

## Vai Baha ziedu terapija der visiem?

Kā jau minēju, Baha ziedu terapijā iekļautie savvaļas augi iedarbojas uz emocijām un domām – palīdz atjaunot iekšējo emocionālo līdzsvaru, mainīt neveselīgus domāšanas musturus, attieksmi pret dzīvi un notikumiem (līdz ar domām mainās arī mūsu rīcība), pārvarēt sāpīgu pieredzi. Tie dziedina mūs. Raugoties no šāda aspekta, šī terapija noteikti varētu palīdzēt ikvienam. Taču ne visiem Baha ziedu terapija derēs, un tas nebūs saistīts ar pašu terapiju, bet gan ar attieksmi pret to. Dažiem nav pieņemams, ka ziedu esencēs nav aktīvo vielu – ja tās aiznestu uz laboratoriju, tajās nekonstatētu iedarbīgas vielas, kādas iespējams fiksēt ar laboratoriskām metodēm. Mūsdienās uzskata, ka ziedu esencēs ir ierakstīta attiecīgā auga dzīvesziņa – informācija, kas mūs dziedina. Lai arī mēs zinām, ka vārds spēj celt vai pelt, nereti cilvēka prāts nespēj pieņemt, ka tas iespējams arī ar iekšīgi lietojamu līdzekļu starpniecību. Citiem ir kategoriski negatīva nostāja pret visu, kas nav zinātniski pierādīts. Viena cilvēka individuālo emocionālo pieredzi nav iespējams salīdzināt ar cita cilvēka pieredzi vai ielikt standartizētās shēmās – vieni un tie paši notikumi mūsos spēj izraisīt dažādas reakcijas. Cilvēki ar dažādu raksturu atšķirīgi reaģēs vienā un tajā pašā situācijā un uz vienu un to pašu slimību. Mums ir atšķirīgs potenciāls, resursi un dzīvības spēks, kas arī nosaka to, kā reaģējam uz vienu un to pašu impulsu, ko saņemam. Kāds cilvēks zaudēs darbu un priecāsies, ka beidzot ir iespēja dzīvē izmēģināt kaut ko jaunu, savukārt cits – slīgs depresijā, saslims un varbūt pat aizies no šīs dzīves. Vienam kāds notikums bērnībā būs smaga un traumatiska pieredze, kas pavadīs viņu visu dzīvi, turpretim citam tāda pati pieredze neatstās dziļas un paliekošas sekas. Cilvēks nav mehāniska ierīce vai mašīna, vai tikai materiāls lielums, bet dzīva būtne, kas nepārtraukti mainās un kuru ietekmē neskaitāmi iekšēji un ārēji faktori. Noteikti ir vēl citi iemesli, kāpēc cilvēki neizvēlēsies Baha ziedu terapiju. Mans uzdevums nav kādu pārliecināt vai piespiest pamēģināt šo terapiju. Ikvienam ir visas tiesības brīvi izvēlēties, kā sev palīdzēt. Mans uzdevums ir sniegt informāciju visiem, kas vēlas izprast, kā Baha ziedu terapija var noderēt.

# Pats svarīgākais: būt neatlaidīgam

*“Manam bērnam ir alerģijas, kā Baha ziedi varētu palīdzēt?”*

*“Man ir augsts asinsspiediens. Ko no Baha ziediem jūs varētu ieteikt?”*

*“Man ir čūlas. Ko piedāvā Baha ziedu terapija?”*

*“Ko no Baha ziediem varētu dot bērnam, kuram ir tiki?”*

Es bieži dzirdu šādus jautājumus. Un tas ir tikai normāli, jo cilvēki meklē palīdzību, kā ārstēt dažādas fiziskas kaites. Tas ir labi saprotams – dzīvei bez ciešanām ir cita kvalitāte. Turklāt Baha ziedu terapija šķiet pievilcīga, jo tā ir dabiska. Priekšvārdā minēju – šīs terapijas atklājējs angļu ārsts Edvards Bahs ar ziedu esencēm patiesi ārstēja slimus cilvēkus, īpašu uzmanību veltot cilvēkiem ar hroniskām slimībām, kuru ārstēšana ir izaicinājums gan sirdzējam, gan ārstam.

Atbilde, kādu vienmēr sniedzu uz iepriekš minētajiem jautājumiem, var sagādāt vilšanos, jo tā skan šādi: “Baha ziedu terapijā nav konkrētu ziedu esenču tieši konkrētajām fiziskajām kaitēm. Ir jāmeklē, kur ir zudis iekšējais līdzsvars.” Ir cilvēki, kuri nesaskata saistību starp iekšējo emocionālo līdzsvaru un fizisko pašsajūtu: “Es jūtos labi”, “Manam bērnam viss ir kārtībā.” Taču tajā pašā laikā fiziskais ķermenis ar slimību ziņo, ka līdzsvars ir zudis. Cilvēkiem ar šādiem uzskatiem Baha ziedu terapija, visticamāk, nederēs, jo tās pamatā ir doma, ka atslēga uz veselību meklējama saiknē starp garīgo un fizisko pasauli. Mūsdienās ir daudz dažādu citu ārstniecības metožu – katrs var atrast sev piemēroto. Baha ziedu terapijā ir jābūt gatavam, meklējot sev (savam bērnam vai citam cilvēkam) piemērotākās ziedu esences, iedziļināties savā pašsajūtā un analizēt savu attieksmi pret dzīvi. Šī nav terapija (vismaz Edvards Bahs tā to nebija paredzējis), kurā kāds cits zina labāk, kas otram nepieciešams, lai viņš būtu vesels. E. Bahs pat uzskatīja, ka labāk ir atstāt slimību neārstētu, nevis to izārstēt, pacientam neapjaušot slimības cēloni. Un slimību cēloņi, Bahaprāt, meklējami cilvēka prāta un emocionālajā stāvoklī. Neapzinoties, kādas domas, emocijas un rīcība ir izraisījušas slimību, mēs pēc

šķietamas veselības atgūšanas turpināsim dzīvot tāpat kā līdz šim un tieši tāpat atkal saslimsim. Baha ziedu terapija sākas ar apzināšanos: kā es jūtos; uz ko un kā es reaģēju; kas man laupa iekšējo līdzsvaru; kuri mani priekšstatī, lai arī varbūt agrāk dzīvē ir noderējuši, tagad vērsas pret manu veselību; ko man vēlas pastāstīt mans ķermenis; kādi mani dzīves ieradumi dara mani slimu (sk. nodaļu “Kā atrast slimības cēloni?, 31. lpp.).

Turklāt Edvards Bahs, ārstējot hroniski slimus cilvēkus, arī secināja, ka cilvēkam pašam ir jāgrib izveseļoties un būt veselam. Ja cilvēkam nav šādas vēlmes vai arī viņš gaida, ka būs kāds gudrāks, kurš labāk zinās, ko darīt, kā ārstēt, vai ka vajadzēs vien iepilināt kaut ko, lai viss mainītos, vilšanās, šķiet, ir neizbēgama. Dažkārt tieši nevēlēšanās iesaistīties ir spēks, kas bloķē atveseļošanās procesu. Taču uzreiz jāpiebilst, ka E. Baha atklāto augu vidū ir arī tādi, kas palīdz pārvarēt emocionālos stāvokļus, kuri liek mums būt pasīviem, – bezcerību, skepsi, apātiju, vienaldzību. Tieši mēs esam tie, kuriem ir jāgrib mainīt kaut ko savā dzīvē, jābūt aktīviem meklējot un mēģinot un jāizvēlas turpināt arī tad, ja esam piedzīvojuši vilšanos pēc neveiksmīgas ziedu esenču izvēles. Tātad – nevis Baha ziedu terapija man nepalīdz, bet – kas ir tas, ko es esmu palaidis garām?

Tāpat šeit gribu uzvērt – ar iepriekš pausto nevēlos apgalvot, ka mums viss ir jāizdara vieniem pašiem. Nebūt ne. Bieži vien tieši citu cilvēku atbalsts, kopā radītā enerģija, skats no citas perspektīvas ir pirmais impulss pārmaiņu virzienā. Bezcerības vai apātijas varā nonākušam cilvēkam apkārtējo atbalsts un uzmundrinājums ir pat ļoti nepieciešams. Es vēlu, kaut mums ikvienam izdotos veiksmīga sadarbība ar cilvēkiem, kuri atbalsta un ietekmē pozitīvi, vienmēr gan paturot prātā, ka tomēr mēs paši vien esam savas dzīves eksperti un mums ir visas tiesības uzņemties atbildību par savu veselību!

Vēl kāds cits būtisks aspekts, ko vēlos akcentēt, ja izvēlēšies izmantot Baha ziedu terapiju, lai veseļotos, – tev ir jābūt gatavam eksperimentēt. Jā, protams, nereti ar pirmo reizi izdodas izveidot tādu Baha ziedu kombināciju, kas sniedz ātrus un labus rezultātus, un gadiem ilgušās ciešanas, kas ir bijušas noturīgas pret citām terapijām, viena mēneša laikā izgaist kā sniegs saulē. Tie ir gadījumi, kas tiek aprakstīti kā brīnums un vairo cerības. Taču bieži, it īpaši, ja ciešam no hroniskām kaitēm, būs vajadzīgs laiks, lai saprastu, kas ir noticis un kā tas mūs ir ietekmējis. Veselības atgūšana ir process, kuru Baha ziedu terapijā nereti salīdzina ar sīpola mizošanu – kārtu pa kārtai.

Gatavība eksperimentēt varbūt skan mulsoinoši – vai tad drīkst tā eksperimentēt ar savu veselību? Atceries, ka Baha ziedu esences nevar kaitēt vai pasliktināt tavu stāvokli! Eksperimentēšana ir aicinājums nemest plinti krūmos pēc pirmā neveiksmīgā mēģinājuma. Varbūt tas, ko uzskatīji par slimības cēloni, nemaz nav īstais cēlonis, un atbilde meklējama citur? Varbūt līdzsvara atgūšanai vajadzīgs vairāk laika, un ceļš pretim veselībai nav taisns, bet likumots? Te gan jāpiebilst, ka Baha ziedu terapijā arī ir dažādas terapeitiskās stratēģijas, kas noder, piemēram, ja izvēlētā Baha ziedu kombinācija neiedarbojas (sk. 138. lpp.).

Apkopojot šajā nodaļā teikto, vēlos uzsvērt: ir jāgrib meklēt, analizēt, sadarboties, eksperimentēt, būt aktīvam un neatlaidīgam. Tad arī gaidītais rezultāts neizpaliks (sk. arī nodaļu “Vai iespējams izārstēt visu?”, 136. lpp.).