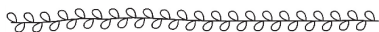
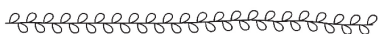

Dr. EDWARD BACH

IŠSIGYDYK PATS

TIKROSIOS LIGŲ PRIEŽASTYS IR GYDYMAS



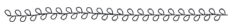
TRISDEŠIMT
AŠTUONIOS
BACHO ŽIEDŲ
ESENCIJOS



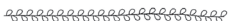
Dr. EDWARD BACH

IŠSIGYDYK PATS

TIKROSIOS LIGŲ PRIEŽASTYS IR GYDYMAS



TRISDEŠIMT
AŠTUONIOS
BACHO ŽIEDŲ
ESENCIJOS



Mijaiba

Kaunas 2014

UDK 615.85
Ba29

Originalo duomenys:

EDWARD BACH

M.B., B.S., M.R.C.S., L.R.C.P., D.P.H.

HEAL THYSELF

An explanation of the real cause and cure of disease

This electronic edition © 2009 The Bach Centre

First published in Great Britain 1931

Reprinted 1937, 1946, 1949, 1953, 1957, 1962, 1966, 1970,

1973, 1974, 1976, 1978, 1979, 1981, 1984, 1985, 1986,

1987, 1988 (twice), 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994

New edition 1996, 1997, 1999, 2003

New edition 2005

The Dr. Edward Bach Centre

Mount Vernon, Bakers Lane, Brightwell-cum-Sotwell

Oxon OX10 0PZ, United Kingdom

www.bachcentre.com

Vertė Rūta Lenkauskienė

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internetu), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas perduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-8050-95-0

© „Mijalba“, 2014

Knygoje pateikiama informacija nesiekama pakeisti medicinos žinių. Prieš imdamiesi kurio nors gydymo, pasikonsultuokite su šeimos gydytoju.

Turinys

I. IŠSIGYDYK PATS

Pratarmė	11
Lietuviško leidimo pratarmė	13
PIRMAS SKYRIUS	15
ANTRAS SKYRIUS	21
TREČIAS SKYRIUS	29
KETVIRTAS SKYRIUS	37
PENKTAS SKYRIUS	47
ŠEŠTAS SKYRIUS	55
SEPTINTAS SKYRIUS	65
AŠTUNTAS SKYRIUS	77

II. TRISDEŠIMT AŠTUONIOS BACHO ŽIEDŲ ESENCIJOS

Moderniosios medicinos trūkumai pagal dr. Bachą	89
Žiedų esencijos ir naujos terapijos atsiradimas	92
Kas yra dr. Bacho žiedų esencijos	97

Esencijas	99
Baimēs: pažvelk j akis savo baimēms	101
Vienišumas: užmegzk ryšj su kitais	107
Per menkas domējimasis dabartimi: būk čia ir dabar	113
Liūdesys ir neviltis: rask džiaugsmą ir viltj	123
Nesugebėjimas apsisprēsti: žinok, ko iš tikrjū nori	135
Per didelis rūpestis žmonēmis: gyvenk pats ir leisk gyventi kitiems	143
Per didelis jautrumas aplinkos poveikiui: apgink savo pozicijas	151
Apie vertējā	165

I. IŠSIGYDYK PATS

*Ši knyga skiriama visiems kenčiantiems
ir sielvartaujantiems*

Pratarmė



Dr. Bachas buvo gerai žinomas dėl savo genialaus dvilypio charakterio: kuklaus dvasingumo ir žemiško supratingumo. Nesudėtinga jo gyvenimo filosofija daugeliui žmonių buvo įkvėpimo ir paguodos šaltinis.

Knyga „Išsigydyk pats“ sukėlė didžiulį susidomėjimą ir drauge išprovokavo kelis klausimus. Pavyzdžiui, kai kuriems skaitytojams nepatiko baigiamojoje knygos dalyje skambantis raginimas jungtis į Baltosios Brolijos draugiją, nes jie čia įžvelgė rasistinių štrichų. Norime pabrėžti, kad šis terminas niekada nebuvo siejamas nei su odos spalva, nei su rase, nei su religija. Atvirščiai, dr. Bachas netoleravo jokių rasizmo apraiškų. Jis pavartojo žodį „baltas“ turėdamas mintyse visa tai, kas yra šviesu, švaru ir šviežia. Jis taip pat laikė kiekvieną bendramintį brolijos nariu.

Trečiame knygos skyriuje dr. Bachas aprašo tiesiogines sąsajas tarp fizinių simptomų ir neigiamų emocijų. Beje, reikia pažymėti, kad knygą „Išsigydyk pats“ jis parašė savo tyrinėjimų ir atradimų pradžioje. Vėliau dr. Bachas atsisakė idėjos, kad pagal fizinius sveikatos sutrikimus galima spręsti apie paslėptas neigiamas emocijas, nors knygoje „Dvylika gyduolių ir kitos esencijos“ (*The Twelve Healers and Other Remedies*) šis teiginys išsakytas labai aiškiai:

„Protas yra pati delikačiausia ir jautriausia kūno sritis. Protas atspindi ligos pradžią ir eigą daug aiškiau nei kūnas, todėl kai renkamės esencijas, tegu vadovauja protas. Tegų protas parodo, kokia esencija ar esencijos yra reikalingos. Nekreipkite dėmesio į ligą, žiūrėkite tik koks yra kenčiančio žmogaus požiūris į gyvenimą.“

Tikimės, kad jums, kai skaitysite šią knygą, nekils jokių neaiškumų. Taip pat mes viliamės, kad knyga jums patiks, įkvėps naujų minčių ir praturtins jūsų gyvenimą.

Laimingo skaitymo!

*Bacho centras
Mount Vernonas*

Lietuviško leidimo pratarmė



Edvardas Bachas knygą „Išsigydyk pats“ (*Heal Thyself*) parašė 1930 metais Abersocho miestelyje Velse. Pirminis knygos pavadinimas buvo „Pasirodyk Saulės šviesoje“. Pagrindinė idėja, raudona gija einanti per visą knygą nuo pirmame skyriuje paminėto Viešpaties Budos iki pabaigoje esančio kvietimo vienytis į dvasiškai sąmoningų žmonių draugiją – į Baltąją Broliją – yra tokia, kad mes turime „nešti šviesą visai žmonijai“.

Kai parašė knygą „Išsigydyk pats“, dr. Bachas buvo ką tik palikęs Londoną ir savo privačią gydytojo praktiką. Taip pat jis buvo neseniai atradęs naują „saulės metodą“, pagal kurį gamino esencijas. Kada po kelerių metų dr. Bachas baigė tyrimus, kai kurios idėjos, pateiktos knygoje, jau buvo pasenusios. Buvo paneigtos trečiajame knygos skyriuje aprašytos sąsajos tarp fizinių

kūno simptomų ir emocijų, nes kai renkamės tam tikras žiedų esencijas, dalyvauja protas.

Dr. Bacho idėjos apie ateities gydytoją yra skirtos gydytojams, o ne ligoniams. Beje, 1932 metais jis rašė: „Dabar žiedų esencijos mums visiems leidžia būti gydūnais.“

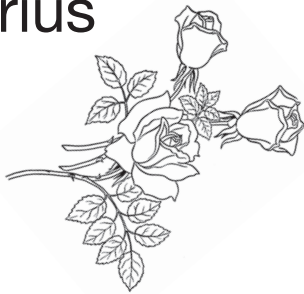
Ši knyga yra aktuali visiems: tiek šiuolaikinės medicinos praktikams, tiek Bacho esencijų vartotojams. Knyga „Išsigydyk pats“ atskleidžia dr. Bacho požiūrį į mediciną, dvasingumą, sveikatą ir gydymo procesą. Dauguma svarbiausių jo idėjų švietė lyg kelrodė žvaigždė tyrinėjant ir kuriant naująją gydymo sistemą. Pats autorius norėjo, kad knygos „Išsigydyk pats“ ir „Dvylika gyduolių ir kitos esencijos“ išliktų ateinančioms kartoms, nes laikė jas labai reikšmingomis.

Stefan Ball

Bacho Centras

2014 metų sausis

Pirmas skyrius



Šioje knygoje aš nekalbu, kad gydymo menas yra nereikalingas – tokio ketinimo tikrai neturėjau. Todėl nuolankiai tikiuosi, kad knyga taps vadovu visiems, kurie kenčia ir ieško tikrųjų negalavimų bei ligų priežasčių. Tada jie patys galės paspartinti savo gijimo procesą.

Taip pat viliuosi, kad ši knyga paskatins už žmonijos gerovę atsakingus nuovokius piliečius – ir medikus, ir įvairių religijų atstovus – padvigubinti pastangas, kad mūsų visų kančios taptų lengvesnės ir kad greičiau išauštų ta diena, kai bus nugalėtos visos ligos.

Pagrindinė priežastis, dėl kurios šiuolaikinis medicinos mokslas pralaimi kovą su ligomis, yra ta, kad gydomos pasekmės, o tikrųjų ligos priežasčių gydytojai nemato. Labai ilgai tikrųjų ligų priežasčių neleido pamatyti materialistinis gydytojų požiūris į žmogų. O kai priežasčių nematome, liga vystosi ir vis labiau žaloja kūną. Liga pasitraukia tik tada, kai pakertamos jos šaknys, pašalinamos priežastys.

Idant būtų aiškiau, apie ką kalbu, įsivaizduokite, kad priešai ant kalno pasistatė tvirtovę ir iš jos nuolat puola taikius apylinkių gyventojus. Tačiau šie nekreipia jokio dėmesio į tvirtovėje gyvenančius ginkluotus žudikus, o tik stengiasi at-

statyti sugriautus namus ir laidoja žuvusiuosius. Sugriauti namai ir žuvę žmonės yra galutinis išpuolių rezultatas, tačiau to rezultato priežastis – ginkluoti piktadariai. Bet su jais niekas nekovoja. Labai panaši ir šiuolaikinės medicinos padėtis. Gydytojai gydo žaizdas, bet nemato, kas jas sukelia. Nemato tvirtovėje esančių priešų.

Šiuolaikiniai materialūs metodai ligų negydo, nes ligos šaknys nėra materialios. Tai, ką mes vadiname liga, yra galutinis ilgo ir sudėtingo proceso rezultatas, kuris išryškėja kūne. Taigi nors materialūs gydymo metodai iš pradžių būna veiksmingi, iš tikrųjų jie suteikia tik laikiną pagerėjimą, jei neatskleidžiamos tikrosios ligų priežastys. Tačiau šiuolaikinis medicinos mokslas telkia dėmesį tik į materiją. Tikrosios ligų priežastys lieka nepastebėtos. Todėl veiksmingų gydymo metodų medicina neturi. Kai gydytojas žiūri tik į kūną, jis atima iš ligonio viltį pasveikti ir verčia jį gyventi didelėje baimėje.

Ligos esmė yra konfliktas tarp Sielos ir Proto. Liga – to konflikto rezultatas. Radikaliai ligą pašalinti galima tik dvasinėmis ir psichinėmis pastangomis. Kaip pamatysime vėliau, jei stengsimės supratingai ir prideramai, galime netgi nuo ligos apsisaugoti, nes pašalinsime bazinius fak-

torius, kurie ir yra pirminės ligos priežastys. Tačiau jei pastangas kreipsime tik į fizinį kūną, gydymas bus paviršutiniškas ir liga pasireikš kitoje kūno vietoje ar kitokia forma, nes jos priežastys liks nepašalintos. Atkreipkite dėmesį, kad dažniausiai staigus pagerėjimas būna žalingas, nes jis nuo ligonio paslepia tikrąją susirgimo priežastį. Kol ligonis džiaugiasi tariamai grįžusia sveikata, liga tylomis jo organizme plinta toliau.

Tačiau galimas kitoks atvejis. Jeigu žmogus sužino – jam tai gali pranešti išmintingas gydytojas – apie kenksmingas dvasines ir mentalines jėgas, kurios sukelia ligą, jis jas gali neutralizuoti. Ir jo sveikata imtų taisytis iš karto, kai tik jis pradėtų tą darbą. Tinkamas gydymas yra pulti „tvirtovę“, nes ji yra visų negalavimų šaltinis.

Tačiau ne visi materialistiniai gydymo metodai yra neveiksmingi. Esama išimčių. Viena iš jų – didysis Hahnemannas, homeopatijos pradininkas. Jis buvo įsitikinęs, kad kiekvieną žmogų yra persmelkusi besąlyginė Kūrėjo meilė. Hahnemannas tyrė savo pacientų požiūrį į gyvenimą, į aplinką ir į ligas, ieškojo gydomųjų laukinių žolių, kurios gydytų ne tik kūną, bet kartu pakylėtų ligonių dvasią. Tegu šis mokslas plėtojasi ir vystosi dėka tikrųjų gydytojų, kurių širdys kupinos meilės žmonijai!

Gydymo meną buvo nepaprastai išstobulinę senovės Indijos gydytojai. Jie vadovavosi Viešpaties Budos išmintimi. Penki šimtai metų prieš Kristaus gimimą medicina pakilo iki tokio lygio, kad gydytojai atsisakė chirurginių metodų, nors tais laikais chirurgija buvo tokia pat veiksminga kaip ir šiandieną.

Labai daug medicinai davė Hipokratas ir jo didingi idealai, taip pat paminėtini šveicarų alchemikas ir gydytojas Paracelsas, kuris tvirtai tikėjo kiekvieno žmogaus dieviškąja prigimtimi, ir Hahnemannas, kuris skelbė, kad liga užsimezga ne fizinėje plotmėje. Visi šie garsūs vyrai labai daug nusimanė apie tikrąsias ligų priežastis bei gydymą.

Jeigu žmonės šių didingų mokytojų būtų paklausę ir paskutinius dvidešimt ar dvidešimt penkis šimtmečius sekę jų mokymais, žmonija būtų išvengusi daugybės kančių. Tačiau Vakarų pasaulio medicinos mokslą (taip pat ir kitas sritis) smarkiai veikė materializmas. Materialistinės idėjos nustelbė tiesos balsą, todėl medicina šiandieną gydo tik kūną ir nemato tikrųjų ligos priežasčių.

Noriu pabrėžti, jog liga, kad ir kokia ji būtų žiauri, iš esmės mums padaro gerą darbą, nes nurodo mūsų trūkumus ir ydas. Žinoma, kad tai

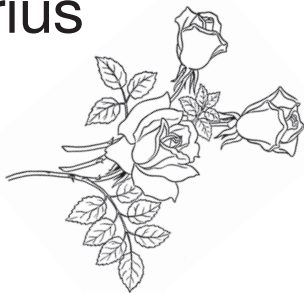
įvyktų, turime ją suprasti. Jeigu ją paskui tinkamai gydysime, savo ydas bei trūkumus pašalinsime ir tapsime didingesni, nei buvome prieš susirgdami.

Kančia yra pataisos darbai, kurie padeda mums atkreipti dėmesį į tas pamokas, kurių kitaip mes nebūtume suvokę. Ligos priešasčių niekaip kitaip nepanaikinsime, kaip tik išmokę tas pamokas.

Pravartu žinoti, kad žmonės, kurie supranta pirmuosius ligos simptomus ir sugeba perskaityti jų siunčiamą žinią, gali sustabdyti ligą pradinėje stadijoje ar netgi dar neprasidėjusią – jeigu tik jų dvasinės ir mentalinės pastangos bus tinkamos.

Kad ir kokia sunki būtų liga, niekada nereikia pulti į neviltį. Kol žmogus turi gyvybės dovaną, jam vadovauja Siela, o Siela vilties nepraranda niekada.

Antras skyrius



Jei norime suvokti ligos prigimtį, visų pirma turime susipažinti su keliomis fundamentaliomis tiesomis.

Pirmoji iš jų yra ta, kad žmogus turi Sielą, kuri yra jo tikrasis Aš. Žmogus yra dieviška, galinga būtybė ir visų daiktų žemėje Kūrėjo sūnus. Žmogaus kūnas – tai žemiška šventykla, kurioje gyvena Siela. Ji – atspindys viso Dieviškumo, kuris egzistuoja išorėje ir viduje ir kuris yra mūsų gyvenimo pagrindas, kuris mums vadovauja, mus saugo ir drąsina kelyje, akylai prižiūri ir maloningai veda mus ten, kur mums bus geriausia. Mūsų aukščiausiasis Aš yra Viešpaties kibirkštis, jis nenugalimas ir nemirtingas.

Antroji tiesa yra ta, jog mes atėjome į šį pasaulį, kad gyvendami jame įgytume žinių bei patirties ir kad vystytume trūkstamas dorybes bei sunaikintume savo negeroves – tokiu būdu mes tobulėjame. Siela žino, kokios sąlygos ir aplinkybės padės mums pasiekti tą tikslą, taigi ji tas aplinkybes ir sąlygas mums sukuria.

Trečia, turime suprasti, kad tas trumpas žemėje praleistas laikas, kurį mes vadiname savo gyvenimu, yra tik evoliucijos proceso akimirka – tarytum viena diena mokykloje. Ir nors mes dabar tą vieną dieną ir tesuvokiame, intuicija kužda

mums, kad gimimas šioje beribėje erdvėje nėra mūsų pradžia, o mirtis nėra pabaiga.

Mūsų Sielos, tikrieji mes, yra nemirtingos, o kūnai, su kuriais tapatinamės – laikini. Tačiau kūną iš tikrųjų galima palyginti su arkliu, kuris padeda įveikti tam tikrą kelio atkarpą. Kūnas yra instrumentas, kuriuo atliekame tam tikrus veiksmus.

O **ketvirtoji** didi tiesa yra tokia: kol mūsų Siela harmoningai dera su asmenybe, gyvenimas yra džiaugsmingas ir ramus, mes esame sveiki. Tačiau mūsų asmenybė išklysta iš Sielos nužymėto kelio. Tai įvyksta dėl mūsų žemiškų troškimų arba dėl to, kad pasiduodame kitų žmonių spaudimui – kyla konfliktas. Šis konfliktas ir yra esminė visų nelaimių bei ligų priežastis. Nesvarbu, kas mes esame – batų valytojai ar monarchai, žemvaldžiai ar valstiečiai, turtuoliai ar skurdžiai – kol gyvename klausydamiesi Sielos balso, viskas vyksta gerai. Mes ramūs, kad ir kokį vaidmenį atliktume šiame gyvenime. Žinome, kad visos situacijos yra pamokos, kurias turime išmokti, idant tobulėtume dvasiškai.

Dar viena svarbi tiesa mums sako, kad visa kas visatoje yra Viena ir didžiausia kuriančioji jėga yra Meilė. Viskas, ką mes regime aplinkui,

yra Dieviškosios Meilės pasireiškimas. Tai begalinė rūšių ir pavidalų įvairovė, tai planetos ir paprasti akmenėliai, tai žvaigždės ir rasos lašai, žmogus ir žemiausios gyvybės formos – viskas yra Dieviškosios Meilės kūriniai.

Pabandykime įsivaizduoti, kad mūsų Kūrėjas yra didžiulė spindinti Saulė, iš savo centro visomis kryptimis spinduliuojanti gėrį ir meilę, o mes visi – smulkios dalelės tų spindulių galiukuose. Esame pasiūsti čia gauti žinių ir patirties, o galutinis mūsų tikslas yra grįžti į centrą. Ir nors atrodo, kad kiekvienas spindulys yra atskiras, iš tikrųjų tai yra sudedamosios didžiosios Saulės dalys. Jokia atskirtis čia neįmanoma, nes kai tik šviesos spindulys atskiriamas nuo centro, jis liaujasi egzistavęs. Turime suprasti, kad atskirtis neįmanoma. Nors kiekvienas spindulys individualus, vis dėlto jis yra didžiosios kuriančiosios jėgos dalis. Taigi kiekvienas veiksmas, nukreiptas prieš save ar kitus, veikia visumą, todėl kai kyla skausmas vienoje dalyje, jis paliečia viską. Štai kodėl kiekviena visumos dalelė galiausiai turi tapti tobula.

Egzistuoja dvi fundamentalios klaidos, kurias daro žmonės. Pirma, jie **atsiskiria** nuo savo Sielos, o antra, **žiauriai** elgiasi su kitais žmonėmis. Visa tai yra nuodėmė prieš Vienovę.

Abi klaidos gimdo konfliktą, kuris galų gale perauga į ligą. Jei mes suprantame, kad padarėme klaidą (nors dažniausiai savo klaidų nepastebime), ir nuoširdžiai stengiamės ją ištaisyti, tai ne tik susigražiname gyvenimo ramybę bei džiaugsmą, bet ir įveikiame ligą.

Liga pati savaime atlieka gerą darbą – ji skatina asmenybę vykdyti Dieviškąją Sielos valią. Tačiau ligos galima išvengti, galima užkirsti jai kelią. Jeigu mes sugebėtume patys atpažinti savo klaidas ir išmoktume taisyti jas dvasinėmis bei mentalinėmis priemonėmis, tada negautume tokių griežtų kančios pamokų. Dieviškumas atsiunčia mums skausmą ir kančią kaip paskutinį įspėjimą, kad turime pasikeisti. Todėl galima sakyti, kad liga yra galimybė pradėti kitokį gyvenimą.

Dar pasakysiu, kad klaidos, dėl kurių kyla kančia, kartais būna padarytos ne šiame gyvenime, ne „šiandieninėje mokykloje“. Tada mes sąmoningai savo kančios priežasčių nesuvokiame, kančia mums atrodo visai be priežasties. Tačiau mūsų Siela tas priežastis žino ir veda mus pačiu geriausiu keliu.

Kai pripažįstame savo klaidas ir pasiryžtame jas ištaisyti, lengviau nugalime ligą ir susigražina-

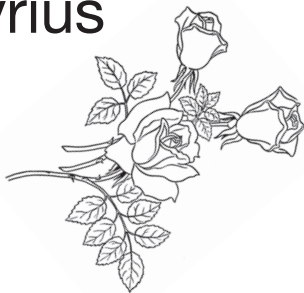
me gerą sveikatą. O klaidas pripažįstame suprą-
tę, koks yra Sielos tikslas. Tada dingsta kančia,
mes tampame laisvi ir mūsų evoliucija tęsiasi.
Mes keliaujame į džiaugsmą ir laimę.

Taigi yra dvi fundamentalios klaidos. Pirma,
žmonės negerbia Sielos valios ir jai nepaklūsta,
antra, vykdo veiklą, nukreiptą prieš Vienovę.
Kad nedarytumėte pirmosios klaidos, niekada
neteiskite kitų žmonių ir nesistenkite vertinti jų
poelgių, nes kas vienam yra gerai, kitam bus
blogai. Štai verslininkas. Jis kuria didelį verslą
ir daro tai ne vien dėl savo paties gerovės, nes
duoda žmonėms naujų darbo vietų. Taip pat jis
įgyja žinių apie darbo efektyvumą bei valdymą ir
vysto atitinkamas savo charakterio savybes. Tam
tikra prasme jis panašus į slaugytoją, kuris au-
koja savo gyvenimą dėl ligonių. Slaugytojas pri-
valo išsiugdyti tam tikrų savybių, kurios skatina
jo asmenybės evoliuciją. Verslininkas irgi elgiasi
taip pat. Jie abu išmoksta klausytis savo Sielos
balso, aukščiausiojo Aš balso. Jie jam sąmonin-
gai paklūsta ir daro tai pasikliaudami intuicija bei
instinktais.

Matome, kad ligą iš esmės galima ne tik pa-
gydyti, bet ir jos išvengti. Tai įvyks, jeigu paisysi-
me auščiau paminėtų tiesų, arba principų. Tiek
dvasinių gydūnų, tiek ir gydytojų pareiga yra skirti

ne vien materialius vaistus (tabletes), bet ir pranešti žmogui, jog kančia jam siunčiama todėl, kad jis klaidingai gyvena. Žmogus turi sužinoti, kaip tas klaidas ištaisyti, ir rasti kelią į sveiką ir džiaugsmingą gyvenimą.

Trečias skyrius



Tai, ką mes vadiname **liga**, yra tik galutinė daug gilesnio ir sudėtingesnio proceso stadija. Todėl akivaizdu, kad norėdami užtikrinti sėkmingą gydymą turime rūpintis ne tik pasekmėmis – pirmiausia būtina pašalinti ligą sukėlusią priežastį. Ta priežastis yra pirminė žmonių daroma klaida – veiksmai, nukreipti prieš Vienovę. Taip elgtis mus verčia savimeilė, arba egoizmas. Galima sakyti, kad egzistuoja vienintelis pirminis skausmo šaltinis. Kadangi veiksmai prieš Vienovę būna įvairūs, įvairios gali būti ir ligos – galutinis tų veiksmų rezultatas. Ligas skirstome į grupes pagal priežastis. Jau pati ligos prigimtis yra tokia, kad liga yra tarsi vadovas, kuris padeda suprasti, kokiais veiksmais mes pažeidėme Dieviškosios Meilės ir Vienovės dėsnius.

Jeigu iš prigimties širdyje turime pakankamai meilės, tada nedarome niekam žalos, nes meilė sulaiko mūsų rankas nuo visų blogų veiksmų, meilė neleidžia protui mintyti blogų minčių. Tačiau daugelis dar nėra pasiekę tokio išsivystymo lygio. Jeigu būtume pasiekę šį lygį, mums nebereikėtų gyventi žemėje. Tačiau kiekvienas iš mūsų siekiame tokios būsenos ir stengiamės daryti pažangą. Tie iš mūsų, kurie kenčia fizines ar protines kančias, todėl jų ir susilaukė, kad galėtų tobulėti, kad galėtų artėti prie idealios būsenos.

Jeigu suprantame šią žinią, galime ne tik paspartinti savo žingsnius tikslo link, bet ir apsisaugoti nuo ligų bei nelaimių. Kai išmokstame pamoką ir pašaliname klaidą, nebelieka reikalo ką nors taisyti. Todėl privalome prisiminti, kad pati kančia atlieka gerą darbą, nes parodo mums, kad esame išklydę iš kelio, ir pagreitina mūsų asmeninę evoliuciją šlovingos tobulybės kryptimi.

Tikrosios pirminės žmogaus ligos yra šie trūkumai (ydos): puikybė, žiaurumas, neapykanta, savimeilė (egoizmas), neišmanymas, nestabilumas (dvasinės pusiausvyros nebuvimas) ir godumas. Kiekviena iš šių savybių prieštarauja Vienovei. Šie trūkumai ir yra tikrosios ligos šiuolaikine šio žodžio prasme. Jeigu esame pasiekę tokį dvasinio išsivystymo lygį, kad atpažįstame tas savo ydas, tačiau esame užsispyrę ir nieko nedarome, idant panaikintume jas, tada jos lyg nuosėdos kaupiasi mūsų kūne ir jį žaloja. Tokia būseną mes vadiname liga.

Puikybė suklesti tada, kai mes nepripažįstame, jog asmenybė yra maža ir absoliučiai priklausoma nuo Sielos. Už visą sėkmę asmenybė turi dėkoti vidinio Dieviškumo palaiminimams. Tai pirma puikybės kilimo priežastis. Antra priežastis yra ta, kad mes nesuvokiame savo nereikšmingumo didžiajame Kūrėjo plane. Puikybė trukdo

mums būti nuolankiems ir paklusti didžiojo Kūrėjo Valiai, mūsų veiksmai ima jai prieštarauti.

Žiaurumas yra žmonių bendrystės neigimas ir nesugebėjimas suvokti, kad kiekvienas veiks-
mas, nukreiptas prieš kitą žmogų, prieštarauja Vienovei. Mes turime augti ir tobulėti, kol su-
prasime, kad kiekviena šalia mūsų esanti gyva
būtybė – tai visumos dalis, todėl turime mylėti ir
atjausti visus. Netgi tie, kurie mus persekioja, turi
mums būti brangūs ir artimi.

Neapykanta yra jausmas, prieštaraujantis
Meilei. Jei jaučiame neapykantą, pažeidžiame
kūrinijos įstatymą. Neapykanta paneigia Die-
viškąjį planą, paneigia patį Kūrėją. Neapykanta
skatina mintyti mintis ir atlikti veiksmus, kurie
yra nesuderinami su Vienove. Meilė mums liepia
mąstyti ir elgtis visai kitaip.

Savimeilė, arba egoizmas, taip pat skatina
mus atmesti Vienovės dėsnius ir iškelti savo inte-
resus virš visų kitų žmonių poreikių.

Nemokšiškumas – tai nesugebėjimas moky-
tis, atsisakymas suvokti Tiesą, kai gauname to-
kią galimybę. Iš nemokšiškumo kyla daug ydingų
veiksmų ir poelgių, nemokšiškumas mus panar-
dina į tamsą ir neleidžia išvysti Žinojimo šviesos,
trukdo pažinti Tiesą.

Nestabilumas, nesugebėjimas apsispręsti ir tikslo nebuvimas liudija, kad asmenybė atsisako paklusti aukščiausiojo Aš vadovavimui. Dėl savo silpnumo tada mes išduodame kitus žmones. Tokia būseną niekada nekiltų, jei savo viduje jaustumė nenugalimą Dieviškumą jėgą ir savo aukščiausiąjį Aš.

Godumas skatina trokšti valdžios. Toks elgesys paneigia kiekvieno individo, kiekvienos sielos laisvę. Godi asmenybė trokšta diktuoti ir vadovauti kitiems, ji pasisavina Kūrėjo galią ir nepripažįsta, kad čia atėjome turėdami tikslą laisvai realizuoti sau skirtą planą.

Tokios yra tikrosios mūsų kančių ir ligų priežastys. Jei atkakliai nenorime atsikratyti minėtų trūkumų ir nepaisome savo aukščiausiojo Aš balso, išprovokuojame konfliktą, kuris galų gale pasireiškia specifiniais fizinio kūno negalavimais.

Paanalizavę konkretų negalavimą, ar ligą, galime nustatyti, kokia mūsų yda ją sukėlė. Pavyzdžiui, puikybė, kuri liudija apie proto nelankstumą, sukelia tokias ligas, kurių simptomai yra kūno sąstingis, nelankstumas. Skausmas yra žiaurumo rezultatas, nes skausmo kamuojamas ligonis ima suprasti, kad negalima žėisti kitų žmonių nei fiziškai, nei mentališkai.

Bausmė už neapykantą yra vienatvė. Neapykantą skleidžiantys žmonės taip pat pasižymi nekontroliuojamu elgesiu, juos dažnai kankina nerviniai priepuoliai ir isterija. O savimeilė, arba egoizmas, skatina įvairias neurozes, neurasteniją ir panašias būsenas, kurios pagrobia iš žmogaus gyvenimo džiaugsmą ir pasitenkinimą. Šios būsenos kyla dėl pernelyg didelio rūpesčio savimi.

Kasdienį gyvenimą taip pat apsunkina neišmanymas ir išminties stoka. Kai žmogus dėl neišmanymo nesugeba pamatyti tiesos, jam ima vystytis regėjimo ir klausos ligos, trumparegystė. Tai natūralus neišmanymo rezultatas.

Nestabilumas, arba dvasinės pusiausvyros nebuvimas, sukelia atitinkamus fizinio kūno negalavimus – tai yra judėjimo ir koordinacijos sutrikimai. Godumo ir siekio dominuoti rezultatas yra tokios ligos, kurios paverčia ligonį savo kūno vergu, dėl ligos toks žmogus negali tenkinti savo aistrų ir troškimų.

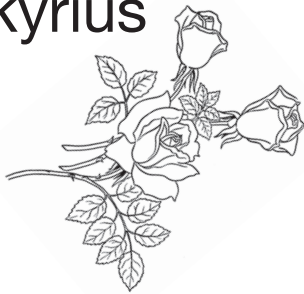
Reikia pridurti, kad liga tam tikrą kūno dalį pažeidžia ne atsitiktinai – čia suveikia priežasties ir pasekmės dėsnis. Todėl kiekviena liga duoda mums nurodymų, ką savo gyvenime turėtume daryti kitaip. Pavyzdžiui, jeigu žmogus nesugeba mylėti kitų arba savo meilę nukreipia bloga kryptimi, jis rizikuoja susirgti širdies liga, nes širdis

yra gyvenimo džiaugsmo ir meilės šaltinis. Jeigu žmogus atlieka netinkamus veiksmus, jis gali susilaukti ligos, kuri palies jo rankas. Smegenys yra kontrolės centras, jei jos pažeidžiamos, tai rodo, kad žmogui trūksta savikontrolės, kad jis nesilaiko tam tikrų taisyklių.

Visi žinome, kaip pragaištingai kūną veikia pykčio priepuoliai ar kokį šoką jam sukelia staiga išgirsta bloga naujiena. Todėl nesunku įsivaizduoti, kaip kūną žaloja ilgalaikis jo konfliktas su Siela. Ir visai nestebina tas faktas, kad sergamumas sunkiomis ligomis mūsų visuomenėje sparčiai auga.

Tačiau neturime pulti į depresiją. Ligų įmanoma išvengti, o susirgę galime išsigydyti. Kad tai įvyktų, turime pažinti savo ydas ir jų atsikratyti. Tai padarysime ne kovodami su jomis, o ugdydamiesi teigiamas savybes, dorybes, kurios mus apvalys ir pakeis mūsų prigimtį.

Ketvirtas skyrius



Taigi jau žinome, kad liga ir jos pobūdis nėra atsitiktinis dalykas. Ir tam tikrą kūno vietą ji pažeidžia taip pat ne atsitiktinai. Liga yra energijų tėkmės sutrikimo rezultatas, ją valdo priežasties ir pasekmės dėsnis. Kai kuriuos negalavimus sukelia tiesioginis fizinis poveikis. Čia aš kalbu apie apsinuodijimus, traumas ar patologines būsenas, kurios išsivysto dėl įvairių nesaikingumų. Tačiau pagrindinės ligos atsiradimo priežastys yra mūsų daromos klaidos, mūsų asmenybės konstitucijos ydos, kaip kalbėjome praeitame skyriuje. Norėdami visiškai pasveikti, turime pasitelkti ne vien fizines priemones – reikalingi ir kitokie metodai, kurie sudaro gydymo meno esmę. Turime patys stengtis pašalinti visas savo prigimties klaidas, nes didžiausia gydomoji jėga kyla iš mūsų vidaus, kur Siela maloningai skleidžia harmonijos spindulius. Mes tik turime leisti jai tą daryti.

Kadangi egzistuoja viena svarbiausia visų ligų priežastis – tai savimeilė, arba egoizmas, todėl taip pat yra vienas užtikrintas būdas toms kančioms pašalinti. Tas būdas – tai savimeilės pavertimas atsidavimu, tarnyste žmonėms. Jeigu išmoksime atsisakyti savęs ir imsime skleisti meilę visiems aplinkiniams, jei pradėsime jais rūpintis, mūsų asmeninės kančios greitai baigsis. Tai yra didis ir labai svarbus tikslas – savo interesų atsi-

sakymas dėl visos žmonijos. Jei norime tarnauti žmonijai, turime suprasti, kad nėra svarbu, kokią poziciją pasaulyje mums skyrė Dieviškumas. Prekeiviai ar darbininkai, turtuoliai ar vargšai, monarchai ar elgetos – kiekvienas iš jų turi dirbti savo darbą pagal pašaukimą, skleisti aplink save palaimą ir bendrauti su Dieviškosios Meilės Brolija.

Tačiau kad pasiektume tokią tobulumo būseną, mes, didžioji mūsų dauguma, turime įveikti ilgą kelią. Net nuostabu, kokią sparčią pažangą padaro žmogus, jei jis nuoširdžiai stengiasi ir kliaujasi ne vien savo ribota asmenybe, bet stengiasi mokytis iš didžiųjų pasaulio mokytojų. Tuomet jis sugeba susijungti su savo Siela, su savo vidiniu Dieviškumu ir viskas pasaulyje tampa įmanoma.

Dauguma mūsų turime vieną ar keletą ydų, kurios trukdo mums žengti į priekį. Privalome jas rasti ir lyg potvyniu nuplauti savo dorybėmis, kad galėtume skleisti meilę visai žmonijai.

Iš pradžių gali būti sunku, bet tik iš pradžių. Nuostabu, kaip greitai plečiasi dorybės, ypač tada, kai žinome, kad mus remia mūsų vidinis Dieviškumas. Jei būsime atkaklūs, mums būtinais pasiseks.

Ugdymiesi visatinę meilę mes vis geriau suvokiame, kad kiekvienas žmogus, net ir visai

nepastebimas, yra Kūrėjo sūnus, ir ateis tokia diena, kai jis pasieks tobulybę – kaip ir mes tikimės ją pasiekti.

Kad ir koks mažas būtų žmogus, turime prisiminti, kad jame rusena Dieviškumo kibirkštis, kuri pamažėle, bet užtikrintai plečiasi – ir štai tą žmogų vieną dieną apšviečia Kūrėjo šviesa.

Jei imsime svartyti, kas yra gerai, o kas blogai, pamatysime, kad šis klausimas visiškai santykinis. Nes tai, kas buvo gerai pirmykščio pasaulio evoliucijoje, dabartinėje mūsų visuomenėje jau gali būti nepriimtina. Kas vienam yra dorybė, kitam, kuris jau pasiekęs aukštesnį dvasinį lygį, bus netinkama. Gera ir bloga yra reliatyvu. Prisiminkime, kad mūsų idealizmo standartai taip pat yra sąlyginiai. Gyvūnams mes atrodome kaip tikri dievai, tačiau iš tikrųjų mums toli iki Baltosios Šventųjų ir Kankinių Brolijos standartų – šie žmonės paaukavo viską, ką turėjo, kad būtų mums pavyzdys. Vadinas, turime atjaučiai ir gailestingai elgtis su tais, kurie užima žemesnę padėtį nei mes. Nors manome, kad esame pranašesni nei jie, iš tikrųjų turime dar daug stengtis, kad pasiektume savo vyresniųjų brolių lygį – lygį žmonių, kurių šviesa spindėjo pasaulyje visais amžiais.

Kai mus užvaldo puikybė, pasistenkime suvokti, kad mūsų asmenybė pati savaime yra nie-

ko verta ir pati negali atlikti jokio gero darbo, negali suteikti jokios paslaugos, negali pasipriešinti tamsos jėgai. Tą sugebėsime padaryti tik tada, kai leisime Sielos šviesai apšviesti save, kai pripažinsime Visagalį Kūrėją, kuris iš vandens lašelio kuria tobulus visatos kūrinis, ir kai nuolankiai suvoksime, kad esame visiškai nuo Jo priklausomi.

Mes mokomės gerbti dvasiškai pranašesnius žmones, esame pasiruošę mokytis iš jų ir Didžiojo Visatos Architekto akivaizdoje pripažinti savo trapumą.

Jei žiaurumas ar neapykanta trukdo mums tobulėti, prisiminkime, kad visos kūrinijos pamatas yra meilė ir kad kiekviena šiame pasaulyje gyvenanti siela turi savyje bent truputį gėrio, o patys geriausi iš mūsų yra bent truputį blogi. Leškodami kitų žmonių gėrio, net ir tų, kurie mus yra anksčiau nuskriaudę, mes išmoksime gailingumo ir įgausime vilties, kad jie taps kitokie. O paskui galbūt pajusime troškimą jiems padėti. Galutinę pergalę pasieksime tik per meilę ir švelnumą. Kai mes išsiugdysime šias dvi savybes, niekas negalės mūsų pažeisti, nes mes skleisime atjautą ir nesipriešinsime, o priešasties ir pasekmės dėsnis sako, kad labiausiai nukenčiame tada, kai priešinamės.

Mūsų gyvenimo tikslas yra klausytis savo aukščiausiojo Aš balso, nepasiduoti neigiamoms įtakoms, ramiai eiti savo keliu, netrukdyti kitiems žmonėms ir susilaikyti nuo žiaurumo bei neapykantos. Turime išmokti mylėti visas gyvas būtybes – žmones ir gyvūnus. Taip pat turime nuolat plėsti ir lavinti meilės jausmą, kol jis nugalės visas ydas. Meilė gimdo meilę, kaip ir neapykanta gimdo neapykantą.

Norėdami išsigydyti nuo savimeilės ir egoizmo, turime dėmesingai ir rūpestingai atsigręžti į kitus, aukotis dėl jų ir dėl jų gerovės netgi pamiršti save.

Vienas didysis Brolijos priesakas skamba taip: „Jei norite paguodos, guoskite patys ir mažinkite visų gyvų būtybių kančias nelaimės valandą. Nėra geresnio būdo už šį, kaip išsigydyti nuo savo pačių ydos – savimeilės.“

O kitą ydą – nestabilumą – įveiksime ugdydamiesi ryžtą, darydami tvirtus sprendimus ir vydami šalin abejones. Galbūt pradžioje mums pasitaikys suklysti, tačiau vis tiek geriau yra veikti, užuot leidus galimybėms praeiti pro šalį. Ryžtas pamažu auga, baimė nerti į gyvenimo upę išnyks, o sukaupta patirtis leis daryti geresnius sprendimus.

Norėdami išrauti nemokšiškumą, arba neišmanymą, turime nebijoti mokytis iš savo patirties, turime atverti protą ir plačiai atsimerkti, turime ištempti ausis ir godžiai priimti kiekvieną naujų žinių kruopelę. Kartu turime lavinti mąstymo lankstumą, kad senos idėjos ir išankstiniai įsitikinimai netrukdytų mums mokytis. O jeigu tiesą pažinti trukdo kokia nors idėja, net ir giliai suleidusi šaknis mūsų prote, jos reikia tuojau pat atsisakyti.

Didelė dvasinio tobulėjimo kliūtis yra godumas. Ją taip pat reikia išrauti su šaknimis. Godumo pasekmės būna labai sunkios, nes godumas verčia mus kištis į kitų žmonių reikalus ir trukdyti jų sieloms augti. Reikia suprasti, kad kiekviena gyva būtybė atėjo į žemę, idant vystytųsi pagal savo individualų Sielos planą. Viskas, ką mes galime padaryti – tai padrašinti žmones šiame kelyje, įkvėpti jiems vilties, suteikti žinių ir galimybių, kad jie galėtų tobulėti. Kaip mes norime, kad mums padėtų kopti į statų gyvenimo kalną, taip ir patys turime visada būti pasiruošę ištiesti pagalbos ranką silpnesniam savo broliui.

Toks turėtų būti santykis tarp tėvo ir vaiko, šeimnininko ir samdinio, draugo ir draugo – tik rūpestis, meilė, apsauga ir jokių trukdymų jų sieloms augti, vystytis.

Dauguma mūsų vaikystėje buvome kur kas arčiau savo Sielos, nei esame dabar. Tada aiškiau supratome, kuo turime tapti gyvenime, kokių tikslų siekti ir kokias charakterio savybes būtina ugdytis. Pagrindinės priežastys, kodėl mes nutolome nuo savo Sielos, yra klestintis šių dienų materializmas ir asmenybės, su kuriomis bendraujame. Visa tai neleidžia mums išgirsti aukščiausiojo Aš balso ir prikausto mus prie kasdienišky, banalių dalykų, todėl mes dūstame be idealų. Tai yra akivaizdūs neigiami dabartinės civilizacijos bruožai.

Būtų nuostabu, jeigu tėvai, šeimnininkai ir draugai visada stengtųsi palaikyti tuos, kuriems jie gali daryti įtaką, kad skatintų jų aukščiausiuosius Aš augti. Galimybė padėti kitam žmogui yra nuostabi privilegija. Ir tegu jie leidžia kitiems būti laisviems, kaip ir jie patys viliasi išsaugoti savo laisvę.

Panašiai mes galime rasti visas savo ydas bei jų atsikratyti. Tai įvyks, kai užgesinsime konfliktą tarp Sielos ir asmenybės ir ydas pakeisime dorybėmis. Ydos, kaip jau kalbėjome, yra pagrindinė ir vienintelė visų ligų priežastis.

Jeigu ligonio stiprus tikėjimas ir jis pats yra tvirtas, vien tokios pastangos suteiks jam palengvėjimą, gražins sveikatą ir džiaugsmą. Na, o jei

ligonis silpnesnis, jam prireiks žemiško gydytojo pagalbos, kad pasiektų panašių rezultatų.

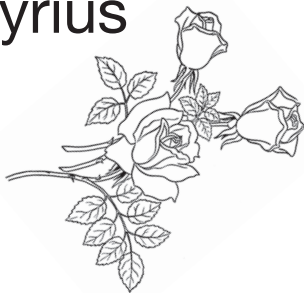
Mes turime nuoširdžiai mokytis ir klausydamiesi Sielos balso ugdytis savo individualybę, mums nedera bijoti jokio žmogaus, mums būtina saugotis, kad niekas nestabdytų mūsų dvasinės evoliucijos ir netrukdytų atlikti pareigų. Kuo nuoširdžiau tarnausime visiems aplinkui, tuo didesne palaima jiems tapsime. Tačiau kai padedame žmonėms, turime būti budrūs – iš kokių paskatų tai darome? Kad ir kas jie būtų, reikia tvirtai žinoti, kad ketinimas padėti turi kilti iš Sielos, kad to negalime daryti iš pareigos ar verčiami kitų žmonių.

Tačiau daug kas iš įpročio elgiasi būtent taip ir tai yra didelių tragedijų, liūdesio, daugybės praleistų galimybių ir sugadintų gyvenimų priežastis. Kokia daugybė vaikų kenčia dėl to, kad tėvai juos auklėja taip, kaip jiems liepia pareiga, tie vaikai serga, tačiau vienintelė jų liga yra tėvų dėmesio trūkumas. Tik pagalvokite apie armijas moterų ir vyrų – žmonių, kurie negali dirbti naudingo žmonijai darbo tik todėl, kad jų asmenybės yra užvaldę stipresnieji. Jie primetė silpnesniesiems savo valią, o šie neturėjo jėgų iš jos išsivaduoti. O kiek jaunų žmonių nuo pat vaikystės žinojo, koks jų pašaukimas, tačiau suaugusieji juos privertė

pasukti kitu keliu ir jie pakluso, nors paskui nesijautė nei laimingi, nei galėjo tobulėti. Tad iš tikrųjų turime klausyti tik savo sąžinės balso, kuris vienintelis mums gali pasakyti, kokios yra mūsų pareigos ir kam mes turime tarnauti.

Leiskime sau be baimės panirti į gyvenimo tėkmę, nes galų gale čia esame tam, kad įgautume patirties ir žinių, o tai įmanoma tik tada, kai susiduriame su gyvenimo tikrove, kad ir kur tai vyktų – ar miesto šurmulyje, ar kaimo ramybėje. Beje, atokiose vietose pažinti gyvenimą galima nė kiek ne blogiau nei miestuose.

Penktas skyrius



Kai žmogui trūksta individualumo – kai į jo reikalus kišasi kiti ir kai jam trukdo išgirsti savo aukščiausiojo Aš balsą – susiklosto palankios sąlygos atsirasti ligai. Visa tai dažniausiai nutinka ankstyvajame gyvenimo periode, todėl dabar pakalbėsime apie santykius tarp vaikų ir tėvų bei tarp mokytojų ir mokinių.

Tėvystė ir motinystė yra privilegijuota dieviška tarnystė, nes taip tarnaudami tėvai užtikrina sėkmingą savo vaikų sielų raidą. Tėvystė – pati didžiausia dovana, duota žmonijai. Tėvai suteikia sielai fizinį kūną ir rūpinasi nauja asmenybe, ypač pirmaisiais jos gyvenimo žemėje metais. Pagrindinis dalykas, kurį savo vaikams turėtų suteikti tėvai, yra dvasinis, mentalinis ir fizinis mokymas, kad naujieji žemės gyventojai visiškai realizuotų savo galimybes. Tačiau tėvai visada privalo prisiminti, kad kiekviena siela yra individuali, kiekviena čia atėjo tam, kad klausydamasi aukščiausiojo Aš balso išmokytų savo pamokas ir įgytų reikalingų žinių. Kiekvienai sielai turi būti suteikta laisvė, kad ji augtų ir vystytųsi visiškai nevaržoma.

Taip, tėvystės ir motinystės institutas yra viena iš dieviškųjų tarnybų, ko gera, gerbiamiausia žemėje. Palaiminti tie, kurie pašaukti šitą tarnystę vykdyti. Kadangi tai yra viena iš pasiaukojimo formų, reikia visada prisiminti, kad iš vaiko nieka-

da nieko negalima reikalauti mainais. Galima tik duoti, mylėti, globoti ir mokyti, kol jaunąja asmenybe ims rūpintis Siela.

Pagrindiniai dalykai, kurių nuo pat mažens turi išmokti vaikas, yra nepriklausomybė ir laisvė. Tik taip vaikas galės ugdytis individualumą. Tegu vaikas nuo pat mažų dienų mąsto ir daro sprendimus savarankiškai. Vaikui augant ir kaupiant gyvenimo patirtį, tėvai turi palaipsniui atsisakyti kontrolės, nes tik taip vaikas taps savarankiškas, tik taip nebus nutildytas jo sielos balsas.

Tėvystė – tai ypatingos pareigos, kurios perduodamos iš kartos į kartą. Šios tarnystės esmė yra laikinai lydėti ir globoti jaunąją asmenybę, tačiau atėjus laikui reikia leisti jai žengti į priekį vienai. Visada prisiminkite, kad vaikas, kurio laikini palydovai jūs esate, gali būti daug senesnė ir dvasiškai aukštesnė siela nei jūs patys. O tai reiškia, kad tėvų apsauga ir kontrolė turi būti vykdoma atsižvelgiant į jaunosios asmenybės poreikius.

Tėvystė – tai šventa iš kartos į kartą perduodama pareiga, nors ir laikina. Jos esmė yra tarnauti ir nereikalauti už tai jokio atlygio. Tegu vaikai laisvai eina savo individualiu keliu ir ruošiasi po keliolikos metų taip pat kuo geriausiai būdu atlikti tas pačias šventas pareigas. Todėl vaikams ne-

galima užkrauti jokių apribojimų ir įpareigojimų, negalima jiems trukdyti. Tegu vaikai žino, kad ateis laikas ir jie turės atiduoti duoklę savo pačių vaikams.

Tėvai turi būti ypač atidūs ir atsisakyti troškimo formuoti jaunąją asmenybę pagal savo idėjas ir supratimą. Tegu tėvai be reikalo vaikų nekontroliuoja, tegu nereikalauja paklusnumo nei dėkingumo už suteiktą gyvybę. Bet koks siekis iš asmeninių paskatų kontroliuoti ir modeliuoti jauno žmogaus gyvenimą yra žiauri ir nepateisinama godumo forma. Ši yda kartais būdinga jauniems tėvams, ji įsišaknija ir vėliau, metams bėgant, tokie tėvai tampa „vampyrais“. Net menkiausią norą dominuoti būtina sustabdyti pačioje užuomazgoje. Turime ištrūkti iš godumo vergovės, turime atsisakyti troškimo savintis kitus žmones. Užuo- taip elgėsi, turime mokytis duoti ir dalytis. Kai to meno išmoksime, godumas iš mūsų bus išrautas su šaknimis.

Ūgtelėję vaikai patenka mokytojų žinion. Mokytojas atstovauja tai tarnybai, kurios pagrindinis tikslas yra suteikti jaunai asmenybei žinių apie gyvenimą ir pasaulį. Tegu kiekvienas vaikas tas žinias priima tokiu būdu, koks jam yra geriausias. Duokite jam laisvę rinktis ir jis instinktyviai pasirinks tai, kas jam tinkamiausia ir reikalingiausia

gyvenimo kelyje. Visas reikalingas žinias mokiniui gauti padės tik švelnus rūpestis ir kantrybė.

Vaikai taip pat turėtų prisiminti, kad tėvystės institutas simbolizuoja tam tikrą kūrybinę galią, kad tėvystė yra dieviškoji misija, tačiau ją vykdydami tėvai negali trikdyti vaikų raidos, negali skirti jiems įpareigojimų, kurie varžytų jų gyvenimą ir darbą – tegu vaikai gyvena taip, kaip jiems diktuoja jų Siela.

Neįmanoma apsaakyti, kiek šiuolaikinė civilizacija kelia kančių, kaip ji varžo prigimtines žmonių savybes ir kaip skatina žmones dominuoti, valdyti kitus, o juk visa ši sumaištis radosi dėl to, kad yra ignoruojami aukščiau paminėti faktai.

Beveik kiekvienuose namuose tėvai ir vaikai atsitveria vieni nuo kitų „kalėjimo grotomis“, kurios nukaltos iš ydingų motyvų ir klaidingai suprastų santykių. Šios „kalėjimo grotos“ riboja laisvę, varžo gyvenimą, trukdo vaikams natūraliai vystytis bei atneša daugybę nelaimių visiems šeimos nariams. Dėl to prasideda netvarka mentaliniame ir fiziniame lygmenyje, o tai ir yra pagrindinė ligų priežastis. Visa tai matome mūsų šiuolaikinėje visuomenėje.

Gerai žinome – ir aš tai noriu pabrėžti – kad kiekviena įsikūnijusi siela šiame gyvenime turi kaupti patirtį, suprasti tam tikrus dalykus ir tobu-

lėti, idant priartėtų prie Sielos nustatytų idealų. Nesvarbu, kokie tarpusavio santykiai mus sieja – vyro ir žmonos, brolio ir sesers, šeiminingo ir samdinio – jei trukdome kitai sielai tobulėti pagal jai numatytą planą, mes nusidedame prieš Kūrėją ir savo artimą, nes trukdome jo Sielai. Mūsų pirmiausia ir vienintelė pareiga yra paklusti savo sąžinės balsui ir neleisti, kad mus kas nors valdytų. Tegu niekas nesistengia dominuoti. Tegul kiekvienas prisimena, kad jam Siela yra numatiusi tam tikras užduotis, ir kol jos nebus įvykdytos, neišvengiamai vyks Sielos ir asmenybės konfliktas (galbūt pašąmoningas), kuris žalos ir kūną.

Žinoma, kiekvieno žmogaus pašaukimas yra savitas, kiekvienas pats nusprendžia, kam skirti savo gyvenimą, tačiau tokį sprendimą pirmiausia turi padiktuoti Sielą, o ne koks nors stipresnis dominuojantis žmogaus. Niekas negali remdamasis klaidingomis idėjomis versti žmonių išsukti iš tiesos kelio. Tad jeigu kas nors turi tokių kėslų, tegu žino, kad mes atėjome į šį pasaulį kovoti savo kovų ir valdomi kitų žmonių nesileisime. Mes tęsime savo darbus ir ramiai eisime per gyvenimą, nepasiduosime jokiai įtakai ir klausysimės tylaus Sielos balso.

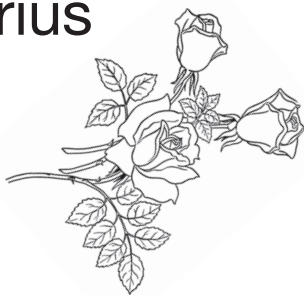
Daugelis mūsų didžiausias kovas kovos namuose su artimiausiais šeimos nariais, kurie stengsis juos valdyti. Tai bus kova už asmeninę laisvę. Kiekvienas žmogus, suaugęs ar vaikas, kurio viena iš užduočių yra išsilaisvinti iš kitų žmonių kontrolės, turi šį tą prisiminti. Pirma, į žmogų, kuris stengiasi mus kontroliuoti, reikia žiūrėti kaip į oponentą sporto varžybose. Mes žaidžiame su juo Gyvenimo žaidimą, todėl neturime jausti jokio pykčio ir kartėlio, nes jei nebūtų tokių priešininkų, mes prarastume galimybę tobulėti, ugdytis drąsą ir savo individualumą. Antra, tikros gyvenimo pergalės yra pasiekiamos meile ir švelnumu, tad tokiose kovose jėgos naudoti negalima. Mūsų ginklas turi būti atjauta, švelnumas, maloningumas ir netgi meilė. Meilė – geriausia priemonė. Tuos jausmus turime skirti savo oponentui. Ir laikui bėgant jis ims keistis, nurims, išgirs savo sąžinės balsą ir liausis kištis į svetimus reikalus.

Tiems žmonėms, kurie linkę dominuoti, labai reikia pagalbos. Būtina padėti jiems suvokti visatinius dėsnius ir tiesas apie Vienovę, tegu jie pajunta, koks džiaugsmas yra priklausyti Brolijai. Nepatirti tokių dalykų – tai tuščiai praleisti gyvenimą, todėl turime padėti šiems žmonėms, kiek tik leidžia mūsų jėgos. Jeigu būsimė silpni, jie sti-

prins ir plēs savo ģtaka, todēl mūsų silpnumas jiems nepadēs. Turime ramiai atsisakyti jiems paklusti, turime pasistengti, kad jie suprastų davimo džiaugsmā – ir tada jie ras savo keliā.

Laisvēs siekis ir kova dēl individualumo bei nepriklausomybēs pareikalaus iš jūsų daug drāsos ir tikējimo. Bet tamsiausiomis valandomis, kai sēkmē atrodys nejmanoma, prisiminkime, kad Dievo vaikai niekada neturi bijoti, kad mūsų Sielos duoda mums tik tokias uždutis, kurias mes sugebame atlikti. Tad būdami drāsus ir pasikliaudami savo Dieviškumu mes nugalēsime.

Šeštasis skyrius



Dabar, brangieji broliai ir seserys, kai jau žino-
me, kad kūrinijos pagrindas yra Meilė ir Vienovė,
kad mes esame Dieviškosios Meilės vaikai ir kad
amžiną kovą prieš blogį ir kančią galiausiai laimės
gėris, išsiaiškinkime, kokią vietą šiame puikiam
paveiksle užima tokie dalykai kaip gyvo bando-
mojo gyvūno skrodimas (vivisekcija) ar gyvūnų
liaukų persodinimas. Ar mes vis dar esame tokie
primityvūs pagonyms ir tikime, kad aukodami gy-
vūnus išvengsime savo pačių klaidų pasekmių?

Beveik prieš 2500 metų Buda atskleidė pa-
sauliui, kad aukoti žemesnės būtybės yra dide-
lė klaida. Klaida tai yra ir šiandieną. Žmonija jau
ir taip skolinga gyvūnams, kuriuos ji kankino ir
žudė ištisus amžius. Tai neatnešė jokių teigiamų
rezultatų nei žmonėms, nei gyvūnams.

Kiek toli mes esame nuklydę nuo senosios
Indijos idealų, kurioje meilė gyvūnams buvo to-
kia didžiulė, kad žmonės gydė net ir sužeistus
paukščius! Indijoje anais laikais buvo kuriamos
gyvūnų prieglaudos, o tų žmonių, kurie skriaus-
davo ar medžiodavo žemesnius padarus,
susirgusių neįleisdavo pas gydytoją, kol jie nepri-
siekdavo atsisakyti savo žiaurių užsiėmimų.

Nesmerkime dabar tų, kurie atlieka vivisekci-
ją siekdami kilnių tikslų, kurie ieško naujų būdų,
kaip palengvinti žmonijos kančias, nes jų motyvai

yra kilnūs. Tačiau jų išmintis ir supratimas apie gyvenimo prasmę menki. Net ir kilnūs motyvai mažai ką reiškia, jeigu jų nelydi išmintis ir žinios.

Gyvūnų liaukų persodinimas yra susijęs su juodąja magija, todėl ne tik rašykime apie tai, bet melskime kiekvieno žmogaus vengti to dalyko, nes nuodėmė prieš Dievą, žmogų ir gyvūną yra dešimt tūkstančių kartų blogiau nei maras.

Nėra prasmės plačiau kalbėti apie šiuolaikinio medicinos mokslo žlugimą, tačiau kelis dalykus paminėti vis dėlto reikia.

Nugriovę seną pastatą nieko nelaimėsime, jeigu jo vietoje nepastatysime didingų rūmų. Jei kalbėsime apie mediciną, naujo pastato pamatai jau yra pakloti, todėl mums reikia susitelkti ir pridėti keletą kertinių akmenų į bekylančią šventyklą. Kritikuodami gydytojo profesiją, mes mažai ką pasieksime, nes bloga yra pati sistema, o ne atskiri žmonės. Sistema vien dėl ekonominių priežasčių įspraudžia šiuolaikinį gydytoją į tokius rėmus, kad jis neturi laiko ramiai gydyti ligonio. Gydytojas neturi galimybės pamedituoti ir pamąstyti, kaip jis kuo veiksmingiau galėtų padėti ligos kamuojamam žmogui. O kaip tik tų dalykų mus mokė didieji gydytojai, kurie skyrė savo gyvenimus tarnauti žmonėms. Kaip sakė Paracelsas, išmintingas gydytojas priima penkis, o ne

penkiolika ligonių per dieną. Deja, šiais laikais tai yra nepasiekiamą prabangą.

Tačiau greitai išauš diena, kai žmonės bus gydomi kitaip. Prieš šimtą metų Hahnemann'o sukurtą homeopatiją buvo pirmasis saulės spindulys, nušvitęs po ilgos tamsios medicinos nakties. Homeopatija bus svarbi ateities medicinos dalis.

Be to, dabar gydytojai jau pradėjo kalbėti apie grynesnį ir švaresnį maistą bei geresnes gyvenimo sąlygas – tai padės apsisaugoti nuo daugelio ligų. Taip pat plinta judėjimai, kurie mums praneša, kad tarp dvasinių silpnų ir ligų esama tiesioginio ryšio. Tų judėjimų dalyviai nurodo kelius, kaip galime pasveikti pažadinę savo proto galias, o tai jau yra ryškiai matoma šviesa tamsiame ligų tunelio gale.

Prisiminkime, kad liga yra bendras mūsų visų priešas, todėl kiekvienas, nugalėjęs ją, padeda ne tik sau, bet ir visai žmonijai. Jei norime gerų rezultatų, jei siekiame visiškai sugriauti „ligų tvirtovę“, turime negailėti energijos. Stenkimės po vieną ir visi kartu, o tie, kurie yra stipresni, tegu visais įmanomais būdais padeda savo silpniesiems broliams.

Akivaizdu, kad, norėdami sustabdyti ligų plitimą, turime keisti savo elgesį. Turime susilaikyti nuo veiksmų, kurie ligas skatina – tai pirmiausias

dalykas. Antra, turime ištrinti iš savo prigimties trūkumus, kurie leidžia ligai apskritai įsiveržti į mūsų kūnus. Kai pasieksime šiuos tikslus ir išsilaisvinsime, tai bus mūsų tikroji pergalė, tada mes galėsime padėti kitiems. Tai nėra taip sunku, kaip atrodo iš pradžių. Tiesiog turime pasistengti ir išgirsti savo Sielos balsą. Gyvenimas nereikalauja iš mūsų neįmanomos aukos, jis tik prašo džiaugsmingai keliauti savo keliu ir skleisti aplink save palaimą. Jeigu mums pavyktų palikti šį pasaulį nors truputį geresnį, tada galėtume būti ramūs, kad savo darbą atlikome.

Religijos mus moko: „Visko atsisakyk ir sek paskui Mane.“ Kaip tai suprasti? Šiais žodžiais mes esame kviečiami atsiduoti savo aukščiausiam Aš. Tai visiškai nereiškia, kad turime atsisakyti savo namų šilumos, meilės ir komforto. Nors kai kas atsisakymą supranta būtent taip, tokia interpretacija yra toli nuo tikrosios tiesos.

Kiekvienas žmogus turi vykdyti savo paskirtį. Jei Dievas atsiuntė į žemę valdovą, šis turi padėti savo žmonėms, savo šaliai ir net visam pasauliui. Kiek daug prarastume, jei toks valdovas nuspręstų, kad jo pareiga yra užsidaryti vienuolyne. Visos pasaulietinės institucijos nuo žemiausių iki aukščiausių, visos įstaigos, visos organizacijos turi būti užpildytos žmonių. Tegu Dievas kiekvie-

ną iš mūsų nukreipia būtent ten, kur jam būtų geriausiai. O mes turime su malonumu puikiai vykdyti užduotis, kurios mums skiriamos. Šventųjų esama visur: gamyklose, laivuose ir tarp aukštas pareigas užimančių dvasininkų. Nė vienam žmogui žemėje nėra skiriama atlikti daugiau, nei leidžia jo galimybės. Stenkimės būti kiek tik galime geresni ir klausykime savo aukščiausiojo Aš balso – tada džiaugsimės puikia sveikata ir laime. Tai yra visiškai įmanoma.

Didesniąją paskutinių dviejų tūkstančių metų dalį Vakarų pasaulyje klestėjo materializmas. Prigimtinį dvasingumą trypė išaukštintas protas, žmonėms visų pirma rūpėjo žemiški turtai, ambicijos, aistros ir malonumai. Tikruosius žmogaus egzistencijos tikslus nustelbė nekantrus troškimas dar šoje inkarnacijoje sukaupti kuo daugiau žemiškos naudos. Tai buvo sunkus žmonijos istorijos periodas, nes trūko dvasinio komforto, žmonės nesuvokė didingų tiesų, nesijautė pakylėti. Iš esmės žmonės nesuprato, jog esama svarbesnių dalykų nei materija. Per tą laikotarpį atsiradusios religijos daugelio žmonių buvo priimtose greičiau kaip legendos, kurios nenurodo jokios gyvenimo krypties, nors iš tikrųjų būtent religijos turėjo tapti esmine žmonijos egzisten-

cijos dalimi. Žmonių nedomino aukščiausiojo Aš prigimtis, jie neturėjo žinių apie buvusius ir būsimus gyvenimus, nors kaip tik tai turėjo būti pagrindinis gyvenimo stimulus. Žmonės vengė didingų dalykų ir stengėsi padaryti gyvenimą kuo patogesni, todėl į pirmą vietą jie iškėlė žemiškus malonumus, o savo sąžinės balsą pasistengė nutildyti. Svarbiausias tokios visuomenės tikslas buvo visuomeninė padėtis, vardas, materialinė gerovė, nuosavybės dydis. Kadangi visi šie dalykai yra laikini, o jų įsigijimas ir išlaikymas reikalavo didelių pastangų ir kėlė daug nerimo, tai žmonės nesijautė nei ramūs, nei laimingi. Jie gyveno kur kas prasčiau, nei lemta gyventi žmonijai.

Tikroji Sielos ir proto ramybė kyla iš mūsų vidaus, kai mes dvasiškai tobulėjame. Jos neįgysime vien plėsdami materialinę gerovę, kad kokia didelė ji būtų.

Tačiau laikai keičiasi, jau esama tam tikrų ryškių ženklų, kad ši civilizacija pradėjo atsiskyrimą nuo materializmo ir juda tikrųjų visatos vertybių link. Matome, kaip šiuo metu auga susidomėjimas antgamtiškais reiškiais ir pomirtiniu gyvenimu, žmonės ieško būdų, kaip nugalėti ligas dvasinėmis pastangomis, jie studijuoja senovės Rytų mokymus bei išmintį, – visa tai rodo, kad šiuolaikinė visuomenė jaučia, kokie šie dalykai

yra svarbūs. Todėl požiūrį į gydymo problemas taip pat turime keisti ir derinti jį su šios dienos reikalavimais, o tai reiškia, kad materialius gydymo metodus ims keisti natūralūs gamtos dėsniai. Mes jau žinome, kad, sukūrę harmoniją tarp Sielos ir proto, mes su šaknimis išrauname esmines ligų priežastis ir tik tada fizinėmis priemonėmis galime baigti gydyti kūną. Visiškai įmanoma, kad jeigu šiuolaikiniai gydytojai nesugebės įsisąmoninti šių faktų ir nesusies medicinos su dvasingumu, gydymo menas pereis į religijos atstovų ar vadinamųjų gydūnų rankas. Gydūnai yra žmonės, kurie galią gydyti turi iš prigimties. Tokių žmonių buvo kiekvienoje kartoje, tačiau ne visada juos pastebėdavo ir ne visada jie galėjo realizuoti savo prigimtinių pašaukimą, nes jiems trukdydavo griežtų tradicinių pažiūrų atstovai.

Ateities gydytojas turės du didelius tikslus. Pirmasis – suteikti ligoniui žinių apie jį patį, nurodyti jo svarbiausias klaidas ir charakterio trūkumus, kuriuos jis turėtų išsigydyti, ir prigimtines ydas, kurias reikia pakeisti dorybėmis. Toks gydytojas pats turės būti geras žmogaus gyvenimą valdančių dėsnių žinovas, idant sugebėtų atpažinti tuos elementus, kurie kelia konfliktą tarp Sielos ir asmenybės. Jis mokys ligonius, kaip siekti vidinės harmonijos, ir aiškins jiems, kokie jų

veiksmi yra nukreipti prieš visatos dėsnius. Kiekvienas ligos atvejis vis kitoks, kiekvieną jų reikia tirti atskirai ir tą pasiaukojamą dievišką darbą galės dirbti tik labai atsidavę žmonijai ir turintys išsamių žinių gydytojai. Tik tokie gydytojai sugebės atverti kenčiantiems ligoniams akis, paguosti juos, apšviesti jų gyvenimą, įkvėpti jiems vilties ir tikėjimo – ir tada bus nugalėtos visos ligos, visi negalavimai.

Antroji gydytojo pareigas bus parinkti tokius vaistus, kurie padės fiziniam kūnui įgauti stiprybės, o protui – nurimti. Ligonis tada ims žvelgti į pasaulį platesniu žvilgsniu ir sieks sukurti vidinę harmoniją. Jo tikslas bus asmenybės tobulėjimas. Tokių vaistų esama gamtoje, juos sukūrė Dieviškasis Kūrėjas, norėdamas padėti visai žmonijai. Šių natūralių vaistų įvairiose pasaulio šalyse randama vis daugiau, ypač jų gausu Indijoje. Nėra abejonių, kad tobulėjant tyrimų metodams mes susigrąžinsime didesnę dalį tų žinių, kurias žmonija turėjo daugiau nei prieš du tūkstančius metų. Būsimieji gydūnai turės savo rankose nuostabų natūralų gydomąjį įrankį, suteiktą paties Dieviškumo.

Žmonių gebėjimas įveikti ligas priklausys nuo to, ar jie supras nekintamus visatos dėsnius, ar mokės nuolankiai prie jų prisitaikyti ir jiems pa-

klusti, nes tik tai gražins harmoniją tarp Sielos ir asmenybės, tik tai atneš tikrą gyvenimo džiaugsmą ir laimę. Dalis gydytojo darbo bus suteikti ligoniui žinių ir priemonių, kuriomis jis galėtų pasiekti vidinę harmoniją, taip pat gydytojas turės įkvėpti sergančiam žmogui tikėjimą Dieviškumu, nes tai yra jėga, kuri nugalė visus sunkumus.

Septintas skyrius



Ir štai priartėjome prie pačios svarbiausios problemos: kaip mes galėtume padėti patys sau? Kaip išlaikyti protą ir kūną harmoningos būsenos, kad ligoms būtų sudėtinga arba neįmanoma mūsų pažeisti? Mes jau žinome, kad asmenybė yra atspari ligoms, jei jos viduje nėra konflikto.

Iš pradžių išnagrinėkime protą. Jau kalbėjome, kaip svarbu rasti savyje tuos trūkumus, kurie verčia mus pažeisti visatos įstatymus, ar dėsnius, ir kurie slopina mūsų Sielos balsą. Tuos trūkumus turime išrauti su šaknimis. Tą tikslą pasieksime, jeigu sąžiningai pažvelgsime į save. Tą padaryti mums padės mūsų dvasiniai patarėjai, tikri gydytojai ir artimi draugai – ir mes galiausiai išvysime tikrovišką savo paveikslą. O dar geresnis būdas pažinti save yra nuraminti savo mintis ir panirti į meditaciją, į ramybės atmosferą. Tada mūsų Siela ima kalbėtis su mumis per pasąmonę ir intuiciją, taip Siela perduoda mums savo norus ir mums vadovauja. Jeigu tik galėtume kiekvieną dieną ramiai pasėdėti ar pagulėti visiškai vieni ir niekieno netrukdomi, jei tuo metu sugebėtume išlaikyti protą be minčių, po kurio laiko pastebėtume, kad tokiomis akimirkomis mums švysteli žinių blyksniai ir mes suvokiame daug svarbių dalykų. Pamatytume, kad atrodžiusios sudėtin-

gos gyvenimo problemos išsisprendžia tarsi savaime, mes gauname reikalingus atsakymus ir neklysdami pasirenkame geriausius sprendimus. Tokiu metu turime puoselėti širdyje nuoširdų troškimą tarnauti žmonijai ir dirbti taip, kaip liepia Sielos balsas.

Būtina prisiminti dar vieną svarbų dalyką: kai mes aptinkame kokią nors savo ydą, turime nesistengti jos atsikratyti per jėgą, nereikia bandyti jos nugalėti valios pastangomis. Ta yda pasitrauks, kai mes nuosekliai ugdysimės dorybes. Tokiu būdu mes švelniai išguisime iš savęs „pažeidėją“. Tai yra natūralus saviugdodos būdas ir taip vidinio blogio atsikratyti kur kas lengviau. Ne kovokime su juo, o keiskime jį dorybėmis. Kovodami su blogiu, mes sutelkiame į jį dėmesį ir jis dėl to tampa vis stipresnis. Daugiausia, ko tada galime tikėtis, yra laikinas blogio nuslopinimas. Tačiau jis tebelieka mūsų viduje ir gali mus vėl užpulti, kai tik pasijusime nusilpę. Tikrą pergalę prieš savo ydas pasieksime tada, kai sąmoningai ugdysimės dorybes. Pavyzdžiui, jei iš prigimties esame žiaurūs, galime tarti: „Aš nebūsiu žiaurus.“ Kurį laiką mes iš tikrųjų nebūsime žiaurūs, tačiau galutinė sėkmė priklausys nuo proto stiprumo ir jeigu ji nusilps, mes, galimas daiktas, savo gerus ketinimus pamiršime. Bet jeigu išsi-

ugdysime tikrą atjautą visai žmonijai, ši savybė visiems laikams ištrins mūsų polinkį į žiaurumą, mums nė minties nekils, kad galime tokie būti. Šiuo atveju žiaurumas bus ne nuslopintas, ne užgniaužtas, o tiesiog ištrintas atjautos. Mums rūpės visos gyvos būtybės. O užgniaužta yda yra slaptas priešas, kuris gali pasirodyti, kai tik susilpnėja mūsų budrumas. Kaip jau kalbėjome, mūsų fizinių negalavimų priežastys nurodo, kokią turime mentalinę disharmoniją. Todėl liga mums padeda pažinti savo ydas. Ir dar štai kas: stenkimės pajauti tikrą gyvenimo skonį, todėl pažvelkime į egzistenciją ne vien kaip į pareigą kantriai nešti savo našta, bet džiaukimės nuotykiškai Gyvenimo kelionėje.

Turbūt viena iš didžiausių materializmo tragedijų yra jo keliamas nuobodulys ir tikro vidinio džiaugsmo praradimas. Materializmas skatina žmones siekti žemiškų malonumų kaip kompensacijos už gyvenimo sunkumus. Žmonės sunkumus tada užmiršta, bet tas užmiršimas laikinas. Tai viskas, ką duoda materializmas. Mes kenčiame ir prašome, kad mus pralinksmintų samdomas juokdarys, tačiau taip elgdamiesi patenkame į užburtą ratą. Malonumai, pasilinksminimai ir lengvos pramogos yra gerai, tačiau ne tada, kai norime palengvinti savo kančias. Jei taip

elgiamės, nuo malonumų tampame priklausomi. Malonumų mums reikia vis daugiau, mūsų poreikiai pučiasi, ir tai, kas jaudino vakar, rytoj jau bus nuobodu. Mes siekiame vis didesnio jaudulio, kol galų gale persisotiname ir malonumai mūsų nebegelbsti. Vienokia ar kitokia forma priklausomybės nuo pasaulietišκών malonumų paverčia mus faustais ir nors mes sąmoningai to nesuvokiame, gyvenimas mums tampa tarsi kantriai atliekama pareiga, jis netenka savo natūralių prieskonių, o džiaugsmas, kuris mus turėtų lydėti iki pat paskutinio atodūσιο, išnyksta kaip dūmas. Šiuo metu mokslininkai sugeba atjauninti žmogų, prailginti jo gyvenimą ir sustiprinti malonius pojūčius. Pasiekimai šioje srityje labai dideli, tačiau mokslininkai iki jų ėjo pasitelkę šėtoniškas praktikas.

Nuobodulys, kurį šiandieną jaučia tiek daug žmonių, yra atsakingas už daugybę ligų – jų kur kas daugiau, nei mes iki šiol įsivaizdavome. Ir tos ligos turi tendenciją jaunėti, jos pakerta vis jaunesnius žmones. Tokių nesveikų būsenų nepatirtume, jeigu pripažintume savo Dieviškumą, išsiaiškintume, kokia yra mūsų misija žemėje, džiaugtumės kaupiama patirtimi ir dalytumės ja su kitais. Nuobodulio priešnuodis yra aktyvus gyvenimas bei nuolatinis siekis pažinti aplinkinį

pasaulį ir domėjimasis juo. Išvengti nuobodulio taip pat padės mokymasis iš kitų žmonių ir gyvenimiškų situacijų. Tad ieškokime Tiesos, kuri slypi už visų dalykų, už visų reiškinių, įvaldykime žinių kaupimo meną, užmirškime savo interesus ir stenkimės padėti tiems, kurie drauge su mumis keliauja per gyvenimą

Tegu kiekviena mūsų mokymosi ir darbo akimirka suteikia mums dar daugiau ryžto mokytis, tegu įkvepia dar daugiau aistros patirti tikrus dalykus, tikrus išgyvenimus ir atlikti jų vertus žygdarbius. Ugdydamiesi šias savybes mes pastebėsime, kad džiaugsmą teikti mums ima netgi mažiausios smulkmenos, o įvykiai, kuriuos pirmiau laikėme banaliais, duoda neribotų atradimų ir nuotykių galimybių. Džiaugsmas kyla iš paprastų gyvenimo dalykų, nes šie dalykai yra arčiausiai Tiesos. Kaip malonu juos atrasti!

Jei žmogus susitaiko su savo padėtimi ir nenori jos keisti, jis per gyvenimą keliauja tarsi nepastebimas keleivis ir tampa neapsakomai pažeidžiamas. Tačiau jei jo gyvenimo tikslas yra džiaugsmas ir nuotykiai, jis nepatirs jokios žalingos įtakos. Kad ir kas jūs būtumėte – ar darbininkai miesto šurmulyje, ar vieniši piemenys kalnuose – neleiskite, kad jūsų gyvenime įsiviešpatautų monotonija, domėkitės pasauliu, tegu

nuobodžios pareigos virsta džiaugsmingomis galimybėmis kaupti patirtį, o kasdienis gyvenimas – žmonijos ir fundamentalių visatos dėsnių studijomis. Nesvarbu, kur esate – vieni kalnuose ar slėniuose, o gal tarp žmonių, su kuriais drauge keliaujate per gyvenimą – visur galite stebėti, kaip tie dėsniai veikia.

Tad paverskime gyvenimą nuotykiu ir sugerkime visas jo įdomybes – tada nuoboduliui nebeliks vietos. Taip mes gausinsime savo žinias, o jos padės mums siekti proto ir Sielos harmonijos bei susijungti su visa Dievo kūrinija.

Kitas fundamentalus dalykas yra baimės atsisakymas. Iš tikrųjų žmogaus viešpatijoje baimė nėra vietos, nes mūsų vidinis Dieviškumas, nes mes patys esame nenugalimi ir nemirtingi, todėl ir nėra tokio dalyko, kurio reikėtų bijoti. Baimė atsiranda tada, kai suklesti materializmas. Baimė atsiranda ten, kur gausu žemiškų turtų – tai gali būti pats kūnas ar kokie išoriniai dalykai. Ir kadangi tie dalykai yra laikini, kadangi taip sunkiai įgyjami ir sunkiai išsaugomi, mus nuolatos kamuoja sąmoninga ar pasąmoninga baimė – juk mes žinome, kad kiekvieną akimirką savo nuosavybės galime netekti. Geriausia, ko galime tikėtis – tai išlaikyti tą nuosavybę iki savo trumpo gyvenimo pabaigos.

Šiame amžiuje taip pat labai stipri ligos baimė, ji yra didžiule griaunamoji jėga, nes atveria duris tiems dalykams, kurių mes bijome. Tokia baimė liudija apie mūsų egoizmą, nes jeigu mums nuoširdžiai rūpėtų kitų žmonių gerovė, mes neturėtume laiko taip liguistai domėtis savais negalavimais.

Baimė sustiprina ligą, o pačią baimę yra gero- kai išpūtęs šiuolaikinis mokslas savo atradimais, kurie dar nėra patvirtinti, kurie yra tik pusiau tie- sa. Štai kai žmonės sužinojo apie patogenines bakterijas, jie labai sutriko, jų protuose kilo su- maištis. Tokia būseną, kai žmonės „bijo apie tai net pagalvoti“, padaro juos labai pažeidžiamus ir imlesnius ligai. Taip, žemesnės gyvybės formos, pavyzdžiui, bakterijos, gali tikrai sukelti ligą, ir tai yra įrodyta moksliskai. Tačiau egzistuoja vienas klausimas, į kurį mokslas materialistiniais termi- nais atsakyti negali. Štai šis klausimas: kodėl vie- ni žmonės paveikti tų pačių bakterijų suserga, o kiti ligos išvengia, nors tiek vieni, tiek kiti turėjo vienodą kontaktą su infekcijos šaltiniu? Tie, kas remiasi materialistine filosofija, pamiršta, kad eg- zistuoja ne fizinio lygmens faktorius, kuris įpras- tame gyvenime apsaugo arba susargdina jau- tresnius individus. Baimė slopina mūsų mentalinę sferą, sukelia fizinio kūno disharmoniją ir sudaro

sąlygas bakterijoms patekti į kūną. Tačiau baimė nuo bakterijų susirgti būtų pagrįsta tik tada, jei bakterijos būtų vienintelė ligos priežastis. Betgi taip nėra. Štai net ir per baisiausias epidemijas suserga anaip tol ne visi, kurie užsikrečia. Vadinasi, pagrindinė ligos priežastis yra ne bakterijos, pagrindinė priežastis slypi mūsų viduje ir mes ją galime kontroliuoti. Štai kodėl neturėtume bijoti užsikrėsti. Ligos priežastis gali būti baimė, nes ji padaro mus labai neatsparius. O jei įstengsime harmonizuoti savo asmenybę, ligos pavojus bus ne didesnis, kaip tikimybė mirti nuo žaibo ar meteorito smūgio.

O dabar pažvelkime į fizinį kūną atidžiau. Negalime jo nepaisyti, nes tai yra žemiška mūsų Sielos buveinė, mūsų pačių žemiškas prieglobstis. Čia mes užsibūname neilgai, tačiau būtent per kūną palaikome kontaktą su pasauliu ir kaupiame žinias bei patirtį. Nors su savo kūnu tapatintis nereikia, vis tiek turime juo rūpintis ir jį gerbti, idant jis būtų sveikas ir mes galėtume kuo ilgiau vykdyti savo žemišką veiklą.

Neturėtų būti nė vienos tokios akimirkos, kad mus būtų visiškai užvaldęs dėmesys kūnui, kita vertus, reikia įsisąmoninti, kad kūnas yra Sielos ir proto įrankis ir jiems tarnauja, todėl svarbus dalykas yra išorinė ir vidinė kūno švara. Tačiau mes,

Vakarų pasaulio gyventojai, praustis naudojame per karštą vandenį – tai atveria odos poras ir per jas į kūną patenka nešvarumai. Taip pat turėtume mažiau naudoti muilo, nes muilas padaro odos paviršių lipnų. Geriausiai kūnui tinka šaltas ar drungnas tekantis vanduo – jis ir nuprausią, ir grūdina. O muilo reikėtų tik matomiems nešvarumams nuplauti.

Vidinė švara priklauso nuo dietos, todėl turėtume rinktis produktus, kurie yra švarūs, neperdirbti ir kiek įmanoma šviežesni. Visų pirma tai vaisiai, daržovės ir riešutai. O mėsos reikėtų vengti. Pirmiausia dėl to, kad mėsa nuodija kūną. Antra, mėsa stimuliuoja nenormalų ir besaikį apetitą. Trečia, valgydami mėsą skatiname žiaurų elgesį su gyvūnais. Reikia gerti daug skysčių, kad organizmas būtų plaunamas. Geriausia tinka vanduo ir natūralus vynas ar kitokie gėrimai, paimti tiesiai iš Gamtos sandėlių. Venkite distiliuotų gėrimų.

Nereikėtų per daug miegoti, nes mes geriau save kontroliuojame, kai esame budrumo būsenos. Yra toks senas posakis, nusakantis, kada geriausia keltis. Štai jis: „Jeigu apsviertei ant šono – laikas lipti iš lovos.“

Mūsų drabužiai turėtų būti lengvi, palaikyti kūno šilumą ir praleisti orą. Prisiminkime, kad di-

dieji sveikatos ir gyvybingumo donorai yra vandens ir saulės vonios.

Viską darykime džiaugsmingai nusiteikę, neleiskime, kad mus valdytų abejonės ir bloga nuotaika, nes mūsų Siela pripažįsta tik laimę ir džiaugsimą.

Aštuntas skyrius



Taigi pamatėme, ką turėtumėte daryti, kad nugalėtume ligą. Pirmiausia – atskleisti savo prigimtinį Dieviškumą ir iš jo kylančią galią, kuri leidžia nugalėti visas blogybes. Antra, turime suprasti, kad pagrindinė priežastis, dėl kurios mes susergame, yra disharmonija tarp asmenybės ir Sielos. Trečia, turime pasiryžti išsiaiškinti tą ydą, kuri sukuria konfliktą. Ir ketvirta – ją pašalinti, o tai padarysime ugdydamiesi atitinkamas dorybes.

Gydytojo pareiga yra suteikti mums žinių ir priemonių visiems negalavimams įveikti. Tokia yra gydymo meno esmė. Taip pat gydytojas turi skirti mums tokių vaistų, kurie stiprintų mūsų mentalinį bei fizinį kūną ir padėtų siekti pergalės. Tada mes tikrai nugalėsime ligą pačioje jos užuomazgoje ir būsime užtikrinti sėkme.

Ateities medicinos tikslas – ne tik domėtis galutiniu ligos rezultatu, ne tik jos padarytais fiziniais pažeidimais. Ateities medicinos dėmesys taip pat nebus nukreiptas į vaistus, kurie švelnina ligos simptomus. Medicina ateityje visų pirma sieks išsiaiškinti tikrąsias susirgimų priežastis. Įsitikinę, kad fiziniai simptomai yra tik antrinis ligos pasireiškimas, gydytojai stengsis gražinti kūno, proto ir sielos harmoniją. Tai yra tikrasis ir vienintelis būdas, kaip išgydyti ligą. Anksti atlikta tokia korekcija padės išvengti artėjančios ligos.

Ateityje vaistų arsenalą papildys preparatai, išgauti iš nuostabių augalų, kurių esama Gamtos vaistinėje. Tie augalai kupini Dieviškosios gydomosios galios.

Mes patys turime siekti ramybės ir harmonijos, puoselėti savo individualumą, tvirtai eiti tikslo link ir suprasti, kad mūsų stiprybės šaltinis yra vidinis Dieviškumas ir kad mes iš esmės esame Dievo vaikai. Jeigu kantriai ugdysimės šias savybes, pagaliau pakilsime į tobulumo viršūnę. Ši vidinė tikrovė turi augti ir plėtotis, kol pagaliau taps išskirtiniu mūsų egzistencijos bruožu.

Turime išmokti susikurti ramybės būseną. Įsivaizduokime, kad mūsų protas yra tarsi ežeras ir mes turime išlaikyti jo paviršių lygų, be bangelių ir raibulių. Kai jau mokėsime tai daryti, joks žmogus ir joks gyvenimo įvykis nesudrums mūsų ežero ramybės. Mūsų nesuerzins jokios gyvenimo aplinkybės, niekas nekels mums abejonių ir nestums į depresiją. Kiekvieną dieną rasime laiko ramiai pabūti vieni ir pajusti, kokia tai yra puiki būseną, kiek daug naudos ji mums duoda. Suprasime, kad skubėjimas ir nerimas nėra mūsų pagalbininkai ir kad geriausi sprendimai gimsta tyloje. Norėdami harmonizuoti savo elgesį, idant jis derėtų su Sielos norais, turime išsaugoti ramybę ir neleisti, kad mus trikdytų pasaulietiniai

išgyvenimai. Pradžioje tai atrodys neįgyvendinama ir netgi nerealu, tačiau jei būsime kantrūs ir stengsimės, šitokią būseną tikrai pasieksime. Tai gali padaryti kiekvienas.

Mes neprivalome būti nei šventieji, nei kaniniai, nei kokios nors garsenybės. Daugumai mūsų skirtas kuklesnis likimas. Tačiau visi mes turime patirti laimę, pajusti gyvenimo skonį ir Dieviškumo skirtas duotis atlikti džiaugsmingai.

Ligoniams geriausia gydomoji priemonė yra proto ramybė ir harmonija su Siela. Ateities gydytojai ir slaugytojai į šiuos veiksnius kreips kur kas daugiau dėmesio, nei mes tai darome šiandieną. Medicinos pažanga dabar yra tokia menka todėl, kad gydytojai domisi tik materialiais dalykais (pavyzdžiui, jiems labai svarbu, kokia yra ligo kūno temperatūra, ir jie ją dažnai matuoja), tačiau tai sveikti ne padeda, o trukdo. Kur kas geresnės priemonės yra ramus poilsis ir atsipalaidavimas. Jeigu pačioje ligos pradžioje kiekvieną dieną leisime sau keletą valandų pailsėti ir pabūti harmonijoje su savo aukščiausiuoju Aš, liga tada neįsiskyns. Tokiomis akimirkomis reikia pasinerti į savo vidų ir įsivaizduoti Kristų, kuris sėdi valtelėje audringoje jūroje. Ir tada jis įsako vandenims: „Tebūnie ramybė!“

Mūsų požiūris į gyvenimą priklauso nuo to, kaip arti mūsų asmenybė yra prie Sielos. Kuo arčiau Sielos esame, tuo didesnę harmoniją ir ramybę išgyvename, tuo ryškiau šviečia Tiesos šviesa, tuo mes jaučiamės laimingesni ir tas laimės jausmas būna kilęs iš aukštesniųjų egzistencijos sferų. Tokia Dieviška būseną suteikia mums stiprybės atsilaikyti prieš pasaulio keliamą nerimą, sunkumus ir siaubą. Tiesos žinojimas daro mus stiprius ir mes suprantame, kad net ir tragiškiausi pasaulio įvykiai yra tik trumpa, laikina atkarpa žmogaus evoliucijoje. Jau kalbėjau, kad ir liga pati savaime yra naudinga, nes ligos procesą valdo tam tikri dėsniai, kurie taip pat skatina mus stengtis ir nuolat artėti prie tobulumo. Žmonės, kurie tai žino, nebaisūs jokie įvykiai (nors kitus jie prislegia tarsi didžiulė našta), jų nepaliečia baimė ir neviltis. Šios neigiamos emocijos amžiams pasitraukia iš jų gyvenimo. Jeigu mes sugebame palaikyti glaudų ryšį su savo Siela, savo dangiškuoju Tėvu, tuomet pasaulis tampa tikro džiugesio vieta ir jokia nepalanki ar priešiška įtaka neišves mūsų iš pusiausvyros.

Tačiau mums neleista pamatyti savo Dieviškojo didingumo, mes nežinome, koks didingas mūsų likimas ir kokia šlovinga mūsų laukia atei-

tis. Kodėl? Jeigu visa tai žinotume iš anksto, gyvenimas netektų savo paslaptiškumo, jis nereikalautų iš mūsų jokių pastangų, mes nebandytume naujų nežinomų dalykų, nesistengtume siekti naujų aukštumų, taigi nebūtume verti atlygio, kuris suteikiamas už intensyvias pastangas. Toks nežinojimas yra didelė dorybė, nes vedami tikėjimo ir drąsos mes toliau einame savo gyvenimo keliu ir mokomės įveikti visus pasitaikančius sunkumus. Tokiu būdu mes susijungiamo su savo aukščiausiuoju Aš ir pasiekiamo asmenybės harmoniją su Siela, o tai leidžia mums dar tvirčiau eiti savo likimo link ir neišklysti iš kelio.

Kitas darbas, kurį turime padaryti, tai – vystyti savo individualumą ir išsilaisvinti nuo pasaulietinės įtakos, kad mūsų neveiktų jokios aplinkybės nei kiti žmonės. Turime klausytis tik savo Sielos balso – tada tapsime gyvenimo valdovais ir patys vesime savo laivą per banguojantį gyvenimo vandenyną pasikliaudami tik sąžinės balsu. Turime tapti visiškai laisvi, kad niekas mums nepriestų savo minčių nei poelgių ir kad galėtume gyventi taip, kaip patys norime.

Didžiausių sunkumų mums kelia santykiai su artimaisiais – dėl to, kad dabar žmonės vadovaujami klaidingu supratimu apie pareigas ir bijo pažeisti nusistovėjusią tvarką. Ta baimė dabar

ypač stipri. Drąsa mums padeda įveikti didelius gyvenimo sunkumus, tačiau tos pačios drąsos pristingame, kai bendraujame su artimais žmonėmis. Turime ir jų akivaizdoje elgtis drąsiai, turime mokėti atskirti, kas yra gerai, o kas – blogai. Taip, pasaulyje mes esame didvyriai, o namuose – tikri bailiai. Mes nesugebame atsispirti subtiliems artimųjų bandymams, kuriais šie trukdo mums eiti likimo nužymėtu keliu, negalime atsilaikyti prieš apsimestinę meilę ir prierašumą, klaidingai suprantame pareigas – visa tai įkalina mus kitų žmonių norų bei aistrų kalėjimuose. Todėl turime ryžtingai tokį elgesį keisti. Privalome paisyti tik vienintelio balso. Tas balsas yra mūsų Sielos balsas. Tai yra mūsų pareiga ir tegu niekas mums netrukdo jos atlikti.

Taip pat turime kuo labiau ugdyti savo individualumą ir žygiuodami per gyvenimą pasikliauti tik savo Sielos nurodymais, turime apkabinti laisvę abiem rankomis, drąsiai nerti į gyvenimo vandenyną ir semtis visų įmanomų žinių bei potyrių.

Tuo pat metu branginkime kitų žmonių laisvę. Nesitikėkime, kad jie elgsis taip, kaip mes norime, ir būkime pasiruošę ištiesti jiems pagalbos ranką, jei tik jie suklups susidūrę su sunkumais. Kiekvienas žmogus, sutiktas gyvenimo kelyje – ar tai būtų motina, ar sutuoktinis, ar vaikas, ar

nepažįstamas, ar draugas – yra mūsų bendra-keleivis. Vieni jų už mus daugiau dvasiškai išsivystę, kiti – mažiau, tačiau visi mes esame bendros brolijos nariai ir dalis didžiulės bendruomenės, keliaujančios tuo pačiu keliu link to paties didingo tikslo.

Tebūnie mūsų ryžtas laimėti tvirtas. Tebūnie nepalaužiama mūsų valia pasiekti kalno viršūnę. Neleiskime sau gailėtis nei klysti. Nė vienas didingas žygis į aukštumas neapsiėjo be klaidų ar nuopuolių, tačiau juos turime priimti kaip vertingą patirtį, kuri ateityje padės mums klysti mažiau. Tegu mūsų neslegia nė viena praeities klaida. Tai – praeitis, jos jau nebėra, o įgyta patirtis liko. Turime nenukrypstamai veržtis į priekį, nesigailėdami ir neatsigręždami atgal, kadangi praeitis, nors tik valanda atgal, vis tiek jau yra už mūsų, o priekyje lyg spindinti šviesa yra ateitis.

Atsikratykime baimės, teneužima ji vietos žmonių protuose, o jei tai vis dėlto atsitinka, tai todėl, kad žmonės pamiršta savo prigimtinį Dieviškumą. Todėl visad prisiminkime, kad esame Kūrėjo vaikai ir Dieviškojo gyvenimo kibirkštys. Esame nenugalimi ir nesunaikinami.

Liga atrodo žiauri, nes tai yra bausmė už blogas mintis bei veiksmus, kurie atrodė žiaurūs kitiems žmonėms. Todėl privalome žadinti savo

širdyje meilę ir brolybės jausmą. Tai yra mūsų aukščiausias prigimtinis tikslas ir kai jį pasieksime, žiaurumo nebeliks.

Meilė padės mums suvokti, kad viskas visuotėje yra susiję ir kad kiekvienas iš mūsų esame Didžiojo Kūrinio dalys.

Visų mūsų rūpesčių priežastis yra savimeilė, arba egoizmas, tačiau nuo meilės jis ištirpsta ir mes imame suvokti Vienovę. Vienovės suvokimas tampa mūsų prigimties dalimi.

Visata yra objektyvus Dievo atspindys. Kai užgimsta visata, Dievas atgimsta. Kai visatos egzistencija artėja prie pabaigos, Dievas būna labiau evoliucionavęs nei visatos gyvavimo pradžioje. Tas pat pasakytina ir apie žmogų: jo kūnas yra materiali išraiška, objektyvus jo vidinės prigimties atspindys. Galima sakyti, kad žmogus yra savo sąmonės savybių materializacija. Mes, Vakarų civilizacijos atstovai, turime šlovingą pavyzdį, atitinkantį visus tobulybės standartus. Tai yra Jėzaus mokymas. Štai kuo turime vadovautis. Jėzus yra tarpininkas tarp mūsų asmenybės ir Sielos. Jo misija žemėje buvo išmokyti mus siekti harmonijos ir bendrumo su savo aukščiausiuoju Aš, su Tėvu, kuris yra Danguje. Tokiu būdu mes tampame tobuli ir įvykdome Didžiojo Kūrėjo valią. Tų pačių dalykų mus mokė Buda ir kiti didieji

Mokytojai, kurie kartais nusileidžia į Žemę, kad parodytų žmonėms kelią. Žmonija negali įstrigti pusiaukelėje. Žmonės turi pripažinti tiesą ir begalinės Meilės saitais susijungti su savo Kūrėju.

Taigi, mano broliai ir seserys, įženkite į didingą savo Dieviškumo šviesą, pažinkite savo Dieviškumą ir sąžiningai bei tvirtai imkitės darbo, kaip numato Didysis Planas, kad būtumėte laimingi patys bei perduotumėte laimę kitiems ir kad susivienytumėte su Baltosios Brolijos nariais, kurių egzistencijos tikslas yra paklusti Dievo valiai ir džiaugsmingai tarnauti jaunesniesiems savo broliams.

II. TRISDEŠIMT AŠTUONIOS BACHO ŽIEDŲ ESENCIJOS

Apie jūsų sveikatą galima spręsti pagal tai, kurie esate laimingi.

– Dr. Edward Bach (1886–1936)

Moderniosios medicinos trūkumai pagal dr. Bachą



Dr. Edvardas Bachas (Edward Bach) gimė Anglijoje, Moseley kaimelyje netoli Birmingemo. Jis studijavo mediciną Londono universitete ir gavo visuomenės sveikatos specialisto diplomą Kembridže. E. Bachas dirbo Nacionalinėje blai-vybės ligoninėje ir daugiau kaip dvidešimt metų užsiėmė privačia praktika Londone, savo klini-koje Harvey gatvėje, taip pat jis dirbo bakterio-логу. Pradžioje jis tyrinėjo imunologiją, o paskui susidomėjo homeopatija. 1919 metais pradėjo dirbti Londono karališkojoje homeopatijos klini-koje. Jis sukūrė septynias Bacho *nosodes* (ho-meopatines gydomasias priemones, vakcinų al-ternatyvas), kurios buvo tik iš dalies pripažintos. Nepaisydamas didžiulės sėkmės vakarietiškos (dar vadinamosios ortodoksinės, arba alopati-nės) medicinos srityje, Bachas buvo nepatenkin-

tas pagrindiniu šios gydymo sistemos principu, kurio esmė yra gydyti ligą ir jos pasekmes, o ne priešastis. Vakarų medicina telkia dėmesį išskirtinai į materialius dalykus, į fizinį kūną ir nesu-pranta, kokia yra ligos kilmė. Knygoje „Išsigydyk pats“ (*Heal Thyself*) dr. Bachas rašė, kad daugelį amžių požiūrį į ligos kilmę formavo materialisti-nės idėjos, taigi liga gaudavo sąlygas plėstis, nes nebūdavo sunaikinamos jos priešastys. Dr. Bacho manymu, liga niekada nebus išgydyta ar išrauta su šaknimis moderniais materialiais bū-dais dėl labai paprastos priešasties – ligos kilmė yra nemateriali. ***Tai, ką mes vadiname liga, yra ilgai organizme trunkančio proceso galutinis produktas, todėl visos materialios priemonės duoda tik laikiną efektą.***

Šis principas lengvai paaiškinamas vienu pa-prastu buitiniu pavyzdžiu. Tarkime, name trūko vamzdis arba prakiuro stogas ir nuo viršutinio aukšto per visas sienas liejasi vanduo. Visi namo gyventojai nepatenkinti ir keiksnodami vis dažo savo kambarių sienas. Situacija stabilizuojasi tik iki artimiausio lietaus. Tada vėl viskas kartojasi iš pradžių. Ką daryti? Kiekvienas pilietis garsiai su-šuktų: „Užtaisyti stogą ar sulopyti trūkusį vamz-dį!“ Valio! Tačiau kaip dažniausiai mes elgiamės realiame gyvenime? Ar „dažome sienas“ – tai yra

tabletėmis arba tepaliukais numalšiname skausmą, tačiau jis kartojasi ir kartojasi?.. O gal pagaliau „lipame ant stogo užtaisyti skylės“ – ieškome ligos priežasties savo neigiamų emocijų „sandėlyje“, kurio lentynose gražiai sudėliotos puikuoja įvairios baimės, nerimas, nepasitikėjimas savimi, savigaila, savigrauža, pyktis, pavydas ir dar daug kitokių „gėrybių“?

Dr. Bacho manymu, modernioji medicina, telkdama dėmesį vien tik į materialias ligos priežastis, nukreipia žmonių mintis nuo tikrosios ligos kilmės, todėl išgijimo galimybės tampa miglotos. Tokio mąstymo rezultatas yra galingas ligos baimės kompleksas. Baimė, kaip pagrindinė neigiama emocija, valdo kiekvieną iš mūsų, šią emociją mes atsinešame gimdami kaip įspaudą migdolinėje smegenų liaukoje. Jos funkcija – apsaugoti vaiką, tačiau vaikui augant ši funkcija pradeda jam trukdyti eiti į priekį ir tobulėti. Tada ateina laikas „pažvelgti savo baimėms į akis“ . Taip vaizdžiai dr. Bachas aprašė emocijas, kurios yra bendražmogiškos, taigi nesusijusios su amžiumi, lytimi nei tautybe.

Žiedų esencijos ir naujos terapijos atsiradimas



Kadangi esama medicinos padėtis dr. Bacho netenkino, jis pradėjo ieškoti alternatyvių gydymo metodų. Jis nuoširdžiai tikėjo, kad liga atsiranda tada, kai išnyksta harmonija tarp kūno ir proto, ir kad ligos simptomai yra išorinė negatyvių emocijų išraiška.

1928 metais dr. Bachas ėmė kurti visiškai naują gydymo sistemą. Sistema buvo paremta teiginiu, kad visų ligų priežastys yra neigiamos emocijos – jas transformavę nuo ligos išsivaduosime. Tokį transformacijos būdą mums siūlo pati gamta. Jis yra visiškai natūralus ir efektyvus. Mums padės laukinių gėlių ir medžių esencijos, kurių kiekviena atitinka tam tikrą neigiamą emociją ir gali ją transformuoti į teigiamą.

Norėdamas išgauti subtilią augalo energiją, dr. Bachas naudodavo tyrą šaltinio vandenį ir saulės

šviesos energiją, o tada į buteliukus supilstytas esencijas konservuodavo su aukščiausios kokybės vynuogių brendžiu. Taip gimdavo „motininės esencijos“, iš kurių per individualias konsultacijas dr. Bachas, remdamasis savo gydymo patirtimi, sudarydavo kiekvieno žmogaus emocinius poreikius atitinkančius mišinius.

Naujajam gydymo metodui dr. Bachas pasiryžo skirti visą savo laiką ir energiją. Jis buvo įsitikinęs, kad tas darbas gali vykti tik laukinėje gamtoje. Todėl būdamas keturiasdešimt trejų metų (1930), dr. Bachas atsisakė pelningos privačios praktikos Harley gatvėje, išvyko iš Londono į Velsą ir apsigyveno kaime. Pavasarį ir vasarą jis kurdavo ir gamindavo augalų esencijas, o žiemą be atlygio gydydavo žmones. Laikui bėgant, dr. Bachas pastebėjo, kad tada, kai gydydamas dėmesį jis visų pirma kreipdavo į savo pacientų asmenines savybes ir jausmus, jų liguistos būsenos susilpnėdavo, nes pradėdavo veikti natūralus savigydos procesas, kuris pirmiau būdavo užblokuotas neigiamų emocijų.

Kurdamas žiedų esencijas, dr. Bachas įkvėpimo taip pat sėmėsi iš homeopatijos tėvo Hahnemano darbų. Hahnemanas daug dėmesio skyrė besąlyginei meilei ir vidiniam dieviškumui – savybėms, kurios būdingos kiekvienai žmogiškai bū-

tybei. Iš esmės dr. Bachas stengėsi gydyti ne tik žmonių kūną, bet ir pakylėti jų dvasią.

Vystydamas naują sistemą, dr. Bachas taip pat rėmėsi senosios ajurvedos (atsiradusios 5 tūkst. m. pr. Kr.) žiniomis bei Hipokrato ir Paracelso mokymais. Ajurvedos sistema ir šie iškilūs praeities gydytojai pripažino dieviškąją žmogaus kilmę ir tvirtino, kad liga prasideda ne nuo materialaus kūno.

1932 metais dr. Bachas jau buvo atradęs pirmašias dvylika esencijų ir pavadinęs jas dvylikos gyduolių vardu (Twelve Healers). Esencijos buvo iš tiesų veiksmingos ir dr. Bachas jomis išgydė daug savo ligonių. Po metų dr. Bachas pradėjo kurti ir gaminti antrosios grupės esencijas, kurias pavadino *septyniais pagalbininkais* (*Seven Helpers*). Dar po metų, klajodamas laukinės gamtos takeliais, jis atrado likusias laukinių gėlių ir medžių žiedų esencijas, o paskutinė yra kalnų šaltinių vanduo.

Dr. Bachas pats kentėjo nuo visų neigiamų emocijų, kurias norėjo išgydyti, todėl esencijų poveikį pats ir išbandė. Jis užbaigė savo gyvenimo darbą eidamas asmeninės kančios ir pasiaukojimo keliu.

Dr. Bachas tvirtino, jog liga, kad ir labai žiauri, yra mums naudinga, ir jeigu suprasime jos siun-

čiamą žinią, tai galų gale rasime savo problemų sprendimą. Kančia ir fizinis skausmas yra sielos signalas, kad turime išmokti tam tikras pamokas. Siela negali kitaip mums to pranešti. Mes jos negirdime ir nekreipiame į ją dėmesio. Vis dėlto tie, kurie išgirsta pirmuosius įspėjamuosius signalus, užkerta kelią ligai, kol ši dar nepasireiškė fiziniame kūne.

Baigęs kurti žiedų esencijų gydomąją sistemą, dr. Bachas nusprendė paskleisti savo žinią tarp žmonių. Jis skelbė savo atradimus žurnaluose ir dienraščiuose ir nuo 1933 iki 1936 metų apie gydomąsias žiedų esencijas skaitė paskaitas. Jis norėjo, kad naujuoju metodu pasinaudotų kuo daugiau ligonių. Gydomo rezultatai pateisino jo lūkesčius, tačiau iš oficialiosios medicinos jis nesulaukė nei palaikymo, nei pritarimo.

Nekreipdamas dėmesio į vakarietiškai medicinai atstovaujančių kolegų poziciją, dr. Bachas paliko ne tik savo seną namą bei privačią praktiką, bet ir visiškai atsisakė vadinamųjų mokslinių gydymo metodų. Jis pasirinko gydūno kelią ir ėmė kliautis savo išskirtine intuicija bei gebėjimu jausti augalų ir žmonių energijas.

Dr. Bachas ramiai išėjo iš gyvenimo 1936 metų lapkričio 27-osios vakarą. Jam buvo tik 50 metų, tačiau žmonėms jis paliko nepakartojamą

asmenine patirtimi paremtą gydymo sistemą, kuri jau daugiau kaip 70 metų plačiai taikoma visame pasaulyje.

Keletą dienų prieš mirtį dr. Bachas padiktavo tokius žodžius: „Visi, kurie gaus šią didžiausią Dievo siųstą Dovaną, tegu išsaugo ją tokią švarią, kokia ji buvo sukurta – laisvą nuo mokslinių teorijų.“

Rūta Lenkauskienė

www.drugelioefektas.com

Kas yra dr. Bacho žiedų esencijos



Pats Bachas savo esencijas vadino *remedy*. Šis anglų kalbos žodis reiškia „vaistai“. Tačiau taip išverstas jis netektų prasmės, nes mes paprastai siejame vaistus su cheminiais preparatais. „Esencija“ taip pat nėra tikslus vertimas, nes šis žodis reiškia „labai koncentruotą substanciją“. Čia mes turime reikalą su skiedimu (angl. *diluting*): „motininės“ esencijos lašeliai lašinami į vandenį, tai yra pirma atskiedžiami ir tada vartojami. Vis dėlto, kadangi geresnio termino neturime, vadinsime tai esencijomis.

Dr. Edvardas Bachas sukūrė 38 laukinių gėlių ir medžių žiedų esencijas.

Dr. Bacho teigimu, egzistuoja 38 neigiamos bendražmogiškos emocijos, arba būsenos. Remdamasis tuo teiginiu, dr. Bachas iš laukinių gėlių ir medžių žiedų sukūrė tiek pat jas atitin-

kančių esencijų ir suskirstė jas į septynias grupes pagal pagrindinę neigiamą emociją. Be pagrindinių esencijų, yra viena papildoma esencija, gaminama iš 5 žiedų mišinio. Ji vadinama *gelbėtoja* (*Rescue Remedy*).

Šios gydymo sistemos esmė – neigiamų emocijų transformavimas į teigiamus jų atitikmenis.

Esencijos



PAGRINDINIAI PRINCIPAI

Esencijos yra paprastos (paprasta yra visa gamta).

Jos veikia „svogūno lupimo“ metodu (tai reiškia, kad problemas aiškintis ir jas spręsti reikia nuosekliai ir palaipsniui).

Gydytojo dėmesys turi būti nukreiptas į žmogų (gydyti reikia ne ligos simptomus; gydytojas turi išsiaiškinti priežastis, kurios sukėlė ligą).

Esencijos nesukelia pripratimo ir šalutinio poveikio, nes veikia emociniame, o ne fiziniame lygmenyje.

Esencijos veikia švelniai.

Jos tinka suaugusiesiems ir vaikams, gyvūnams ir augalams.

Yra saugios, jas galima vartoti su kitais vaistais bei kitomis terapijos priemonėmis.

NEIGIAMŲ EMOCIJŲ, AR BŪSENŲ, GRUPĖS

- Baimės: pažvelk į akis savo baimėms
- Vienišumas: užmegzk ryšį su kitais žmonėmis
 - Per menkas domėjimasis dabartimi: būk čia ir dabar
 - Liūdesys ir neviltis: rask džiaugsmą ir viltį
 - Nesugebėjimas apsispręsti: žinok, ko iš tikrųjų nori
 - Per didelis rūpestis kitais žmonėmis: gyvenk pats ir leisk gyventi kitiems
 - Per didelis jautrumas išoriniam poveikiui: apgink savo pozicijas

Mišinys **Rescue Remedy** – esencija gelbėtoja

Baimés: pažvelk į akis
savo baimėms



Geltonasis puikūnas

(bot. *Mimulus guttatus*;
angl. Monkey Flower)



Baimės ir nerimas dėl žinomos priežasties

Rekomenduojama tada, kai yra žinoma baimės priežastis. Tai gali būti ligos, mirties, nelaimingo atsitikimo, skausmo, tamsos, šalčio, skurdo, kitų žmonių ar gyvūnų baimė. Taip pat žmonės bijo kalbėti viešumoje, netekti darbo ar draugų. Tinka tiems, kurių baimės galima lengvai įvardyti. Žmonės, kenčiantys nuo šių baimių, gali būti meniškos prigimties, labai talentingi, bet drovūs, santūrūs, mėgstantys vienumą, dažnai jiems sunku kalbėti viešumoje, jie sako, kad kažkas jiems tarsi surakina liežuvį.

Puikūno tipo žmonės dažnai parausta, būdami viešumoje tarp kitų žmonių sutrinka, kalbėdami pradeda mikčioti ir užsikirsti arba nervingai juoktis.

Puikūnas tinka droviems, baikštiesiems ir labai jautriems vaikams, kurie bijo gyvūnų, tamsos ir taip toliau (dar žiūrėkite *maumedis*).

Pozityvus pokytis, kurį sukelia puikūnas: žmogus įgauna pasitikėjimo savimi, drąsiau ima žvelgti gyvenimo išbandymams į akis, daro tai netgi su humoru. Puikūnas suteikia jėgų apginti savo įsitikinimus ir principus, visiškai kontroliuoti savo emocijas ir džiaugtis gyvenimu be baimės.

Drebulė / epušė

(bot. *Populus tremula*;
angl. Aspen)

Baimė ir susirūpinimas be priežasties



Tinka žmonėms, kuriuos staiga be jokios aiškios priežasties apima baimė ir nerimas. Tipinis atvejis, kai padėtų drebulė, yra pabudimas po košmariško sapno. Žmonės būna išsigandę net tada, kai sapno turinio neprisimena. Taip pat drebulė padeda mažiems vaikams, kurie sapnuoja košmarus ir prabunda verkdami bei apimti siaubo (dar žiūrėkite *paprastasis saulenis*).

Nepaaiškinama baimė ir nelaimės nuojauta žmogų kartais persekioja ir dieną, ir naktį; jis bijo ir būdamas vienas, ir kitų žmonių draugijoje.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia drebulė:

kyla vidinė ramybė, atsiranda saugumo jausmas, dingsta baimės. Nuogaštavimą ir blogą nuotaiką pakeičia aistra naujiems potyriams ir nuotykiams, žmogus liaujasi kreipęs dėmesį į sunkumus ir galimus pavojus.

Dr. Bachas rašė: „Jeigu jau suvokėme, kad esame anapus skausmo ir kančių, anapus rūpesčių ir baimių, anapus visko, išskyrus gyvenimo džiaugsmą, mirties džiaugsmą ir nemirtingumo džiaugsmą... mes galime žengti tuo keliu per visus pavojus ir sunkumus visiškai nesibaimindami.“

Kaukazinė slyva

(bot. *Prunus cerasifer*;
angl. Cherry Plum)

Baimė prarasti kontrolę ir savitvardą



Kaukazinė slyva tinka žmonėms, kurie baiminasi prarasti savo veiksmų kontrolę. Jie dažnai stovi ties visiško nervinio išsekimo riba, juos kamuoja neviltis, jie nesugeba blaiviai mąstyti. „Bomba gali tuoj susprogti.“ Tokie žmonės nuolat konfliktoja su savo šeimos nariais ar drau-

gais, elgiasi isteriškai ir pratrūksta dėl menkesio mažmožio.

Pozityvus pokytis, kurį suteikia kaukazinė slyva: žmogus atgauna proto ramybę ir vėl gali racionaliai mąstyti bei elgtis.

Rausvasis kaštonas

(bot. *Aesculus carnea*;
angl. Red Chestnut)

Baimė ar per didelis rūpestis dėl kitų saugumo



Tinka tiems žmonėms, kurie jaučiasi nesaugūs patys ir labai nerimauja dėl savo artimųjų saugumo. Jie nuolatos bijo, kad jų šeimos nariams ar draugams atsitiks kokia nelaimė (pavyzdžiui, žaisdamas susižeis vaikas arba nukris lėktuvas, kai artimas žmogus skris juo atostogauti).

Tai laikina būseną, būdingą slaugytojams, globėjams, psichoterapeutams.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia rausvasis kaštonas: žmogus rūpinasi kitais, tačiau jo nekamuoja nerimas. Pozityviai nusiteikę rausvojo kaštono tipo žmonės spinduliuoja sveikatos ir drąsos energiją. Sudėtingose situacijose jie su-

geba kitus įkvėpti bei palaikyti morališkai, o patys išlieka psichiškai stabilūs ir ramūs.

Žmonės yra laimingi, jeigu gali padėti kitiems, kai šie jų paprašo. Tačiau per prievartą savo rūpesčio siūlyti nereikia.

Saulenis paprastasis

(bot. *Helianthemum nummularium*;
angl. Rock Rose)

**Baimė ir siaubas
(žmogus stovi lyg stabo
ištiktas, suakmenėjęs)**



Rekomenduojama stipraus sukrėtimo atvejais, pavyzdžiui, kai žmogus išsigelbėja po kokio nors nelaimingo ir grėsmingo įvykio, kai tampa tokio įvykio liudytoju ar kai sužino kokią baisią naujieną. Tada jis sustingsta, suakmenėja. Kartais tokia būseną apima atsibudus po naktinio košmaro (dar žiūrėkite *drebulė* ir esencija gelbėtoja).

Tokia būseną paprastai trunka neilgai.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia saulenis: žmogus tampa drąsesnis, jam grįžta aiškus protas ir ramybė, jis liaujasi bijoti dėl savo gyvybės.

Vienišumas: užmegzk
ryšį su kitais



Bitinė sprigė

(bot. *Impatiens glandulifera*;
angl. *Impatiens*)



Nekantrumas

Tinka žmonėms, kurie labai greitai suirzta ir susinervina. Jie labai nekantrūs ir nori, kad viskas būtų atlikta akimirksniu. Šie žmonės veikia, galvoja ir kalba labai greitai. Jie sugeba efektyviai dirbti, bet juos erzina lėtai dirbantys kolegos, todėl labiau mėgsta dirbti vieni. Jie nepriklausomi ir nemėgsta švaistyti laiko, nenustygsta vietoje ir toks skubotumas kartais baigiasi nelaimė. Jei bendrauja su kitais žmonėmis, jie dažnai užbaigia jų pradėtus sakinius. Jiems būdinga trumpalaikė nuotaikų kaita.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia bitinė sprigė: žmogus tampa kantresnis, jis greitai priima sprendimus, yra spontaniškas, bet nesielgia skubotai. Jis išmoksta būti atsipalaidavęs ir geros nuotaikos bei atlaidžiau elgtis su tais, kurie yra lėtesni. Taip pat jis diplomatiškai ir ramiai susitvarko su visomis jį erzinančiomis problemomis.

Šilinis viržis

(bot. *Calluna vulgaris*;
angl. Heather)



Nuolatinis rūpestis savimi, šnekumas, plepumas

Tinka tiems, kurie nuolat susirūpinę savimi ar savo ligomis ir nesugeba palaikyti normalaus dialogo. Perdėtu plepumu ir kalbomis vien tik apie savo problemas jie atstumia kitus žmones. Jie išpučia savo bėdas, kitaip tariant, iš adatos priskaldo vežimą, iš blusos padaro dramblių. Yra nepataisomi plepiai, jiems reikalinga auditorija, jie verčia kitus žmones klausytis pasakojimų apie ligas ir kitas bėdas. Jie kalba greitai, linkę stovėti labai arti pašnekovo, tiesiog kvėpuoja jam į veidą.

Jie nemėgsta būti vieni, bet nesugeba suprasti, kad kiti jų vengia – juk jie užkamuoja pašnekovus savo nesibaigiančiomis istorijomis, apipila juos savo bėdomis, o patys kitų žmonių problemomis nesidomi.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia šilinis viržis: žmogus tampa geru klausytoju ir kilniaširdžiu

bei nesavanaudžiu padėjėju, išmoksta aukotis, suprasti ir atjausti.

Plunksnalapė griovenė

(bot. *Hottonia palustris*;
angl. Water Violet)



Išdidumas, pasipūtimas, abejingumas

Tinka pernelyg išdidiems žmonėms. Jie protingi, ramūs ir gabūs. Mėgsta uždarą gyvenimą, moka nuraminti žmones, kurie prašo jų pagalbos, ir neperša kitiems savo nuomonės. Tačiau kartais jie pasijunta pranašesni už aplinkinius, tampa išdidūs ir pasipūtę, ima visus niekinti ir įsijaučia į išdidaus globėjo vaidmenį. Kai būna pavargę arba kai atsiranda per daug išorinių trikdžių, jie paprastai atsitraukia, užsidaro savyje ir kitiems atrodo nutolę bei šalti.

Kai kenčia, jie prisiima kitų problemas sau. Jie nelaukia ir nepriima iš nieko pagalbos ir dėl to gali pasirodyti emociškai atsiriboję nuo pasaulio. Jiems sunku atsiverti – lengviau pasislėpti už tariamai ramios išorės.

Šie žmonės dažnai tarsi plaukia pasroviui nekeldami bangų. Jie nemėgsta triukšmingų vakarėlių.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia plunksnapė griovenė: padeda užmegzti šiltesnius santykius su kitais žmonėmis, bet išlaikyti savo orumą. Griovenės tipo žmonės jaučiasi laimingi galėdami padėti kitiems, perduoti jiems savo žinias, talentą ir išmintį, tapti jų globėjais ar mokytojais.

Per menkas domējimasis
dabartimi: būk čia
ir dabar



Laukinė raganė

(bot. Clematis vitalba;
angl. Clematis)

Gyvenimas svajonių pasaulyje, išsiblaškymas



Tinka tiems, kurie nori gyventi geriau, tačiau nieko nedaro, kad ką nors pakeistų. Šie žmonės pasižymi prasta atmintimi, jie greitai pamiršta detales, dažnai jaučiasi išsekę ir būna labai išsiblaškę.

Jie linkę būti vieni, susidūrę su priešprieša atsitraukia, o susirgę visiškai nesistengia pasveikti. Kartais būna labai romantiški. Raganė taip pat tinka tiems, kurie yra praradę mylimąjį. Dėl dėmesingumo stokos jie neretai atsiduria įvairiose nemaloniuose situacijose.

Raganės tipo vaikai irgi sunkiai sutelkia dėmesį, nes mėgsta gyventi svajonių pasaulyje.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia laukinė raganė: paskatina žmogų domėtis pasauliu ir grąžina jam gyvenimo džiaugsmą.

Pozityvūs raganės tipo žmonės greitai pajunta įkvėpimą ir išnaudoja savo kūrybinį potencialą tokiose srityse kaip menas, literatūra, dizainas, mada ar gydymas.

Jie – realistai, kurie žino, kad ateities tikslai priklauso nuo šiandien padėto pamato. Jie jaučia tvirtą pagrindą po kojomis ir kontroliuoja savo mintis.

Kaštono pumpurai

(bot. Aesculus
hippocastanum;
angl. Chestnut Bud)



Mokykis iš praeities klaidų

Tinka tiems, kurie nepasimoko iš klaidų, todėl netobulėja ar net regresuoja, nes tas klaidas nuolatos kartoja, pavyzdžiui, susiranda netinkamą partnerį, dirba ne tokį darbą, kokį turėtų dirbti, ir taip toliau. Jie nesugeba kaupti patirties, todėl jų socialinės ligos tampa lėtinėmis, tačiau jie visai nesidomi, kokios yra tų ligų priežastys.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia kaštono pumpurai: Dr. Bachas rašė: „Ši esencija padeda mums įvertinti kiekvienos dienos patirtį ir pamatyti save bei savo klaidas kitų žmonių akimis.“

Pozityvus kaštono pumpurų tipo žmogus savo klaidas įvertina objektyviai ir iš jų mokosi,

kaupia gyvenimo išmintį. Klaidos jam yra asmeninės pažangos variklis. Be to, jis mokosi ir iš kitų žmonių klaidų.

Sausmedis

(bot. *Lonicera caprifolium*;
angl. Honeysuckle)



Gyvenimas praeityje

Rekomenduojama tiems, kurie yra per daug prisirišę prie praeities ir gyvena prisiminimais, jie ilgisi mylimųjų ir seniai praėjusių dienų, kurios buvo laimingesnės, nei yra dabar. Juos kamuoja nostalgija, jie negali pakeisti dabartinės savo situacijos, nesugeba susitaikyti su netektimi ir po kalbiuose nuolatos grįžta į praeitį.

Sausmedis ypač tinka žmonėms, kurie yra netekę mylimojo ar artimo žmogaus, taip pat tiems, kurie išeina į pensiją ar patiria verslo nesėkmę. Labai padeda vyresnio amžiaus žmonėms, kurie gyvena vieniši.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia sausmedis: žmogus liaujasi kabintis į praeitį ir ima gyventi dabartyje (čia ir dabar). Praeitis jam yra kaip

pamoka, kurią išmokęs jis laimingesnis bus šią akimirką. Žmogus pradeda gyventi nesigailėdamas prabėgusių dienų, o senatvė jam atrodo kaip natūralus gyvenimo tarpsnis.

Dirvinis garstukas, garstyčia

(bot. *Sinapis arvensis*;
angl. Mustard)



Intensyvus liūdesys, niūri nuotaika be priežasties

Tinka tada, kai žmogų staiga be jokių regimų priežasčių apima depresija, prislegia liūdesys. Toks liūdesys gali būti labai intensyvus, kartais jis prilįgsta tirštam ir šaltam rūkui, kuris nusileidžia, apgaubia žmogų savo skraiste ir nustelbia normalią linksmą nuotaiką. Tokia būseną žmogų užvaldo ir jis jos vien savo valios pastangomis nusikratyti negali.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia garstyčia: grįžta emocinis stabilumas bei ramybė ir tos būsenos niekaip negali išblaškyti nei negatyvūs, nei pozityvūs dalykai.

Alyvmedis

(bot. *Olea europaea*;
angl. Olive)



Energijos ir jėgų trūkumas

Rekomenduojama tiems, kurie yra fiziškai ir dvasiškai išsekę, iškankinti ilgai besitęsiančių asmeninių nesėkmių, intensyvaus ir ilgo darbo ar studijų, ilgos ligos ar ilgo slaugymo.

Ta būseną dar apibūdinama kaip išsekimas „iki ašarų“ – jau išsekvotos visos energijos atsargos ir kiekvienas žingsnis reikalauja iš žmogaus ypatingų pastangų. Žmogus labai greitai pavargsta, jam nuolatos trūksta miego („galėčiau miegoti tris paras iš eilės“), gyvenimas tampa nuobodus („be prieskonių“), nebedžiugina nei darbas, nei laisvalaikis.

Į šią žmonių kategoriją kartais taip pat patenka mamos, auginančios mažus vaikelius ir dažnai besikeliančios naktimis.

Pervargęs organizmas funkcionuoja žemiau savo galimybių ribos ir eikvoja neliečiamas energijos atsargas. Jeigu tokia būseną užsitęsia, o

energijos atsargos nepapildomos, organizmas nusilpsta ir jį pradeda pulti įvairios ligos.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia alyvmedis: žmogus atgauna gyvybines jėgas ir vėl pajunta gyvenimo džiaugsmą.

Pozityviai nusiteikę alyvmedžio tipo žmonės daugiau nebeeikvoja energijos rezervo, jie įsiklauso į savo vidinį balsą, išgirsta kūno poreikius ir sugeba išlaikyti ramų protą.

Kaštonas paprastas

(bot. *Aesculus hippocastanum*; angl. White Chestnut)

Mintys apie nemaloniais situacijas sukasi kaip užstrigusi plokštelė



Tinka tada, kai žmogų kamuoja įkyrios mintys – jas sunku nuvyti, tuo labiau neįmanoma jų kontroliuoti. Žmogus tų minčių jaučiasi tarsi apstėtas. Pavyzdžiui, darbe jį išbarė viršininkas, o gal įvyko nemalonus pokalbis su draugu arba mylimoji jam prikalbėjo nebūtų dalykų – ir žmogus negali pamiršti išgirstų žodžių, vis išgyvena tą situaciją, ji sukasi jo galvoje lyg įskilusi plokštelė.

Nuolatinės intensyvios nemalonios mintys sukelia daug rimtų psichikos problemų. Žmogui tampa sunku sutelkti dėmesį dieną, tos mintys neleidžia jam užmigti naktį. Žmogus, kurį kamuoja tokia būseną, gali net neatsakyti kalbinamas (taip pat žiūrėkite *laukinė raganė*).

Pozityvus pokytis, kurį sukelia kaštonas paprastasis: gražina žmogui proto ramybę, jo galva tampa visiškai aiški, mąstymas – pozityvus, o tai padeda spręsti įvairias problemas. Rūpesčius pakeičia pasitikėjimas savimi ir tikėjimas teigiamu rezultatu.

Erškėtis paprastasis

(bot. *Rosa canina*;
angl. Wild Rose)

**Apatija, nuolankumas,
pasidavimas**



Tokia yra Miegančiosios gražuolės būseną, jos egzistencija – tai pasyvus plaukimas pasroviui gyvenimo upe. Erškėtis – tai Princas, kuris ateina, pabučiuoja Miegančiąją gražuolę ir prikelia ją gyventi.

Tinka tiems, kurie yra pasyvus (sudėję ginklus ar nuleidę rankas) ir susitaikę su kokia nors nemalonia situacija: liga, monotonišku gyvenimu, nemėgstamu darbu ir taip toliau. Jie net nesiskundžia esama padėtimi, nes yra per daug apatiški, kad norėtų ką nors pakeisti ir pasidžiaugti mažomis gyvenimiškomis smulkmenomis. Šie žmonės suglebę ir be iniciatyvos, jie nuobodūs pašnekovai ir nesugeba realizuoti savo potencialo.

Kai toks žmogus suserga, jis susitaiko su gydytojų rekomendacija, kad jam „reikės išmokti gyventi su liga“.

Tokie žmonės nuolankiai susitaiko su padėtimi, tačiau depresijos nejaučia. Galų gale jie priima gyvenimą tokį, koks jis yra, nes jiems trūksta energijos ir ambicijų ką nors keisti.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia erškėtis paprastasis: žmogus tampa gyvybingesnis, ima domėtis gyvenimu, užsibrėžia naujų tikslų, atsiranda naujų troškimų, apatiją pakeičia gera savijauta, jis pradeda ieškoti žmonių draugijos.

Pozityvūs erškėčio tipo žmonės prisiima atsakomybę už savo gyvenimo aplinkybes ir imasi iniciatyvos keistis.

Liūdesys ir neviltis: rask
džiaugsmą ir viltį



Laukinė obelis

(bot. *Malus pumila*;
angl. Crab Apple)



Neigiamas požiūris į save, nešvaros jausmas

Laukinė obelis yra kūną ir sielą valantys vaisiai, jie rekomenduojami tiems, kurie jaučiasi nešvarūs ir save vertina neigiamai.

Tokio tipo moteris gali būti perdėtai rūpestinga namų šeimininkė, kuri nepaprastai rūpinasi švara ir kurią erzina net menkiausia dulkelė.

Laukinė obelis tinka žmonėms, kurie gėdijasi savo išvaizdos ir jaučiasi dėl to nepatogiai (pavyzdžiui, dėl išbertos odos). Jei gydymas nepaveda, jie pasijunta priblokšti, nuliūsta (taip pat žiūrėkite *gencijonas*).

Žmonės, turintys odos problemų, gali vartoti ją išoriškai: lašinti į losjoną, 10 lašų į vonią, daryti kompresus.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia laukinė obelis: žmogus visiškai priima save su visais savo trūkumais. Pozityviai nusiteikę šio tipo žmonės nekreipia dėmesio į savo išvaizdos trūkumus

ir į kitų žmonių nuomonę apie save. „Myliu ir priimu save tokį, koks esu.“

Guoba

(bot. *Ulmus procera*;
angl. Elm)

**Prislėgtas atsakomybės
naštos ir visada dirbantis
„vienu darbu per daug“**



Tinka tiems, kurie užsikrovę per daug darbų (darbo maniakai) ir per mažai rūpinasi savimi, savo sveikata. Paprastai tai yra kompetentingi ir gabūs žmonės, tačiau kartais jie praranda pasitikėjimą savo jėgomis ir pasiduoda liūdesiui. Guobos tipo žmonės būna geri vadovai, jie dažnai užima atsakingas pareigas ir dirba darbą, susijusį su kitų žmonių gerove – yra gydytojai, mokytojai, psichoterapeutai, organizacijų direktoriai.

Guoba šiems gabiems žmonėms reikalinga tada, kai jie staiga pajunta, kad juos pernelyg slegia atsakomybės našta. Jiems tada ima rodytis, kad jie nebesusitvarkys su savo užduotimis ir nebegalės išsilaikyti. Rezultatas toks, kad jie

pasijunta išsekę, kartais juos apima depresija, jie pradeda save kritikuoti, abejoti savo gebėjimais, dėl to jaučiasi silpni.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia guoba: žmogui grįžta darbingumas bei pasitikėjimas savimi. Jis ima vertinti savo gebėjimus objektyviai ir prisiima tiek darbų, kiek jų gali nu-dirbti. Taip pat jis pradeda rūpintis savo poilsiu ir laisvalaikiu.

Maumedis

(bot. *Larix decidua*;
angl. Larch)



Nepasitikėjimas savimi

Rekomenduojama žmonėms, kurie nepasitiki savimi ir net nebando siekti didelių tikslų, nes iš anksto žino, kad jiems nepasiseks. Jie kenčia dėl nevisavertiškumo kompleksų. Kita vertus, slapta tiki, kad turi potencialių galimybių, bet atsisako tai sąmoningai pripažinti – taip jie siekia išvengti galimos nesėkmės rizikos.

Labai tinka visiems, kuriems trūksta drąsos ir pasitikėjimo savimi prieš įvairius egzaminus,

darbo pokalbius ir taip toliau (taip pat žiūrėkite *esencija gelbėtoja*).

Pozityvus pokytis, kurį sukelia maumedis: žmogus įgauna pasitikėjimo savo jėgomis ir galimybėmis, jo nebegąsdina nesėkmės, jis ima vertinti save, patiki, kad pasieks užsibrėžtus tikslus, nebijo rizikuoti. Iš savo asmeninio žodyno jis išbraukia žodį „negaliu“ ir pakeičia jį tokiomis frazėmis: „Aš sugebėsiu, aš padarysiu tai, aš galiu, man pasiseks.“

Ažuolas

(bot. *Quercus robur*;
angl. Oak)

**Išsekęs, bet toliau
kovoja iki galo**



Ažuolo tipo žmonės paprastai būna drąsūs, energingi, ištvėringi, stiprūs ir patikimi, jie – šeimos ramstis, o ažuolo esencijos jiems prireikia, kai jų jėgos išsenka ir juos apima nuovargis. Tačiau ir tada jie stengiasi iš paskutiniųjų. Kad ir kas nutiktų, į nuovargį jie stengiasi nekreipti dėmesio. Juos veja labai stiprus pareigos jausmas, jie visuomet padeda kitiems, yra sąžiningi,

kantrūs ir netgi atsisako poilsio, jei tik yra dar neatliktų darbų (taip pat žiūrėkite *kalnų vanduo* ir *verbena*).

Kai netenka jėgų, juos apima depresija ir neviltis, jie jaučia stresą. Kai tokio tipo žmogus suserga, pasveikti jis nesistengia ir susitaiko su pralaimėjimu.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia ąžuolas: ąžuolas padeda žmogui atgauti energiją ir paskatina jį susivokti, kad pailsėti ir skirti laiko sau yra taip pat svarbu, kaip ir gerai atlikti pareigas.

Pušis

(bot. *Pinus sylvestris*;
angl. Pine)

**Kaltės jausmas,
priekaištai sau**



Rekomenduojama žmonėms, kurie jaučia intensyvų kaltės jausmą ir nuolatos priekaištauja sau. Jie kaltina save dėl kitų žmonių klaidų ir apskritai dėl visko, kas yra blogai, jie būna nuolankūs ir nuolatos dėl ko nors atsiprašinėja, o kartais netgi padaro išvadą, kad savo negeru elgesiu

yra nusipelnę ligos ir skausmo. Jie jaučiasi neįvertinti ir nenusipelnę pagarbos. Tokia savijauta dažniausiai realaus pagrindo neturi, tačiau ji neleidžia žmogui džiaugtis gyvenimu.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia pušis: ji leidžia žmogui realiai priimti atsakomybę už savo veiksmus ir racionaliai bei logiškai vertinti gyvenimo situacijas.

Pozityviai nusiteikę pušies tipo žmogus priima ir gerbia save bei kitus, jis atsisako bet kokių perdėtai neigiamų vertinimų.

Dr. Bachas rašė: „Netgi pats menkiausias sąvęs ar kitų pasmerkimo ženklas yra visatos Meilės pasmerkimo ženklas. Jis užkerta kelią visatos Meilei tekėti per mus.“

Skėtinė paukštapienė

(bot. *Ornithogalum umbellatum*;
angl. Star of Bethlehem)



Stiprus šokas ir savigaila

Tinka kenčiantiems po patirto labai stipraus psichinio ar fizinio šoko. Tokį šoką sukelia koks

nors nelaimingas atsitikimas, artimo žmogaus netektis, tragiška naujiena ir panašūs dalykai.

Geriausiai pradėti vartoti paukštapienę iš karto po įvykio, tačiau ji būna veiksminga ir po tokių nelemtų įvykių praėjus ilgam laiko tarpui, jei tik žmogus dar jaučia jų pasekmes. Tos pasekmės dažnai įgauna ir fizinių, ir psichinių simptomų pavidalą – žmogus jaučiasi sustingęs, priblokštas, jis užsisklendžia savyje, jį kamuoja praradimo skausmas ir sielvartas.

Paukštapienė tinka moterims po gimdymo, taip pat – ir jų kūdikiams.

Paukštapienė yra labai svarbi *esencijos gelbėtojos* mišinio sudedamoji dalis.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia paukštapienė: ji padeda žmogui atsigauti ir neutralizuoja patirto šoko poveikį ar iš karto po įvykio, ar praėjus ilgesniam laikui.

Dr. Bachas pavadino šį augalą „guodėju ir skausmo bei širdgėlos naikintoju“.

Valgomasis kaštainis

(bot. *Castanea sativa*;
angl. Sweet Chestnut)



Intensyvus sielvartas, kančia, skausmas

Tinka žmonėms, kuriuos persekioja nesėkmės bei netektys ir kuriuos slegia sielvartas, kamuoja kančia. Dr. Bachas apie šiuos pojūčius rašė taip: „Jie sukelia būseną, kai žmogus pasiekia savo ištvermės ribą.“ Tai gali pasireikšti kaip intensyvus liūdesys, sielvartas, gedėjimas – žmogus jaučiasi galutinai sužlugdytas tokių jausmų, ateitį jis mato juodą.

Žmonės, kuriems reikia kaštainio, dažnai būna priėję nervinio išsekimo ribą, jiems atrodo, kad Dievas juos pamiršo.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia kaštainis: žmogus išsivaduoja iš nevilties ir liūdesio. Nors išorinės sąlygos gali ir nepasikeisti, žmogus į pasaulį ima žvelgti ramiai ir optimistiškai. Jis jaučia Aukštesniųjų Jėgų palaikymą ir vidinę stiprybę.

Valgomasis kaštainis veikia stipriau nei guoba.

Baltasis gluosnis

(bot. *Salix vitellina*;
angl. Willow)

**Apmaudas, įžeidumas,
pavydas, savigaila**



Tinka tiems, kuriuos nuolat drasko savigaila ir apmaudas, kurie linkę greitai įsižeisti ir supykti. Kita vertus, skriaudžiami ar išnaudojami kartais jaučiasi dauguma žmonių, o gluosnis kaip tik padeda neutralizuoti apmaudą ir žadina humoro jausmą.

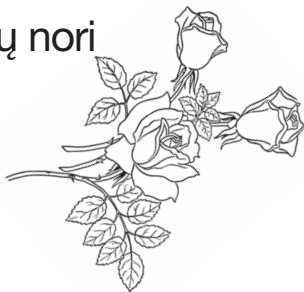
Taip pat baltasis gluosnis tinka tiems žmonėms, kurie jaučiasi apgauti ar nuskriausti gyvenimo. („Aš nevertas to“, „Aš niekada neturėsiu tokio automobilio“, „Niekada negalėsiu sau leisti nukeliauti į Bahamas“, „Kodėl visa tai nutiko man?“)

Negatyviai nusiteikę gluosnio tipo žmonės pavydi kitiems laimės, sveikatos ir sėkmės, jie dažnai būna niūrios nuotaikos, nuolat bamba ir viskuo skundžiasi. Susirgę tampa labai reiklūs ir priekabūs, niekas negali jiems įtikti. Jie mėgaujasi aukos būseną ir juos gydyti labai sunku. Nuolat jausdami apmaudą ir grauždamiesi, tokie

žmonės švaisto savo energiją ir dėl to jų būseną tik blogėja.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia gluosnis: žmogus pamiršta praeities nuoskaudas ir ima mėgautis gyvenimu – taip jis traukia savęs link teigiamą energiją ir šviesius žmones. Jis atsisako aukos vaidmens ir tampa savo likimo valdovu.

Nesugebėjimas apsispręsti:
žinok, ko iš tikrųjų nori



Purkvė

(bot. *Ceratostigma
willmottiana*;
angl. *Ceratostigma*)

Patarimo bei pritarimo poreikis



Tinka tiems, kurie nepasitiki savimi, kai reikia apsispręsti. Tokie žmonės širdimi žino, ko nori, jie dažnai būna išmintingi ir turi gerą intuiciją, tačiau nuolat prašo kitų žmonių patarimo ir laukia jų pritarimo. Todėl jie dažnai klaidingai nuseka kitų pėdomis, užuot pasikloję savo vidiniu balsu, savo intuicija. Kai susergera, jie mieliau renkasi tokį gydymą, kokį jiems pataria rinktis kiti žmonės.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia purkvė: žmogus įgauna pasitikėjimo savo išmintimi ir išmoksta savarankiškai apsispręsti pačiomis įvairiausiomis situacijomis, pavyzdžiui, kai reikia pasirinkti profesiją.

Gencijonas

(bot. *Gentiana amarella*;
angl. Gentian)

**Drąsos trūkumas,
norų nebuvimas,
bloga nuotaika, liūdesys**



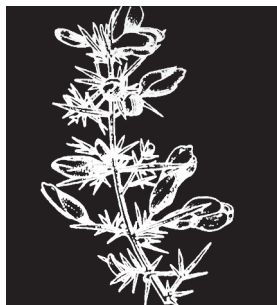
Rekomenduojama tada, kai žmogų ima kan-
kinti abejonės ir liūdesys. Žmogus netenka drą-
sos, negali apsispręsti, jaučiasi neužtikrintas
ir nusivylęs, ypač kai susiduria su sunkumais.
Kitaip nei garstyčios tipo žmonių, jų depresijos
priežastis visada žinoma. Dažniausiai jiems se-
kasi gerai, tačiau net menkiausias pralaimėjimas
ar nesėkmė juos sukausto ir neleidžia tęsti pra-
dėtų darbų.

Gencijonas veikia labai švelniai ir tinka žmo-
nėms, kurie būna nusiminę dėl ilgai užsitęsusios
lėtinės ligos. Taip pat tinka vaikams, kuriems
nelabai sekasi mokykloje ir dėl to jie nenori jos
lankyti.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia gencijonas:
žmogus suvokia, kad tokio dalyko kaip pralai-
mėjimas nėra. Jis pajunta, kad gali įveikti visas
kliūtis, jo nebebaugina jokios užduotys, jis tvirtai
tiki, kad įveiks visus sunkumus.

Dygliakrūmis

(bot. *Ulex europaeus*;
angl. Gorse)



Neviltis, sielvartas

Tinka tada, kai žmonės yra visiškai praradę viltį ir jau sudėję ginklus. Pavyzdžiui, susirgę jie įtiki, kad jų liga paveldima ir nepagydoma. Jie pasijunta pasmerkti kančioms ir skausmui ir net nebando keisti tokios padėties. O jei ir bando įvairius gydymo būdus, širdimi netiki, kad jie padės.

„Sveikata reiškia sugebėjimą keistis, o liga dažnai byloja, kad tokio noro nėra, žmogus keistis visiškai nelinkęs. Kokiems pokyčiams mes priešinamės labiausiai?“ (Michael Gienger „Gydomųjų akmenų vaistinė“.)

Dr. Bachas apie šio tipo žmones rašė: „Jie atrodo taip, lyg jiems reikėtų saulės, kad ši išsklaidytų jų gyvenimo debesį.“ Beje, dygliakrūmis žydi ryškiai geltonais žiedais ir kvėpia kokosu. Geltona spalva simbolizuoja saulės rezginio čakrą, kuri yra organizmo baterija.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia dygliakrūmis: nepaisydamas fizinių ir psichologinių problemų, žmogus pajunta viltį, patiki, kad jo problemos bus išspręstos. Liga jam tampa kaip gyvenimo pamoka, jis galų gale randa savo kelią ir pasveiksta.

Skroblas

(bot. *Carpinus betulus*;
angl. Hornbeam)

„Pirmadienio ryto“ sindromas



Tinka tada, kai žmogų kamuoja daugiau protinis nei fizinis nuovargis. Atsikėlęs ryte toks žmogus nenori nieko imtis, jis tiesiog nežino, ko griebtis. Jam būsimosios dienos problemos atrodo sunkios ir neišsprendžiamos, nors galų gale dažniausiai jis su jomis puikiai susitvarko.

Žmonės, kuriems reikia skroblo, dažnai būna pervargę nuo darbo (jie tikri darbo maniakai), jaučiasi išsikvėpę, perdege, jiems trūksta gyvenimo įvairovės. Pavyzdžiui, taip kartais pasijunta tie, kurie ilgai ruošiasi svarbiems egzaminams (taip pat žiūrėkite *alyvmedis*). Jiems trūksta entuziaz-

mo, jų neatgaivina miegas, o jeigu suserga, jie abejoja savo galimybėmis pasveikti.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia skroblas: žmogus drąsiai ir energingai sutinka dienos darbus, jam grįžta aiškus protas, gyvybingumas, jis ramiai priima visus gyvenimo įvykius. Viskas vyksta žaismingai.

Klestenė

(bot. *Sclearanthus annuus*;
angl. *Sclearanthus*)

**Nesugebėjimas
apsispręsti,
kai yra du pasirinkimai**



Rekomenduojama žmonėms, kurie niekaip negali apsispręsti, kai susiduria su sunkumais ir kai jiems iškyla būtinybė rinktis vieną iš dviejų galimybių. Šiems žmonėms trūksta pusiausvyros, savitvardos, ramybės. Jų protas amžinai nerimsta, mintys šokinėja kaip žiogai. Jie negali apsispręsti, pavyzdžiui, ar važiuoti slidinėti, ar ten, kur šilta? Gal slidinėti, bet ten šalta, tai gal geriau prie jūros – ten bent jau šilta... „O kur važiuotumėte jūs?..“ Jų protas be perstojo dirba,

jie tarška kaip prisukami žaisliukai, jų nuotaika tai kyla, tai krinta; jie tai džiaugiasi, tai liūdi; tai labai energingi, tai visiškai apatiški; tai optimistai, tai pesimistai; tai juokiasi, tai verkia... Tokie svyravimai sukuria nepatikimo žmogaus įvaizdį. Jie iššvaisto daugybę laiko ir galimybių dėl to, kad negali laiku apsispręsti.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia klestėnė: žmogus įgauna ryžto ir išmoksta apsispręsti bet kokiomis aplinkybėmis. Jo sprendimai būna tikslūs ir greiti, kai reikia veikti, nedelsia nė minutės.

Laukinė aviža

(bot. *Bromus ramosus*;
angl. Wild Oat)

**Nesugebėjimas
apsispręsti, kuriuo
gyvenimo keliu pasukti**



Tinka tiems, kurie pasiekė gyvenimo kryžkelę ir nežino, kurį kelią pasirinkti toliau. Galbūt jie turi siekių, troškimų ir talentų, tačiau iššvaisto šias savo dovanas, nes neturi užsibrėžę aiškios gyvenimo krypties. Dažnai jie bando įvairius užsiėmimus, bet jiems viskas greitai nusibosta, jie savo

pasirinkimų pasaulyje tampa panašūs į klajoklius be nuolatinės vietos. Šie žmonės suvokia, kad gyvenimas eina pro šalį, todėl jaučiasi nusivylę, sužlugdyti ir nepatenkinti (taip pat žiūrėkite *purk-vė* ir *klestenė*).

Pozityvus pokytis, kurį sukelia laukinė avi-ža: ji padeda žmogui priimti svarbius gyvenimo sprendimus, pavyzdžiui, pasirinkti karjerą. Žmogus mato aišką savo gyvenimo paveikslą, žino, kur nukreipti savo talentus. Jis gali dirbti kelis darbus vienu metu, nes jo talentai būna įvairialypiai. Darbas jam neatsibosta ir jis jo pusiaukelėje nemeta.

Per didelis rūpestis žmonėmis:
gyvenk pats ir leisk
gyventi kitiems



Bukas

(bot. *Fagus sylvatica*;
angl. Beech)



Kritika ir netolerancija

Rekomenduojama tiems, kurie nuolatos visus kritikuoja, yra netolerantiški, smerkia kitų žmonių trūkumus, nedaro jiems jokių nuolaidų ir nemato jų teigiamų savybių. Jie jaučiasi viršesni už kitus, elgiasi arogantiškai ir greitai suirzta, jei tik jiems kas nepatinka. Šie žmonės įsitikinę, kad jie visada teisūs, o visi kiti klysta (taip pat žiūrėkite *bitinė sprigė*).

Pozityvus pokytis, kurį sukelia bukas: žmogus tampa tolerantiškas ir atjautus. Pozityviai nusiteikę buko tipo žmonės pastebi gerus kitų bruožus ir nekreipia dėmesio į jų trūkumus.

Kalnų vanduo

(lot. Aquapetra;
angl. Rock Water)

**Perfekcionizmas,
nelankstumas,
per didelė darbų našta**



Padedą žmonėms, kurie kelia sau labai didelius reikalavimus ir yra nelankstūs. Jie linkę aukotis ir nesirūpinti savo interesais, dažnai pasirenka kankinio gyvenimą. Kartais jie griežtai laikosi įvairių dietų, sportuoja, daug dirba ir užsiima dvasinėmis praktikomis. Jų mąstymas yra apibrėžtas tikslų taisyklių ir dogmų – religinių, moralinių, politinių ir kitokių. Jie mėgsta rodyti pavyzdį, dažnai diktuoja madą, siekia perfekcionizmo, tačiau į kitų žmonių gyvenimą tiesiogiai nesikiša.

Šie žmonės būna labai sąžiningi ir darbštūs, bet savo pasiektais rezultatais jie patenkinti ne visada ir jaučiasi nusivylę, jeigu neatitinka savo susikurtų aukštų standartų.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia kalnų vanduo: žmogus laikosi aukštų standartų, tačiau būna lankstus ir atsižvelgia į realias sąlygas. Po-

zityviai nusiteikę kalnų vandens tipo žmonės yra pasirengę pakeisti požiūrį ir atsisakyti senų idėjų, jeigu tik randa didesnių tiesų. Jie supranta, kad vidinė harmonija yra stipresnė jėga negu išoriškai primestos elgesio taisyklės. Jie moka „tekėti su srove“, tai yra pasitiki visatos dėsniais ir tiesiog mėgaujasi gyvenimu.

Trūkažolė paprastoji, arba cikorija

(bot. *Cichorium intybus*;
angl. Chicory)

**Savininkiškumas,
per didelis rūpestis
kitais žmonėmis**



Tinka tiems, kurie yra pernelyg savininkiški. Net jei jie ir rūpinasi kitais žmonėmis, tas rūpestis būna egoistinis, nukreiptas į save, manipuliacinis. Šie žmonės turi stiprią valią ir tikisi, kad kiti jiems paklus, ims gyventi pagal jų sukurtas taisykles. Jie dažnai kritikuoja kitus žmones, kišasi į jų gyvenimą, graužia, apskritai neduoda jiems ramybės.

Jiems nepatinka būti vieniems, jie reikalauja nuolatinio dėmesio, nori, kad kiti jiems nuolatos tarnautų. Tipiškas pavyzdys yra valdingi ir dominuoti linkę tėvai, kurie laiko savo suaugusius vaikus po padu. Kita vertus, nors šie žmonės yra stiprūs, jie neretai gailisi savęs ir labai greitai įsižeidžia. Kai kurie cikorijos tipo žmonės susikuria ligą, kad tokiu būdu galėtų sulaikyti savo suaugusius vaikus namuose. Dažnai jie būna labai kalbūs ir užsispyrę, jie – dogmatikai, kurie mėgsta ginčytis ir įrodinėti savo tiesas.

Taip pat tinka vaikams, kurie nuolatos ir įkyriai reikalauja savo tėvų ar kitų suaugusiųjų dėmesio.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia trūkažolė: žmogus ima rūpintis kitais nesavanaudiškai, dovanoja jiems besąlyginę tėvišką meilę. Jis duoda nesitikėdamas nieko už tai gauti atgal, leidžia mylimiesiems gyventi savo gyvenimą ir jaustis užtikrintai. Šiems žmonėms nereikia kitų patvirtinimo, kad jie yra verti meilės. Jie šilti, malonūs, rūpinasi kitais ir jautriai reaguoja į jų poreikius.

Verbena

(bot. *Verbena officinalis*;
angl. Vervain)



Kai entuziazmas degina

Tinka tiems, kurie turi nusistovėjusias, nekin-tamas nuostatas bei principus ir retai keičia savo pažiūras. Jie taip pat yra ryžtingi, tačiau labai įsitempę, dažnai būna sudirgę ir užsibrėžę per daug tikslų, prisiėmę per daug įsipareigojimų, verčia save dirbti neatsižvelgdami į savo fizines galimybes. Jų mintys aplenkia įvykius ir jie daugybę darbų stengiasi atlikti iš karto.

Šie žmonės turi stiprią valią ir tvirtai laikosi savo nuomonės. Jie būna jautrūs neteisybei, skriaudai ir labai atsidavę tikslui. Dažnai jie būna per daug entuziastingi ir kartais net fanatiškai siekia įtikinti visus savo teisumu, tačiau tokiu elgesiu jie žmones nuo savęs tik atstumia.

Juos dažnai kankina nemiga, nes jų protas išlieka aktyvus net naktį, todėl jie nesugeba pailsėti ir atgauti jėgų. Kalbėdami intensyviai gesti-

kuliuoja, nesugeba nuslėpti savo emocijų, atrodo suirzę, nusivylę ar pasipiktinę.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia verbena: žmogus tampa ramus ir tolerantiškas, jis įgautina išminties, išmoksta atsipalaiduoti. Nors tvirtai laikosi savo nuomonės, jis nebando primesti jos kitiems ir gali ją pakeisti, jei to reikalauja aplinkybės. Į gyvenimą ir žmones jis žvelgia plačiai.

Vynuogė

(bot. *Vitis vinifera*;
angl. Vine)

**Kategoriškas,
linkęs dominuoti,
tironiškas, nelankstus**



Rekomenduojama žmonėms, kurie linkę dominuoti. Dažnai jie yra labai gabūs, talentingi ir ambicingi, turintys aukštų siekių, tačiau visas šias savybes skiria tam, kad užgožtų kitus žmones ir imtų dominuoti. Kad pasiektų savo tikslą, jie kartais griebiasi netgi prievartos. Tariausi viską žiną, nemėgsta kitokių nuomonių, rūpinasi tik

savo norais ir dažnai reikalauja iš žmonių visiško paklusnumo.

Jie trokšta valdžios, yra agresyvūs, negailestingi ir tuo netgi didžiuojasi, nežino, kas tai yra atjauta, ir beatodairiškai siekia valdžios.

Tokie būna tėvai arba viršininkai, kurie mėgsta jėgos metodus, tokie yra ir visi politiniai diktatoriai bei tironai.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia vynuogė: žmogus išsaugo ryžtingumą, tačiau dominuoti ir kontroliuoti kitų nesiekia. Pozityviai nusiteikę vynuogės tipo žmonės mato geras kitų žmonių savybes, drąsina juos ir veda pirmyn. Tai išmintingi vadovai, mokytojai ir tėvai. Jie stengiasi padėti kitiems rasti savo gyvenimo kelią ir įkvepia juos, todėl yra visų gerbiami.

Per didelis jautrumas aplinkos
poveikiui: apgink savo
pozicijas



Vaistinė dirvuolė

(bot. *Agrimonia eupatoria*;
angl. Agrimony)



Problemų slėpimas po „klouno šypsena“

Žmonės, kuriems tinka dirvuolė, dažnai atrodo nerūpestingi ir linksmi, bet tai yra tik kaukė, kuri dengia rūpesčius, rimtas problemas ir kančią. Šie žmonės stengiasi savo problemas paslėpti ir nuo savęs, ir nuo kitų. Jie dažnai juokauja, nes nenori parodyti, kaip jiems yra blogai. Tačiau problemų neigimas ir slėpimas jų neišsprendžia. Toks žmogus yra tarsi „tiksinti bomba“, galinti sprogti kiekvieną akimirką.

Jie nemėgsta būti vieni, jiems patinka bendrauti, jie paprastai tampa kompanijos siela, tačiau kitų žmonių draugijos ieško tik norėdami užmiršti savo bėdas.

Šie žmonės stengiasi ignoruoti tamsiąją gyvenimo pusę ir nediršta pažvelgti teisybei į akis. Jie sunkiai užmiega naktimis, juos drasko blogos mintys (taip pat žiūrėkite *kaštonas paprastasis*).

Dirvuolės tipo žmonės savo problemas slopina alkoholiu, narkotikais ar maistu (bulimija).

Pozityvus pokytis, kurį sukelia dirvuolė:

žmonės išmoksta būti nuoširdžiai linksmi, jie – malonūs kompanionai, atvirai reiškia savo jausmus ir ramiai priima tamsiąją gyvenimo pusę. Jų išorinis linksmumas kyla iš tikro vidinio susitaikymo su savimi, iš vidinio džiaugsmo. Į problemas jie žvelgia objektyviai ir ramiai eina savo keliu.

Skėtinė širdažolė

(bot. Centaurium
umbellatum; angl. Centaury)

**Išmok pasakyti „ne“
(arba „durų kilimėlis“)**



Tinka tiems žmonėms, kurie negali pasakyti „ne“, kai to tikrai reikia. Jie susitaiko su kitų žmonių primestomis nuomonėmis, galima sakyti, leidžiasi išprievartaujami. Jie ramūs, baikštūs, drovūs, pasyvūs, turi silpną valią. Jie trokšta įtikti ir sutinka su kitais žmonėmis labiau pataikaudami, nei norėdami bendradarbiauti. Nors nepatenkinti tokia padėtimi, jie užgniaužia savo norus, atsisako savo tikslų ir pašaukimo tik todėl, kad nenori konfrontacijų.

Labiausiai už viską pasaulyje jie trokšta „viską atlikti puikiai“ ir lengvai pasiduoda kitų įtakai, paklūsta kitų žmonių diktatui. Tačiau taip elgdami si jie greitai išsenka, praranda energiją ir tiesiog pavargsta.

Juos galima pavadinti „durų kilimėliu“: šie žmonės kenčia tol, kol purvo našta pasidaro nepakeliama, tada jie „pasipurto“.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia širdažolė: žmogus ima noriai tarnauti kitiems, bet neatsisako tenkinti savo poreikių. Jis laisvai reiškia savo nuomonę, jei reikia, ją apgina. Su juo bendrauti paprasta. Jis daro tai, ką mėgsta, eina savo keliu vedamas tvirto apsisprendimo ir kupinas energijos. Kitų žmonių nuomonė jam netrukdo.

Bugienis

(bot. *Ilex aquifolium*;
angl. Holly)

**Pavydas, neapykanta,
keršto troškimas**



Tinka žmonėms, kurie dažnai būna blogos nuotaikos, beširdžiai ir atžarūs. Tokie žmonės neretai slapčia dėl kokios nors priežasties kenčia. Jiems sunku atverti širdį ir įsileisti į ją meilę.

Neigiamas bugienio tipo žmogus būna pavodus ir trokšta keršyti. Nesąmoningai jis galbūt kenčia dėl to, kad jaučiasi nesaugus.

Puikiai tinka vaikams, kurie jaučia pavodą savo neseniai gimusiems broliukui ar sesutei.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia bugienis: žmogus tampa nuoširdus ir atjautus, jis išmoksta duoti ir nereikalauja nieko atgal. Jis myli žmones ir noriai dalijasi su jais viskuo, ką turi, net jei jį ir kamuoja kokios nors problemos. Jis yra pasiekęs vidinę harmoniją, jam malonu, kai kitus žmones lydi sėkmė.

Dr. Bachas rašė: „Bugienis apsaugo mus nuo visko, kas nėra Besąlyginė Meilė. Jis atveria širdį Dieviškajai Meilei.“

Graikinis riešutas

(bot. *Juglans regia*;
angl. Walnut)

**Apsauga nuo išorinio
poveikio didelių pokyčių
metu**



Rekomenduojama tiems, kurie sunkiai prisitaiko prie pokyčių, tačiau greitai pasiduoda kitų žmonių įtakai ir idėjoms. Kalbame apie išorinius

ir vidinius pokyčius, pavyzdžiui, vaikui ima dygti dantys, paauglys susiduria su brendimo problemomis, moteris laukiasi kūdikio ar ruošiasi skyryboms, ateina menopauzės laikas, kartais žmonės keičia tikėjimą, darbą, gyvenamąją vietą.

Graikinis riešutas labai tinka tada, kai žmogus nori atsisakyti žalingų įpročių: rūkymo, alkoholio ir kitų. Taip pat – kai žmogus palieka savo „komforto zoną“ ir kai aplinkybės jį verčia priimti ryžtingus sprendimus. Tokias situacijas sukelia draugų, artimųjų ar įprastų gyvenimo sąlygų netektis, išėjimas į pensiją, artėjančios mirties nuojauta.

Tie, kuriems reikia graikinio riešuto, siekia savo tikslų, turi idėjų, jie pasiruošę judėti į priekį, tačiau juos nuolat sulaiko stipresnių žmonių įtaka ar kokios nors nepalankios aplinkybės, taip pat jie jautriai reaguoja į kitų žmonių problemas, jų ligas. Todėl graikinis riešutas labai tinka gydytojams, masažistams ir gydūnams, kitaip sakant, tiems, kurie nuolat artimai bendrauja su kitais žmonėmis ir yra jų energišškai veikiami. Po kiekvieno paciento apsilankymo gydytojas ar gydūnas galėtų papurkšti savo kabinetą graikinio riešuto tirpalu.

Graikinis riešutas padeda šunims ir katėms, kai vedate juos pas veterinarinį gydytoją – leidžia gyvūnams išvengti streso. Patartina pavar-

toti graikinio riešuto iš vakaro ar net prieš keletą dienų.

Pozityvus pokytis, kurį sukelia graikinis riešutas: žmogus gali judėti pirmyn ir savo pasirinktame kelyje išlikti tvirtas bei nepalaužiamas. Jis tampa laisvas nuo praeities, sugeba, jei reikia, pasikeisti, laikosi savo planų ir nekreipia dėmesio į kitų žmonių atkalbinėjimus, prieštaravimus ar įžeidimus.

Dr. Bachas pasakė: „Tai vaistas, kuris užtikrina pastovumą ir apsaugo nuo neigiamos kitų žmonių įtakos.“

Esencija gelbėtoja (*Rescue Remedy*) – tai originalus dr. Bacho kūrinys, kurio poveikis patvirtintas nenuginčijamais įrodymais.

Greitoji pagalba yra vienintelė sritis, kurioje gali būti vartojami iš anksto paruošti mišiniai.

Esencijos gelbėtojos sudėtis:

- **Skėtinė paukštapienė (*Star of Bethlehem*)** padeda susitvarkyti su šoku ir traumomis.
- **Saulenis paprastasis (*Rock Rose*)** padeda numalšinti siaubą ir baimę.
- **Laukinė raganė (*Clematis*)** padeda išlaisyti ryšį su žeme, būti akyliems ir išsaugoti aiškų protą.
- **Bitinė sprigė (*Impatiens*)** padeda nuraminti susierzinimą.
- **Kaukazinė slyva (*Cherry Plum*)** padeda išlikti racionaliems.

Šis mišinys nuostabiai pasiteisino ir padėjo milijonams žmonių visame pasaulyje. *Esencijos gelbėtojos* buteliukas turėtų būti visada po ranka, kad sudėtingose situacijose galėtumėte iš karto jį pasiekti.

Tačiau kartais žmonės *gelbėtoją* vartoja per ilgai. Jie veiksmingiau išspręstų savo problemas,

jei pasirinktų asmeniškai sau sudarytą mišinį arba net jei vartotų po vieną esenciją skirtingoms problemoms spręsti.

Vartojimas: *esencija gelbėtoja* vartojama į vidų po 4 lašus 4 kartus per dieną. Tai yra minimali dozė. Šios esencijos galima vartoti tiek, kiek reikia.

Dr. Bachas dažnai vartodavo esencijas išoriškai ir į vidų tuo pačiu metu.

Kaip veikia žiedų esencijos?

Kaip dauguma natūralios medicinos priemonių, kiekvieną žmogų žiedų esencijos veikia labai individualiai. Jos paliečia ne ligą ir ne ligos simptomus, o emocinę žmogaus būseną. Pavyzdžiui, du žmonės, besiskundžiantys artritu, gali kentėti nuo visai skirtingų emocijų. Galbūt vienas iš jų bus nusivylęs gyvenimu ir dėl ligos netekęs vilties, o kitas – labai nekantrus, niekaip negalintis sulaukti pagerėjimo, taigi jiems bus reikalingos visiškai skirtingos esencijos, nors fizinė liga yra tokia pati. Apskritai jei žmogus kreipiasi pagalbos į Bacho žiedų esencijos terapijos praktiką ir

nurodo savo fizinį negalavimą, jam užduodamas tas pats klausimas: „O kaip jūs jaučiatės?“ Labai dažnai žmogus pirmą kartą susimąsto apie savo tikruosius jausmus, kuriuos neretai maskuoja visiškai priešingas elgesys.

Žiedų esencijos neigiamų emocijų neužgniaužia, atvirksčiai – iškelia jas į paviršių ir transformuoja į teigiamus atitikmenis. Taip stimuliuojamas kiekvieno besikreipiančiojo pagalbos ligonio asmeninis potencialas ir savigydos procesai, žmogus prisiima visą atsakomybę už savo pasveikimą, geriau susipažįsta su liga ir ją sukėlusiomis neigiamomis emocijomis.

Netgi tie žmonės, kurie nesiskundžia jokiais fiziniiais negalavimais, o tik bloga nuotaika ar depresija, pajunta palengvėjimą. Esencijos padeda atkurti vidinę darną ir harmoniją, kol fiziniai simptomai dar nespėjo aktyviai pasireikšti.

Ar šios esencijos veikia kaip placebo?

Ne daugiau nei visos kitos gydomosios priemonės. Daugeliu atvejų esencijos labai efektyviai veikia gyvūnus, vaikus ir skeptiškai nusiteikusius žmones, kurie griebiasi šios terapijos kaip paskutinio šiaudo. Beje, sodininkai pasakoja, kad

persodintus augalus palaisčius *esencijos gelbėtojos* vandeniniu tirpalu šie greičiau prigyja.

Kaip pasirinkti ir vartoti esencijas?

Kai pirmą kartą skaitysite esencijų aprašymus, galbūt nuspręsite, kad reikalingos visos, nes atpažinsite daugelį emocinių būsenų, kurios jums trukdo ar kelia nepatogumų. Pasistenkite sutelkti dėmesį į tai, kaip jūs jaučiatės būtent tą akimirką. Būkite atviri ir sąžiningi sau, savo jausmams ir emocijoms. Gilesnis savęs pažinimas ateina su patirtimi, todėl visada pravartu pasikonsultuoti su profesionaliu praktiku, kita vertus, kitas žmogus, žvelgdamas iš šalies, jūsų trūkumus pamatys geriau. Prie kiekvieno augalo aprašymo yra pateiktos ir teigiamos emocijos, kurias sukelia to augalo esencija. Tai jums padės išsirinkti esencijas, kol dar neturėsite pakankamai patirties. Visada būtina rasti tikrąsias savo negalavimo priežastis, gilumines problemos šaknis, taip pat svarbu atpažinti, ar tai yra laikina būseną, ar nuolatinę. Laikinei būsenai sušvelninti į stiklinę vandens įsilašinkite du lašus atitinkamos esencijos. O nuolatinėms būsenoms švelninti gaminamas individualus mišinys.

Individualus mišinys gaminamas taip: imame tuščią 30 ml talpos buteliuką, įpilame apie 5 ml vynuogių brendžio (jis reikalingas kaip konservantas, kad tirpalas nesugestų), tada lašiname po 2 lašelius kiekvienos pasirinktos esencijos (iš viso jų pasirenkame nuo 1 iki 7) ir iki viršaus pripilame šaltinio vandens (gali būti ir mineralinis, bet negazuotas).

Vartojame po keturis lašus 4 kartus per dieną, lašiname mišinį į stiklinę vandens arba tiesiai į burną (pirmas kartas – tik pabudus ryte, o paskutinis – prieš naktį). Neturi reikšmės, ar esencijas vartosime prieš valgį, ar po. Vaikams ir gyvūnams esencijos dažnai lašinama ant maisto. Galima vartoti ir / arba išoriškai ant pulso vietų. Taip pat, jei tik reikia, dozes galima didinti ir dažninti.

Buteliuko paprastai užtenka trims keturioms savaitėms. Esencijai buteliukyje besibaigiant, žmonės neretai pamiršta išgerti lašų, o tai rodo, kad anksčiau juos kankinusios problemos pasitraukė. Tada jie kartu su praktiku turėtų aptarti situaciją ir nuspręsti, ar parinkti naujų esencijų, ar pavartoti tas pačias kiek ilgiau, kol problemos visiškai išnyks.

POVEIKIS IR SKIRTINGOS REAKCIJOS

Esencijos kiekvieną veikia labai individualiai. Tačiau kuo vidinės problemos gilesnės, tuo daugiau laiko reikia, kad ledai pajudėtų. Kita vertus, net labai sudėtingais atvejais kartais esencijų poveikis būna labai greitas ir jau po kelių dienų žmogus pasijunta emociškai geriau. Kartais būna taip, kad „svogūno lupimo principas“ išgąsdina, nes nulupus pirmąjį sluoksnį į paviršių ima lįsti įvairios bauginančios emocijos, kurių žmogus nesitikėjo. Tačiau bijoti nereikia. Žmogus turėtų pasisemti kantrybės ir tęsti procesą.

Esencijos yra visiškai saugios ir nesukelia jokio nepageidaujamo poveikio. Jas galima vartoti šalia bet kokio natūralaus ar tradicinio gydymo.

Žmonės dažnai klausia, ar neatsitiks nieko bloga, jei jie pasirinks ne tą esenciją. Ne, esencijos yra visiškai nežalingos. Blogai pasirinkę, tiesiog negausite jokio efekto.

Daugiau informacijos apie dr. Bachą, jo veiklą ir esencijas rasite šiuo adresu:

www.bachcentre.com

Lietuvoje apie dr. Bacho žiedų terapiją galima plačiau sužinoti iš šių šaltinių:

Rūta Lenkauskienė, sertifikuota Bacho terapijos praktikė; seminarai visoje Lietuvoje, individualios konsultacijos Zamenhofo g. 3, Kaune.

Informacijos teiraukitės ir registruokitės darbo dienomis (I–V) 9–19 val. mob. tel. +370 687 74541 arba el. paštu: *leruta@gmail.com*

www.drugelioefektas.com

Apie vertėją



Rūta Lenkauskienė – kaunietė, trijų vaikų mama, mylima ir mylinti žmona, dviejų auksaspalvių retriverių šeimnininkė, mylima dukra ir sesuo. Pirmasis jos išsilavinimas yra filologinis – Vilniaus universitete ji baigė anglų kalbos studijas. Dar besimokydama pradėjo dirbti mokykloje, paskui – universitete, turi devyniolikos metų pedagoginį stažą. Prieš dešimt metų, kaip pasakoja ji pati, „uždarė vienas duris ir prieš akis atsivėrė baltas naujas gyvenimo lapas“. Kai draugai klausdavo „O kodėl masažas?“, ji atsakydavo: „Nežinau, turbūt taip reikėjo.“ Su masažu, kaip prisilietimo menu, į Rūtos gyvenimą atėjo aromaterapija, reiki, dr. Bacho žiedų terapija. Pastaroji atsirado būtent tada, kai labiausiai reikėjo tokios pagalbos artimam šeimos nariui. Juk ne veltui sakoma, kad „kai mokinys būna pasiruošęs,

pasirodo mokytojas“. Perskaičiusi visą įmanomą literatūrą ir išbandžiusi pati, Rūta nuvažiavo mokytis „iš šaltinio“, nes norėjo gauti autentišką ir neiškraipytą informaciją. Būtent Anglijoje gimė šios unikalios žiedų terapijos kūrėjas gydytojas chirurgas ir homeopatas Edvardas Bachas. Mount Vernone įsikūręs Bacho fondas ir jo idėjoms ištikimi sekėjai prižiūri, kad sertifikuotas Bacho praktikas gautų ir toliau skleistų neiškreiptą mokymą ir žinias. Kiekvienas mokymosi etapas yra lyg ėjimas į tankų mišką – kuo toliau, tuo daugiau medžių. Konsultuodamas savo klientus ir klausydamasis jų nusiskundimų apie neigiamas emocijas, Bacho praktikas kartu dirba ir su saviimi bei savo emocijomis. Rūtos mokytoja Tessa Jordan, homeopatė ir Bacho terapijos praktikė jau daugiau kaip dvidešimt metų, patvirtina, kad kiekvienas naujas klientas – tai lyg dar vienas žingsnis į klaidų mišką, tačiau tuo šis darbas ir įdomus, nes niekada nebūna nuobodus. Sekdama autentišku mokymu, Rūta puoselėja Bacho terapijos tradicijas Lietuvoje. 2013 metais gimė projektas „Drugelio efektas“. Tai tinklaraštis, kuriame ji dalijasi žiniomis ir pamąstymais ne tik apie Bacho terapiją, bet ir apie kitas savęs atradimo bei saviugdros sritis. Jaukioje Kauno senamiesčio

studijoje vyksta užsiėmimai, kurie skirti visiems, norintiems sužinoti apie dr. Edvardo Bacho žiedų terapiją ir išbandyti ją asmeniškai.

Pati Rūta apie savo darbą kalba taip: „Prisilietimo terapija ir Bacho terapija lyg du patikimi ir vienas kitą papildantys įrankiai abiejose mano rankose, o tikslas yra bendras – tai vidinės harmonijos radimas. Tikslų visuomet siekiame kartu – tiek davėjas, tiek gavėjas. Ir rezultatais taip pat džiaugiamės kartu.“

Bach, Edward

Ba29 Išsigydyk pats : tikrosios ligų priežastys ir gydymas ; Trisdešimt aštuonios Bacho žiedų esencijos / Edward Bach ; [iš anglų kalbos vertė Rūta Lenkauskienė]. – Kaunas : Mijalba, [2014]. – 168 p.
ISBN 978-609-8050-95-0

Dr. Edvardas Bachas (1886–1936), britų gydytojas ir dvasinis rašytojas, savo gyvenimą pašventė vienam tikslui – tikrosioms ligų priežastims išaiškinti ir jas „išrauti su šaknimis“. Jo misija buvo padėti kenčiantiesiems nuo ligų ir supažindinti su būdais, kurie padėtų pašalinti negalavimus. Dr. Bachas pradėjo nuo ortodoksinės-alopatinės medicinos, bakteriologijos, homeopatijos, kol pats sukūrė laukinių žiedų terapiją, plačiai pasaulyje žinomą kaip Bacho žiedų terapija.

Knygoje „Išsigydyk pats“ autorius atskleidžia esmines ligų priežastis. Jis teigia, kad fizinis gyvenimas yra sąmoninga partnerystė tarp proto, jausmų ir sielos – tos mūsų esybės dalies, kuri susijusi su Kūrėju. Jeigu egzistuoja sąmoningas ir harmoningas ryšys tarp proto, kūno ir sielos, žmogus jaučiasi darniai – šią žinių žmonijai yra perdavę daugelis senovės išminčių. Dr. Bacho filosofija atskleidžia nekintančias Visatos tiesas ir esminę per visą šio kilnaus žmogaus kūrybą perteikiamą žinią: visi žmonės giliai viduje turi įgimtą žinojimą.

38 Bacho žiedų esencijos buvo sukurtos kaip įrankis pakilti virš ribojančio mąstymo ir susijungti su Tikrąja vidine esybe.

UDK 615.85+159.961

Edward Bach IŠSIGYDYK PATS. TRISDEŠIMT AŠTUONIOS BACHO ŽIEDŲ ESENCIJOS

Vertė Rūta Lenkauskienė
Redagavo Renata Buinickienė
Viršelis Jūratės Veteikytės
Maketavo IJ „TNR Idea“

Tiražas 1000 vnt.
Išleido leidykla „Mijalba“, Kaunas
www.mijalba.com
tel.: 8 687 86760,
el. paštas: info@mijalba.com

Spausdino UAB „Baltoprint“
Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius
tel. 85 210 1111, faks. 85 210 1118
www.logotipas.lt; www.balto.lt