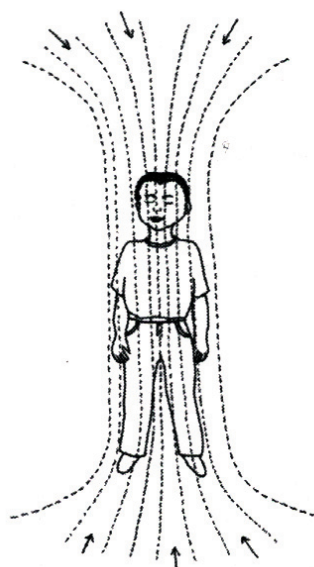


## 2. Nové děti potřebují uzemnění

Zatímco je energie na naší planetě Zemi nadlehčována, je si stále více lidí vědomo toho, že energie protéká právě jimi. Proudí naším energetickým systémem a prosvětluje všechno, co se v nás nachází, a tedy také veškerá naše naprogramování, přesvědčení, vzory a blokády. Proces rozvoje vědomí se tím urychlí, což může být buď jednoduché, nebo i složité podle toho, jak je člověk připraven prohlédnout si své systémy myšlení a projasnit si je. Je přitom velice důležité zůstat ve spojení s matičkou Zemí – nebo ho získat! Ten, kdo není dostatečně uzemněn, nebude schopen s těmito novými energiemi dobře zacházet a bude se zpravidla cítit energeticky úplně „vysátý“. Veškerá energie pak zůstane vězet v hlavě a nemůže odtéci do země.

Ačkoliv s sebou nové děti přinášejí vysoce oscilující energetický systém, je nápadné, jak špatně jsou uzemněny. Rodiče potřebují uzemnění, aby tak mohli spustit svá naprogramování a přesvědčení; děti pak potřebují uzemnění k tomu, aby se zde na Zemi mohly uvolnit. Pokud nejsou dostatečně uzemněné, pak se nemohou plně inkarnovat do svého těla a zcela je ovládat, což znamená, že jsou v tomto svém životě na Zemi pak opravdu nepřizpůsobiví.



*Jestliže je člověk správně uzemněn, pak stojí v energetickém světelném sloupci.*

Pak nejsou tyto děti schopné rozvíjet své vlohy a vlastnosti a nevyvíjejí se tak, jak by měly. Proto je z mého pohledu uzemňovací cvičení jedním z prvních cvičení, které byste měli se svým dítětem provádět. Uzemnění přinese jeho systému stabilitu, položí základy pro jeho pozemské žití a kromě toho podpoří integraci duše v těle.

## ***2.1 Dítě přichází na Zemi***

Po narození dítěte začíná pomalý proces vzájemného prolínání těla a duše. Můžete si ho představit tak, že se jemné energetické tělo po narození propojí s tělem fyzickým. Všeobecně byl přijat fakt, že tento proces trvá šest až sedm let a že teprve tehdy dítě správně „přijme“ své tělo.

Nové děti mají o poznání více problémů s dokončením tohoto prolínání než děti „standardní“ („standardní“ ve smyslu „odpovídající normě“) – indigové děti tedy ještě nejsou normou. Mnohé z nich mají velké potíže s tím, aby si na své fyzické tělo zvykly. Rozdíl mezi jejich vysokou a jemnou oscilací a mezi kmitáním tohoto nového hrubšího fyzického těla je značně velký a jim není zrovna příjemné jej překonávat. Často se necítí být v bezpečí a jsou příliš nejisté na to, aby se s konečnou platností svázaly se svým tělem. Když nejsou děti dobře uzemněné, jsou již samozřejmě propojené se svým tělem (jinak by totiž nemohly být na Zemi!), ale zůstávají stále v určité vzdálenosti a se svým vědomím trochu mimo své tělo. Jestliže není toto propojení a uzemnění dokončeno v mládí, může se stát, že se některým před obdobím dospělosti nepodaří dosáhnout integrace mezi tělem a duší.

Toto „nedostatečné uzemnění“ má pro dítě nepříznivé následky. Možná se necítí být vnitřně v rovnováze nebo ve svém středu a v závislosti na stupni integrace, jež již byla dokončena, může mít různé mentální, emocionální nebo fyzické problémy. Čím nižší je stupeň propojení, tím menší cit pro své vlastní tělo takové dítě má, a proto často není schopné přeměnit své smyslové zkušenosti ve smysluplné reakce – aby dítě mohlo reagovat odpovídajícím způsobem, musejí být smyslové zkušenosti optimálně zpracovány. Tomuto procesu se říká *senzomotorická* nebo *senzorická integrace*. Nervový systém má přitom za úkol tuto senzomotorickou integraci řídit. Ne-

ní-li dítě dobře uzemněno, pak to má nedobrá vliv na práci nervového systému (viz kapitola „Nervový systém“).

Dále mají nedostatečně uzemněné děti často problémy s jedním nebo více smyslovými systémy (sluch, zrak, rovnováha, citlivost svalů nebo chuť). Tyto systémy dostávají buď příliš málo, nebo naopak příliš mnoho impulsů. Má-li dítě impulsů jen málo, pak automaticky vyhledává tělesný kontakt. Vykazuje velkou potřebu auditivních a vizuálních impulsů nebo je neustále v pohybu, aby se tak prostřednictvím svého těla dostalo do spojení se zemí a se světem.

Jestliže ale dítě dostává impulsů naopak příliš mnoho, je přecitlivělé. Nesnáší hluk, dělá se mu špatně při jízdě autem, nesnese určité látky, z nichž se vyrábí oblečení, nebo se raději vůbec nechce svými rukama dotýkat půdy. Je také možné, že dítě má potíže s přeměnou vizuálních impulsů a pak není schopné propojit různé částičky vizuální informace, což může vést k problémům s psaním a čtením.

## ***2.2 Psychické potíže***

Nové děti jsou velice náchylné k psychickým potížím. Mnoho z těchto problémů má příčinu právě ve výše uvedeném nedostatečném uzemnění dítěte. Jakmile se děti necítí jistě nebo mají strach, je pro ně obtížné se uzemnit, a jestliže není dostatečně uzemněno například sedmileté dítě, prokazuje pak také méně smyslu pro svou vlastní identitu. Dnes se setkáváme se stále více dětmi se zcela odlišnými psychickými potížemi, jež sahají od strachu z úspěchu, osamělosti, nedochkavosti nebo nejistoty až k depresím, agresí, strachu, sociálnímu chování, schizofrenii nebo paranoidním poruchám.

Děti s fobiemi například ztratily veškerou důvěru v život. Jejich strach se projevuje jako fobie (nebo také ve formě deprese). Manické (chorobně přeměněné) děti se domnívají, že si mohou dělat, co chtějí, a ztratí přitom ze zřetele veškeré hranice. Mají často tak silný pocit pospolitosti se vším, co existuje, že se pro začnou příliš vcítovat do ostatních osob a jejich problémů. Jestliže to nejsou dobře uzemněné děti s paranormálními schopnostmi, nemohou pak často uzamknout svoji duši před neobyčejnými zkušenostmi, jež zakusí, a jsou tím zmítány a přemáhány.

Mnohé z neuzemněných dětí má myšlenky na sebevraždu, protože se cítí naprosto beznadějně ohledně své role ve světě a stavu světa. Takové děti nevědí, co mohou učinit, aby se náš svět stal lepším, a pochybují. Setkala jsem se s rozličnými rodiči, kteří museli touto zkušeností projít. Děti, jež se takto rozhodly, byly všechny mladší deseti let (hodně z nich bylo sedmiletých). Představme si, že sedmileté dítě nevidí žádné jiné východisko než se zabít! To je naprosto hrůzná situace, a přesto v naší době bohužel až příliš realistická. V této souvislosti si musíme dělat opravdu vážné starosti s tím, jaký svět jsme to vlastně vytvořili.

Děti, jejichž tělo a duše ztratily rovnováhu, mohou onemocnět různými neduhy (o vztahu mezi tělem a duší bylo napsáno již dostatečné množství literatury; viz seznam knih na internetové stránce Společnosti světelného kruhu indigových dětí). Děti, jež nejsou dostatečně uzemněny, často dost dobře nechápou své vlastní emoce a pocity ani emoce a pocity lidí ostatních, což se projevuje v potížích se stykem s jinými lidmi. Hodně dětí neví, co ostatní potřebují, aby se v nějakém vztahu cítily dobře. Pokud ostatní nechápou jejich emoce, pak mohou být rychle zklamané. Hněv nebo odmítnutí je hluboce raní, protože nejsou schopni skutečně cítit, že tyto emoce mohou mít pro ostatní méně hluboký význam. Cítí se být potom napadeni ve svém právu na bytí. Tak žijí často podle motto „všechno, nebo nic“, jež uplatňují v situacích, ale i ve vztazích. Intenzivně se pojí s lidmi, u nichž se cítí jistě, jiné ale – jakmile je jednou zklamali – úplně odmítají.

### ***2.3 Co pomáhá procesu uzemnění?***

Existuje mnoho různých možností, jak podpořit děti při jejich uzemňování:

- láskyplným a jistým okolím
- cvičením *Propojení s matičkou Zemí*
- chválením, objímáním, dotýkáním se a poskytováním lásky
- propojením s jejich pocity
- prostorami plnými ochrany a klidu
- tělesným pohybem
- podporou při rozvoji vlastní identity

- podáním pomocné ruky když chtějí zůstat v realitě
- terapeutickou pomocí

Jestliže nové děti vyrůstají v jistém a láskyplném okolí, je pro ně propojení se s jejich tělem jednodušší a ony se pak mohou snáze zasadit do pozemské skutečnosti. Jako rodiče můžete dát stabilitě a jistotě formu tím, že se budete chovat pro děti čitelně, budete dodržovat pravidelný denní rytmus a určité jasné hranice.

Emocionálně citlivým dětem se dá pomoci také tak, že je naučíme, jak se dá citlivě vycházet s ostatními, a to tak, aby nedocházelo k přehnaným reakcím. Přecitlivělé děti můžeme zcela konkrétně podporovat tím, že je budeme chránit před velkým množstvím impulsů. Tyto děti se nechají velice snadno splést například příliš pronikavým světlem nebo zvukem; naopak jemné světlo a tichá hudba na ně působí jako zázrak. Existují školy, v nichž bývá dětem citlivým na hluk doporučováno, aby si dávaly do uší špunty.

Dítě, jež je ještě velmi otevřené vizuálním vjemům, může být neklidné, pokud se bude často vyskytovat v neuspořádaných, neuklizených prostorách. Neklid mohou vzbuzovat také obrázky v televizi následující rychle po sobě, náhlé změny v životě nebo velké množství energie nahromaděné v supermarketech. Chraňte své dítě před příliš mnoha impulsy, aby tak vždy mohlo najít okamžiky klidu, který je pro všechny lidi velice důležitý. Mnoho dětí se stáhne do sebe sama, ale jiné, když jsou unavené, neznají své vlastní hranice a jsou před vlivy událostí následujících příliš rychle po sobě chráněny jen nedostatečně.

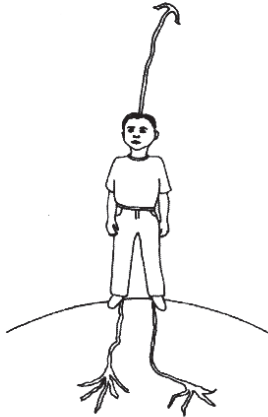
Rodiče mohou svým dětem také pomoci s tím, aby se uzemňovaly tělesnými hrami a častým objímáním. V této části knížky najdete velké množství nápadů, které se k tomuto konání hodí. Pro některé děti může být ale i přesto problém uzemnit se a potřebují více podpory. Potom je důležité, abyste vyhledali vhodného terapeuta.

## ***2.4 Spojení s matkou Zemí a otcem Sluncem***

Na uvolnění vlastních kořenů existuje jedno velice jednoduché, ale intenzivní cvičení, jež také umožňuje člověka dobře uzemnit. Je jednoduché a s trochou praxe je velice lehké



i při provádění s cizími dětmi nebo dospělými. (Ale pozor! U dospělých může toto cvičení vyvolat mohutné reakce, protože nasbírali již velice mnoho emocionálního programování a pro energetický systém člověka může být náročné je uvolnit nebo si je vůbec prohlédnout!)



*Propojení s matkou  
Zemí a otcem  
Sluncem*

Toto uzemňovací cvičení byste měli podle okolností provádět ve dvou sezeních. Vypadá totiž prostě a jednoduše, má ale velikou sílu, již nelze podceňovat; často pak spustí silný transformační posun. Pokud si nejste jisti, zda jste schopni se o své dítě při cvičení dostatečně starat, můžete se obrátit na jednoho z poradců, kteří mají s těmito cvičeními více zkušeností.

### *Cvičení: Propojení s matičkou Zemí*

Sedněte si naproti svému dítěti. Nejlepší bude, když se posadíte na dvě stejně vysoké židle. Důležité je, abyste seděli pohodlně, a především s rovnými zády. Pomůže vám přitom polštářek, který si vložíte pod záda. Ten, kdo vede meditaci (v našem případě matka nebo otec), se posadí naproti dítěti tak blízko, že se budou jejich kolena téměř dotýkat. Pokud chcete, může vaše dítě v každé ruce držet asi 2–3 cm dlouhý křišťál. V levé ruce by měla špička krystalu směřovat ve směru paže a těla, v pravé ruce pak ve směru prstu (kámen pomáhá zklidňovat pocity a emoce.) K podpoře harmonického uzemnění můžete svému dítěti kápnout trochu červené esence z aury-somy.

V podstatě budete vést své dítě tak, že se s ním vydáte na „cestu“ a budete přitom hovořit pěkně nahlas. Mnohdy pomůže klidná meditativní hudba, aby se zklidnily emoce, ale měla by být slyšet jen trochu, spíše jako kulisa.

Snažte se vnitřně pocítit (intuitivně!), zda „musíte“ vykročit levou, nebo pravou nohou. *Pozor!* První znamení, které

dostanete, je VŽDY to správné. Pak začnete hlasitě, ale měkce hovořit:

„Přesuň se ve své pozornosti ke své levé noze. Dole na chodidle se nachází kvítek... představ si, že se začíná pomalounku otvírat...“

Jemně se zeptejte, jestli to vaše dítě cítí nebo vidí, a poproste je, aby vám vždy dalo jasné znamení, zda se opravdu odehrálo to, co mu popisujete. Musí vám také dát znamení, když bude se svou „etapou“ hotové. Můžete například říci: „Dej mi prosím znamení, až se kvíteček zcela rozvine.“ Nebo: „Jestliže jsi kvítek našel, řekni jen stručně a tiše ‚Ano‘.“ Nebo: „Jakmile ucítíš, že se kvítek otevírá, dej mi krátké znamení hlavou.“

Je podstatné, abyste jako průvodce při tomto cvičení pracovali s očima otevřenýma dokořán. Pochytíte tak všechno, co se právě odehrává ve vašem dítěti. Jeho tělo reaguje – ukazuje se to hlavně v obličeji, ale i na jiných místech – mimořádně zřetelně na nejrůznější situace a blokády. Když to uvidíte, pomůže vám to při formulaci vašich otázek a při odhadu toho, jestli máte nyní udělat přestávku, nebo pokračovat dále.

Jestliže jste obdrželi smluvené znamení, pak hovořte klidně dále: „Z tohoto kvítečku vede kořínek směrem dolů do země. Je propojena s kvítkem pomocí stonku...“ veďte dítě jemně až ke kořínkům a poproste je, aby vám dalo znamení, jakmile začne kořínky vnímat. Poté pokračujte:

„Nyní jdi skrze svůj kořen směrem dolů a dobře si jej přitom prohlédni... pohybu se skrze něj pomalu dolů a postupně všemi zemskými vrstvami. Dej mi znamení, až dojdeš na místo, kdy už nebudeš moci jít dále, které tě zkrátka a dobře nepustí dál. Místo, jež není v harmonii a potřebuje uzdravit.“

Zde je důležité cvičení pozastavit a dopřát svému dítěti čas, aby se ve svém „kořenu“ zorientovalo. Může to trvat poněkud déle, než se mu podaří dospět k prvnímu zablokovanému místu a než se odváží vyjádřit nahlas. Dávejte pozor na řeč jeho těla: vypoví vám velice mnoho o tom, co se právě odehrává v jeho nitru. Počkejte, dokud vaše dítě nebude tak daleko; to může zpočátku trvat i velice dlouho. Buďte trpěliví!

Jakmile dostanete znamení, pak se zeptejte, jak se blokováné místo v kořeni projevuje, jak vypadá nebo jaké je

na omak. Nechte se překvapovat tím, jak zřetelně vaše dítě toto místo vnímá a jak je schopné je popsat. Pak je požádejte, aby se samo tohoto místa zeptalo, co potřebuje k tomu, aby mohlo být vyléčeno. Dítě by vám mělo nahlas vyprávět, co se od tohoto místa dozví.

Zde vám vaše dítě může vyličít všechno možné – místo se může ukázat například jako travnatá plocha, která chce být zalévána JEDINĚ červenou konví. Nebo je toto místo například plné temnoty a přeje si, aby na ně svítilo svými paprsky nejprve Slunce a zahřívalo je, a aby je poté ozařoval v noci Měsíc. Skutečně je možné úplně všechno a je důležité, abyste skutečnost přijali přesně tak, jak vám ji vaše dítě ukazuje.

Potom dítě poproste, aby udělalo přesně to, čeho si toto místo žádá, a aby vám dalo znamení, až bude hotové. Pokračovat dále můžete teprve poté, co obdržíte toto znamení. Jděte stále dál celým kořenem, dokud nedojdete až na jeho konec. Zde se zeptejte, jak to tam vypadá a jestli dítě vidí nebo poznává matičku Zemi. Poté by mělo matku Zemi požádat, aby mu zde pomohla zcela pevně ukotvit jeho kořeny a správně je upevnit.

I zde se můžete dočkat překvapení. Matka Země například sdělí přesně to, jak musí dítě kořeny upevnit, a je velice, velice podstatné, aby to bylo posléze přesně tak i provedeno. Dítě si poté musí být naprosto jisté, že ho jeho kořen bude od tohoto okamžiku držet!

Až dítě dostane znamení od matičky Země, jak musí ukotvit kořeny, vy počkejte a poproste dítě o znamení, až bude kořen úplně pevně uchycen.

Zde je důležité, aby vaše dítě ještě jednou úplně krátce vyzkoušelo, jestli je opravdu všechno v pořádku a je-li celý kořen dobře a pevně zakotven. Poproste je o znamení, až tomu tak bude. Je-li to časově možné, můžete ve stejném sezení uzemnit i druhou nohu. Většinou to ale možné není, neboť dítě může být unavené. Pak si s ním hned domluvte, kdy se bude konat další sezení.

Není dobré nechat mezi oběma uzemněními uplynout více než týden. Dítě je pak uzemněno jen jednostranně.



### *Cvičení: Propojení s otcem Sluncem*

Sedněte si naproti svému dítěti. Nejlepší bude, když se posadíte na dvě stejně vysoké židle. Důležité je, abyste seděli pohodlně, a především s rovnými zády. Pomůže vám přitom polštářek, který si vložíte pod záda. Ten, kdo vede meditaci (v našem případě matka nebo otec), se posadí naproti dítěti tak blízko, že se budou jejich kolena téměř dotýkat. Pokud chcete, může vaše dítě v každé ruce držet asi 2–3 cm dlouhý křišťál. V levé ruce by měla špička krystalu směřovat ve směru paže a těla, v pravé ruce pak ve směru prstu (kámen pomáhá zklidňovat pocity a emoce). K podpoře harmonického uzemnění můžete svému dítěti kápnout trochu červené esence z aury-somy.

V podstatě budete vést své dítě tak, že se s ním vydáte na „cestu“ a budete přitom hovořit dostatečně nahlas. Mnohdy pomůže klidná meditativní hudba, aby se zklidnily emoce, ale měla by být slyšet jen trochu, spíše jako kulisa.

Dávejte pozor na znamení, jež budete v průběhu cesty dostávat buď vy sami, nebo vaše dítě, a myslete na toto: první znamení, které obdržíte, je VŽDY to správné.

Jakmile jsou kořeny obou nohou uvolněny a pevně propojeny s matkou Zemí, můžete začít pracovat na propojení s korunní čarou, jež se nachází uprostřed lebky. Řekněte svému potomkovi, kde je na hlavě korunní čakra. Ať si tam pak představí kvítek, který se právě rozvíjí. Od tohoto květu vede šňůra, světelný paprsek nebo nitka do nejvyššího světla, tedy do světla otcovského a mateřského, k otci Slunci, k prameni a Božskému světlu.

Budete zde postupovat stejně jako při kořenovém cvičení, jen s tím rozdílem, že tentokrát je nutné zrušit nelad ve světelném provazci. Je-li dosaženo konce světelné šňůry, pak je důležité ukotvit ji tak hluboko ve světle, jak jen to bude možné. Řekněte svému dítěti toto:

„Představ si, že se na konci šňůry nachází zlatá kotva. Vyhod' ji tak daleko a tak vysoko do světla k otci Slunci, jak jen budeš schopen, a vnímej, zda kotva sedí dobře a pevně.“

Postupujte na tomto místě jako nahoře při kořenovém cvičení, tedy při setkání s matičkou Zemí – nechte dítě, aby ukotvení raději několikrát přezkoumalo. Dítě by mělo být

opravdu skálopevně přesvědčené o tom, že světelná šňůra je stoprocentně pevně a stabilně ukotvená.

Jakmile jsou kořeny a světelný provazec zbaveny všech překážek, pracujte ještě několikrát s dítětem a nechte světlo proudit kanály, jeho energetickým systémem, kořeny i světelnou šňůrou. To byste měli se svým potomkem opakovat minimálně po dobu 30 dní, aby se kořeny i světelný provazec úplně otevřely a takové i zůstaly.

Některé děti jsou si jistější tím, že mají kořeny dobře uzemněny, stabilní a že se znovu neuvolní. Po nějaké době to bude moci vaše dítě přezkoumat samo už bez vaší pomoci.

Na co je při cvičení *Propojení s matkou Zemí* třeba dávat zvláštní pozor:

- *cítit, kdy je dítě vyčerpané*
- *nepodceňovat toto cvičení, je opravdu velice náročné*
- *dopřát si čas*
- *být opatrný, cvičení totiž může mít vliv na oběhový systém!*
- *nepokračovat dále, dokud to dítě samo nedovolí*

Abyste byli při uzemňování opravdu úspěšní, musíte uzemnit obě nohy a být si jisti, že oba kořeny jsou úplně pevně zakotveny!

## ***Další uzemňující cvičení***

### *Cvičení: Staň se stromem*

Jestliže se stanete stromem, budete moci na okamžik pozastavit svět kolem vás, vše utichne a vy budete moci najít svůj střed. Když se setkáme se stromem, může to působit jako obzvláště uzemňující, vyrovnávací, ozdravující a šetřící energii – ať už to bude ve skutečnosti, kdy nějaký strom navštívíme, věnujeme mu svoji pozornost a budeme se ho dotýkat, nebo když se s ním spojíme alespoň v našem světě myšlenek. Obzvláště pěkné je samozřejmě to, když máte možnost být přítom venku a cítit pod nohama půdu.

„Představ si, že tvé tělo je kmenem stromu a že cítíš na chodidlech kořeny, jež vedou pod zem... tvé paže a hlava jsou větve a kmen stromu... vyzařují světlo a pohybují se ve větru... strom je velice pevně zakořeněný v zemi, a přesto je velmi pohyblivý a flexibilní... až tě potkají nějaké obtížné situace, představ si, že jsi jako tento strom.“

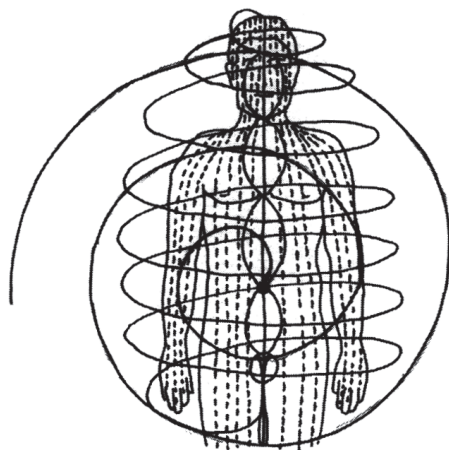
*Cvičení: Uzemnění prostoru*

*Vytvoření světelného sloupce.*

Pokud chceš uzemnit nějaký prostor, v němž trávíš mnoho času, můžeš provést následující cvičení:

Pohodlně se usad', nohama se pevně opírej o podlahu. Ve svých vizích si představ zářící zlatý kruh, jenž obklopuje tvůj prostor. Nyní z něj nech vyjít směrem do země světelnou spirálu, a to až k samotnému zemskému jádru. Odtud se spirála stáčí opět vzhůru a propojí se s kruhem a tvým srdcem. Nech teď tuto světelnou spirálu, aby vedla nahoru. Tam se rozprostře do nekonečna a poté se vrátí zpět k tobě. Přinese s sebou zářící zlatý energetický paprsek, jenž bude proudit tvým srdcem do tvého kruhu a zakotví v zemi. Tento energetický vír ohraničí celé toto území, nabije je a přinese na Zemi pozitivní léčivou energii.

Nyní navedeš tento sloupec světla kvality, které měl s sebou přinést, například jistotu, mír, lásku, jasno nebo bohatství. Toto cvičení můžeš nasadit jako manifestační techniku, aby sis realitu naprogramoval tak, jak by sis přál. Můžeš se vždy sladit s tímto světelným proudem a vtáhnout tuto energii k sobě.



*Spirála života*