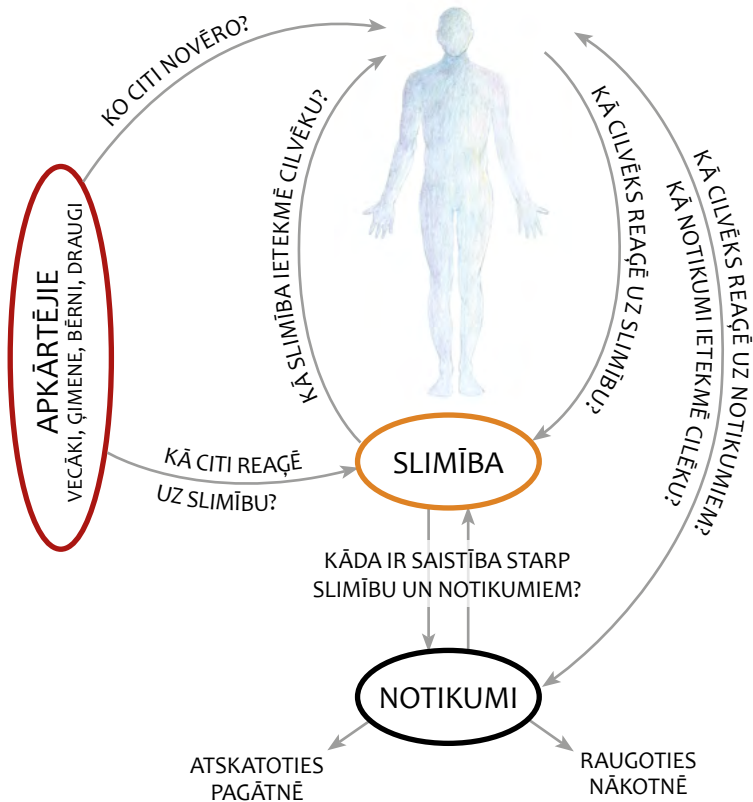


Kā atrast slimības cēloni?



Nereti cilvēki ir tik vērīgi un modri savā dzīvē, ka nešaubīgi spēj noteikt, kas ir “palaidējmešanās” viņu saslimšanai: “Es saņēmu nepatīkamu zvanu un pēc stundas biju slims”, “Es zaudēju savus vecākus, un kopš tā laika mana veselība klibo”, “Es vienmēr saslimstu, ja man gaidāma uzstāšanās daudzu cilvēku priekšā.” Šādos gadījumos iespējams viegli noteikt, kuri Baha ziedi var palīdzēt atjaunot zudušo līdzsvaru vai stiprināt mūs tā, lai grūtā brīdī slimību nevajadzētu izmantot kā problēmas risinājumu.

Taču ko darīt, ja tā nav? Ko darīt tad, ja likumsakarības neizdodas atrast? Tas ir tikai cilvēciski – tad, kad esam daļa no kaut kā (no problēmas vai slimošanas, kāda rīcības mustura), ir grūti vienlaicīgi arī saglabāt vēsu prātu, skaidru skatu un paraudzīties uz savu situāciju no malas. Šajā brīdī noteikti var noderēt to cilvēku atbalsts, kuri mācījušies palīdzēt otram apzināties sevi un savas emocionālās reakcijas. Šajā grāmatā vēlos sniegt tev, lasītāj, idejas, uzdot jautājumus un ieteikt metodes, kā tu pats vari analizēt sevi un savu situāciju, līdz ar to arī stiprināt savu pašpalīdzības kompetenci. Tātad – kā noskaidrot savu emocionālo stāvokli; kā saprast, ar ko varētu būt saistīta slimošana; kā saprast, kuri Baha ziedi jālieto?

Šajā nodaļā iekļauti dažādi jautājumi un aprakstītas metodes, kas var palīdzēt vairāk izprast sevi un savu situāciju, kā arī gūt idejas, ar ko varētu būt saistīta slimošana vai kā atvieglot savu stāvokli. Vēlos uzsvērt: nepārdzīvo, ja uz kādu jautājumu nespēj rast atbildi vai kāda metode tev nesniedz jaunu redzējumu. Eksperimentēšana ir daļa no atbilžu meklēšanas! Dažkārt ir tā, ka vienā situācijā labi der jautājums: “Kad viss sākās?”, savukārt citā – atbildes meklēšana uz jautājumu: “Kad un kur ir labāk, kad un kur – sliktāk?” Nereti cilvēki meklē vienu vienīgo cēloni, kas visu izraisījis (lineārs cēloņsakarību skaidrojums), taču bieži vien tomēr procesi notiek cirkulāri – kaut kas notiek, mēs uz to reaģējam, savukārt uz mūsu reakciju reaģē kāds cits utt. –, un šāda reakciju ķēde izveido musturu, bet musturs rada noteiktu rezultātu.

Es tevi aicinātu būt atvērtam un vērot, kas no visa sniedz jaunu redzējumu un palīdz saprast, kuri disharmoniskie stāvokļi varētu būt saistīti ar slimību. Ja šajā brīdī neredzi risinājumu, vienkārši jāmeklē jauna perspektīva, no kuras tas ir iespējams. Risinājums ir jebkurā situācijā! Arī no strupceļa ir izeja – ir vienkārši jāpagriežas pretējā virzienā un jādodas turp, no kurienes esi šeit ieradies, līdz vietai, kur nepamanīji norādi par strupceļu.

Atbildes uz tālāk uzdotajiem jautājumiem vari meklēt un ieteiktās metodes izmēģināt arī viens pats. Tad es ieteiktu savas domas izteikt skaļi vai pierakstīt tās dienasgrāmatā. Neatstāj tās tikai savā galvā! Kad domas tiek izteiktas skaļi vai uzrakstītas, tās iegūst citu nozīmi, tās var sadzirdēt (izlasīt), ar tām var strādāt. Tomēr, ja vien iespējams, vislabāk būtu darboties kopā ar kādu, kurš ir tev labvēlīgs un tevi atbalsta. Tajā brīdī, kad mūsu domas dzird cits cilvēks, arī mēs paši sevi dzirdam citādi.

Tāpat vēlos akcentēt, cik svarīgi ir pievērt uzmanību tam, kādus vārdus izvēlamies, lai aprakstītu ar mums notikušo vai notiekošo. Vārdi ir mūsu īstenības spogulis, jo tādas vispārīgas vai visiem vienas kopīgas īstenības nemaz nav. Mēs katrs dzīvojam savā īstenībā, kuru konstruējam savā galvā. Mūsu izvēlētie vārdi pastāstīs, kurš dziedinošais augs varētu mums palīdzēt, jo katram Baha ziedu konceptam raksturīgs noteiktu emociju, domu un rīcības musturs, kā arī noteikts vārdu krājums. Piemēram, izteikums “Es varētu sajukt prātā” liecina, ka cilvēks, kurš tā runā, cieš no iekšējas spriedzes, un viņam varētu noderēt plūmes ziedu esence (sk. 118. lpp.). Tāpēc ir svarīgi ieklausīties savās domās, savā un citu cilvēku teiktajā. Tāpat arī ir svarīgi teikto neizraut no konteksta, bet ņemt vērā gan cilvēka dzīvesstāstu, gan esošos apstākļus, gan to, ko viņš ar Baha ziedu terapijas palīdzību savā dzīvē grib risināt. Šajā grāmatā uzmanības centrā ir vēlme atbrīvoties no slimības.

Ārstē cilvēku, nevis viņa slimību

Lai cik vienkāršs neizklausītos Baha ziedu terapijas moto “Ārstē cilvēku, nevis viņa slimību”, to ne vienmēr ir vienkārši izprast un īstenot. Ko tad nozīmē ārstēt cilvēku? Vai tad viņa slimība, piemēram, psoriāze, nav saistīta ar viņu? Neskaitāmas reizes esmu pieredzējusi situācijas, kad pēc semināra, kurā plaši izklāstu, ko nozīmē ārstēt cilvēku, proti, ka diagnozēm netiek piešķirta uzmanība, jo mēs atšķirīgi reaģējam uz vienu un to pašu slimību, pie manis pienāk semināra dalībnieki un jautā: “Sakiet, ko man lietot, ja ir sirds pārsitieni?”, “Ko Jūs ieteiktu, ja manam bērnam ir astma?”

Šajā terapijā daudziem ir jāpārorientējas – no diagnozes un tai piemērota ārstēšanas kursa uz cilvēku, viņa pašsajūtu un viņam individuāli piemeklētiem līdzekļiem.

Baha ziedu terapijā nav atšķirības, vai vēlaties ārstēt akūtu saslimšanu vai hronisku – ir jāievēro tikai viens pamatprincips: ārstē cilvēku, nevis viņa slimību.

Kam tad ir jāpievērš uzmanība? Neatkarīgi no tā, vai esam veseli vai slimi, mums ir mūsu raksturs. To var sākt pētīt un analizēt, pirms sastapsies ar situāciju, kad būs nepieciešams izvēlēties Baha ziedus.