



## Dziedinošie augi – dabas varenie dziednieki

Edvards Bahs secināja, ka, izņemot mūs pašus, neviens cits nevar mūs izārstēt, jo konflikts – slimības cēlonis – ir radies personībā. Vispirms mums pašiem ir jāgrib būt veseliem, tikai tad citi (E. Bahs viņus dēvē par vecākajiem brāļiem un māsām, ceļabiedriem) var mums palīdzēt. Lai cik izcila un pētījumiem pamatota būtu ārstniecības metode, tai nebūs rezultāta, ja pats cilvēks negribēs būt vesels. Ir jāārstē cilvēks, jāpalīdz viņam atbrīvoties no postošajiem emocionālajiem stāvokļiem, kuros viņš ir iestrēdzis; jāpalīdz viņam saprast kļūdu, ko viņš pieļauj; jāpalīdz viņam atjaunot saziņu ar Dvēseli un dzīvot saskaņā ar sevi – tā uzskatīja E. Bahs.

Edvarda Baha izveidotajā terapijā šo uzdevumu veic augi – dabas varenie dziednieki –, kuriem, kā uzskata ārsts, dots vairāk svētības nekā citiem. Dažkārt cilvēkiem aplami šķiet, ka šie augi mūs pārvērtīs līdz nepazīšanai. Nē, nē, viņi neko mūsu vietā nedarīs! Augi mums nodod savu dzīves pieredzi, kā pārvarēt grūtības, kā atgūt spēku, drosmi, iekšējo mieru, spēju uzticēties citiem, mīlēt pasauli un mīlēt savus tuvākos, viņus neierobežojot. Viss pārējais jāpaveic mums pašiem – jāpauž savas domas, jāpiedod, jāiet un jādara. Edvarda Baha vārdiem sakot, “neбайдіsimies mesties dzīves straumē! Mēs esam šeit, lai iegūtu pieredzi un zināšanas. Mēs neko neiemācīsimies, ja izvairīsimies no realitātes un nepūlēsimies no visas sirds”.<sup>16</sup> Augi, kas iekļauti Baha ziedu sistēmā, ir kā gidi, kas palīdz mums atgriezties no maldu ceļiem mājās.

Edvards Bahs augus savai ārstniecības sistēmai izvēlējās ļoti rūpīgi – dienām un nedēļām ilgi klejoja pa Velsu un Angliju, pētīja puķes, krūmus, kokus

un to augšanas paradumus, stundām sēdēja tiem blakus, lai vērotu un izjustu tos. Protams, augu izmantošana ārstēšanā nebija nekāds jaunums, taču vēsturiski un arī mūsdienās joprojām vairāk ir izpētīts, kā augi ietekmē mūsu fizisko ķermeni, piemēram, kuri veicina svīšanu, kuri – aknu darbību utt. Taču – kā tie ietekmē mūsu pašsajūtu? E. Bahs meklēja augus, kuri ietekmē mūsu pašsajūtu. Viņš apzināti izvēlējās savvaļas augus, kuru īpašību kopums ir stabils, jo uzskatīja, ka tāda ir arī augabūtība. Sākotnēji E. Bahs savā sistēmā iekļāva arī augus, no kuriem vēlāk atteicās. Atklāšanas procesa rezultātā viņa ārstniecības sistēmā ir 36 augi (viens ārstniecības līdzeklis nav gatavots no augiem, savukārt no viena auga ir gatavotas divas ziedu esences), kuri sader viens ar otru un kurus iespējams kombinēt visdažādākajos veidos.

Kad Džulians Barnards, ziedu esenču gatavotājs un grāmatu par Baha ziedu terapiju autors, pagājušā gadsimta 70. gados iepazinās ar šo terapiju, viņam radās jautājums, kāpēc tieši šos augus E. Bahs izvēlējās savai sistēmai? Viņš ir pārliecināts, ka, izprotot ārsta izvēlētos augus, to uzbuvi un augšanas paradumus, var iegūt informāciju par to, ko šis augs mums spēj dot, – ikviena auga daļa stāsta par tā būtību un sasaucas ar to, kā jūtas cilvēks, kuram šis augs var palīdzēt. Piemēram, sakne simbolizē auga (un cilvēka) saistību ar fizisko pasauli, liecina par attiecībām ar ģimeni un pagātņi, matiņiem klātie augi saistās ar cilvēkiem, kas spēcīgi izjūt apkārtējo pasauli, savukārt gludie augi – ar cilvēkiem, kuriem svarīgāka sava iekšējā pasaule un personiskie mērķi. Piemēram, cigoriņam ir spēcīga mietsakne, turklāt rūgta – cigoriņa tipa cilvēkam svarīga ir ģimene (šie cilvēki, piemēram, rūpējas par ģimenes tradīcijām un pulcina dažādu paaudžu radniekus), cigoriņa emocionālajam stāvoklim raksturīgs rūgtums, kas rodas, nesaņemot pretim gaidīto (“Mani neviens nemīl!”). Grāmatā minēšu dažas katra auga spilgtākās īpašības, kas to atšķir no citiem augiem šajā sistēmā, kā arī palīdz izprast tā emocionālo stāvokli.<sup>16</sup>

Pasaulē ir attīstījušās dažādas pieejas Baha ziedu terapijai, piemēram, mācoties Vācijā M. Šeferes (*M. Scheffer*) Baha ziedu terapijas institūtā, es neko neuzzināju par augiem, vairāk uzmanības tika pievērsts domāšanas kļūdām, kādas pieļauj cilvēks, atrodoties katrā no emocionālajiem stāvokļiem. Ir cilvēki, kas ziedu līdzekļus uztver kā zāles, kas ārstē noteiktas emocijas. Lasot grāmatas par Baha ziedu terapiju, jūs varat samulst, jo informācija var atšķirties, tāpēc ka autori bieži pamatojas

tikai uz savu pieredzi, kas nereti ir pretrunā viena otrai. Daudzi vēlas atklāt ko jaunu un ir izveidojuši savu īpašo pieeju ziedu līdzekļu lietošanā (piemēram, apgalvojot, ka nedrīkst lietot vienlaicīgi noteiktus līdzekļus) vai īpašu Baha ziedu iedalījumu. Manu pārliecību un izpratni par Baha ziedu terapiju spēcīgi ietekmējis Dž. Barnards un viņa grāmata “Baha ziedu terapija”, jo galu galā tieši augi ir tie, kas mūs dziedina. Izprotot augu, ir vieglāk saprast ārstniecības līdzekļu iedarbību.

Lai veidotu savu priekšstatu par Baha ziedu terapiju, ikvienam varu ieteikt divas lietas:

1) lasiet Edvarda Baha darbus, centieties izprast, ko viņš vēlējās pateikt,

2) iepazīstieties ar šiem augiem dabā! Ne velti ir teiciens: “Labāk vienu reizi redzēt, nekā daudzreiz dzirdēt.” Pieejiet pie ozola, apses vai dižskābarža, apstājieties pie cigoriņa, spriganes vai ancīša. Pataustiet to lapas, ieskatieties ziedos! Veidojiet savu izpratni un gūstiet savu neatkārtojamo pieredzi!

Baha ziedu terapijā ir 38 līdzekļi – 37 tiek gatavoti no augiem (ziediem, pumpuriem, lapām, dzinumiem), viens no dziedinoša avota ūdens. Katrs augs un no tā gatavotais līdzeklis saistās ar precīzi definētu negatīvo un pozitīvo emocionālo un prāta stāvokli. Katru Baha ziedu varat iztēloties, piemēram, kā medaļu, kuras viena puse ir gaiša, bet otra – tumša.

Gaišā medaļas puse simbolizē stāvokli, kad jūtamies labi. Tas ir emocionālais un prāta stāvoklis, ko izjūtam, dzīvojot saskaņā ar sevi un apkārtējo pasauli. Enerģijas plūsma ir netraucēta, mēs jūtam iekšēju mieru, jūtamies savā ādā, jo ejam savu ceļu šajā pasaulē. Mēs esam veseli.

Medaļas tumšā puse simbolizē stāvokli, kurā esam nokļuvuši, jo esam izsisti no līdzsvara iekšēju vai ārēju apstākļu dēļ. Salīdzināsim šo situāciju ar grāvi, kurā esam iekrituši – varbūt tāpēc, ka ceļš bija nelīdzens vai spieda kurpe, varbūt tāpēc, ka kļuva baisi vai kāds mūs pierunāja paslēpties grāvī, jo tur ir drošāk. Postošo stāvokli varam salīdzināt arī ar strupceļu, kurā nokļūstot vairs nespējam rast ceļu ārā no tā. Enerģijas plūsma ir bloķēta, jūtamies ne savā ādā, nespējam rast iekšēju mieru un apmierinājumu. Kā jau minēju, Edvards Bahs bija pārliecināts – šie stāvokļi ir postoši, tieši te meklējami slimību patiesie cēloņi.

- Pārlietu centīgs un paškritisks, pārmērīga vainas izjūta, pārdzīvo par kļūdām, kuras pats sev atrod, kritika neizsakāmi sāp, dzīvo saskaņā ar citu gaidām, vēlas visiem būt labs.



+ Mīl sevi un piedod sev, veselīga attieksme pret kļūdām, apzinās, kur sākas un beidzas paša atbildība, saprot, ka neviens šajā pasaulē nav perfekts.

↑  
Medaļas tumšā puse:  
negatīvā stāvokļa apraksts  
palīdz precīzi piemeklēt  
nepieciešamās ziedu esences.

**Parastā priede**  
*Pine* (angļu val.)

↑  
Medaļas gaišā puse: Baha  
ziedu esences pozitīvā  
iedarbība – mūsu dabiskais  
harmoniskais stāvoklis.

### 1. attēls. Baha ziedu divas puses

Baha ziedus izvēlas, pētot medaļas tumšo pusi, respektīvi, analizējot postošos emocionālos stāvokļus (sk. nodaļu “Kā izvēlēties Baha ziedus?”, 78. lpp.). Baha ziedu iedarbība ir kā medaļas pavēršana uz otru pusi – tie mums palīdz izkļūt no grāvja, rast izeju no strupceļa, sadzirdēt sevi un rīkoties saskaņā ar savu būtību.

Katrā Baha ziedu aprakstā iekļautas dažādas norādes (emocijas, domas, izteicieni, uzvedības musturi, piemēri no dzīves), kad atbilstošais augs var palīdzēt. Atcerieties, jums nav sevī jānovēro visas izpausmes, lai varētu lietot atbilstošo ziedu līdzekli. Labumu jūs gūsiet visos gadījumos – gan tad, ja apraksts jums atbilst pilnībā, gan tad, ja tikai daļēji. Turklāt, ja secināsiet, ka esat kļūdījušies Baha ziedu izvēlē, satraukumam nav pamata, jo Baha ziedu esencēm nav negatīvas iedarbības, vienīgais, kas jūs, iespējams, sarūgtinās, būs tas, ka iecerētās pārmaiņas nesagaidīsiet. Taču, jo vairāk nodarbosieties ar pašizpēti, vingrināsieties Baha ziedu piemeklēšanā un lietosiet izvēlētās ziedu esences, jo precīzāki kļūsiet.

Ziedu terapijā izmantotos augus Edvards Bahs salīdzina ar skaistu mūziku vai citām brīnišķīgām lietām, kas “spēj atmodināt mūsu patieso būtību un tuvināt Dvēselei. Tie mums dāvā mieru un atbrīvo no ciešanām. Tie ārstē, nevis uzbrūkot slimībām, bet gan piepildot mūsu ķermeni ar Augstākās Patības skaistajām vibrācijām, kuru klātbūtnē slimība izkūst kā sniegs saulē”.<sup>18</sup>