

Priekšvārds

Baha ziedu terapija ir visā pasaulē populāra pašpalīdzības metode, ko savā labā var izmantot ikviens – tā ir dabiska, vienkārša un droša.

Šī grāmata palīdzēs jums saprast Baha ziedu terapijas būtību, izprast tajā izmantoto augu dziedinošo spēku, kā arī sniegs nepieciešamo informāciju, lai varat palīdzēt paši sev.

Kā sapratīsiet, stāsts šajā grāmatā būs par mums pašiem, jo ārsts Edvards Bahs, ziedu terapijas pamatlicējs, mums ir atstājis precīzu emocionālo stāvokļu “karti” – katrs no viņa izvēlētajiem augiem, dēvētiem par Baha ziediem, raksturo noteiktu emocionālo un prāta stāvokli. Lasot Baha ziedu aprakstus, mēs varam viegli noteikt, vai neesam jau zaudējuši iekšējo līdzsvaru un neriskējam “sastapties” ar slimību.

Baha ziedu terapija piedāvā atbalstu brīžos, kad ar pašu spēkiem nepietiek. Mazajās ziedu pudelītēs atrodas dabas tīrais, stiprinošais un dziedinošais spēks. Baha ziedu terapija ne tikai dziedina, bet arī palīdz mums labāk iepazīt sevi un citus. Izziņot un izprotot sevi, mēs varam izvēlēties dzīvot citādi – veselīgu un piepildītu dzīvi.

Ar Baha ziedu terapiju es nodarbojos jau vairāk nekā 10 gadu. Tā ir mana ikdiena. Pirmo reizi par šo terapiju uzzināju, kad to ieteica manai vecākajai, toreiz divgadīgajai, meitai, kas bija pārņemta ar bailēm. Pārmaiņas viņas uzvedībā varēja novērot jau pēc divām dienām, tāpēc padziļināti ieinteresējos par šo ārstniecības metodi. Tajā laikā Baha ziedu terapija Latvijā atradās dažu homeopātu kabinetos, un par to uzzināja tikai viņu pacienti. Kad iepazinās tuvāk ar Baha ziedu terapiju, mani spēcīgi uzrunāja terapijas atklājēja ārsta Edvarda Baha doma, ka šī ārstniecības metode ir paredzēta ikvienam no mums – E. Bahs to atstāja mantojumā mums visiem. Lai arī mana karjera pirms vienpadsmit gadiem saistījās ar Latvijas Universitāti, kur topošajiem vācu valodas skolotājiem mācīju vācu valodu, biju ieguvusi doktora zinātnisko grādu valodniecībā un kļuvusi par docenti, man radās nepārvarama vēlme sniegt savu ieguldījumu šīs terapijas popularizēšanā Latvijā.

Pašlaik Baha ziedu terapija ir mana vienīgā profesionālā nodarbošanās. Esmu iztulkojusi sešas grāmatas par Baha ziedu terapiju. Apkopojot savu pieredzi un ārzemju autoru atziņas, sarakstīju grāmatu “Baha ziedu terapija bērniem un viņu vecākiem”. Esmu apmeklējusi Baha ziedu terapijas seminārus ārzemēs (Vācijā, Austrijā, Anglijā), vadījusi neskaitāmus seminārus Latvijā (šo desmit gadu laikā jau gandrīz divi tūkstoši stundu), konsultējusi simtiem cilvēku par viņiem piemērotāko augu izvēli, atbildējusi uz dučiem jautājumu, un pats galvenais – regulāri Baha ziedus lietoju pati (jo tikai tā iespējams pamatīgi iepazīt šos dziedinošos augus un to iedarbību). Esmu dziļi pateicīga, ka man ir iespēja strādāt kopā ar pasaulē vadošo Baha ziedu terapijas speciālistu Džulianu Barnardu (*Julian Barnard*), kurš man sniedz zināšanas, atbalstu un iedvesmu. Viss minētais ļāvis man gūt neizmērojamu pieredzi un dziļas zināšanas par Baha ziedu terapiju, un šajā grāmatā daļu no tām ar lielāko prieku sniegšu jums.

Vieglākais veids, kā apgūt Baha ziedu terapiju, ir gūt personisku pieredzi, lietojot ziedu esences. Ceru, ka šī grāmata būs jums labs ceļabiedrs.

Vēlu jums aizrautīgu ceļojumu!

Laura Tidriķe

Rīgā 2017. gada jūnijā