

Kruh druhý

– Ideální kruh života

Nyní přecházíme k druhému kruhu, který znázorňuje cestu jednotlivce od zrození ke smrti a vše, co je mezi tím.

Abychom dosáhli zdravého způsobu života, musíme nejprve vidět někoho, kdo je zdravou lidskou bytostí a znát proces, kterým si prošel. Vzorec, který následoval ve svém kruhu života.

Nyní se podívejme na diagram: části kruhu, ve kterých jsou vyobrazeny tráva, hory, strom a bizon

Tráva (období dětství – láska)

První část kruhu se týká dětstvím a lásky a představuje ji tráva.

Už jako dítě musíte porozumět tomu, že aby mohla tráva dobře růst, mohla se dostat ke světlu, mohla mít dobré podmínky pro život, potřebuje mít vytvořené dobré, silné kořeny. Kořeny jako základ pro nastávající život.

Určité druhy travin jsou používány jako kadidlo či okuřovadlo.

Už jako dítě musíte porozumět tomu, že je to tráva, která vás vyživuje, tráva, která je používána jako kadidlo či okuřovadlo. My ji nazýváme „sladká tráva“ (tomkovice vonná - *hierochloe odorata*, pozn. překl.). Existují pozitivní traviny, které vás léčí, vyživují nebo učí. A pak jsou také jedovaté traviny, od kterých je lépe držet se dál, protože vám mohou ublížit a po jejich požití můžete onemocnět nebo zemřít.

A pak jsou také traviny, které mohou podráždit vaši kůži. I před nimi je dobré mít se na pozoru a držet se od nich zpátky.

Matka

V tomto období jste tedy jako tráva – rostete a snažíte se vytvářet kořeny, které vás vyživují. Přicházíte na svět, k matce a otci, do své rodiny, mezi lidi, a v prvních čtyřech letech vašeho života jste v podstatě stále se svou matkou. Je tam i otec a zbytek rodiny, ale stará se o vás především matka, která vám v těchto prvních čtyřech letech věnuje neustálou péči (když matka chybí, může to být i otec nebo prarodiče, kteří vás vychovávají). Po narození je velmi důležité, jakým způsobem je ve vás rozvíjena láska a vše, co potřebujete k správnému vývoji.

V dokonalém kruhu života je ideální matkou ta, která je s dítětem po celou dobu. Dříve nosily ženy své děti na zádech, a to i když pracovaly. Při opracovávání a činění kůží měly děti na zádech zabalené v dece nebo v tradičních nosítkách. Takže děťátko

bylo vždy matce nablízku, měla ho stále u sebe. V prvních čtyřech letech života se rozvíjí části mozku, které mají vliv na naši osobnost v dospělosti. Vše, co souvisí s láskou v našich vztazích, se rozvíjí skrze oční a tělesný kontakt, gesta, výraz, láskyplné projevy, objetí, ochranu, útěchu a slova jako „*Jsi tak roztomilý/á*“ a „*Mám tě rád/a*“. Je velmi důležité, aby ten, kdo o dítě nejvíce pečuje, nebyl v napětí nebo nepocíťoval úzkost. Ty pak přechází na dítě a omezují či zastavují zdravý vývoj odpovídajících částí mozku. Nedochází pak k propojení určitých chemických procesů souvisejících s láskou. Matka by tedy neměla být ve stresu a napětí.

Tohle všechno potřebuje dítě v prvních stádiích vývoje k tomu, aby se určité části mozku patřičně rozvíjely. K tomu, aby bylo šťastné, až dospěje, je tohle mnohem důležitější než ostatní vnější vlivy.

V dospělosti pak bude mít ty správné endorfiny, které mu pomohou vůči stresu, osamělosti, smutku; smutku bez požití alkoholu, drog nebo prášků. Pokud se vám dostalo správného vývoje, dokáže vaše tělo tohle všechno vytvořit samo, takže nepotřebujete žádné vnější vlivy, abyste se cítili lépe.

Samozřejmě, že každá matka také stanovuje dítěti hranice a ne vždy se mu ve všem podvolí. Jak dítě roste, učí se, že existují hranice, které by nemělo překračovat. Od matky se tedy učí i správnému chování.

Učí se, že nemá například sahat do ohně, na nůž nebo jiné věci, které by ho mohly poranit, že ne vždy dostane nějakou sladkost, limonádu nebo cokoli jiného, co zrovna chce.

V prvních čtyřech letech by však měla matka dítěti věnovat neustálou péči, utěšovat jej, měla by mu být vždy nablízku, aby se cítilo v bezpečí. Tělo si vše pamatuje a po třetím roce života to zůstane zapsáno ve vaší mysli. Takže když matka není chvíli s dítětem, jeho tělo si pamatuje, jaké je to být opuštěné – matka odešla jen na chvíli, ale pokaždé, když jde pryč, to v dítěti vyvolává pocit nejistoty.

Neměla by ale dítě přehnaně chránit a měla by mu dát i prostor k vlastnímu zkoumání. Díky tomu se dítě učí poznávat, mít důvěru v sebe sama, dělat věci samostatně. Tohle všechno se mu bude hodit, až bude v pubertě nebo dospělosti, a bude chtít něčeho dosáhnout, hledat, dozvídat se a učit se o životě.