

Priekšvārds izdevumam latviešu valodā

Es kā autors vēlos sveikt jūs, manas grāmatas latviešu izdevuma lasītājus. Ļoti priecājos iepazīstināt jūs ar Baha ziedu terapiju, un centīšos atklāt jums dažus aspektus par augiem, kurus izmantojam, gatavojot ziedu esences. Grāmata pirmo reizi tika izdota 1988. gadā, un tās mērķis bija sniegt informāciju, kā katrs pats var atrast šos dziedinošos augus dabā un, gūstot personisku pieredzi, pilnveidot izpratni par emocionālajiem stāvokļiem, kurus pagājušā gadsimta 30. gados aprakstīja ārsts Edvards Bahs.

Iespējams, jūs savā zemē nevarēsiet atrast visus augus, no kuriem gatavo Baha ziedu esences, taču pat sastapšanās ar vienu vai diviem augiem būs vērtīga. Izzinot auga uzbuvi un augšanas veidu, mēs sākam iepazīt un lasīt auga rokrakstu, un tas ir sākums augu novērošanai – mēs mācāmies saskatīt, ko tas vēlas mums pateikt. Es saku **mācāmies** saskatīt, jo tikai tad, kad izprotam detaļas – sakni, stublāju, stumbru, lapu, ziedu un sēklu, mēs sākam saprast augu kopumā. Tas iespējams tikai ilgākā laika posmā – kad novērojam visu auga dzīves ciklu.

Ilgstoša novērošana ir būtiska, arī lai izprastu sevi. Neiedziļinoties var šķist, ka mums nepieciešama viena vai divas ziedu esences – ir viegli savā uzvedībā ieraudzīt spriganes emocionālo stāvokli, taču citi emocionālie stāvokļi ir sarežģītāki un nav uzreiz saskatāmi. Var paiet laiks, kamēr sapratīsiet pagātnes notikumu saistību ar vainas izjūtu vai ģimenes karmu. Piemēram, kad es rūpīgi izpētīju sinepes augšanas veidu, es dziļāk izpratu ar šo augu saistīto emocionālo stāvokli un sinepes ziedu līdzekļa iedarbību. Tas attiecas uz visiem 38 Baha ziediem un ar tiem saistītajiem emocionālajiem stāvokļiem, taču katrā gadījumā tas ir īpašs stāsts.

Augu identifikācija ne vienmēr ir vienkārša, un, iespējams, jums noderēs grāmata par Latvijas augiem, kas palīdzēs gan atšķirt līdzīgos augus, gan saprast, kur tos meklēt. Augu meklēšana dabā ir atklājumiem pilns ceļojums un brīnišķīgs piedzīvojums.

Lai jums veicas!

Džulians Barnards,
Valterstouna
2015. gada aprīlis

Levads

Viens no būtiskākajiem šīs grāmatas uzdevumiem ir sniegt praktisku informāciju tiem, kas vēlas paši sev pagatavot ārstniecības līdzekļus. Grāmatu, protams, var lietot arī citā veidā. Piemēram, cilvēki, kas Baha ziedus izvēlas ar svārstu, šim nolūkam var izmantot grāmatā esošās fotogrāfijas. Taču, tās tikai aplūkojot, arī iespējams atrast sev nepieciešamos līdzekļus, jo mūs intuitīvi uzrunā tie augi, kuri mums ir nozīmīgi. Fotogrāfiju mērķis ir radīt lasītājam izjūtas par Baha ziedu terapijā izmantotajiem augiem un ārstniecības līdzekļiem, kas pagatavoti no šo augu ziediem, par postošajiem emocionālajiem stāvokļiem, ko šie augi palīdz pārvarēt, kā arī palīdzēt ar fotogrāfiju starpniecību nokļūt tuvāk ziedu dziedinošajam spēkam.

Fotogrāfijas var izmantot arī ārstēšanā, jo to aplūkošana attīsta lasītājā citu novērošanas veidu. Tomēr fotogrāfijas nav tik dziedinošas kā došanās dabā personiski meklēt šos augus. Grāmatā iekļauti arī Edvarda Baha citāti no grāmatas *Twelve Healers and Other Remedies* („Divpadsmit Dziednieki un citi ārstniecības līdzekļi”), ko iespējams tradicionālā veidā izmantot emocionālā stāvokļa



noteikšanā un līdzekļu izvēlē. Afirmācijas – teikumi no E. Baha sacerējumiem – sniegs lasītājam pozitīvas domas, kas noderēs meditācijā. Tās stiprina, palīdzot koncentrēt uzmanību vēlamajām pārmaiņām sevī un mērķim, uz kuru tiecamies.

Pamattekstam ir 38 daļas – katra veltīta vienam no 38 ārsta Edvarda Baha atklātajiem ziedu ārstniecības līdzekļiem. Visi ārstniecības līdzekļi iedalīti trīs grupās: Divpadsmit Dziednieki, Septiņi Palīgi un Otrie Deviņpadsmit. Pirmos divpadsmit atklātos augus Edvards Bahs raksturoja kā ārstniecības līdzekļus noteiktam cilvēku tipam, būtībai un dvēseles mācībai, ar kuru ikviens esam nākuši šajā pasaulē. Septiņi Palīgi tiek aprakstīti kā līdzekļi hroniskiem stāvokļiem, kas bieži maskē personības pamattipu. Otrie Deviņpadsmit atšķiras no pirmajiem deviņpadsmit un ir paredzēti emocionālajām reakcijām, kas ir kā atbilde uz traumatisku dzīves pieredzi.

Grāmatā ir gan apraksts par katru Baha ziedu, gan arī auga izvēles pamatojums un lietošanas mērķis. Grāmata atšķiras no citām grāmatām par Baha ziedu terapiju, kurās raksturots katram Baha ziedam atbilstošais psiholoģiskais tips, kas nodēvēts zieda vārdā. Tai ir cita pamatdoma – vispirms mēs tiekam aicināti palūkoties uz augu un censties sajust tā rokrakstu un veidu, kā izpaužas auga saistība ar tam atbilstošo E. Baha sniegto aprakstu. Izprotot augu, mēs varam izprast cilvēka emocionālo stāvokli, kā arī gūt tā ārstniecības līdzekļa atbalstu, kas pagatavots no šī auga ziediem. Tātad pamatojoties uz uzskatu, ka labāko ārstēšanu sniedz pati daba, šajā grāmatā vispirms tiek aplūkoti augi, tikai pēc tam – ziedu esences.

Apslēptā esence

Vairāk nekā pirms astoņdesmit gadiem – 1928. gada septembrī – ārsts Edvards Bahs devās liktenīgā pastaigā gar Askas upes krastu netālu no Velsas pilsētiņas Krikhovelas. Kopš tā laika daudz kas ir mainījies, taču ne cilvēku emocijas, kas joprojām ir vienkāršas un tajā pašā laikā dziļas un pamatīgas. E. Bahs izveidoja postošo emocionālo stāvokļu aprakstus un starp savvaļas augiem atklāja ārstniecības līdzekļus, kas palīdz šos stāvokļus līdzsvarot. Tiek apgalvots, ka cilvēki mūsdienās ir citādi, tāpēc jaunajā gadsimtā vajadzīgas modernākas ziedu esences. Tomēr cilvēka būtība nemainās, un mums vēl joprojām ir nepieciešams lasīt un izprast dzīves dažādo ceļu karti, kuru ar saviem 38 atklātajiem ziedu ārstniecības līdzekļiem ieskicēja Edvards Bahs.

Mūsu ceļu karte sākas šeit un tagad, tāpat kā tā sākās E. Baham, atklājot savu patieso

būtību un meklējot atbildes uz jautājumiem: „Kā es parasti emocionāli reaģēju uz dzīves notikumiem? Vai es baidos, esmu nepacietīgs, nepārliecināts, vai varbūt vēlos izvairīties no iesaistīšanās un gribu pabūt vienatnē?” E. Bahs sākotnēji vēlējās atrast ārstniecības līdzekli sev. Viņš, spriežot pēc visa, bija mērķtiecīgs, pašpārliecināts vīrietis, kurš zināja, ko dzīvē grib darīt, un kuram patika strādāt vienatnē. Tas nebija tāpēc, ka viņš būtu bijis nesabiedrīks, bet gan tāpēc, ka citi, pieprasot sev uzmanību un nespējot saprast viņa progresīvās idejas, traucēja viņam. Tuvojoties 42. dzimšanas dienai, E. Bahs atstāja Londonu un ar vilcienu devās valsts rietumu virzienā. Viņš ieradās Anglijas un Velsas robežpilsētiņā Ebergavenijā un devās sešu jūdžu garā pastaigā līdz Krikhovelai, kur arī mūsdienās gandrīz viss ir saglabājies tāpat kā toreiz – pār upi tas pats šaurais tilts, kas atgādina mums, ka pastāv tilts gan laikā, gan



telpā uz vietu, kur E. Bahs pirmo reizi ieraudzīja sprigani, un tas notika šeit – upes krastā.

E. Bahs, redzot augu un tā augšanas veidu, pamanīja līdzību ar savu dzīvi. Spriganē viņš saskatīja gan labo, gan sliktu – tiekšanos pēc piedošanas kopā ar sasprindzinājumu un sāpēm, kas bija arī daļa no viņa paša. E. Bahs vēlējās atrast ceļu atpakaļ pie labā sevi un veidu, kā atbrīvoties no sava personības tipa negatīvās ietekmes. Spriganes maigajā ziedā, kas līdzsvaroti karājas kātiņa galā, viņš redzēja un dzirdēja vēsti: „Atslābsti, esi maigs pret sevi un citiem.”

Minētais teikums varētu šķist pārāk vienkārša vēsts, katrā ziņā ne tāda, lai to varētu uzskatīt par „slimības patieso cēloni un ārstēšanu”, kā domāja E. Bahs. Taču tieši šīs domas vienkāršībā slēpjas visdziļākā jēga – ja es pazīstu sevi, es spēju sevi izdziedināt. Pašizziņa paver ceļu pārmaiņām, un izpratne dod cilvēkam spēju uzņemt atbildību. Tātad E. Baha grāmatas *Heal Thyself* („Ārstējies pats”) patiesā vēsts ir: „Izzini sevi!” Ārsta otrā sacerējuma *Free Thyself* („Atbrīvo sevi pats”) pamatā ir kāda cita viņa darba virsraksts – *Jūs ciešat paši no sevis*. Kopumā E. Baha uzskatos vērojama pārliecība par cilvēku kā sava likteņa lēmēju, kas pats ir atbildīgs par savu dzīvi.

Tiesa – šī grāmata sākotnēji bija paredzēta kā informatīva rakstura darbs par to, kā ikvienam pašam pagatavot Baha ziedu līdzekļus, jo tā ir lieliska iespēja sazināties ar ziedu dziedinošo spēku, – tieši tāpat, kā to savulaik darīja Edvards Bahs. Taču grāmatā runa ir arī par aplēpto esenci, kuras būtību atklāsiet, citādi strādājot ar šo grāmatu. Proti, augu apraksti ir sakārtoti hronoloģiskā secībā, ievērojot



kārtību, kādā tos atklāja E. Bahs. Tātad, lasot grāmatu, mēs varam doties pa pēdām Baham. Grāmata būs kā mūsu personiskie meklējumi, lai atklātu, kas un kādi mēs esam, kādu pieredzi esam guvuši un kas no pārdzīvotā ir mainījis mūsu iekšējo pasauli.

Uzzināt „savu ziedu” nozīmē doties pašizziņas ceļojumā. Ja es esmu ancīša tipa cilvēks, tad jo vairāk es uzzinu par augu, jo vairāk es varu saprast sevi. Ja esmu piedzīvojis traumatisku notikumu, pēc kura esmu nonācis ēdamās kastaņas postošajā emocionālajā stāvoklī – tumsā un izolācijā, tad koks man parādīs, kā rast ceļu atpakaļ gaismā. Turklāt ir brīnišķīgi ceļot cauri gadam, vērojot ziedam augus, kas izmantoti Baha ziedu terapijā: plūmi un gobu agri pavasarī, tad vasaras puķes un to ziedu krāsas, piemēram, verbēnu un sprigani, līdz pat pēdējai ziedošai puķei – drudzenītei. Tas ir ziedu esenču gatavošanas gads.

Kopš E. Bahs atklāja ziedu terapiju, ir mainījis veids, kā cilvēki lieto ziedu esences. Daudzi meklē ātras iedarbības līdzekļus, lai mazinātu veselības problēmas. Lai gan ar Baha ziediem nav iespējams tās ātri novērst, no šiem līdzekļiem var izveidot vienkāršas kombinācijas, kas palīdz veiksmīgi risināt sarežģītas dzīves



situācijas. E. Bahs sāka šo procesu – gatavu kombināciju izveidi – ar glābējilīdzekli, proti, viņš izvēlējās piecus augus, no kuriem pagatavoja „Piecu ziedu formulu”. Šis līdzeklis (to dēvē arī par Rescue (angļu. val. ‘glābējs’) vai SOS līdzekli) ir kļuvis par būtisku atbalstu ikvienā ārkārtas situācijā. Taču ir izveidotas arī citas Baha ziedu kombinācijas, kā, piemēram, „Koncentrēšanās”, „Eksāmens” un „Atpūta”. Jau pats kombinācijas nosaukums liecina par tās lietošanas mērķi, un E. Baha ideja par gatavām kombinācijām tiek turpināta.

Lietojot kādu no gatavajām kombinācijām, vajadzētu arī raisīties dziļākām pārdomām par to, kas notiek mūsu dzīvē. Nav jēgas lietot ziedu līdzekļus un turpināt dzīvot kā iepriekš, jo problēma noteikti atgriezīsies. Baha ziedu terapijas pamatā ir Edvarda Baha doma par sevis izzināšanu – analizējot sevi, savu vai citu cilvēku dzīvi, mēs mēģinām saprast, kas notiek un kā panākt pārmaiņas. Lai atrastu piemērotākos līdzekļus, parasti nepieciešams atbildēt uz trim jautājumiem – pirmkārt, kas ir problēma, otrkārt, kad tā sākās, treškārt, kas ir tās iemesls, respektīvi, kas tajā laikā notika. Iespējams, nepieciešams atbildēt arī uz ceturto jautājumu – kā mani šī problēma ir

ietekmējusi, un kā es tagad jūtos. Atbilde uz jautājumu „Kā es jūtos?” ir atslēga, kas palīdz izvēlēties līdzekļus individuālajai Baha ziedu kombinācijai.

Tātad šī grāmata piedāvā iespēju doties personiskā ceļojumā un atklāt savas emocionālās reakcijas uz mainīgajiem dzīves apstākļiem. Lappusēs, kas atvēlētas katram no 38 Baha ziediem, tiek aplūkots augs, tā augšanas veids, kā arī emocionālie stāvokļi, kurus E. Bahs ar šiem augiem saistīja. Tā kā līdzīgs pievelk līdzīgu vai pat var teikt, ka līdzīgas lietas rezonē vienādi, jūsu uzmanību saistīs tie augi, kuri ir nozīmīgi jūsu dzīvē. Šī ir fotogrāmata, jo vizuāla informācija izraisa visstraujāko reakciju. Ja atklāsi to Baha ziedu, kas jūs uzrunā, tad dziļāku un pilnīgāku izpratni par to gūsi, atrodot šo augu dabā. Kad vērojām augus, mums ir iespēja pabūt citā valstībā. Tā ir iespēja sajust ar citām maņām un mācīties citā veidā.



Džulians Barnards,
Valterstouna,
Herefordšīra
2009. gada jūnijs