az az elektromágneses mező, amely a fizikai testet körülveszi, és színnel fejeződik ki. Vitalitása a csakráktól függ. A közvetlenül a test közeli teret tölti ki.

*Az indigó gyerekek rezgése:* minden embernek van egy bizonyos energiafrekvenciája. Ehhez jön még, hogy az embereknek, vagy a különböző kultúracsoporthoz tartozóknak van egy bizonyos kollektív energiafrekvenciájuk. Az indigó gyerekek csoportjának nagyon magas ez az energiafrekvenciája, vagyis ők nagyon gyorsan és kevésbé földhöz kötöttek rezegnek.

*Channelni:* a nem testi energiák verbális vagy akár nonverbális üzeneteinek tudatos továbbítása. A channelés során tudatosan megnyitunk különböző megértési szinteknek és integráljuk azokat. Az eközben befogadott több dimenziós információkat többek között szavakra, képekre, zenére alakítjuk át és így adjuk tovább.

**Csakra:** a csakrák olyanok, mint az energiaörvények. Az ember étertestében különböző ilyen központok vannak, amelyek közül hét fő csakra (gyökércsakra/vörös, köldökcakra/narancs, solarplexus/sárga, szívcsakra/zöld, torokcsakra/kék, harmadik szem/ibolyakék, fejtető csakra/fehér). Mind a hét csakra a szivárvány hét színének egyikére jellemző frekvencián rezeg, amelyek egyesülve fényt képeznek.

**DNS:** dezoxiribonukleinsav - valamennyi öröklött információ hordozója, amelyek a alapok sorrendjében tárolódnak; egyenként körülbelül 600-1800 alappáros DNS szakaszok alkotják az úgynevezett géneket, amelyek bizonyos öröklött jellemzők információit hordozzák. A DNS egy óriási polimer, amely körülbelül tíz milliárd molekulából áll, és amelyben sejtjeink öröklött szubsztanciái tárolódnak.

**Együttérzés:** a valódi, feltétlen együttérzés azt jelenti, hogy megbocsátani magunknak és másoknak. Magasabb síkokon az együttérzés azt jelenti, elismerni, hogy állnak mások, szeretni őket, függetlenül attól, hogy készek-e fejlődni vagy sem. Az a készség, hogy meghagyni a problémáikat, ha még nem állnak készen a fejlődésre.

**Energiafrekvencia:** minden saját ritmusában és saját frekvenciájában rezeg. Emberek, állatok, növények, egyszerűen minden anyagi dolog alapvetően energiából áll, amely egy jellegzetes frekvencián rezeg. Ha például a rádiót egy bizonyos frekvenciára állítjuk, egy bizonyos adást vehetünk és hallhatunk. Ugyanígy ráhangolódhatunk más lények energiafrekvenciáira a világegyetemen belül és kívül.

**Energiakapu:** egy energetikai kaput, például a 11:11 kaput így írja le Solara (egy másik csillagrendszer küldötte, aki itt inkarnálódott, hogy kinyissa ezt a kaput): egy híd két különböző evolúciós spirál között, amelynek egyik oldala a kettősségben gyökeredzik, a másik pedig az egységben. Azzal, hogy tudatos egységgé egye-

sülünk, és létezésé leszünk, átmehetünk ezen a kapun. Általában az energiakaput saját fejlődésünk lehetőségeként vagy ablaként is tekinthetjük.

**Energiamező:** egy elektromágneses energiával töltött terület, amely egy élőlényt vagy tárgyat vesz körül. Lehet pozitív vagy negatív töltésű, vagy mindkettő.

**Fejlett fénylény:** az isteni fény lénye. Olyan fény, amely számunkra egy alak formáját (például egy angyalét) vagy egy egyéb formát vesz fel. A fény legfelsőbb bölcsessége.

**Felemelkedési folyamat:** felemelkedés magasabb energiadimenziókba. A tudat eltolódása a kettősségből a különböző szinteken keresztül az egységbe.

**Felemelkedő mester:** tanárok és vezetők a kettősségen belül, akik az evolúciós spirálon a föld szintjéről magasabb szintekre emelkedtek fel.

**Fénykövet:** olyan ember, aki tudatosan a fénynek ajánlva és szánva magát a spirituális kibontakozás útján halad, és másoknak segít ezen az úton haladni.

**Fénytest:** egy lény elektromágneses teste, ahogy az éteriben létezik. Ez az igazi test, amely ellátja a fizikai testet, és lehetővé teszi a dimenziók közötti kommunikációt. Ha fénytestünkkel dolgozunk, úgy lehet összekapcsolni az eszközt, anyagot és energiát, hogy új, magasabb nézetekre tegyünk szert.

**Fotonok:** az elektromágneses kölcsönhatás legkisebb egységei (kvantumok): a fény vagy a sugárzás elemi részecskéi, amelyek fénysebességgel mozognak.

**Glutén (gluténfehérje):** elasztikus fehérjeszubsztancia, amely rozsban, zabban és főleg a búzalisztben található, és amelyet bizonyos emberek nem tudnak megemészteni. A glutén gliadinból és glutelinből áll, és a búzaliszt sülési tulajdonságaiért felelős.

**Gyógyulás, gyógyítás/Healing:** a legjobb definíciója, hogy egy olyan helyen tartózkodunk, ahol jól érezzük magunkat - növekedésnek, kiterjedésnek is nevezhetjük. Másoknak segíteni, hogy úgy intenzívalják vitalitásukat és feszítőerejüket, ahogy soha korábban még nem tapasztalták meg, vagy nem tudták elképzelni, hogy életük egyre magasabb síkokról működjön, ez a gyógyítás.

**Harmadik szem:** a 6. csakra a szemöldökök között található, és az a „lélek szemének”, a Isten szemének a székhelye. Ezen a csakrán keresztül jön létre a kapcsolat a spirituális szintekkel, amelyeket a meditáció vagy a tudat révén aktiválhatunk, ez a rendkívüli érzékelések helye.

**Hypothalamus:** az agynak ez a hormonális váltóközpontja ellenőrzi a fontosabb testfunkciókat, mint vérnyomás, testhőmérséklet vagy éhségérzet.

**Immunrendszer:** az immunrendszer szövegejték és szervek egy csoportja, amelyek feladata, hogy testünket olyan anyagok, és organizmusok ellen megvédje, amelyek megbetegíthetnek. Az immunrendszer nagyon összetett.

**Karma és karmikus terheltség:** az ok és hatás törvénye. Amit kibocsátunk, azt valamikor visszakapjuk. A karmát úgy is meg lehet fogalmazni: testi, szellemi és spirituális tanítás, amely sok életben visszatér és lehetőséget nyújt a léleknek a növekedéshez. Néha sorsnak is nevezik.

**Kettősség:** az isteni egységből ellentétpárookra szétesett világ (fent/lent, hideg/meleg, én/te). A kettősség előfeltételei többek között az idő, tér, polaritás, szétválás, korlátozás és karma.

**Kryon:** fejlett fényszellem, akit Lee Carroll (USA) channel. Kryon sok meglepő nézetet közvetít nekünk földi életünkről, a tudományról, fényről, energiáról és sok másról. Kryon tiszta szeretet.

**Lélek:** a lélek az ember része, amely isteni és örök. Magasabb önvalónk egy részét testesíti meg. A lélek mindent tud és teljes. Állandóan információkat továbbít, interaktív állapotban van az őt körülvevő lényekkel, és a családdal, amelynek a fátyol másik oldalán része ő is. A lelket a bennünk élő arany angyalnak is hívják.

**Lélekcsaládok:** ugyanolyan esszenciájú lények csoportja, akik kötődést éreznek maguk között, és egy nagyobb lélekcsoportból jönnek. A lélekcsaládok történelmünk kezdete óta együtt működnek és inkarnálódnak.

**Magasabb önvaló:** a krisztusi önvaló, az „én-vagyok” jelenléte, az önvaló magasabb formája; a fényttest, ami körülveszi fizikai testünket, és isteni erőt tartalmaz.

**Maja kalendárium:** a 3. és 4. dimenzió idejének törvényeiről szóló bölcsesség és tudás, amelyet sokrétű és átfogó naptárrendszerben foglaltak össze, két részből áll: Tzolkin napi kalendárium: szer-tartásnaptár a hangsúlyos időpontokkal. 20 napja megfelelt egy maja hónapnak. Minden naphoz egy Isten mellett egy számot is rendeltek, egytől tizenháromig; ez a 13 napos ritmus a mi he-tünkkel hasonlítható össze.

**Ha'ab havi kalendárium:** 365 napjával a napévnak felel meg, 18 húsz-napos Tzolkin hónapból és az öt istentelen Uayeb napból, a 19. kiegyenlítő hónapból állt.

**Mentális hálórács:** a tisztánlátók a szellemi energiatestet és az egyetemes szellemet háromdimenziós rácsként látják a különböző szintekről. Ez a rácszat dinamikus és állandóan mozog. Fénypontok lüktetnek benne, bizonyos mintákat alkotnak, és ha gondolat képződik, szabadon áramlanak. A rácszaton keresztül érkeznek a gondolatok a tudatba.

**Monasz:** az az egyszerű, oszthatatlan egység, amely önmagában értelmes, és kifelé ható erőket bontakoztat ki.

**New Age:** a spiritualitás és egység korszaka. Korunkban (arany) vagy vízöntő kornak is nevezik.

**Paranormalitás:** szokatlan érzékelés, olyan paranormális jelenségek, mint tisztánlátás, tisztánérzés, telepátia, telekinézis stb.

**Radionikus qucmtum gyógyítás:** a radionika továbbfejlesztett változata, amelyet a modern szoftverek tesznek lehetővé, indigó gyerekeknek nagyon érdekes lehet.

**Spiritualitás:** kapcsolatban állni szellemi, finomanyagi szintekkel; a létezés különböző dimenzióiról való tudás.

**Sugártan:** a Kabbalában fennmaradt, egyik legősibb misztikus tudásrendszeren alapuló tan, mely szerint az isteni erő eredetileg hét kozmikus sugárra oszlik fel és így áramlik a földre.

**Tobozmirigy:** epifízisnek is nevezik. A középagyban található, és ez irányítja az agyat és az idegrendszer többi részét. Az érzékszervek által tudatosan felvett jeleket alakítja át automatikus reakciókká. Az epifízisben található a tudat és a tudatalatti. Ha ezen a helyen zavarok keletkeznek, akkor depresszió léphet fel. A pszichés egészség feltétele a jól működő epifízis.

**Transzmisszió (energiatovábbítás):** ez azt jelenti, az energiarezgés képpen áll, hogy erre a rezgésre hangolódott emberek gyógyulást találjanak általa. A transzmisszió a rezonancia elvén történik (ugyanazon a frekvencián történő rezgés).

## Az Indigo Kinder Lichtring

Az Indigo Kinder Lichtring jövőképe és célja, hogy segítsünk az egész világon a gyerekeknek, és felajánljuk nekik támogatásunkat sok projekt keretében. A Lichtring szeretne elsősorban alapos tájékoztatást adni és összehozni különböző nemzetiségű embereket. Ezért ezen a helyen szeretnék mindenkit arra biztatni, hogy ossza meg velünk, és így sok keresővel tapasztalatait és felismeréseit. E célból létrehoztunk egy Newsletter-t, amely szülők, tanárok, terapeuták és gyerekek tapasztalatait adják tovább. Ezen kívül az iskolai szünetekben speciális utazásokat szervezünk a szülőknek és gyerekeknek: „Bálnákkal és delfinekkel úszás” Maui-n (Hawaii) és „Delfinekkel úszás” Eilath-ban (Izrael). Nyáron szervezünk sátras hétvégeket is fiataloknak, később pedig nyári táborokat is rendezünk. A nem túl távoli jövőben tervezzük egy „kommunikációs központ” létrehozását állatokkal és sok természettel, ahol a gyerekek eltölthetik a nyarat.

A Lichtring nagyon aktív az interneten és a következő oldalakon érhető el:

[www.indigokinder.de](http://www.indigokinder.de) (német)

[www.indigo-kind.com](http://www.indigo-kind.com) (német és holland)

[www.indigochild.net](http://www.indigochild.net) (angol)

A Lichtringtől megrendelhetőek különböző kiadványok:

1. rész: Mi az az indigó gyerek?
2. rész: ADS és hiperaktivitás. Ritalin vagy alternatív kezelések?
3. rész: Az indigókék szín



### *Tanfolyamok:*

Az Indigo Kinder Lichtring szülőknék, tanároknak, terápiás foglalkozást végzőknék kínál különböző tanfolyamokat a következő témákban: „Együttélés az új kor gyermekeivel” és „Az új gyermek, alternatív kezelési módszerek” (egy, illetve kétnapos tanfolyamok).

Ezen kívül Carolina Hehenkamp évente többször tart fénykövet képzést olyan embereknek, akik célzottan indigó gyerekekkel szeretnének terápiás vagy tanácsadói munkát végezni. Ezt a gyakorlatorientált képzést olyan embereknek ajánljuk, akik másokat, családokat és gyerekeket szeretnének elvezetni az érzelmi gyógyulás és egy újfajta életöröm felé. A világnak szüksége van fénykövetekre, az indigó gyerekeknek pedig különösen sürgetően! A képzés középpontjában az ember harmonikus lényé történő egyéni fejlődése áll, aki kisugárzásával támogat másokat. Emellett sok gyakorlati gyógyimódot és tanácsadási technikát adunk át az egyszemélyes konzultációkra és csoportos munkához. A képzés után pályázhatnak az Indigo Kinder Lichtring tanfolyamvezetőjének.

Ha érdeklik Önt a tanfolyamok vagy képzések, kérjük, forduljon hozzánk az alábbi címen:

*Carolina Hehenkamp*  
Elisabeth-RöGler-Str. 6  
D-41366 Schwalmthal  
Tel. 0700-55332211

vagy

*Indigo Kinder Lichtring*  
Poststrasse 9  
D-86937 Scheuring  
Tel: 08195-999589

e-mail: chehenkamp@indigokinder.de

### *Hangkazetták és CD-k:*

Saját maguk vagy gyermekük számára rendelhetnek a szerző által vezetett meditációs gyakorlatokat, többek között a koncentráció erősítéséhez, földeléshez és lazításhoz. Carolina Hehenkamp kazettáiról az Indigo Kinder Lichtring-nél tájékozódhatnak részletesebben (lásd fenti cím).

### *Radionikai quantum hologramm:*

Magánúton vagy orvosával (terapeutájával) együttműködve kérheti radionikai diagnózis felállítását az Indigo Kinder Lichtringnél. Az információkat elküldjük Önnek. Ezzel a módszerrel sokféle új szempont-ra és ötletre tehetünk szert gyermekükkel kapcsolatban, ami segít jobban megérteni a viselkedését. Ezután az orvos (vagy terapeuta) kiválaszthatja a gyerek számára megfelelő terápiaformát. Vagy választhatnak egy radionetikai kezelést is, amely három hónapig tart.

### *Táplálékkiegészítők:*

Az ebben a könyvben felsorolt táplálékkiegészítők beszerezhetőek az Indigo Kinder Lichtringen keresztül és megrendelhetőek írásban vagy faxon (A címet lásd fentebb.)

### *Játék:*

A Love &Laughter, Mosok játék című társasjátékot az Indigo Kinder Lichtringen keresztül szerezhetik be (cím lásd fent).

Kérjük, megrendelésükkel küldjenek egy bélyeggel ellátott, az Önök címére megcímezett borítékot.

## Forrásjegyzék

A következőkben olyan műveket sorolunk fel, amelyekről szó esik ebben a könyvben. Kényszerűségből ez csupán egy válogatás lehet a könyvekből. Kiegészítettük olyan érdekes könyvek címével, amelyek hasonló témákat tárgyalnak.

### *1. fejezet:*

Bischof, Marco: Biophotonen. das Licht in unseren Zellen (Biofotonok. a fény a sejtjeinkben) Frankfurt, 1995  
Dalichow, Irene/Booth, Miké: Aura-Soma. München, 1994  
Gregory, Laneta/Treissman, Geoffrey: Aura Handbuch (Aura kézikönyv) München. 1995

Lieberman, Jacob: Die heilende Kraft des Lichts (A fény gyógyító ereje) Bern-München-Wien, 1993  
Melchizedek, Drunvalo: Blume des Lebens (Az élet virága) Burgrain, 1999  
Melchizedek, Drunvalo: Blume des Lebens, Band 2 (Az élet virága, 2. kötet) Burgrain, 2000  
Muths, Christa: Farbtherapie (Színterápia) München, 1989  
Tansley, Dávid: Die Aura des Menschen (Az ember aurája) Essen, 1993  
Wall, Vicky: Aura-Soma. Frankfurt, 1992  
Walther, Thomas/Walther, Herbert: Was ist Licht? (Mi a fény?) München, 1999

### *2. fejezet:*

Hárman, Taylor: Deine Lebensfarbe - der Schlüssel zum Erfolg (Életszíned - kulcs a sikerhez) Bern-München-Wien, 1998  
Kryon: Book I, Das Zeiten-Ende (Az idők vége) Überlingen, 1998  
Tappe, Nancy Ann: Understanding your Life through Color. Starling Publishers/USA 1982

### *3. fejezet:*

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, Péter R: Talking back to Ritalin. Common Courage Press/USA, 1998  
Bundesministerium für Bildung und Forschung: Begabte Kinder, finden und fördern (Tehetséges gyerekek felfedezése és támogatása) Bonn, 1998  
Carroll, Lee/Tober, Jan: Die Indigo-Kinder (Az indigó gyerekek) Burgrain, 2000  
Emoto, Msaru: The Message from Water. Hado Kyoikusha/Japan, 1999  
Gordon, Thomas: Familienkonferenz (Családi konferencia) Hamburg, 1972

Harmann, Thom: Eine andere Art, die Welt zu seben (Másképp látni a világot) Lübeck-Berlin-Essen, 1997  
Hellinger, Bert/Hövel, Garriete ten: Anerkennen, was ist - Gespräch über Verstrickung und Heilung (Felsimerni, ami van - beszélgetések oldásról és kötésről) München, 2000 (10. kiadás)  
Irwin, Anne: Lieben statt erzeihen (Nevelés helyett szeretet) Freiburg, 1999  
Klasen, Edith: Legasthenie, umschriebene Lebe-/Rechtschreibstörung (Legasztenia, újrairt írás- és helyesírási zavarok) 1999  
Lowe, Paul: In Each Moment. Devon Ronner/England, 1998  
Román, Sanaya: Sich dem Leben öffnen (Megnyílni az életnek) CH-Interlaken, 1987  
Trautwein, Verena: Die Kraft der Lichtspirale (A fényspirálok ereje) Göllesheim, 2001  
Trungpa, Chögyam: Das Buch vom meditativen Leben (A meditatív élet könyve) Reinbek, 1991  
Vissell, Barry & Joyce: Partner auf dem Weg der Liebe (Partnerek a szeretet útján) Graffing, 1987  
Rubner, Jeanne: Vom Wissen und Fühlen (A tudásról és érzésről) München, 1999  
Ruland, Jeanne: Das große Buch der Engel (Az angyalok nagykönyve) Darmstadt, 2001  
Sattler, Johanna: Der umgeschulte Linkshänder, oder der Knotert im Gehirn (Átnevelt balkezesek, vagy csomó az agyban) Donauwörth, 1995  
Shahastra: Der wunderbare Regenbogenmann (A csodálatos szivárványember) Freiburg, 1994  
Webb, James/Meckstroth, Elisabeth A. /Tolan, Stephanie S.: Guiding the Gifted Child. Ohio Psychology Press/USA, 1982  
Weller, Stella: Yoga kinderleicht (A jóga gyerekjáték) Neuhausen. 1998  
Windels, Jenny: Eutonie mit Kindern (Eutónia gyerekekkel) München, 1984

#### *4. fejezet:*

- Arnoul, Franz: Der Schlüssel des Lebens (Az élet kulcsa) St.Goar, 1994(2. kiadás)
- Batmanghelidj, Dr. med. Faridun: Wasser, die gesunde Lösung (Víz, az egészséges megoldás) Freiburg, 2000
- Brennan, Barbara Ann: Lichtarbeit. Das große Handbuch der Heilung mit körpereigenen Energiefeldern (Fénymunka. A testazonos energiamezőkkel végzett gyógyítás nagy kézikönyve) München, 1989
- Breggin, Péter R.: Reclaiming our children, a healing Solution for a Nation in Crisis. Perseus Press/USA, 2001
- Buengner, Péter von: Physik und Traumzeit (Fizika és az álomidő) Altkirchen, 1997
- Clausnitzer, Christel: Bachblüten für Konzentrationstörungen bei Schülern (Bach virágok diákok koncentrációs zavarainak kezelésére) München, 1997
- Cousens, Gábor: Ganzheitliche Ernährung (Teljes étkezés) Frankfurt, 1995
- Epstein, Donald: 12 Phasen der Heilung (A gyógyulás 12 fázisa) Freiburg, 1996
- Ertl, Antje: Kinesiologie für Gesundheit und Lebensenergie (Kineziológia az egészségért és az életenergiáért) München, 1997
- Flanagan, Patrik/Gael Chrystal: Elixier der Jugendlichkeit (A fiatalság elixírje) Ritterhude, 1992
- Gimbel, Theo: Healing through colour. C.W. Dániel Company/Großbritannien, 1980
- Koneberg, L./Förder, G.: Kinesiologie für Kinder (Kineziológia gyerekeknek) München, 1999
- Pauling, Linus: Das Vitamin-Programm (A vitamin program) München, 1998
- Pies, Josef: Immun mit Kolloidalem Silber (Immunitás kolloidál ezüsttel) Kirchzarten, 1989
- Scheffer, Mechthild: Bach Blüentherapie (Bach virágterápia) Theorien und Praxis. München, 2000

- Simons, Anne/Rucker, Alexander: Gesund länger leben durch OPC (Egészségesen tovább élni OPC-vel) München, 1999
- Simonsohn, Barbara: Die Heilkraft der AFA-Alge (Az AFA-algák gyógyító ereje) München, 2000 (2. kiadás)
- Stone, Randolph: Polaritätstherapie (Polaritás terápia) München, 1994(2. kiadás)
- Tansley, Dávid: Chakras-Rays and Radionics. C.W. Dániel Company/England, 1984
- Teschler, Wilfried: Das Polarity Handbuch (A polaritás kézikönyve) Aitrang, 1994(4. kiadás)
- Thie, John F.: Touch for Health. TH Enterprises/USA, 1987

#### *6. fejezet:*

- Kryon: Buch II, Denke nicht wie ein Mensch (II. Könyv, Ne úgy gondolkozz, mint egy ember) Überlingen, 2000
- Kryon: Book III. Alchemy of the Human Spirit. The Kryon Writings/USA, 1995

#### *7. fejezet:*

- Kielburger, Craig: Befreit die Kinder, Die Geschichte meiner Mission (Szabadítsátok fel a gyerekeket, Misszióm története) München, 1998