

A photograph of a woman from behind, looking upwards and to the right. She has long brown hair and is wearing a teal-colored knitted beret and a bright yellow, cable-knit sweater. The background is a soft-focus outdoor scene.

Bahove CVETNE KAPI

ISSN 2334-7430 Online

broj 26, maj 2018. Godina VIX

Tema broja:
Pine



Life Changing Experience

OTVORITE VRATA ISCELJUJUĆEG SVETA BAHOVIH ESENCIJA

EDUKACIJA BAHOVE KAPI

Aleksandra Radić 064 6482966
Vesna Stojanović 064 6159650



Sadržaj:

Tema broja

Pine
Osećanje krivice
PINE - od negacije do samopoštovanja

Prepoznajte svoje raspoloženje
Iz dnevnika Bahovog praktičara

Iz drugog ugla

Pine - drvo koje pretvara pustinju u šumu

Ako te osuđuje srce tvoje

Šina Pine - Holly - Centaury

Velikodušnost

Intervju

5 Cvetna čarobnica Mira Ković
6 Razgovor sa Milanom Stepić-Idrižović
8

10 Praktični saveti

13 Ajurvedski tipovi, um i cvetne esencije
Priprema Bahovih esencija

14

16

19

21

Prikaz slučaja

Prikaz slučaja Biljane Radojević **38**

Prikaz slučaja Sanje Savatović **42**

Isto, a različito

Čari regresoterapije **46**

30 Mentalno i emotivno

Poješću sebe da ne bih tebe

48



Bahove CVETNE KAPI

broj 26 maj 2018,
godina VIX

Urednice:

Aleksandra Arsenijević
Zorica Milosavljević
redakcija@bahovekapi.com

web:

www.bahovekapi.com

e-mail:

bahovecvetnekapi@yahoo.com

Izдавац:

Udruženje za promociju medicinskog sistema dr Bahi „Bahove cvetne esencije“
Pere Todorovića 1, 11030 Beograd

Predsednik udruženja:

Vesna Stojanović

ISSN broj 2334-7430 (Online) = Bahove
cvetne kapi

Časopis izlazi dva puta godišnje

Dragi naši čitaoci,

pred vama je novi broj našeg časopisa i nova tema - Pine. Dok budete leškarili na nekoj plaži i uživali u mirisu borovine, pročitajte iz pera naših stalnih saradnica koliko je bor moćan i lekovit kao esencija. Kao i uvek, naći ćete i zanimljive članke naših praktičarki iz manje poznatih oblasti tradicionalne i alternativne medicine. Nastavljamo sa intervjuima i u ovom broju vam predstavljamo naše dve koleginice. Kako je naše udruženje u aprilu mesecu proslavilo desetogodišnjicu postojanja, ovo je prilika da se podsetimo nekih dragih ljudi, manifestacija i događaja na kojima smo učestvovali. Svaka godišnjica zaokruži neki ciklus i započne nov, te se nadamo da će se i naš časopis tako razvijati. Zahvaljujemo svima koji su učestvovali u njegovom stvaranju svih ovih godina a posebno čitaocima koji su nas pratili i podržavali. Hvala još jednom svima od srca.

Redakcija časopisa

Piše:
Sanja Savatović

Pine



Da li patite od osećaja krivice i griže savesti? Da li vam se dešava da osuđujete sebe ili osećate samoljutnju?

Da bi neko mogao da ima ovakve emocije i osećanja, treba da ima razvijene psihičke strukture koje mu to omogućuju, da ima visoke moralne vrednosti i ideale, svesnost o postojanju više sile...

To je dobra vest!

Loša vest je da je osećaj krivice jedan vrlo uporan i toksičan, krajnje destruktivan osećaj, koji nam može potpuno zagorčati život, a može se pojaviti u bilo kom trenutku našeg života.

Dakle, osećanje krivice može govoriti o visokoj moralnosti i vrlini, ali ponekad, kada nas preplavljuje, i o patologiji! U takvim momentima, treba se zapitati zašto i gde on nastaje?

Kako do njega dolazi?

Osećaj krivice može biti zbog nečeg što se skoro desilo, ali može biti gotovo arhetipski jer je najživotnije iskustvo ljudske duše.

Pored toga, kada se vratimo u detinjstvo, često ćemo pronaći situacije u kojima su roditelji „upravljali“ nama pomoći nametanja osećaja straha i krivice, koristeći te osećaje kao metodu u vaspitanju.

Pronaći ćemo u sećanju mnogo situacija u kojima smo osećali neosnovanu i preteranu krivicu, plašili se kazne i verovali da nismo bili dovoljno dobri u ispunjavanju zahteva koji su nam postavljeni.

Zato ljudi koji su imali ovakvo iskustvo u odrastanju, vrlo često mogu postati „žrtve“ ljudi koji će prepoznati ovu njihovu slabost i pokušati da manipulišu njima na isti način i sada, namećući im osećaj krivice i odgovornost za greške drugih.

A ponekad jednostavno izgubimo svest o sebi, pa nas želja za savršenstvom i ispravnošću doveđe u stanje nesrećnosti, praćeno konstantnim osećajem neadekvatnosti.

Postavljamo previsoke standarde sebi (koji su daleko viši nego što ih postavljamo drugima), smatramo da smo mogli bolje

i više, preuzimamo krivicu drugih, potkopavamo se negativnom slikom o sebi... To osećanje inferiornosti može da eskalira do te mere da osoba često veruje da nije vredna, da je gora od drugih, da ne zaslužuje... Uvek nezadovoljna sobom bez imalo radošti, jer krivica boji čitav život ovih osoba.

Kako pomoći?

Moramo biti svesni „problema“ i prepoznati kada i zašto nam se krivica javlja?! Da li i dalje pokušavamo bojažljivo da ispunimo svako očekivanje i zahtev koji nam se postavlja? Ili je to u onim momentima kada treba da učinimo nešto za sebe, pa imamo grižu savesti?

Da li se ona javlja kao metoda samokažnjavanja koju sebi namećemo kako bi svoje interesе stavili u drugi plan i ponovo naterali sebe da uradimo nešto za druge, plašćeći se njihove reakcije ako postupimo drugačije? Da li je neki događaj pokrenuo u nama sećanja na događaje u detinjstvu, kada smo osećali te iste emocije?

Sve su to pitanja koja treba postaviti sebi...

Važno je razumeti ljudsku prirodu i emocije, naučiti pratići drugima, ali i sebi. Odati sebi priznanje za sve što smo uradili dobro, a ne očekivati nemoguće stvari... Deliti teret sa drugima...

Prihvatići našu nesavršenost i shvatiti da do napretka naše ličnosti može doći nazadovanjem, jednako kao i uspehom, jer nas te „greške“ približavaju našoj autentičnosti, našoj Duši.

Esencija PINE će umanjiti sva ova mučna osećanja: griže savesti, krivice i kompulzivnog perfekcionizma. Daće nam mogućnost da čujemo svoj unutrašnji glas, da budemo srećni i usrećimo druge, tako što će poboljšati našu sposobnost da uživamo u životu prirodno, bez osećaja krivice, bez robovanja autoritetima, bez samoosuđivanja i samoodbacivanja.

Jer, sve pozitivno ulazi u naš život kada slušamo svoj unutarnji glas, glas svoje Duše.

Osećanje krivice

PINE (beli bor, srebrni bor) cvet samoakceptiranja podstiče: samoakceptiranje, ispravan odnos prema neumerenim optužbama i samoprigovorima

Da li bi ovo mogle biti vaše reči?

Stalno prigovaram sebi

U osnovi, sve što sam do danas postigao, uopšte nisam iskreno zasluzio

Pitaju me, zašto se stalno za sve izvinjavam.

Kada dobijem neki poklon, nikada se ne mogu zbog toga iskreno radovati.

Prepoznati duševni nesporazum...

Kao i svaki drugi čovek, osoba ima potrebu da oseti da je negde prihvaćena i da pripada. Ali ona je doživela - često čak u utrobi majke - da je nepoželjna, „da nešto nije u redu”, ili da je bilo kako kriva. Time, u zabludi, veruje da nema pomoći „odozgo”, od sopstvenog unutrašnjeg vođstva.

Osoba mnogo više neguje živ, nesvesni osećaj da mora svojim naročitim žrtvovanjem zasluziti „svoje pravo egzistencije”. Sopstveni stav krivca može tako jako da bude izražen, da osoba bez razmišljanja prihvata neopravdana optuživanja ili ih čak nesvesno privlači.

Iz knjige Mechthild Scheffer „Bahova cvetna terapija“.



...i korigovati

Potrebno je da se osoba odluči da od ovoga trenutka potpuno promeni svoje mišljenje i zatraži svoje pravo na unutrašnje vođstvo:

Neka postane svesna da ona nije „uljez“. već da kao i svaki drugi čovek - samom činjenicom da je uopšte rođena - automatski zaslužuje pravo egzistencije. Mora da shvati da ona svojim životnim planom daje jedinstven doprinos životu koji ne može da pruži nijedan drugi čovek.

Neka oseti kako oslobođajuće deluje ova spoznaja.

Formula snage:	JA SMEM...
	JA OPRAŠTAM SEBI.
	JA SAM OSLOBOĐEN.

RUNSKE KAPI



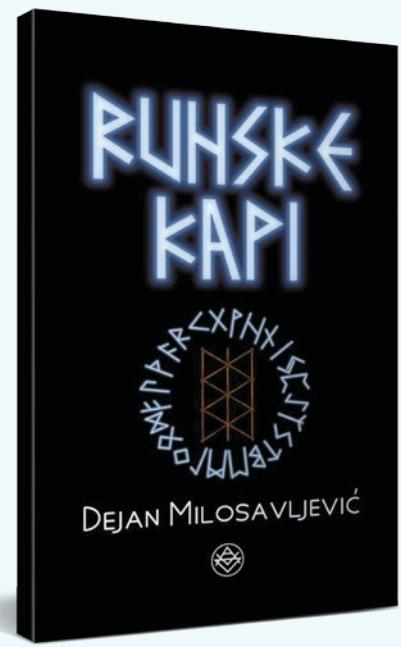
DEJAN MILOSAVLJEVIĆ



U prodaji je knjiga **RUNSKE KAPI**, koja povezuje drevna znanja o Runama sa Bahovim cvetnim esencijama. Knjiga se može nabaviti u knjižarama: *Pešić i Sinovi, Delfi, Dereta, Srpski Kutak* i, naravno, kod autora.

Telefon za naručivanje: 0646482973

E-mail: baldev108@gmail.com





PINE

od negacije do samopoštovanja

Piše:
Vesna Krdžalić

Bor se odnosi na kvalitet Duše za samoprihvatanjem. Osoba u negativnom stanju krivi sebe i to varira od minornih do veoma ozbiljnih optužbi i samokritike. Takva osoba uvek pronalazi i prihvata vlastitu odgovornost u svim situacijama, počevši od lošeg odnosa sa komšijom pa do svih vrsta relacija, kao i događaja koji su rezultat objektivnih okolnosti. Za svaku vrstu neuspeha ona optužuje sebe i samo sebe. Ja sam kriv.

Negativno Pine stanje zajedno sa negativnim Holly (ljutnja i mržnja), predstavljaju dva najdublja i najde-

struktivnija osećanja koje čovek može proživljavati. Upravo uzimanjem esencije bora, možemo se rešiti nepotrebnog okrivljavanja i preuzimanja krivice za sve i svašta! Zbog duboke povezanosti osećanja krivice sa fizičkim telom i teških posledica po zdravlje koje može biti uzrokovano ovim osećanjem, ova spoznaja i ova esencija su jedno od najvećih i najznačajnijih darova koje nam je dr Edvard Bah ostavio.

Prihvatanje krivice za negativna dešavanja veoma često vode poreklo iz perioda ranog detinjstva ili čak u period

samog začeća. To su najčešće deca koja nisu željena, „desila su se greškom“, nisu željenog pola, ili je majka tokom trudnoće bila ozbiljno bolesna, gde je trudnoća sama po sebi bila faktor rizika!

Često se osoba u negativnom Pine stanju osećaju umorno i istrošeno. Radost i uživanje nisu deo njihovog života. Osoba nije nikada u potpunosti zadovoljna sobom i svojim postignućima iako su ona realna i uvek smatra da se treba još malo potruditi. Obično od sebe zahteva mnogo, mnogo više nego od drugih, uvek se fokusirajući na ono što je još moglo da se uradi, postigne. Ove osobe su veoma spremne da preuzmu odgovornost za tuđe greške - propuste s uverenjem da je normalno deliti odgovornost, ali posebno u domenu preuzimanja! Često prihvataju da budu i kažnjeni za nešto što nisu počinili.

Osoba nije nikada u potpunosti zadovoljna sobom i svojim postignućima iako su ona realna i uvek smatra da se treba još malo potruditi.

U slučaju bolesti ili premora, oni se izvinjavaju za stanje u kom se nalaze. Rado prepustaju prilike drugima. U stanju su da i veknu hleba prepuste drugome ako je poslednja. Nekada to može ići tako daleko da se izvinjavaju što su uopšte tu, što postoje. Na nesvesnom nivou takve osobe mogu imati mazohistički stav i čak birati npr. brutalnog životnog partnera, koji će ih svojim ponašanjem ili fizičkim nasiljem kažnjavati godinama. Stavlju se u poziciju žrtve! Pružaju ljubav, a da je nikada ne traže. A zapravo, u osnovi svega, leži zatrpana potreba za ljubavlju i odravljavanjem! Ovakav karakter stvara okolnosti u kojima zatvara puteve ljubavi ka sebi i tako se smanjuje nivo lične životne energije, ali neminovno negativno utiče i na okruženje. Razlog ovakvom stavu se bazira na pogrešnom ličnom usmerenju, limitirajući sebe sopstvenim konceptom dobrog i lošeg, prihvatajući ulogu sudske radije nego prihvatanje učenja pod vođstvom Višeg Ja. Ovakve osobe bi trebalo da razviju duboko, suštinsko razumevanje ljudske prirode i absolutne potrebe svakog ljudskog bića rođenog na Zemlji da tu i egzistira i da to nikako ne dovodi u pitanje! Postoji jedna suštinski bitna zabrana, a to je zanemarivanje Unutrašnjeg vođstva i ignorisanje sopstvenog životnog plana.

Njima je teško da prihvate nagradu koju im drugi dodeljuju u vidu priznanja. Brane se rečenicama... Ma to nije



vredno pomena, Nije to ništa specijalno, Ma to je bila moja dužnost. Veoma dugo pamte i često se prisjećaju nepriyatnih situacija i iz daleke prošlosti i dalje osećaju krivicu za to nešto kao da se sad dešava.

Pozitivan Bor se ponaša sa poštovanjem i uvažavanjem sebe, a to stiče upoznavanjem sebe tokom života i postaje odgovoran prema sebi. To su osobe koje najbolje mogu razumeti, podržati i pomoći onima čiji je um ophrvan osećajem krivice. Esencija je posebno korisna za žene koje su imale abortus, zlostavljanim osobama, a posebno deci. Takođe se preporučuje osobama koje su samokritične, veoma krute i stroge prema sebi, ali i prema drugima.

**POZITIVAN STAV: DOZVOLJENO MI JE,
PRIHVAĆEN SAM, SLOBODAN SAM**

Prepoznajte svoje RASPOLOŽENJE

Obrasci ponašanja u blokiranom stanju

Ako se prepoznote u nekom od sledećih modela mogli biste da izaberete **Pine**.

- ▶ Osećate se odgovornim za tuđe greške.
- ▶ Osećate se krivim ako ste bolji od drugih.
- ▶ Osećate da morate opravdati kupovinu stvari koje služe za vaše zadovoljstvo.
- ▶ Osećate krivicu kada je potrebno oštro da se obratite drugima.
- ▶ Prekorevate sebe što ne zarađujete onoliko novca koliko zarađuju drugi.
- ▶ Osećate da ne zaslужujete ljubav. Odbijate svoje pravo na postojanje. Izvinjavate se što ste se rodili.
- ▶ Osećate skoro mazohističku želju da žrtvujete sebe. Imate „negativni narcizam“.
- ▶ Kada ostane mala količina nečega, vi puštate druge da biraju prvi, a onda uzmete malo za sebe.

Ovog puta sam izabrala kratko poređenje preparata **Pine** sa četiri druga preparata, koji su već obrađeni u različitim brojevima našeg časopisa (a o Pine-u sam uporedno pisala u okviru broja o Crab apple-u). U pitanju su: **Crab apple, Larch, Mimulus i Oak**. Osim Mimulusa koji priпадa grupi za strahove, svi ostali preparati pripadaju grupi za utučenost i očaj. Strah, utučenost, očaj... ne zvuči baš primamljivo, ali činjenica je da sva ta stanja postoje... i da otkrivanje šta stoji iza njih može da bude veoma zanimljivo i lekovito.

Ali pre poređenja, evo malo podsećanja kako je Bah saže-to opisao ovih pet preparata:

Pine je za osobe koje okrivljuju sami sebe. To su ljudi koji nikada nisu zadovoljni svojim naporima i rezultatima, i uvek misle da su mogli uraditi bolje. Pravi su radnici i mnogo pate zbog grešaka koje sebi pripisuju. Ponekad, i kada postoji tuda greška, oni će preuzeti odgovornost čak i za nju. **Pine** je „**Cvet samoprihvatanja**“ i vodi od samonegiranja ka samopoštovanju.

Crab apple je za ljudе koji osećaju da „nešto“ u vezi njih nije dovoljno čisto. Vrlo često to „nešto“ bude očigledno nevažna stvar. Ali se dešava da to „nešto“ bude i ozbilnija bolest ili druga ozbiljnija situacija koju ovakve osobe ignorisu jer im je pažnja usmerena na neku drugu stvar. U obe varijante one su nestrpljive da se oslobole te jedne odredene stvari, da očiste to „nešto“, koje im najviše zakuplja umove i koje im se čini tako važnim da mora da bude „izlečeno“, i to odmah. A ako lečenje ne uspe, budu potištene. Usled zadobijenih „rana“ mentalne i emotivne prirode (povrede i uvrede) takve osobe se osećaju zaprljano. One veruju da je u njih ušao neki otrov koji mora da se izbaci napolje.

Crab apple je prirodni čistač, on otklanja osećaj zaprljanosti i vraća osećaj zdrave čistoće. Tako ga i zovu, „**Cvet čistoće**“ jer vodi od prinudnog reda ka unutrašnjem redu.

Larch je za osobe koje misle da nisu tako dobre i sposobne kao što su ljudi iz njihovog okruženja. Oni ne očekuju uspeh već neuspeh. I s obzirom da ne očekuju uspeh, niti rizikuju, niti ulažu dovoljno snažan napor da uspeju. Larch je „**Cvet samopouzdanja**“ koji vodi od samograničenja do samorazvoja.



Mimulus je za ljude koji se plaše ovozemaljskih stvari, bolesti, patnje, nesreće, siromaštva, tame, usamljenosti, loše sreće. To su strahovi svakodnevnog života. Ovakve osobe tiho i u tajnosti podnose svoj strah, i ne žele da pričaju o njemu sa drugima. **Mimulus** je „**Cvet hrabrosti**“ i vodi od straha ka poverenju u svet.

Oak je za one koji se jako bore da im bude dobro. To su ljudi koji su potpuno uključeni u dešavanja iz svakodnevnog života. Oni stalno pokušavaju da urade raznorazne stvari. Čak i kad sve izgleda beznadežno, oni jednostavno nastavljaju da se bore.

I nezadovoljni su sobom ako ih bolest ometa i ne mogu da izvrše svoje dužnosti ili da pomognu drugima. **Oak** je „**Cvet izdržljivosti**“ i vodi od neumornog izvršavanja dužnosti ka unutrašnjoj posvećenosti.

A sada poređenje preparata koje uvek ukazuje na to da, koliko god preparati bili različiti, oni istovremeno mogu imati neverovatno slične i različite izražaje. Imate prikaz Pine-a koji se slično preklapa na različit način u osećaju zaprljanosti, bezvrednosti, straha i zahtevnosti... i još jednu priliku da se lakše prepozname u nečemu. Na primer:

1. **Pine i Crab apple** - i jedan i drugi osećaju da su fizički ili psihički zaprljani usled svojih delovanja, verovanja ili drugih aktivnosti, ali:

Pine je za one koji sebi sude zbog moralnih propusta i koji sebe okrivljuju i omalovažavaju.

Crab apple je za one koji se jednostavno osećaju zaprljano, i koji žele ponovo da budu čisti, što je moguće pre.

2. **Pine ili Larch** - i jedan i drugi se često osećaju bezvredno jer:

Pine veruje da ne živi prema svojim sopstvenim nerealnim moralnim vrednostima. Njemu nedostaje samoprihvatanje.

Larch veruje da je manje sposoban od drugih. Njemu nedostaje samopoštovanje.

3. **Pine ili Mimulus** – i jedan i drugi se mogu plašiti čega god jer:

Pine se boji da ne uradi nešto zbog čega će se sam osećati krivim, ali i zbog čega će ga drugi kriviti.

Mimulus je preosetljiv na dnevne situacije, i stalno brine o tome šta će se desiti.

4. **Pine ili Oak** – i jedan i drugi su mnogo zahtevni prema sebi jer:

Pine pokušava da živi prema svojim previše idealizovanim moralnim vrednostima.

Oak pokušava da živi prema svom ekstremnom ličnom osećaju za dužnost.

**Nezadovoljstvo sobom,
okrivljavanje sebe, zahtevanje
od sebe, to su sve noževi koje
negativni Pine zariva u svoje
dobro, saosećajno srce,**

Ako postavimo **Pine** na prvo mesto na listi svoje grupe za utučenost i očaj, onda ga sa pravom možemo nazvati jednim od najvećih darova koje nam je dr. Bah ostavio. Negativan **Pine** zajedno sa negativnim **Holly** je jedan od najdubljih negativnih arhetipskih stanja čoveka, tako da oslobođanje od osećaja vezanosti za nepotrebnu i neprikladnu krivicu, jeste pravi dar za čoveka.

Nezadovoljstvo sobom, okrivljavanje sebe, zahtevanje od sebe, to su sve noževi koje negativni **Pine** zariva u svoje dobro, saosećajno srce. Njegova hronično opterećena svest koja nonstop preispituje da li je pogrešio ili ne, ili nje-

govo konstantno gledanje u ono što nedostaje, a ne u ono što postoji, su samo neprikladne konstrukcije koje iskrivljaju pravu sliku i vrednosti života. Zašto on nikada nije zadovoljan sobom bez obzira na mnoga postignuća? Zašto on zahteva mnogo više od sebe nego što zahteva od drugih? Zašto on uvek gleda u ono što nedostaje, a ne u ono što jeste? Zašto je toliko odgovoran za druge da je čak spreman da preuzme njihovu krivicu?

Postoji previše pitanja sa „zašto“ čiji sadržaj nosi specifičan teret **Pine-a**, teret gorčine težine, napora, nepravde, trpljenja, iscrpljivanja... čak i mučeništva, što asocira na neka pradavna vremena koja su nosila pečat patnje i žrtve, i tražila utehu u religijskim objašnjenjima. Model „kazne sa viših instanci“ ili „uzimanje krsta“ je nesvesno produžavanje nošenja nepotrebnog tereta, koji ima zastarele duboke korene. I samo zahvaljujući tim prevaziđenim ali dubokim korenima, ovaj model ljudske svesti opstaje i u ovom novom dobu kao arhetip sakriven u ljudskom genu. A njegov prenos se dešava od samog početka, još u majčinoj utrobi.

Pozitivni Pine samo omogućava čoveku da otvorí vrata Sebi. Da dozvoli sebi da dobija ljubav, a ne samo da je daje. Da voli i sebe, a ne samo druge.

Ako se u čoveku formira stav na osnovu ovog arhetipa, u suštini se formira ličnost koja gleda u pogrešnom pravcu. Takva ličnost sama sebi ograničava život svojim sopstvenim konceptom dobra i zla, i konceptom sopstvenog sudsije, što govori o njenoj potpunoj zaslepljenosti. Ona jednostavno ne vidi kako stvari stoje. Ona ne vidi moderno doba, ne vidi evoluciju. Kao da joj nisu rekli koji je ovo vek, i kako je ogroman svet znanja sada lako dostupan. Zato, razumevanje smisla postojanja forme „čovek“ i njegove primarne funkcije da diše i živi na Zemlji kao deo još Veće Celine, je siguran način da takva ličnost progleda i otkloni svaku sumnju u pravo na postojanje. A to je najdublji sumanuti sindrom **Pine**. I najdublje traume tipa abortusa ili zlostavljanja dece se mogu isceliti pomoću osećaja jasnog prava na postojanje što je još jedan razlog zašto je **Pine** izuzetno važan preparat u celom Bahovom sistemu.

Ličnost koja gleda u pravom smeru je ličnost koja ne ignoriše svoje lične životne potrebe, i koja jasno sluša svoj unu-



trašnji glas. Prestaje oslanjanje na „više sile“ izvan sebe, i pojavljuje se oslanjanje na „više sile“ unutar sebe. Suštinski „više sile“ su „više sile“ i one su svugde, i izvan i unutar nas. Međutim, ljudski koncept o veštačkoj odvojenosti jedinke od celine, intelektualno odvaja neodvojive stvari, i stvara zabunu u kojoj „ja“ gubi svoju širinu i biva smešteno u ograničen okvir. Formulacija „unutar sebe“ je samo transparentnija pozicija za kontakt sa sobom, za kontakt sa svojim osnovnim pravom na postojanje. I služi samo kao bolje „uputstvo za upotrebu“. Ukipaju se „drugi“, i ostaje „ja“, ne zato da bi se „drugi“ isključili, nego zato da bi se „ja“ uključilo.

Pozitivni **Pine** samo omogućava čoveku da otvorí vrata Sebi. Da dozvoli sebi da dobija ljubav, a ne samo da je daje. Da voli i sebe, a ne samo druge. Da uči da razvija, pomaže i neguje sebe, kako bi znao da podučava, pomaže i neguje druge. Da sebe poštije i uzdiže do pravih vrednosti, uvodeći raznovrsnost učenja kako egzoteričkih tako i ezoteričkih. Da bude svestan sebe i svog postojanja, i da veruje da će ga život sigurno ispoštovati, kao što poštije i sve drugo na ovom svetu, u pravom trenutku, na pravom mestu. Da shvati kako ga poverenje u život, a ne u koncepte, oslobođa od arhetipa, i da treba jednostavno da živi ono što mu je dato, bez mnogo komplikovanja i otpora. Ovakav **Pine** je u stanju da razreši svoje ključne zagonetke: da sagleda fenomen krivice sa svih strana, i da tačno zna šta je prikladna krivica, a šta neumesna; da napravi ravnotežu u osećaju odgovornosti prema sebi i drugima; i da prizove duboko samopoštovanje i samoprihvatanje kao izraz mîrnog, ispunjenog života.

Sledi slobodan umetnički zaključak:

Nijedna patnja nije dovoljno velika da bi mogla da umanji snagu isceljenja koje sledi kada čovek nađe Svoj Put! Ako ga već niste našli, možda je sada pravo vreme za To! Srećan Put!

Piše:
Mira Ković

Fotografije:
Mira Ković

Iz dnevnika Bahovog praktičara

Četinar visine do 40m koji može da bude star 200 godina, raste na nadmorskim visinama iznad 800m.

Na našem području nastanjuje različite tipove podloga a naročito je čest na serpentinama gde obrazuje čiste ili mešovite šume sa crnim borom. Ovakva zajednica jedinstvena je u Evropi i nalazi se samo na serpentinama Zapadne Srbije i Istočne i Centralne Bosne.

Cvetna esencija Pine po dr Bahu priprema se metodom kuvanja namenjena je za stanja osećaja krivice kao i osećaja neuspeha i samooptuživanja.

Ali kao simbol uspravnosti, jakog karaktera, iskrenosti, vitalnosti... sigurno da je pogodan za prevazilaženja ovih negativnih stanja.

Zasečena kora belog bora pušta karakterističnu prozirnu smolu podsećajući na suze griže savesti koje će osoba često pustiti u takvim stanjima.

Ali ta njegova smola ima karakterističan prepoznatljiv miris, kao i miris koji se širi kuvanjem cvetova i grančica bora ima jasnu poruku jasnoće, svežine i čišćenja.

Svojom oštrinom čisti prepreke i osvežava izgubljene obrasce samopoštovanja.

Kao biljna vrsta brzog rasta pogodna je za pošumljavanje ogoljelih površina, kamenjara i peskovitog zemljišta, tako i cvetna esencija Pine pomoći će da osvežimo i uzdignemo naše srušeno i poljuljano poverenje u sebe, te sagledaju dokle seže naša odgovornost, a dokle odgovornost drugih.



PINE

drvo koje pretvara pustinju u šumu

Običavam četinare, posebno volim borove. Oduvek su mene bili simbol snage, čistoće i zdravlja. Muška energija u najboljem izdanju... Nije ni čudo što se miris bora uvek povezuje sa morem, svežim vazduhom, mirom. Zato ga mnoge žene vole u kupkama i osveživačima veša a dosta njih je uzdisalo za nekim muškarcem samo zbog borovine u parfemu.

Kakve ovo ima veze sa opisom esencije Pine u sistemu doktora Baha? Nikakve... barem je meni tako izgledalo. Osobe koje se godinama, često decenijama muče osećanjima krivice i griže savesti su neko kojima je Pine najpotrebniji. Ta stanja su teška i dugo traju. Stanje negativnog Pine je mučno i potrebno je vreme da se ublaži ili isceli jer osoba u tom stanju nema kapacitet da ga otkloni, on je postao deo nje same i pažljivo je negovan i spolja i iznutra. Zato se i teško izlazi na kraj sa tim osećanjima...

Kada se setim borova na planini, oni odaju samo utisak stabilnosti, mira i moći, nikakve borbe, nikakve teskobe, ništa nalik opisu bora u Bahovom sistemu. Proučavala sam simboliku bora kod naroda tradicionalno vezanih za prirodu. Svuda, i na istoku i na zapadu, je bor sveta biljka, simbol dugovečnosti, snage i preporoda. Na dalekom istoku, kod Kineza i Japanaca je drvo bora često motiv u likovnoj i primjenjenoj umetnosti, upravo kao simbol snage, izdržljivosti i dugovečnosti. Ko nije video drvo bora koje opstaje na litici, na golom kamenu bez vode i hrane, potpuno krivo i deformisano od vetra, ali živo, ne može da shvati zašto je bor toliko cenjen u svim tradicijama. I to je ono što me je mučilo... nikako unutrašnji osećaj i doživljaj same biljke nisam mogla da povežem sa esencijom bora i njenom primenom u praksi. Taj konflikt u meni je dosta dugo postojao sve dok se nisam setila jedne reportaže od pre nekih dvadesetak godina.

Naime, ekipa biologa je nekih dvadesetak godina vodila eksperiment na atlantskoj obali u Francuskoj. Eksperiment je sniman i dokumentovan. Taj deo obale izložen je jakim vetrovima gde postoji čisti pesak i samo pesak, kao u Africi. Na dinama te mini pustinje je snimano mnogo filmova i reklama jer je ambijent identičan severu Afrike - čisti pesak koji se polako širi i osvaja travu i zelenilo. I to je ono što jeste problem. Kako uopšte nešto da izraste iz peska? Biolozi su prvo postavljali neke mrežice na kojoj su bili izdanci bora. U prvoj godini oni su rasli poput nekih traka, potpuno paralelno sa tlom. Sledеćih par godina bi se izdizali, pravili sebi korenje i jačali. Pustinja bi se predivala i poslednja slika, nakon nekoliko decenija je bila potpuno za nepoverovati - gusta, zelena šuma bora u kojoj su sada mogle da rastu i druge biljne vrste.

**Stanje negativnog Pine je mučno
i potrebno je vreme da se ublaži
ili isceli jer osoba u tom stanju
nema kapacitet da ga otkloni, on
je postao deo nje same i pažljivo
je negovan i spolja i iznutra,**

Da bi pustinja mogla da se pretvoriti u šumu, bile su bitne dve osobine bora - neverovatna snaga i savitljivost. Te dve osobine esencija Pine podržava kod ljudi izmučenih krivicom i grizom savesti. Osobe u negativnom stanju Pine često pokazuju izrazitu fokusiranost na sopstvenu krivicu gde ne pokazuju ni minimum fleksibilnosti da makar pokušaju da prihvate pustoš u sopstvenoj duši, da je objektivno sagledaju, pa shodno tome i tretiraju. U negativnom



stanju Pine osoba je skvrčena i deformisana u odnosu na svoje stvarne potencijale, te joj nedostaje zdrava fleksibilnost - da sagleda sebe i druge na nov, objektivan način i da u skladu sa tim i dela. Takođe, osobe u negativnom Pine stanju često nemaju snagu niti izdržljivost koje su potrebne za, nekada dugogodišnji proces unutrašnje promene. Osobe u negativnom Pine stanju su, upravo iz ovih razloga često sklone sumnjama, strahovima, ljubomori i besu koji se samo slažu na osnovnu slabost negativnog Pine stanja. Koliko je bor jak pokazuje i slika drveta iz Japana. Na slici je drvo bora koje je i nakon katastrofalnog zemljotresa ostalo potpuno zdravo i pravo, mada je sve oko njega srušeno i stradalo. Iz tog razloga je postalo simbol opstanka i oporavka lokalne zajednice.

Isto to nam esencija Pine daje - snagu, izdržljivost i priлагodljivost da prevaziđemo unutrašnje i spoljašnje borbe i nedaće.

ISKUSTVA SA EDUKACIJE *CENTAR ESSENTIA VITAE*

Bahove kape su ušetale u moj život u trenutku kada mi je bio potreban još jedan vid podrške, kako bi se povezala sa sobom i svojom dušom. Na samom početku korišćenja imala sam veoma burno reagovanje na terapiju koju sam dobila. Ništa mi nije bile neverovatno, već čarobno kako se naše isceljenje nalazi na samom izvoru. Posle godinu dana aktivnog korišćenja, odlučila sam da upišem edukaciju, kako bi dopunila svoje znanje za sebe a ujedno i pomogla drugim ljudima. Tek tada sam zaronila u suštinu samih biljaka i njihovog delovanja. Edukacija je osmišljena sistematično, interaktivno i stalno ste stavljeni u priliku da svoje znanje primenujete. Naravno, za to su zaslužne pre svega dve divne osobe Aleksandra i Vesna, koje se na svojstven način trude da prenesu znanja, bez zadrške u daljem širenju bogatstva Bahovih kapi. Sam proces edukacije, je i proces suočavanja sa sobom, tako da smo stalno bili u prilici pored sticanja znanja da ogolimo sebe i podelimo sa našim učiteljicima i kolegama nova otkrića i spoznaje sa puno poverenja. Atmosfera same edukacije koje su kreirale naše učiteljice, je podržavajuća, negujuća i otvorena za sve vrste razmene. Svaki učenik je prihvaćen sa svim što nosi u sebi kao i način njegovog učenja. Za kraj mogu reći samo jedno, hvala na prilici da se upoznam sa Bahovim kapima, da ih koristim, da ih drugi ljudi koriste, hvala na divnim učiteljicama koje su pored znanja, obogatile moje srce i život.

J.K.

Jako zadovoljna kursom i energijom predavača. Mentorke su se potrudile maksimalno da nam prenesu ogroman broj informacija vezanih za svaki parat. Sa nestreljenjem čekam domaći koji treba da uradim. Vreme koje provedem na predavanju me u potpunosti ispunjava.

R.D.

Grupa odlična, predavači raspoloženi za sva pitanja i nedoumice polaznika, sistematizacija sjajna. Precizno i koncizno.

N.S.

Ako te osuđuje srce tvoje

Bog je veći od srca tvog i zna sve, reči su svetog apostola Jovana (Jn. 3,20) i ne samo da su velika uteha, već su i putokaz svima onima koje muči trajno ili povremeno osećanje krivice i/ili griže savesti. Osećanje krivice je veoma kompleksno, a budući duboko ukorenjeno u našem biću neretko upravlja našim životima. Da bismo se suočavali sa njim, sagledavali ga i razumeli, neophodna je hrabrost, trud, posvećenost, istrajnost, temeljitost i sve u tom maniru koji je stran savremenom dobu i današnjem čoveku koji se, nažlost, na ovaj ili onaj način prepusta površnosti, izlišnostima i duhu ispravnosti tonući tako nepovratno u besmisao egoizma i ništavila.

Pitanje isceljenja

Uslovno rečeno **savest** može da se definiše kao glas Božiji u čoveku. Budući da je čovek stvoren po obrazu i podobiju Božijem, savest bi bila deo obraza Božijeg u čoveku koji je naznačen da preraste u svoju punoću koju sveti Oci nazivaju oboženjem. Griža savesti, pak, nastupa kada neko izneveri svoj priziv ka oboženju i kreće potpuno u suprotnom pravcu. Razlika između griže savesti i pokajanja je u tome što čovek koji se kaje ima duboku veru u Boga, dok je griža savesti izuzetno mučno stanje da ne možemo sami sebi pomoći, da se većito spotičemo o sebe, kinjimo sebe, a ne vidimo izlaz iz tog začarnog kruga. Dakle, ne možemo da se samoischelimo, ali možemo biti isceljeni. Ova druga mogućnost podrazumeva da se sa dubokom verom bacimo Bogu u zagrljav kada ćemo jedino moći svim bićem razumeti reči apostola Jovana da je Bog veći od našeg srca. Ali, da krenemo od početka...

Kako nastaje osećanje krivice?

Socijalizacija je neophodan, složen i slojevit proces koji sistematski sprovode porodica, škola i šira društvena zajednica kako bi se socijalno nezrela deca postepeno osposobila za život u socijalnoj zajednici. Osnovni cilj procesa socijalizacije je da novi članovi društva učenjem i u interakciji sa roditeljima, nastavnicima i ličnostima iz

kulturnog i javnog života, usvoje tip ponašanja i međuljudskih odnosa, koji su karakteristični za datu kulturu. Nažalost, ovaj neminovni proces istovremeno doprinosi formiranju uverenja kako moramo biti dobri da bismo bili voljeni. Sledstveno, jedini način da budemo dobri jeste da budemo kažnjeni kada to nismo. Stasavajući sa takvim uverenjem, u zrelem dobu, kao po nekom automatizmu, ono što su nekada činili naši dobroželatelji sada sprovodimo sami nad sobom – samokažnjavamo se i samoosuđujemo, a vladar iz senke je zapravo duboko ukorenjeno osećanje krivice, koje bi moglo da se raščlaní na sledeća uverenja:

- ▶ **zaslužujem kaznu**
- ▶ **zaslužujem da patim**
- ▶ **opasno je biti srećan i zadovoljan**
- ▶ **ne zaslužujem da budem voljen/a.**

Razumeti krivicu

Osećaj krivice može da bude i te kako neurotično stanje daleko od duhovnog nivoa naše ličnosti. Ako nas obuzima osećanje krivice ili kajanja to znači da smo uradili nešto loše, nekome ili sebi smo naneli štetu ili smo uzrok nekog problema, a bez odgovarajućeg opravdanja. Oba ova osećanja nastaju internalizacijom opštih i stvaranjem ličnih moralnih normi. Dakle, kada procenimo da smo uradili nešto loše, krivicu stvaramo uverenjem da to nikako nismo smeli da uradimo, ali pošto ipak jesmo onda smo loši, vredni osude i pokvareni ljudi. Problem je u tome što ta uverenja mogu biti u potunoj suprotnosti sa stvarnošću. To, opet, dovodi do sumnje da je takvo naše ponašanje možda uzrokovano doživljajem da smo posebni, nepogrešivi, izvanredni, jednom rečju - gordi. Međutim, onog trenutka kada shvatimo da smo slabi ljudi, skloni greškama i promašajima iz kojih na posletku nešto i naučimo, postoji mogućnost da krenemo putem pokajanja.



Tako dolazimo do suštinske razlike između stava ja sam kriv i ja se kajem. Mi se kajemo zbog nečeg lošeg što smo učinili, zbog samog čina i štete koju smo napravili, te smo spremni da podnesemo odgovarajuće posledice za svoj promašaj. S druge strane, kada kažemo ja sam kriv - to implicira da sam neispravan, pokvaren i loš čovek. Sebe, svoje biće poistovjećujem sa učinjenim promašajem, što, naravno, nikako ne valja. Naime, ako smo uradili nešto loše, budalasto, neprihvatljivo za našu savest, to ne znači da smo mi glupi i loši ljudi, izgubljeni slučajevi, već znači da smo slaba bića skloni greškama iz koji bi bilo dobro da učimo i upoznajemo sebe. Zato je pokajanje za pravoslavne hrišćane po svojoj suštini unutrašnji, stvaralački akt.

Međutim, ako gajimo u sebi duboko uverenje kako smo nepodložni greškama i promašajima, onda osećanje krivice može da preraste u neurozu. Žalost i užas zbog postupaka iz prošlosti mogu da nas odvedu u teška depresivna stanja. Takvo stanje tuge može da postane hronično i da značajno naruši naš duševni balans.

Cilj i smisao hrišćanskog života je zadobijanje Duha Svetog

Da bismo razumeli koliko je pokajanje po svojoj suštini antiteza osećanju krivice i griže savesti, potrebno je da nglasimo kako etimologija grčke reči pokajanje (metanoja) znači preumljenje (=promena uma). Pokajanje je usrdno ulaganje našeg bića i težnja za suštinskim preobražajem

ličnosti kako bismo bili sposobni da obnovljenoguma posmatramo sebe, bližnje, dešavanja, život, pa i samog Boga. Pokajanje je životno putovanje na kojem se učimo da težište svog života prenosimo na Svetu Trojicu. To je akt sadejstva (sinergije) Boga i čoveka. To je tajna koja se dešava u čovekovom srcu, a za koju je neophodan dar vere. Pokajanje je čerka nade i odbacivanje očajanja, po rečima prepodobnog Jovana Lestvičnika. To znači da trezveno i radosno hođenje pred Licem Božnjim isključuje svaki oblik samomržnje i samomučenja. Ono je podvig samopoznaja, otkrivanja svog autentičnog ja kako bi svako mogao da od svoje datosti krene putem zadatosti.

Uvek se radujte!

Pravoslavno hrišćanstvo je u svojoj osnovi terapeutsko, ono menja i isceljuje čoveka. Zato kajati se nikako ne znači da svoj pogled upiremo u svoje nedostatke, promašaje i zablude, već pre svega da se neprestano uzdamo u ljubav i milost Božiju. To nije samo pogled unazad, pun bola i ukorevanja sebe, nego istovremeno i pogled napred pun vere i nade. Teško je ovu oprečnost razumeti kada o temi pokajanja, krivice i griže savesti pristupamo isključivo razumski i teoretski. Sveti oci su svojim opitom pokazali da je moguće imati plač zbog svojih grehova, a istovremeno slediti tako upečatljivim rečima apostola: Uvek se radujte! To stanje, kao i mnogo toga u hrišćanstvu može se poznati i doživeti samo ličnim opitom.

09 i 10. jun

Emotivno putovanje do
Sebe uz Šine stanja,
predavač Biljana Vujović

20- 24. jun

Kurs za praktičare Bahovog centra
(Level 3)
predavač Angela Davies

19-21. oktobar

Napredni kurs Bahovog centra
(Level 2)
predavač Angela Davies



Emotivno putovanje
Raspored kurseva

22 i 23. septembar

Emotivno putovanje do Sebe uz Šine stanja
predavač Biljana Vujović

29. i 30. septembar

Uvodni kurs Bahovog centra
(Level 1, intenzivni)
predavač Milana Stepić- Idrizović

14.oktobar

Uvodni kurs Bahovog centra
(Level 1, 5 meseci)
predavači Milana Stepić- Idrizović
i Biljana Vujović

Centar Emotivno Putovanje

Krušedolska 3/4

Beograd

063652771

0648002453



Piše:
Kata Vučetić

Šina Pine - Holly - Centaury

Znate li one ljude koji ne umeju da kažu NE? Ili ste i sami takvi? Ili ste bili takvi?

Postoje osobe koje se neće nikada pobuniti. Neko im nešto obeća, nešto čak baš važno za njih, poput povećanja plate ili unapređenja, ali ih izigra. Prosto džukački izigra, ili to uradi malo perfidnije. A ovi ništa – pristaju na sve. Ti su ljudi u negativnom Centauru stanju. Ne umeju da kažu: NE, čak ni na situacije koje ih jasno ugrožavaju, kamoli da prosto samo postave granice – one neophodne ograde prema spoljnem svetu – za sasvim obične stvari koje im možda samo zasmetaju.

Takvi se ljudi uglavnom puno daju drugima, moglo bi se reći da žive za druge. Zbog toga očekuju da će dobiti priznanje i biti voljeni. Najčešće se to ipak ne desi, pa ostanu razočarani. Mnogi umeju da kažu da se osećaju iskorisćeni i izdati. Ako i ne kažu, nema dileme da to osećanje u njima raste.

Iz ove situacije – kad neko prekrši obećanje koje nam je dao, moguća su dva izlaza: opametiti se ili pretvoriti dotadašnju predanost u ozlođenost i izolovati se. Opamećivanje bi se ogledalo u jačanju sopstvene volje i unutrašnje snage da se ne pristane na situaciju koja nam ne odgovara. To nije lako. Mnogo je lakše naduriti se, okrenuti i otići. Pri čemu se taj odlazak u najvećem broju situacija odvija u nama – odlazimo od sebe samih, prosto blokiramo emocije.

Ljudi koji su dugo u ovakovom stanju, osećaju da su ugroženi i nezaštićeni. Osećaju da ih drugi stalno u nečemu ometaju, pa počinju da se od toga brane. Ali na nakradan način. Nakaradnost se ogleda u tome što od sebe

odalje osećanja naklonosti, privrženosti i ljubavi. Ono što i njima samima i svima oko njih treba najviše, ukinu i sebi i drugima.

Dakle, u negativnom Centauru stanju, ovi ljudi toliko žude za ljubavlju, odobravanjem i priznanjem, da bi sve učinili samo da ta osećanja dobiju. Žanemaruju sopstvene potrebe iz straha da neće u dovoljnoj meri ispuniti potrebe drugih i tako izgubiti njihovu naklonost.

Kada je već došlo do zatvaranja, prvo treba osobi dati Holly, da se osloboди potisnuto osećanje. Ali samo Holly neće biti dovoljan, jer je uzrok potiskivanja dublji. Samo kad se tretira i negativno Centauru stanje, možemo očekivati da naleti ljutnje i ogorčenosti na druge u potpunosti nestanu.

Dakle, u negativnom Centauru stanju, ovi ljudi toliko žude za ljubavlju, odobravanjem i priznanjem, da bi sve učinili samo da ta osećanja dobiju.

Ovo je poznato u psihologiji kao prelaz iz +- životne pozicije (u kojoj sebe smatramo manje vrednim od drugih) u privid +- životne pozicije, u kojoj smo mi važniji od svih ostalih ljudi. Privid se sastoji u tome što to nije autentična životna pozicija, već je kompenzacija kroz ponašanje za stalni osećaj inferiornosti koji imamo u +- poziciji . O

ovome govore i istočnjački načini posmatranja naših poнаšanja. U negativnom Centaury stanju smo u ekstremno yin energiji. To nije ravnotežno stanje i ne može dugo trajati, pa se mora kompenzovati yang energijom. Obično kompenzacija odvede u drugu krajnost, pa nastavimo da oscilujemo između dva ekstrema – negativnog Centaury i negativnog Holly stanja – povlađivanja i agresije.

Pošto obično biva da je negativno Centaury stanje ekstremno jako, osoba u kompenzaciji pređe u ekstremno Holly stanje. To znači da osoba koja je bila preljubazna prema drugima, postaje izuzetno agresivna. Kako ne može da shvati otkud odjednom ponašanje koje joj nije svojstveno i koje, najčešće ni ne odobrava, osoba upadne u negativno Pine stanje – stanje u kome osećaju jaku krivicu.

Kada nam dođe klijent i priča o osećanju krivice, treba proveriti da li je njemu prethodilo negativno Centaury stanje.

Ljudi u negativnom Pine stanju pate od konstantne griže savesti. Osećaju se krivim u svim mogućim životnim situacijama. Veoma su uspešni, dosledni i istrajni u tome. Postaju izvrsni u načinima prebacivanja krivice sebi samima, do te mere da nijedna pohvala spolja ne može da ih u tome poljulja. I za vrlo velike uspehe reći će da nisu vredni pomena, nisu ništa posebno ili su prosti samo deo njihovog posla. Umeju u tome da izgledaju arogantni. Takvim je osobama, recimo, kako teško nešto pokloniti. Iz osećanja da poklon nisu zavredili, sprečiće sebe da mu se obraduju. Mogu se čak i osećati krivima što su nekoga inspirisali da im, takvim nevrednim, išta pokloni. Prebacuju sebi krivicu što su nekoga zavarali da su vredni poklona.

U tom stanju, osobe mogu uporno da tragaju gde je u njima greška u nekom neskladnom odnosu, iako je celom svetu jasno da greška nije do njih. Ne mogu da zaborave neprijatne situacije kroz koje su prošli, dok im lepe lako izblede iz sećanja. Prebacuju sebi krivicu za sve i svašta i veoma su u tome uspešni. Ima u ovome mazohističkih elemenata. Klijent u ovom stanju bi mogao izjaviti da ima želju sebe stalno da kažnjava.

Otkud ova samodestruktivna zabluda dolazi, jasno je iz gore izloženog. Ovo stanje nastaje od negativnog Holly stanja u kome osoba pokušava druge da okrivi za sve i svašta. U tom stanju ljudi nikada nisu zadovoljni ponaša-



njem drugih ljudi, što čini da su konstantno napeti i agresivni. Potom tu toliku agresivnost preusmeravaju na sebe.

Dakle, sve počinje iz negativnog Centaury stanja u kome nemaju snagu da drugima kažu: NE. Potom prelaze u negativno Holly stanje gde to NE govore svima, da bi se zbog toga ubacili u negativno Pine stanje konstantnog sa-mooptuživanja. Prvo su u stalnoj potrazi za prihvatanjem i ljubavlju. Tolika žudnja da budu voljeni vodi do gubitka selfa, što doveđe do osećaja da ih drugi iskorišćavaju, koji ih natera da se agresivno odvoje od ostalih ljudi. Naravno, u toj separaciji, ljubav ne može ni na koji način do njih da dođe, što može da traje baš dugo. U tom se razdoblju razvije osećanje krivice. Tako se krug zatvori – sad se opet od osećanja krivice ne usuđuju da kažu: NE, pa se opet osećaju iskorišćeni, pa... sve tako u krug...

Dakle, kada nam dođe klijent i priča o osećanju krivice, treba proveriti da li je njemu prethodilo negativno Centaury stanje. Potom treba pratiti stanje klijenta, jer se ne-retko klijenti uplaše svog ponašanja koje je indukovano primenom Centaury esencije. Umeju da se požale da ih je tretman gurnuo u negativnom smeru, koji potvrđuje i okolina. Umeju da budu uporni u tvrdnji da su ih Bahove kapi pokvarile. Uglavnom se radi o tome da su počeli da se bore za svoj prostor, da počinju, možda po prvi put da postavljaju zdrave granice okolini, koja na to nije spre-mna. Tada postoji opasnost da ponovo padnu u negativni Pine, da osećaju krivicu što nisu zadovoljili očekivanja. U ovom je slučaju uputno dodatno podržati klijenta u pro-menama koje njegova okolina ne podržava.

Piše:
Vesna Krdžalić

Velikodušnost

Velikodušnost je preduslov sreće, uspeha, a čitajući ovaj tekst možda nas sve podseti da bi bilo dobro da svi poradimo da ona postane deo našeg karaktera za naše, ali i sveopšte dobro!

Ona se izražava kroz nesebičnost, darežljivost, empatiju, ljubav, milosrđe, plemenitost, dobročinstvo, ljubaznost. Velikodušnost je velikodušnost kada je prirodna, spontana, bez predumišljaja i očekivanja.

Šta velikodušnost nije?

Ako smo velikodušni jer očekujemo nešto zauzvrat onda je to proračunatost. Ako smo velikodušni samo prema najbližima onda je to uskogrudost. Ako smo velikodušni samo prema drugima onda je to samopromocija. Ako smo velikodušni samo ponekad onda je to griža savesti ili površnost. Ako dajemo samo zbog osećaja obaveze onda je to savesnost.

Ruka koja daje uvek je iznad ruke koja prima!

Uzroci velikodušnosti su nesebičnost, ljubav prema sebi i drugima, optimizam, radost, odvažnost ali i poznavanje kosmičkih zakona.

Kada smo velikodušni dobijamo:

- ▶ po principu šta seješ to i žanješ (samo višestruko više)
- ▶ osjećaj radosti, topline, uzbuđenja, pozitivnosti
- ▶ ona čuva srce i hrani dušu

Tajna prosperiteta i leži u tome IMAM ZATO ŠTO DA-JEM, a ne dajem zato što imam!!! Ona nije jedini uslov blagostanja, ali je svakako veoma bitan ili presudan.

Šta nas sprečava da budemo velikodušni?

Strah od nemaštine - mislimo da davanjem gubimo, a zapravo dobijamo.

Nepoznavanje prirodnih zakona - uzroka i posledice, privlačenja.

Nemaština nije posledica velikodušnosti nego malodušnosti. Sumnja da se velikodušnost ne isplati.

Plodonosan život nije posledica samo velikodušnosti, on zavisi od više faktora, ali neblagostanje svakako moramo pripisati manama, a nikako vrlini kao što je velikodušnost tj. davanje sa ljubavlju!

Nekoliko priča koje greju srce, hrane dušu, mame osmeh na lice i možda poseju seme velikodušnosti u nekom od čitalaca.

Bezuslovna velikodušnost

Jednoga dana, jedan bogataš dade korpu punu smeća jednom siromahu.

Siromah mu se nasmeja i ode negde s korpom.

Isprazni je, očisti i zatim napuni predivnim cvećem.

Vrati se tom istom bogatašu i dade mu tu istu korpu.

Bogataš se začudi i reče: "Zašto mi daješ ovu korpu sada punu ovog predivnog cveća, kad sam ja tebi dao korpu punu smeća?"

A siromah mu odgovori: „SVAKO DAJE ONO ŠTO NOSI U SRCU“.

Razlika između raja i pakla

Čovek umire i odlazi na nebo.

Andeli mu kažu: „Odvešćemo te u raj, ali prvo da ti pokažemo pakao.“

Odvedu ga na mesto s ogromnom posudom punom svakakve hrane. Oko posude okupile su se gladne ijadne osobe. Svaka od njih ima kašiku dugačku po tri metra. Hranu mogu dohvati, ali je, zbog dužine, ne mogu prineti ustima. I tako, ove patetične osobe gladuju pored izobilja hrane.

Zatim ga andeli odvedoše u raj.

Na njegovo iznenadenje, ugleda istu scenu. Ponovo gigantska posuda sa hranom, ponovo ljudi sa kašikama od tri metra. Samo što su ovi zadovoljni, sretni, nasmejani i zdravi.

„Zašto? U čemu je razlika da su ovi ljudi srećni i siti, a drugi gladuju?“, upitao je andele.

„Pa zar ne vidiš?“, upitali su ga.

Kada je pažljivo pogledao, primetio je da svaka osoba hrani kašikom osobu do sebe.

„Ovdje ljudi hrane jedni druge. Oni su srećni i zadovoljni jer što su naučili jedni drugima davati.“

Kamen mudre žene

Mudra je žena na putu po brdima u potoku pronašla vredan kamen. Sledećeg je dana susrela nekog putnika koji je bio gladan pa je mudra žena otvorila svoju torbu kako bi s njim podelila hranu.

Gladni je putnik ugledao skupocjeni kamen u torbi mudre žene, svidio mu se pa je zamolio mudru ženu da mu ga da.

Ona je to učinila bez oklevanja. Putnik je otišao, radostan što ga prati sreća. Znao je da je dragi kamen dovoljno vredan da mu pruži sigurnost za ceo život.

Ali nakon nekoliko dana vratio se tražeći mudru ženu. Kad ju je našao, vratio joj je skupoceni kamen rekavši:



- Razmislio sam, znam koliko je vredan ovaj dragi kamen, ali vraćam vam ga s nadom da ćeete mi moći dati nešto još vrednije. Ako možete, dajte mi ono što vas je ponukalo da mi date ovaj vredan kamen.

Gandijeva izgubljena cipela

Mahatma Gandhi polazi na put. Dok se penje u voz, ispadne mu jedna cipela i padne pored pruge. Kako se voz počeo kretati, Gandhi je nije mogao uzeti. Mirno skine svoju drugu cipelu i pažljivo je baci pored druge cipele kod pruge.

Jedan saputnik ga upita zbog čega je to učinio. Gandhi se osmehne i odgovori: „Siromah koji bude našao jednu izgubljenu cipelu pored pruge neće imati od nje nikakve koristi. Sada će naći par koji će mu možda koristiti.“

„Dajte i daće vam se: mera dobra, nabijena, natresena, preobilna, daće se u krilo vaše jer merom kojom merite vama će se zauzvrat meriti.“

Iisus (Luka 6:38)

Postoje i nekomercijalni pokloni - pohvala, oprost, vreme, volonterstvo, pažnja.

Razgovor vodila:
Aleksandra Arsenijević

CVETNA ČAROBNICA MIRA KOVIĆ

Mira Ković je među ljudima koji vole, proučavaju i koriste cvetne esencije poznata pre svega po tome što je jedna od retkih na ovim prostorima koja se osim terapeutskim radom bavi i spravljanjem svojih esencija. Ona je registrovani Bahov praktičar ali i floriterapeut, aromaterapeut i fitoterapeut. Manje je poznato da se Mira biljkama bavi i na drugi način, zbog čega za nju često kažu da je prava cvetna čarobnica. Mnogima je kreirala i napravila posebnu esenciju, čaj ili kremu po želji. Zašto je zovu čarobnicom, saznajte iz ovog razgovora...

A: Miro, kako ste uopšte došli do Bahovih kapi i ideje da sami počnete da pravite esencije?

M: Na prvi pogled, sasvim slučajno. Naime, oduvek sam želela da pomažem ljudima i nakon što sam sticajem okolnosti morala da napustim studije medicine, tražila sam neku alternativu kako bih nastavila tamo gde sam stala. Dvoumila sam se da li da krenem u pravcu zapadne medicine ili da to bude homeopatija ili nešto slično, a kako me je oduvek privlačila priroda, biljke, a pogotovo lekovito bilje, odluka je prevagnula tamo gde sam danas. Do informacije o Bahovim kapima došla sam kroz razgovor sa poznanicom te sam tako odlučila da upišem edukaciju kod Milene Kostić. Prvi susret me je potpuno oduševio i znala sam da je to ono za čim tragam od rane mladosti. Upoznavajući esencije, shvatila sam da ja većinu biljaka iz Bahovog sistema zapravo poznajem i da one uspevaju u mom kraju. Takođe, sama metoda pripreme esencija je jednostavna i to me je ohrabrilno da počнем da ih pravim. Pomoć kao i podršku u radu, što mi je veoma značilo pružila mi je i sama Milena.

A: Koliko Vam je bilo potrebno da napravite sve Bahove esencije?

M: Tačno četiri godine.

A: Zašto je trebalo toliko vremena?

M: Striktno sam se držala pravila o pravljenju esencija, o uslovima i vremenskim prilikama a vodila sam računa i da ja budem u balansu kada pravim esencije. Pojedine cvetove je teško brati, pogotovo kada se radi o cvetovima

drveća. Ili recimo branje Water Violeta (vodena ljubičica) je branje na močvari iz čamca. A neke od biljaka je bilo teško i pronaći.

A: Koju biljku je bilo najteže pronaći?

M: Scleranthus (treskavica), definitivno. Pronalazila sam dosta biljaka koje su izgledom podsećale na Scleranthus ali nisam uspela da ga pronađem sve dok nisam upoznala stručnog saradnika u Nacionalnom parku na Fruškoj Gori uz čiju sam pomoć došla do jednog malog staništa ove zagonetne biljke. Te godine sam već zakasnila sa pripremom cvetne esencije, tako da sam morala da sačekam sledeću godinu. A to je zapravo prava priroda Scleranthusa hoću-neću.

A: Vaše iskustvo sa biljkama pokazuje da su termini u kojima biljke na našim prostorima cvetaju ponekad bitno različiti od onih koje ste našli u knjizi Nore Viks (Nora Weeks), po kojima i pravite esencije.

M: Da, neke biljke kod nas cvetaju u neko drugo vreme, a posebno su sada te oscilacije velike zbog klimatskih promena kod svih biljnih vrsta i kreću se plus-minus mesec dana od uobičajenih termina cvetanja.

A: Na kojim lokacijama skupljate biljke i pravite esencije?

M: Osim masline, vodene ljubičice i treskavice, sve biljke skupljam u svom zavičaju na planini Majevici. Majevica je visoka oko 900m sa umereno kontinentalnom klimom gde su jasno razdvojena četiri godišnja doba, mada po-



Mira Ković na jednom od predavanja

slednjih godina ima tih velikih odstupanja zbog promene klime. Područje Majevice je potpuno čisto i zdravo, sa čistom izvorskom vodom koju koristim u pravljenju esencija.

A: Zanimljivo je da kada pravite Stock Bottle neke biljke koristite matične solucije različitog godišta. Jel' to kao vino, dobra i loša berba?

M: Cvetne esencije pripremam već osam godina. Matična solucija jedne biljke koje ja pripremam je zapravo mešavina višegodišnjih matičnih solucija te biljke. Na taj način joj dodajem nove informacije i obogaćujem je. Za izradu matične solucije potrebno je birati kvalitetne cvetove i cvetove sa više biljnih jedinki. Naravno, ne cveta svaka biljka svake godine isto. Nekada cvetaju obilno a nekada prilično oskudno, a dešava se da biljka uopšte ne cveta. Od loših i oskudnih cvetova ne pripremam matičnu soluciju. Tako je prošle godine loš bio beli kesten.

A: Nakon Bahovih esencija počeli ste da pravite i druge esencije?

M: Posle obuke za Bahovog praktičara, završila sam edukaciju i za Kalifornijske i Balkanske esencije i ubrzo počela i njih da pravim i koristim. U međuvremenu sam pravila i esencije iz nekih manje poznatih sistema tako da sada u ponudi imam oko dvesta različitih esencija.

A: U kojoj prilici koristite Bahove a u kojoj esencije iz drugih sistema? I zašto?

M: U radu sa klijentima uvek počinjem sa Bahovim kapima, to mi je baza, nema kontraindikacija, a time je i

klijentima to prihvatljivije. Kasnije nijansiram sliku drugim esencijama ili preparatima.

A: Nakon esencija, radoznalost Vas je odvela i do edukacije za aromaterapeuta. Recite malo o tome, gde primenjujete etarska ulja?

M: Kada se spomenu etarska ulja, odmah pomisljamo na mirise i kozmetičke preparate. A oni su zapravo izuzetno moći sa svojim jakim vibracijama sa jedne strane i negujući i prefinjeni sa druge, pružajući na taj način mogućnost široke primene kako u pomoći očuvanja zdravlja tako i u nezi. Nalaze se u gotovo svim mojim preparatima za spoljnju upotrebu.

A: Šta još koristite u izradi Vaših preparata i kozmetike?

M: Koristim kvalitetna bazna i etarska ulja, kao i druge prirodne sirovine, ručno brano bilje sa moje planine, ne koristim nikakve aditive, hormone niti konzervase u izradi. Naravno, svi moji proizvodi obogaćeni su cvetnim esencijama

A: Šta sve u ponudi od preparata imate?

M: Ono što bih naglasila, osnova mojih proizvoda je za individualnu upotrebu. Pripremam ih za svakog klijenta, zavisno od potrebe - šta želi da tretira i na koji način. Zatim, tu su različite kreme za negu na bazi biljaka tipa kamilice, nevena, ruže, negujući puteri za telo, te šumeće kupke koje mogu biti za tretiranje nekih stanja kao što su grip, prehlada, promene na koži ili relaks i freš tipa sa morskom i himalajskom solju, odgovarajućim etarskim uljima, sušenim biljem i cvetnim esencijama, set za sunčanje koji sadrži losion za sunčanje sa visokim faktorom zaštite, gel za hlađenje kože nakon sunčanja i neizostavni Reskju krem (krem prve pomoći-op.aut.), antiselulit krema i losion, biljna krema kod problema proširenih vena, biljna krema kod bolova i ukočenosti lokomotornog sistema...

A: Vaše edukacije zaokružene su fitoterapijom.

M: Kada je fitoterapija u pitanju, to je pomoći na fizičkom nivou. U tom slučaju potrebno je i poznavanje građe tela kao i građe i funkcije pojedinih organa tako da su mi prethodna znanja iz anatomske i fiziologije dobro došla. Takođe smo detaljno izučavali aktivne supstance svake biljke kao i pravljenje specifičnih mešavina čajeva i preparata za različite probleme. Prethodna znanja su zaokružena i kompletirana novostećenim znanjem, sada imam celovit sistem gde biljem mogu da tretiram um,

emocije i telo, a takođe da razvijam i kozmetičke, kao i preparate za negu.

A: Da li će biti nekih novih proizvoda kao rezultat stечenog znanja iz travarstva, tj. fitoterapije?

M: Hoće, i ranije sam pravila neke svoje mešavine čajeva, sada će ponuda biti proširena čajevima koje će skupljati i spremati takođe na Majevici, kao i prirodne meleme i tinkture po tradicionalnim recepturama.

A: Vi ste poznati kao neko ko rado deli znanje sa drugima. Održavali ste već neke radionice. Da li su u planu nove?

M: Letos sam u saradnji sa centrom ***Emotivno putovanje*** održala na Fruškoj Gori radionicu izrade matičnih solucija metodom sunčanja. Pokazala se solidna zainteresovanost, te je tako u planu održavanje još jedne radionice o metodi kuvanja, krajem aprila ili početkom maja, ako nas vreme posluži.

Svakako da svoje znanje želim da podelim sa kolegama, a i ostalima koji su zainteresovani, pa to i jeste bila zamisao dr Baha. Ja sam na terenu u direktnom kontaktu sa biljkama.

Tako u ***Školi za Bahove praktičare*** Milene Kostić svakoj generaciji polaznika prikažem niz fotografija Bahovih cvetova i video zapise kako pripremam cvetne esencije.

Ponekad me neki od mojih kolega zamoli da pripremim cvetnu esenciju neke biljke, to uvek rado prihvatom, to je novi izazov i novo iskustvo.

Iz takve jedne saradnje sa kolegom Dejanom Milosavljevićem nastao je set ***Runskih esencija***. To je sistem koji povezuje drevno znanje o runama i Bahove eseencije. Set ima 24 esencije od kojih su 12 iz Bahovog sistema.

A: Održane su i dve veoma uspešne čajanke u Beogradu i Novom Sadu? Šta su zapravo ***Čajanke sa Mirom*** i da li su u planu nove?

M: Čajanke održane u Beogradu i Novom Sadu su bile promotivnog karaktera i bavile su se jednom biljkom. U ovom slučaju je to bila ruža. Bio je to prikaz kako se jednoj biljci može prići, odnosno kako ta biljka može delovati: da li kao cvetna esencija, aromaterapeutski kao etarsko ili bazno ulje, ili fitoterapeutski čaj, tinktura, mele... Sama forma ispijanja čaja dok se održava predavanje uz cvetne mirise i keksiće je izuzetno lepo prihvaćena. To me je podstaklo da razmišljam o održavanju tematskih radionica na kojima će se pričati o problemima sa



Mira Ković na radionici izrade matičnih esencija

kojima je suočena današnja žena, problemima školske dece, o stresu, anksioznosti... i slično.

A: Na tim radionicama bi ljudi dobijali praktična znanja kako tretirati neki problem biljem?

M: Upravo tako, kako, zašto i kada koristiti cvetne esencije, ili aromaterapeutski ili fitoterapeutski preparat i kako ih kombinovati. Podeliću, naravno i recepture i iskustva u tretiranju određenog problema.

A: Molim Vas da za kraj sa našim čitaocima podelite recept za planinski čaj koji je služen na čajankama u Beogradu i Novom Sadu. Svima koji su ga probali se veoma dopao.

M: Planinski čaj je lagana biljna mešavina koji se može piti duži vremenski period i u svim prilikama, a sastoji se iz jednakih delova majkine dušice, nane i hajdučke trave, a ukusan je da se piće i topao i hladan.

Pripremljene po uputstvima dr Edvarda Baha od biljaka sa naših prostora.
Bez konzervansa, veštackih boja i aroma.



bahove cvetne esencije



Esencije se prodaju:

- kompleti od po 10ml i 20ml upakovani u drvene kutije
- kompleti od po 10ml i 20ml upakovani u drveni stalak
- pojedinačne(Stock bottle) od 10ml i 20ml
 - mRescue krema od 5ml, 10ml i 50ml
 - mRescue sapun

uz svaki komplet dobija se i mRescue krema i mRescue sapun

f bahoveesencijemirakovic

Razgovor vodila:
Aleksandra Arsenijević

UPOZNAJTE PREDAVAČA

RAZGOVOR SA MILANOM STEPIĆ-IDRIZOVIĆ

A: Molim Vas da se predstavite našim čitaocima.

M: Ja sam mama dve devojčice, Bahov praktičar, predavač L1 kursa odobrenog od strane Bahovog centra iz Velike Britanije kao i autorskih radionica na temu Bahovih cvetnih esencija, magistar farmacije i specijalista kozmetologije, menadžer laboratorije renomirane zdravstvene ustanove. Svoj dar da pomažem ljudima ugradila sam najpre u zanimanje farmaceuta, a oplemenjen znanjem i iskustvom sa Bahovim cvetnim kapima, poslednjih godina razvijam u pravcu da ljudima pružim podršku da pomognu sami sebi.

A: Dobro, pošto ste mi prvo rekli da ste mama, koliko privatno koristite kapi, kod dece?

M: Bahove kapi smo isprobale u raznim izazovnim životnim okolnostima: kada se treba prilagoditi nekoj novoj situaciji kao što je polazak u vrtić ili školu, prilikom usvajanja novih navika, kada su razdražljive ili uplašene, kod treme pred nastup, nicanja zubića ili bolesti. Pomažući njima, Bahove kapi su ubrzo počeli da koriste i njihovi drugari iz škole, parka, deca prijatelja i kolega, pa tako stalno raste i broj mojih malih klijenata.

A: Kako se to uklopilo sa Vašom osnovnom profesijom?

M: To se odmah dobro uklopilo jer sam Bahove kapi prihvatile kao metodu koja rešava ono što farmacija ne rešava. Metoda je komplementarna, nema sukoba efekata, jer deluju na različitim nivoima i tretiraju stanja koja se ne mogu promeniti primenom lekova i što je važno kod osoba koje koriste farmakoterapiju, nema interakcija sa lekovima. Kada su u pitanju emotivna i mentalna stanja, uvek sam za upotrebu Bahovih kapi, jer problem rešavamo postupno do njegovog uzroka stičući dodatno iskustvo.

A: Kako ste uopšte došli do toga da postanete predavač? Da li ste od početka znali da želite da se bavite edukacijom?



Milana Stepić-Idrizović

M: Radeći sa klijentima, zapazila sam da najviše uživam u delu konsultacije gde ja upoznajem klijenta sa preparatima koji odgovaraju njihovom stanju kao i osnovnim informacijama o Bahovim kapima, a to je bio prvi znak koji me je odveo na edukaciju. Takođe, brojni klijenti sa kojima sam radila, jako su uznapredovali uz ovu metodu, pa sam primećila da bi im edukacija o samopomoći donela set Bahovih kapi u sopstvene ruke, odakle bi tek mogli daleko da odmaknu u sopstvenom razvoju.

A: Razgovarajući sa Vašom koleginicom Biljanom Vujović iz centra Emotivno putovanje shvatila sam da ste se pre svega odlučile za edukaciju iz oblasti samopomoći, što negde i jeste na liniji dr Baha?

M: Jeste, dr Bah je želeo, na osnovu svih znanja koja je imao, da običnom čoveku ponudi metodu koja će biti dovoljno jednostavna, dostupna i bezbedna, a koju bi kao takvu svako mogao da koristi samostalno za sebe. Zamisao da naši kursevi budu



Milana (desno) sa grupom koja je završila L2 kurs 2017. godine

namenjeni samopomoći potiče upravo odatle. Takođe, svaka promena kreće od nas samih, pa samo ako smo u ravnoteži možemo biti od pomoći drugima, a svaka tehnika koja je namenjena samopomoći najbolje se usvaja tako što je primenjujemo na sebi. Naši polaznici dolaze sa različitim predznanjem i očekivanjima i zato održavamo različite kurseve i predavanja. Početni kurs L1 koji je namenjen samopomoći održava se u dva formata. Petomesecni L1 kurs podrazumeava da polaznik učeći metodu otpočinje rad na sebi primenjujući naučeno i prateći promene kod sebe. Zatim, dvodnevni L1 kurs u formatu kako se održava u Bahovom Centru u Velikoj Britaniji.

A: Kome je namenjen dvodnevni L1?

M: Dvodnevni L1 uglavnom pohađaju ljudi koji već imaju predznanja i iskustva u korišćenju Bahovih kapi ili im zbog organizacije i obaveza više odgovara vikend edukacija.

A: Da li ste za one koji žele da nastave sa edukacijom i postanu praktičari organizovali L2 i L3?

M: Do kraja 2018. godine organizujemo nekoliko kurseva za one koji žele da steknu dodatna praktična znanja kao i za one koji imaju za cilj da se usavrše po zvaničnoj putanji i postanu registrovani Bahovi praktičari svetskog registra- BFRP. Kur-

seve L2 i L3 Bahovog centra iz Velike Britanije, organizovaćemo sa njihovim predavačem, gospodom Angelom Davies. Saradnju smo otpočele organizujući L2 u oktobru 2017. a to iskustvo nam je pružilo vrlo dragocene uvide i informacije, koji su neminovni kada pred sobom imate saradnika sa tako velikim bogatim ličnim i profesionalnim iskustvom u prenošenju ove metode. Kurs L3, koji je namenjen svima onima koji nakon završenog L2 žele da se osposobe za rad sa klijentima, biće organizovan od 20. do 24. juna. Kurs L2 koji sledi nakon završenog L1, a obuhvata veliki broj interaktivnih vežbi i rešavanja slučajeva u formi radionica, zakazan je od 19. do 21. oktobra. Sa velikim zadovoljstvom, naš centar Emotivno putovanje nudi autorski kurs Emotivno putovanje po šinama emotivnih stanja, predavača Biljane Vujović, na predni intenzivni kurs praktične primene. Termini su: 21. i 22. aprila, 10. i 11. juna i 22. i 23. septembra.

A: Zanimljiv je i klub koji sa Biljanom održavate jednom mesečno. Šta je klub i kome je namenjen?

M: Sa svim polaznicima naših kurseva smo u kontaktu i оформili smo klub koji se održava jednom mesečno. Svakog meseca se razgovara na drugu temu, poželjno je da svi učestvuju u razgovoru, da sa različitih nivoa znanja i životnih

iskustava, obradimo svaku temu. Prvobitna namera je bila da učesnici kluba razmene i čuju razmišljanja ostalih, da bi mogli da ih uporede sa sopstvenim i tako steknu sigurnost u radu sa kapima. Veoma me raduje što su do sada polaznici primetili da svaki susret i svaku temu različiti ljudi različito dožive, pa zaključuju da je važno isključivo ono što osoba kojoj treba da pomognemo oseća i zapaža, da su sva iskustva dragocena, ali da kliše ne može da postoji. Koleginica Biljana i ja smo medijatori ovih susreta.

A: Kao farmaceut i Bahov praktičar, za sebe i svoju porodicu koristite i homeopatiju. Kada preporučite klijentu homeopatiju?

M: Kod mene na konsultacije uglavnom dolaze klijenti koji se žale na probleme emotivne i mentalne neravnoteže, mada neki od njih imaju i fizičke probleme i oboljenja. Međutim, kada se klijent prвobитно žali na fizičku bolest i želi pomoć upravo na tom nivou, odmah savetujem da se javi homeopati.

A: Vi ste do Bahovih kapi i došli preko homeopatije?

M: Ja sam do Bahovih kapi došla preko ekcema. Moj, tada desetomesečnoj čerki se pojavio ekcem i do njenih četrnaest meseci smo isprobali sve što postoji od farmaceutskih proizvoda, bez ikakvog rezultata. Onda smo se obratili homeopatkinji i Bahovoj praktičarki Milici Milišavljević za pomoć. U roku od tri nedelje korišćenja Bahovih kapi, ekcem se potpuno povukao. To je bio divan primer kako se ljudsko biće vraća u ravnotežu na svim nivoima isto kao što trpi posledice disbalansa na svim nivoima. Kao što se uobičajeno radi tom prilikom, kada su tako mala deca u pitanju, preporuka je da majka takođe piće Bahove kapi. U prvom momentu sam shvatila da na posredan način pomažem svom detetu, a već nakon prve boćice da sam zapravo ja ta koja je vapila za pomoć, zbog čega i dan danas osećam duboku zahvalnost prema predivnoj metodi dr Baha i, naravno homeopatkinji koja je kasnije postala moja prava prijateljica.

A: Da li je to presudilo da steknete poverenje u Bahove cvetne esencije?

M: Apsolutno. Velika promena koju sam tada osetila kod sebe je stvorila poverenje u metodu. Za te prve tri nedelje, koliko je trajala prva boćica, uz balansiranje emotivnih stanja koja su nastala kao posledica velikih ambicija u poslu i roditeljstvu, kod mene su Bahove kapi delovale i na fizičkom nivou rešavajući mi tom prilikom cistu na jajniku i bubrege pune peska. Posle ekcema kod moje čerke, ovo je bio drugi dokaz kako se disbalans prenosi sa duše na telo.

A: Zanimljivo, iako se ne bavimo fizičkim bolestima, imamo iskustva da su Bahove kapi od velike pomoći u tretira-

nju cista kod devojaka i žena. O tome se uopšte ne priča, ali danas je postalo gotovo normalno da devojke imaju ciste. Kakvo je Vaše mišljenje o tome? I iskustvo u radu?

M: Da, imala sam iskustva da su mnogim klijentkinjama, tu Bahove kapi pomogle, čak i onima koje su već imale zakazan termin operacije.

A: Da li se izdvojio neki obrazac kod ovih klijentkinja sa cistama?

M: Ciste nastaju kao posledica hormonskog disbalansa. Hormonski disbalans je proizvod našeg unutrašnjeg disbalansa. Samim vraćanjem u unutrašnju ravnotežu, nestaju i simptomi. To je obrazac, a različiti su razlozi, od osobe do osobe.

A: Da li su se izdvojile neke esencije? Neke koje su se češće ponavljale?

M: Izdvojile su se sledeće esencije:

Scleranthus-za regulisanje hormonskog statusa, Crab Apple-kaо čisteća esencija, Star of Bethlehem-za potisнуте emocije, šok i traumatična iskustva koja su incirala hormonsku neravnotežu, Walnut-da se žena prilagodi promenama koje se tokom ciklusa dešavaju.

A: Šta je, po Vama, uzrok takvog stanja?

M: Živimo u izazovnom vremenu, u kome društvo prati princip muškog načina življenja. Žene, još od perioda devojčica, kao ravnopravni članovi uklapaju se i učestvuju jednako dobro, a kako su prirodno obdarene kreativnošću i empatijom u mnogim aspektima postaju uspešnije od muškaraca. Neminovno iz rada sa klijentkinjama, stiže se bogato iskustvo da sve to utiče na princip ženstvenosti, koji postaje ugrožen i potisnut, način života i nedaće koje su nekada neminovne to zahtevaju od žena. Emotivni disbalansi daju hormonske, a oni brojne simptome i oboljenja. Ciste su samo jedan u nizu zdravstvenih problema, vidljiv pri ultrazvučnom pregledu, a na žalost postoje i mnoga druga stanja kao posledica hormonskih disbalansa, čija je pojava danas češća nego ikada.

A: Za kraj, kako sebe vidite za deset godina profesionalno?

M: Kao nekog ko je implementirao svoja znanja u radu sa klijentima u preparate za spoljašnju upotrebu, ovo polje otvara brojne mogućnosti da se na njemu istražuje, a u budućnosti tu vidim sebe. Na polju edukacija, to je svakako rad na autorskim kursevima. I da ne izostavim, želim da što više budem u prirodi upijajući beskrajnu inspiraciju koju nudi i poverenje da nam uvek može biti od pomoći.

Ajurvedski tipovi, um i cvetne esencije

Čovek je otelovljenje univerzuma. U čoveku postoji onoliko raznolikosti koliko i u spoljnem svetu i u spoljnem svetu postoji onoliko raznolikosti koliko i u čoveku.“ – Charaka Samhita

Ajurveda, drevna mudrost o zdravlju i isceljenju, smatra se najstarijim sistemom zdravstvene zaštite, a njeni ciljevi su prevencija bolesti, ponovno uspostavljanje naorušene ravnoteže i poboljšanje kvaliteta života kroz odgovarajuću ishranu, fizičku aktivnost, način života i korišćenje biljaka.

Prema ajurvedi, postoji pet elementa (etar, vazduh, vatra, voda i zemlja) koji čine svet oko nas i svet unutar nas. Da bismo razumeli telo, moramo razumeti pet elemenata. Naše psihološke sklonosti, kao i naših pet čula i različiti aspekti funkcionisanja našeg organizma, povezani su sa sa pet elemenata. Pet elemenata se kombinuju u tri primarne životne sile, tri energije - pokreta (Vata), transformacije (Pitta) i strukture (Kapha), poznate kao doše, koje upravljaju našim telom, umom i duhom.

Svaka od tri doše je prisutna u svakoj osobi, ali njihove proporcije variraju od osobe do osobe. Svako od nas ima jedinstveni udeo ove tri sile koje oblikuju našu prirodu zavisno od genetike, ishrane i životnog stila roditelja. Naša konstitucija utiče na naš izgled, na način na koji razmišljamo, reagujemo i na naš doživljaj sveta.

Vata doša (vazduh i etar) je odgovorna je za sve pokrete u telu, uključujući disanje, cirkulaciju, govor, gutanje, eliminaciju i nervne impulse.

Osobe u kojima dominira Vata su bistrog i žustrog uma, kreativne, maštovite, intuitivne, komunikativne, prilagodljive. Imaju sklonost da pričaju brzo i mnogo.

Promenljivih su interesovanja i nedostaje im rešenost i doslednost. Znaju biti površne, zanesene, rasejane i brzoplete.

Strah, nesigurnost, preterana briga, nedostatak pravca i stabilnosti, osećaj usamljenosti i izolacije, neki su od simptoma neravnoteže.

Vata klijent

Vata osobe su nervozne, uplašene i zabrinute. Sklone su hipohondriji . Često imaju velika očekivanja od tretmana i žele brze rezultate. Kad se to ne dogodi, prestaju s terapijom ili menjaju terapeuta ili terapiju. Nekad su sklone sumnjama u mogućnosti da im bilo kakva terapija može pomoći i potrebna su im uveravanja da će sve biti u redu. Nisu dosledne u sprovođenju saveta.

Cvetne esencije za Vate

Scleranthus - neodlučnost

Clematis - nedostatak fokusa i uzemljenosti

Impatiens - nervosa, nestabilnost

Mimulus - strahovi i stidljivost

Heather - hipohondrija

Vervain - ekstremna mentalna uznemirenost, anksioznost

S obzirom na to da imam sklonost ka Vata neravnoteži, što nije neuobičajeno u modernom, brzom svetu u kojem živimo, navedene esencije su deo i mog ličnog iskustva.



Cvetne esencije za Pittę

Rock Water – perfekcionizam

Beech – netolerancija, kriticizam

Holly – ljubomora, bes, sklonost ka agresiji

Vine – zapovedničko ponašanje, samovolja

Kapha doša (voda i zemlja) je energija podmazivanja i strukture. Daje telu stabilnost i izdržljivost, pomaže u formiraju masnog, mišićnog i koštanog tkiva, štiti i podmazuje digestivni trakt, podmazuje zglobove, štiti i hrani mozak, pluća i srce.

Osobe u kojima dominira Kapha (voda i zemlja) su tolerantne, odane, požrtvovane, pune ljubavi i saosećanja i na njih se možete osloniti. Nisu preterano kreativne ni preuzimljive, ali preuzete obaveze dobro izvršavaju. Romantične su i sentimentalne, ali su skone preteranom vezivanju za ljude i stvari.

Posesivnost, zavist, pohlepa, otpor prema promenama, lenjost i letargija, neki su od simptoma neravnoteže.

Pitta doša (vatra i voda) je energija transformacije i odgovorna je za varenje, telesnu temperaturu, nivo hormona, vizuelnu percepiju, inteligenciju, glad, žed, kvalitet kože.

Osobe u kojima dominira Pitta su inteligentne, oštromerne, imaju dobru koncentraciju, memoriju i moć zapamćenja. Uredne su, istrajne, imaju dobre sposobnosti za organizaciju i liderstvo i dobri su govornici. Ambiciozni su i disciplinovani, ali znaju biti svojeglavi, preterano kritični, samovoljni i ponašati se zapovednički.

Razdražljivost, bes, kriticizam, netolerancija i ljubomora, neki su od simptoma neravnoteže.

Pitta klijent

Plahovite naravi i kritički nastojene, Pitta osobe često sugeriše terapeutu šta treba da uradi za njih. Znaju da dovode u pitanje kvalifikovanost terapeuta i da, ako se tretman ne odvija u skladu sa njihovim očekivanjima, reaguju besom ili kritikom. Podrška da sami dođu do odgovarajućih uvida je ono što je potrebno Pittama, koje su prilično dosledne u sproviđenju promena.

Kapha klijent

Kapha osobe su inertne i teško im je da započnu bilo šta novo. Da bi se pokrenuli i počeli da rade na sebi, potrebna im je stalna stimulacija i češći sastanci sa terapeutom. Skloni su vraćanju lošim navikama i zato je važno da raskinu sa starim obrascima, pre nego što sami nastave dalje. Skloni su depresiji.

Cvetne esencije za Kaphe

Chicory - sklonost ka preteranom vezivanju

Hornbeam - nedostatak motivacije

Wild Rose - lenjost, apatija

Mustard - nedostatak entuzijazma, depresivne epizode

Ajurvedski pristup je individualan. Ishrana, fizička aktivnost, način života i korišćenje biljaka su prilagođeni pojedinačnim konstitucijama. Razumevanje svoje konstitucije i načina održavanja njene ravnoteže je ključ za prevenciju i oporavak od bolesti.



Preparacija Bahovih esencija

Piše:
Radmila Marić

Biljke su se oduvek koristile u medicinske svrhe. Dr Bah je napravio veliku razliku u korištenju nekih biljaka. Bahove cvetne esencije prave se od 37 biljaka, koje je pronašao intuitivno. Jedna Bahova esencija nije biljka, to je ROCK WATER, izvorska voda.

Dr Bahu je trebalo sedam godina da otkrije svih 38 esencija. Za to vreme je eksperimentisao sa raznim metodama pripreme i potenciranja.

Na poljima gde je tražio te biljke nije imao ni laboratorijske ni naučne instrumente koji bi mu pomogli u njegovim testovima.

Njegova čula, njegov osećaj je bio tako dobro razvijen, da postoje zapisi da je samo držeći laticu ili cvet na dlanu, ili na jeziku, mogao osetiti efekte svojstva unutar cveta.

Bahovo cveće nije otrovno, a većina ih je klasifikovana kao KOROV. Mnoge se mogu naći u biljnim apotekama u drugim oblicima npr:

CHICORY – cikorija - kafa,

WILD ROSE – šipurak - čaj

AGRIMONY – petrovac, kod nas se može naći još pod imenom RANJENIK ili trava Svetog Pavla – isto poznati čaj

- WALNUT** – orah – kao kora, plod – zelen i suv
CENTAURY – kičica - gorka trava
MUSTARD – gorušica
PINE – bor – med od borovih iglica, cenjen i poznat za kašalj
CHERRY PLUM – dženerika kao plod

Preko tih eksperimenata došao je do važnih otkrića:

- Medicinska svojstva biljke koncentrisana su u cvetnim glavama, a ne u listovima ili korenju
- Nakon što se suočio sa idejom da cvetna krunica poseduje neke od svojstava biljke na kojoj počiva, odnosno raste, odlučio je da testira ovu teoriju – **SAKUPLJANJEM ROSE SA BILJAKA I ISPROBAVANJEM NA SEBI**.

Ono što je otkrio je da je rosa sakupljena sa biljaka koje su bile izložene direktnoj sunčevoj svetlosti daleko snažnija od rose sa biljaka koje su rasle u senci. Time je zaključio da je toplota sunca od suštinskog značaja za proces ekstrakcije.

Ali sakupljanje rose je bilo previše naporno, pa je odlučio da cvetove stavi u staklenu posudu napunjenu vodom i ostavi je da stoji na polju gde je brao cvetove, na sunčevoj svetlosti nekoliko sati. Tako je otkrio da je ova voda impregnirana snagom te biljke i tako je nastao metod sunčanja.

• Dr Bah je bio veoma zadovoljan ovom metodom, jer je to bio jednostavan način pripreme dostupan svima. Ovaj proces je uključivao četiri elementa, iako se u njegovim spisima sa početka eksperimentisanja pojavljuje i peti element koji je posle izbačen.

• Ta četiri elementa su:

- ZEMLJIŠTE ZA NEGU BILJKE
- VAZDUH IZ KOG SE HRANI
- SUNCE ILI TOPLITU KAKO BI SE OMOGUĆILO DA SE PRENESE MOĆ
- VODU ZA SAKUPLJANJE I OBOGAĆIVANJE SVOJIM KORISNIM MAGNETNIM LEČENJEM

odnosno:

- ZEMLJA i VAZDUH da bi podigli biljku do stepena zrelosti,
- SUNCE – TOPLITA da se osloboди duša biljke
- VODA kao kolo, kao nosilac energetskog zapisa

Taj peti element koji je bio naveden u izvornim spisima nazivan je **KVINTESENCIJALNI**.

To je u stvari svest, srce osobe koja spravlja esenciju.

Dr Bah je pripremio prvih 19 preparata metodom sunčanja, to su 12 iscelitelja i sedam pomoćnika. Većina drugih 19 preparata pripremljena je metodom kuvanja, a razlog tome je što su mnoge od ovih biljaka cvetale u vreme kada sunce nije imalo mnogo snage, ili su biljke teške i drvenaste.

Neke od zabluda u vezi sa pripremom esencija

- Pojedini tvrde da su Bahovi preparati iz Engleske jedini koji imaju dejstvo. Lično verujem da su ti preparati posebni, ali na neki drugi način. Ljudi koji tamo rade nasledili su odgovornost nastavljanja Bahovog rada. Pridržavaju se tradicionalnih metoda i sakupljaju cveće sa istih mesta kao što je to radio i Dr Bah. Esencije cveća sadrže vibracionu energiju ili tzv. životnu silu cveta. Ona je prisutna u svakom cvetu i prenosi se na suštinu bez obzira gde taj cvet raste.
- Postoje oni koji tvrde da samo određeni ljudi koji su čisti i prilagođeni, treba da prave cvetne esencije. Ti ljudi moraju biti u stanju da komuniciraju sa cvećem ili bar da budu u meditativnom stanju pre nego što započnu pravljenje esencija. Ovo zastrašuje ljude i u njima izaziva osećaj da možda nisu dovoljno dobri. Suština je ta da se približite stvaranju esencije sa osećajem poštovanja prema biljkama i mirnim umom. Dr Bah je ohrabrivaо sve ljude da prave sopstvene esencije, pa evo zato vas ja sada podstičem da ih i vi pratite jer će vam to dati dublje osećanje i razumevanje ovog sistema lečenja i pomoći će vam da još više razvijete ljubav prema prirodi i biljkama, a to ne možete iskusiti uzimajući kapi iz boćice. Pravljenje esencije je mnogo više od rutinskog postupka, to je vreme istinskog povezivanja sa biljkom i njenom energijom.

Dr Bah je insistirao na jednostavnosti svog sistema rada, pa se tako esencije i pripremaju, metodom **SUNČANJA** i metodom **KUVANJA**.

PRVI i najvažniji korak je ispravna identifikacija biljke. Na početku se uvek dobro informišite i proverite ilustracijom svaku biljku. To vam preporučujem zato što skoro svaka biljka poseduje nekoliko sorti.

DRUGI KORAK, pripremite potreban materijal, a to je:

- STAKLENA ZDELA ILI EMAJLIRANI LONAC
- FILTER PAPIR
- RUKAVICE
- MAKAZE
- TAMNA FLAŠA u koju ćete lagerovati esenciju
- ALKOHOL – po mogućnosti loza rakija, odstojala u hrvastovom buretu jačine 40% ili brendi

• IZVORSKA VODA bi bila najbolja, ili flaširana. Destilovana voda nije dobra jer je to „mrtva voda“, a ni voda iz vodovoda jer su u nju dodate hemikalije, hlor i slično.

Oruđe za rad je potrebno sterilisati.

Postoji samo nekoliko SAVRŠENIH DANA za branje i pripremu esencija: nebo bez oblaka, jako sunce i cvet u punoj zrelosti.

Biljke treba brati u zdravim sredinama i samonikle su većinom, jer kultivisanjem gube svoja prirodna svojstva.

Interval između branja i pripreme treba da bude minimalan jer se tako čuva energija biljke.

Postupak za metod sunčanja je sledeći:

- Izabrati sunčano jutro, bez i jednog oblaka, pre 9 sati
- Napuniti staklenu posudu izvorskom ili flaširanom vodom za metod sunčanja, a za metod kuvanja emajliranu šerpicu
- U staklenu posudu sipati oko 3 dcl vode
- Izabrati cveće u savršenom cvatu, sa nekoliko različitih stabljika ili drveća
- Rezati cvetove bez dodirivanja, da one upadaju u posudu sa vodom, sve dok cveće ne prekrije površinu. Izbegavajte čak da vaša senka pada na tu posudu ili da dodirujete vodu rukama
- Ostavite tu posudu u travi tamo gde ste i brali to cveće na jakom suncu oko 3 sata, dok latice ne svenu, odnosno pobele
- Ako kojim slučajem sunce zađe tokom tog vremena prosrite sadržaj i čekajte novi dan
- Posle otprilike 3 sata trebalo bi da vidite male guste mehuriće u vodi. To znači da je voda potencirana suštinom cveća. Lagano uklonite cvetove drvcetom, odnosno stabljikom biljke od koje i pripremate, vodeći strogo računa da vodu ne dodirujete rukom
- Kroz filter papir procedite tu vodu
- Ova tinktura će zadržati svoju snagu neodređeno vreme, jer za razliku od drugih biljnih preparata, ona ne sadrži nikakve hemijske supstance.
- Da bi dobili MATIČNU TINKTURU, procedenu esenciju treba razrediti u jednakom omjeru sa brendijem ili rakijom i promućkati. To je PRVO POTENCIRANJE.
- DRUGO POTENCIRANJE je da iz te flaše, od te MATIČNE TINKTURE, uzmete dve kapi, sipate u malu flašicu i napunite rakijom i dobićete vašu esenciju, tzv. STOCK BOTLE
- Upotrebnu flašicu znate kako da napravite

Osvrnula bih se samo na jednu esenciju, a to je ROCK WATER, IZVORSKA VODA, kao što znate nije cvet, već najčistija izvorska voda. To je živa voda, voda koja izlazi iz dubine zemlje u svetlost, voda koja je revidirala u tamnoj utrobi Majke zemlje i penje se na svetlost i to je ponovo rođena supstanca. NAJCISTIJA IZVORSKA VODA je sušinska polazna tačka za svaku esenciju.

Postupak branja cvetova za metodu kuvanja je isti kao i za metodu sunčanja. Razlika je u tome što biljke spuštate u emajliranu šerpicu i prelijete sa 1 litar vode, stavite da se kuva 30 minuta na laganoj vatri. Ohladite i ostatak postupka je isti kao i za sunčanje.

Metode se zasnavaju na principu da se biljkama ne krade energija, već da se ona polako transportuje u vodu. Cvetne krunice u vodi prenose svoj vibracioni obrazac. Moć sunčevih zraka, odnosno toplota predstavljaju katalizator. Voda je zapamtila vibracionu rezonancu cveća, a alkohol koji dodajemo služi kao konzervans.

Prema metodi sunčanja pripremaju se sledeći preparati:

AGRIMONY – petrovac, ranjenik, trava Svetog Pavla - raste na poljima, uz puteve, a često i na obalama. Cveta od juna do septembra. Cvetovi su žuti sa pet latica, smešteni na duge stabljike.

CENTAURY – kičica – mala biljka visoka do 50cm, sreće se na suvim terenima, a cveta od maja do septembra. Ružičasti cvetovi imaju pet latica, raspoređeni u oblik zvezde.

CERATO – modro oko – maleni grm do 1m visine, a cvetovi imaju četiri latice, plavi sa ljubičastim prelivom.

CHICORY – cikorija, vodopija – žbunasta biljka koja raste na oranicama i pored puteva. Može narasti do 1m visine. Cveta od jula do septembra, cvetovi su intenzivno svetlo plave boje i otvaraju se sa prvim suncem.

CLEMATIS – bela loza, pavitina - rasprostranjena puzavica belih i zelenih cvetova koji mirišu na vanilu. Cveta od juna do avgusta.

GENTIAN – gorčica, lincura- biljka koja raste do 10cm, krunica je tubastog oblika sa pet latica, prelepih ljubičastih i plavih boja. Cveta od juna do septembra.

GORSE – štipavac – bodljikavi grm, može se naći u šikarama i pored puteva. Cvetovi su jarko žute boje i pojavljuju se od maja do septembra.

HEATHER – vresak – je žbun sitnih listića i cvetnih čašica koje imaju četiri rozikaste ili ljubičaste latice. Cveta od jula do septembra.



IMPATIENS – nedirak – cveta od jula do septembra, a semenke koje se nalaze u mahuni biljka odbacuje kao kataapult daleko. Cvetovi mogu biti od ružičaste do ljubičaste boje.

MIMULUS – zevalica – voli vlažne terene pa se može često naći u blizini vodenih tokova, kanala i ribnjaka. Pet žutih prelepih latica poprskanih pegama možemo brati od jula do oktobra.

OAK – hrast – moćno drvo koje su naši preci smatrali svetim. Raste na svim nadmorskim visinama. Bledo žuti cvetovi se pojavljuju u aprilu i maju.

OLIVE – maslina – dobro poznato mediteransko drvo krvavog stabla. Cveta od aprila do juna i ima male cvetiće sa beličastim laticama.

ROCK ROSE – sunčeva ružica, sunčanica – je mala višegodišnja biljka koja raste na travnjacima i u grmlju. Pet latica prelepog žute boje pojavljuju se od aprila do septembra i žive samo dva dana.

ROCK WATER - najčistija izvorska voda – jedini Bahov preparat koji nije cvet

SCLERANTHUS – treskavica – mala biljka koja raste više u visinu nego u širinu, najčešće viđana na peskovitim terenima. Mali zeleni cvetovi cvetaju od maja do oktobra.

VERVAIN – vrbenica, sporiš – raste do pola metra u visinu na suvim terenima i uz puteve. Majušni cvetovi sa pet latica roze boje cvetaju od juna do septembra.

VINE – vinova loza – cveta od aprila do juna, mali cvetići svetlo zelene boje sa pet latica

WATER VIOLET – vodena ljubičica – nežna biljka koja ima u močvarama, barama i jezerima. Listovi i najveći deo

biljke rastu ispod vode. Bledo ružičasti cvetovi, u centru žuti, cvetaju od aprila do juna. Za ovu biljku je interesantno što oko nje nema rastinja, ona stoji sama.

WHITE CHESTNUT – beli kesten – impozantno drvo nazubljenih listova, cveta od aprila do juna, cvet je sa pet belih latica.

WILD OAT – divlja zob – travolika biljka koja može da izraste do metar u visinu, prepoznatljiva po dugačkoj, tankoj stabljici. Iz stabljike se pružaju grančice sa malim klasom na vrhu. Cveta od juna do avgusta.

Prema metodi kuvanja pripremaju se sledeći preparati:

ASPEN – trepetljika, jasika – tanko drvo iz porodice vrba, svilenkaste kore i velikih izboranih listova koji kao da podrhtavaju. Voli vlažna zemljишta, cveta u martu i aprilu.

BEECH – bukva - veličanstveno drvo jednopolnih cvetova. Muški su grupisani po dvadesetak, a ženski po dva do četiri u kupoli. Cveta u aprilu i maju.

CHERRY PLUM – crvena đzenerika – drvo koje cveta zimi, početkom proleća. Beli, lepi, nežni cvetovi pojavljuju se i pre listova.

CHESTNUT BUD – pupoljak belog kestena, cveta u aprilu i maju.

CRAB APPLE – divlja jabuka – cvet se pojavljuje u aprilu i u maju, sa pet lepih belih latica

ELM – brest – cveta u martu i aprilu.

HOLLY – božikovina – zimzelena divlja biljka bodljikavog lišća. Beli cvet, sa crvenim prugama sa četiri latice i četiri prašnika, pojavljuje se u maju i junu.

HONEYSUCKLE – orlovi nokti – cvetne krunice su od crvene do roze, i od bele do žute. Ova puzavica cveta od aprila do juna.

HORNBEAM – obični grab – cveta u aprilu i maju, kada i lista. Cvetovi su svetlo zeleni, gotovo žuti, u obliku resica.

LARCH – ariš – oštih bodlji i ćubastih cvetova. Muški cvetovi su žuti i viseći, a ženski crveni i rastu uspravno. Cveta od marta do maja.

MUSTARD – gorušica - raste do 80cm u visinu, cveta u junu i u julu. Ima žućkaste cvetove promera oko 1cm sa četiri latice

PINE – beli bor – cveta u aprilu i maju. Muški cvetovi su žuti i jajasti, dugi 1cm, a ženski crveni i iz njih nastaju šišarke.

RED CHESTNUT – crveni kesten – cveta u aprilu i maju, crvenim i ljubičastim cvetovima

STAR OF BETHLEHEM – pticje mleko – uspravna biljka visine do 25cm, cveta u maju i junu. Latice su bele i sa donje strane imaju zelenu prugu. Otvaraju se samo za sunčana vremena.

SWEET CHESTNUT – pitomi kesten – cveta u junu mesecu. Muški cvetovi su žuti, a ženski zeleni.

WALNUT – orah – cveta u aprilu i maju, to su u stvari rešice, ženske na završecima ovogodišnjih izdanaka, a muški na prošlogodišnjim grančicama.

WILD ROSE – divlja ruža, šipurak – cveta od maja do jula, veliki krupni cvetovi sa pet latice

WILLOW – vrba - cveta u martu i aprilu, a rese duge oko 7cm, stvaraju se istovremeno sa listovima. Muški cvetovi su žuti, a ženski zeleni.

Završila bih ovo izlaganje citatom Dr Baha, upućeno kolegama homeopatama:

„**NEMOJTE DA VAS JEDNOSTAVNOST OVE METODE ZAVEDE OD NJEGOVE UPOTREBE, JER ĆETE UVIDETI DA ŠTO VAM ISTRAŽIVANJE VIŠE NAPREDUJE, U VEĆOJ MERI ĆETE BITI U STANJU DA POJMITE JEDNOSTAVNOST ČITAVOG STVARANJA.**“

ISKUSTVA SA EDUKACIJE *EMOTIVNO PUTOVANJE*

Hvala vam za sve što sam malkice uspela da naučim.

Nije mi samo prijalo nego i višestruko koristilo, spasilo me je i isplivalo sve što treba.

Ne pamtim da sam više ljubavi u životu primila, uprkos odlascima predragih, nego u mesecima od kada sam sa vama na časovima priče o laticama i njihovim nežnim moćima. Zapanjujuće su lekovite u mom slučaju.

Hvala vam.

D.I.

Neočekivano sam u Bahovim cvetnim esencijama pronašla novi čarobni svet koji sada želim detaljno da istražim

Svaki naš susret pojačava moj utisak da sam uradila pravu stvar upisavši ovaj kurs.

Hvala ti na tome.

S.P.

Puno informacija i praktičnih primera. Inspirativno. Divni predavači.

Veliko hvala na ovako lepom i velikom iskustvu.

M.D.

Jasno, pristupačno, divan pristup prema polaznicima, lakoća u odnosu i obuci.

B.N.

Predivno iskustvo na ovom izletu upotpunjuje prethodnu edukaciju praktičnim delom. U prirodi koja je predivna, bliži su nam svi procesi. Hvala što ste nam obezbedile tu priliku.

M.Ž.



Od jeseni počinje edukacija, **Schuessler-ove soli i analiza lica**,
po certifikovanom programu **ATIFA I ANNAH**.

Većina bolesti nastaje kao posledica našeg načina života:
ishrane i emotivnog doživljaja svih životnih situacija.

Kao rezultat javlja se nedostatak određenih nutrijenata koji
onda remete ćelijski rad, a vremenom i rad organskog
sistema (nervni, digestivni, respiratori, kardiovaskularni itd.).

Posledica takvog nedostatka i disharmonije jeste bolest!

Schuessler-ove soli su mineralna mikrosuplementacija na
ćelijskom nivou i kao takvi pomažu da ćelija funkcioniše
normalno, što se odražava pozitivno na celo organizam.



Opis klijenta

Klijentkinja ima 57 godina u braku je i ima dvoje dece. Po obrazovanju je učiteljica, radi sa decom u produženom boravku pomaže im u pisanju domaćih zadataka, daje privatne časove engleskog jezika. Bavi se slikanjem, ikonopisac je, veoma radoznala i kreativna osoba. Saglasna je da se njen slučaj objavi u edukativne svrhe.

Suština problema

Problem zbog kojeg je tražila pomoć je njeno stanje hroničnog umora i neko bezizlazno stanje u koje je upala, tuge, između ostalog, i zbog odlaska Čerke na studije u Beograd.

Prvi utisak o klijentu

Deluje umorno, ozbiljno, ali i setno. Spremna je da izđe iz stanja koje joj ometa da funkcioniše u svakodnevničici. Kaže: „Uplela sam se kao pile u kućinu i ne umem sama da izadem...“

Klijentovo poznавање Bahovih esencija

T. Zdravo Sonja, kažeš da imaš neke informacije o Metodi Edvarda Bah-a?

K. Da, nesto sam čitala, ali nedovoljno. Samo znam da su prirodni preparati, imaju sličan učinak kao homeopatski lekovi, individualni pristup što mi je bilo dovoljano da dođem na ovaj susret. Mogla bi još nešto da mi kažeš.

T. Dobro. Ovo je Metod samopomoći, u kojem nam pomaju 38 samoniklih biljaka iz prirode. Kao lekar bakteriolog Edvard Bah je iz iskustva svojih pacijenata, došao do spoznaje da je uzrok bolesti narušena mentalno – emotivna ravnoteža. Dugogodišnjim istraživanjem i primenom na sebi, pronašao je u prirodi biljke koje nam mogu pomoći u rešavanju mentalnih i emotivnih blokada. Posebnom metodom osunčavanja, biljke se čuvaju u alkoholnom ili glicerinskom rastvoru. To je ovo što sada vidiš u ovoj kutiji, tzv. matični rastvor.

K. Kako se to koristi?

T. Tako što se upotrebljena bočica prvo natoči vodom, u nju se stave po dve kapi iz Matičnog rastvora, preparati koje Bahov praktičar i klijent razgovorom definišu. Tako pravimo kombinaciju za trenutnu situaciju. Voda prenosi informaciju biljke, preparati tretiraju ličnost, ono što je u čoveku blokirano, gde je poremećena ravnoteža.

K. Energija biljke se tako poveže sa našom energijom koja je u blokadi.

T. Tako je, inteligencija biljke i čoveka komuniciraju, ili slika biljke i slika čoveka se preklope i počinje proces isceljenja... u najkraćem.

K. Da, jasno mi je. Potpuno mi je blisko razmišljanje. Svi problemi idu iz glave...

T. Da, on je čovečanstvu ostavio tako jednostavan metod i rešenje za svaki emotivni problem. Svrha je da se uspostavi harmonija između naših mana i vrlina. Kada smo u blokadi najčešće se pojačavaju mane, ne osećamo se dobro, prate nas razne loše emocije: strah, briga, bes, ljutnja, ljubomora, postajemo nesigurni, očajni, tužni, netolerantni, džangrizavi, dominantni, samokritični, umorni, depresivni, apatični...

K. Hoćeš da kažeš da za sve to što si nabrojala postoji rešenje u ovim bočicama?

T. Da, verovatno nisam baš sva stanja nabrojala...

K. Nemoj više, dosta je... meni treba sve ovo (smeh)

T. Kažem ti da je Bah ostavio čovečanstvu savršen, a jednostavan metod.

Dakle, koristeći preparate odblokiramo negativna stanja, uspostavimo ravnotežu sa sobom. Tamo gde je blokada, nedostaje životne energije i ako to stanje dugo traje dolazi do neke fizičke bolesti. Koristeći ove preparate mi učimo da pratimo svoja negativna stanja i prepoznavajući ih i rešavajući preventivno delujemo na bolesti. Dakle, oni ne leče bolest nego ličnost. Takođe, ovi se preparati daju i bolesnim ljudima koji su na terapiji, tada se kapi daju za emotivna stanja koja pacijent prolazi kroz proces lečenja. Da li je to strah, tuga, očaj ili bilo koje drugo negativno stanje koje prati bolest. Zato je Metod kompatibilan ali nije zamena za lečenje bolesti.

Dobro, kako ti sve ovo zvuči?

K. Odlično, sada bih mogla i da se prepustim ovim preparatima.

T. Ovo će biti razgovor koji ćemo voditi na temu koju ti odabereš, odnosno na problem koji želiš da rešiš. Ja ču te povremeno prekidati postavljanjem nekih pitanja kako bih pojasnila sebi koji je preparat za datu situaciju adekvatan... idemo korak po korak. Ono što je dominatno prvo ćemo



to „čistiti“ pa čemo ići u sledeće slojeve koje čemo razgovorom definisati. Kada zajedno definišemo problem koji prati određene emocije, pravimo kombinaciju. Ovo je zapravo razgovor koji vodiš sama sa sobom.

K. Koliko puta treba da dolazim?

T. Ne znam. O tome ti odlučuješ, ti diktiraš tempo. Dve nedelje je vreme kada bi trebalo da se vidimo ponovo, ali ako ti odlučiš da se vidimo ranije ili kasnije ili ne želiš više, tako će i biti. Da te podsetim ovo je metod samopomoći, koliko i kojim tempom si spremna sebi da pomognes toliko će trajati. Kada osetiš da si uspostavila ravnotežu prekinućeš. Polako... Uostalom samo prati svoj osećaj, kapi će te same voditi.

Imaš li još neko pitanje?

K. Za sada ne.

T. Dobro, o čemu čemo danas pričati. Koji je trenutni problem koji želiš da rešiš?

K. Ima ih više... ali ono što je dominantno je umor. Fizički se osećam umorno čak nekada nemam snage da se puno krećem.

T. Da li si bila bolesna, neki virus ili slično?

K. Ne, ali otežano hodam jer imam povredu u gornjem delu noge.

T. Dobro, povredu ne možemo lečiti, ali pričaj mi još o tom umoru koji osećaš.

K. Iscrpljena sam i od misli koje vrtim u svojoj glavi. Mislim nekada da me one više umaraju... umorim se od sopstvenih misli.

T. Kakve su to misli?

K. Pa one o svakodnevničkoj organizaciji. Čerka treba da ida na fakultet, moj posao.

T. Možeš da definišeš emociju koja prati taj tok misli?

K. Promenljive su...

T. Koja je dominantna?... polako ako možeš da je izdvojiš ako ne, pričaj pa čemo doći do nje.

K. Uh... neki strah rekla bih ali ne mogu ga definisati... neki treptaj.

T. Dobro, plašiš se da li ćeš imati novac za studije?

K. Da, ali imam rešenje, mada sam opsednuta mislima da može nešto nepredviđeno da se desi?

T. Dakle, imaš novac?

K. Da. Ali imam i strepnju.

T. Da li bi želela da se osloboдиš te strepnje?

K. Naravno, počinjem da se sama sebi namećem neke briže... izmišljam neke situacije.

T. Da li brineš kako će se čerka snaći u novoj sredini i na studijama?

K. Pa i ne... ona je odgovorna i vidim spremna na nov život.

T. Bravo za obe ako je tako! Da li su te briže koje brineš one koje se verovatno nikada neće ni desiti, ali ih tvoj um proizvodi? Da li bi tako mogli definisati to stanje?

K. E da... i pitam se šta mi to sve treba, ali je jače od mene.

T. Dobro. Imamo rešenje za tu situaciju. Kako spavaš?

K. Treba mi da se uspavam.

T. Šta ti smeta da zaspis?

K. Misli koje samo naviru... nekako ih umirim ili me umor savlada pa zaspim.

T. Kako se osećaš ujutru?

K. U većini slučaja umorno.

T. Na osnovu ovog razgovora imamo već rešenje za tvoj mentalno – fizički umor koji ti remeti san i za strah odnosno, uznenirenost koju osećaš.

K. Odlično...

T. Da li postoji još neka emocija ili stanje koje ti smeta, što te blokira?

K. Vraća mi se moja neka prošlost?

T. U kom obliku?

K. Sećanje na moje roditelje koji nisu živi... toliko je izraženo da mi se plače.

Prikazi slučaja

T. Koliko je ta tuga izražena... možeš mi je na skali od 0-10 definisati. Ako je 0 nema tuge, a 10 jako velika.

K. Pa... negde oko 7-8.

T. Da li je neki događaj prisutan, dominantan u tim sećanjima iz prošlosti?

K. Ne, samo mi je tužno što nisu sa nama, iako je puno godina prošlo od kako nisu živi.

T. Nisi još izbacila tugu iz sebe od njihovog odlaska koji je bio kažeš odavno? Da li se sećaš kako si na njihov odlazak reagovala?

K. Da, nisam mogla da plačem... ali sam bila ukočena.

T. Da li je to bio strah?

K. Više šok... nisam mogla da poverujem da se to stvarno desilo, da ih više nema.

T. Da li si tada plakala?

K. Malo... ali sada mi se plače.

T. Da li te pored tuge, misli o nekim vremenima provedenim sa njima remete, možda i koncentraciju, da li ima osećaj nostalгије?

K. Razmišljam da, nekada i odlutaju misli pa mi je potrebno vreme da se vratim u realnost. Nemam pojma odkud sada tolika sećanja posle tolikih godina?

T. Možda se odlaskom tvoje crke na fakultet aktivirala neka zakopana emocija iz prošlosti. Došlo je vreme da se očisti...

K. Moguće... okinulo mi se možda moje odlaženje iz kuće.

T. Da li je bilo traumatično za tebe?

K. Mislim da nije, ali moji su teže podneli.

T. Dobro. Sve što je bilo u prošlosti i ostavilo neki trag u vidu blokade, očistićemo preparatom Star of Bethlehem. U ovom trenutku.

(Razmišljala sam da nema više svrhe da se vraćamo unazad, dovoljno smo već pričale, pa možda nekom drugom prilikom da se vratimo na taj period. Možda ima i krivice... potrajalo bi... delovala je već dovoljno umorno.)

Dobro, da se vratimo na Metod koji može popraviti stanja i emocije koje smo ovim razgovorom definisale. Da li možemo sada da završavamo polako razgovor ili bi još nešto dodala?

K. Mislim da je ovo dovoljno. Za sada već se osećam bolje nego na početku razgovora.

T. Mislim i ja, već smo dovoljno informacija razmenile ovim razgovorom, tako da možemo i definisati kombinaciju. Da, pričala si o problemu, a rešenje postoji u ovim paratima... to je olakšanje.

Predlažem sledeću kombinaciju na osnovu razgovora:

1. Olive (Maslina)
2. White Chestnut (Pitomi kesten)
3. Aspen (Trepeljika)
4. Star of Bethlehem (Ptičije mleko).
5. Honeysuckle (Orlovi nokti)

Kapi se uzimaju po potrebi, ali je najmanja doza - četiri kapi četiri puta dnevno. Uvek je četiri kapi, ali broj koji uzmаш može biti i do sedam – osam puta dnevno. Ako imаш potrebu i više puta. Nema ograničenja, ne mora svaki dan isti broj puta. Prati svoj osećaj. Važno je da ih svakodnevno uzimaš.

K. U redu.

T. Vidimo se za dve nedelje. Ako imаш potrebu, vidimo se i ranije. U međuvremenu možeš da me pozoves ako imаш neke promene ili neka pitanja.

Drugi susret

Nakon dve nedelje je ponovo došla.

Raspoložena, nema setu, vedrija, odmornija. Baš me je obradovala njena pomena.

T. Kako se osećaš? Kakve su promene nastale nakon ove prve bočice?

K. Ono što sam ti i preko telefona rekla - spavam i opuštena sam mentalno.

T. Dobro, da li imаш još neke promene sada?

K. Ono što je nestalo sasvim je ta moja nostalgijska misli o mojim roditeljima. Osećam manju tugu...

T. Kolika je sada na onoj skali 0-10?

K. Možda između 4-5.

T. Dobro je, ali mislim da ćemo je još malo čistiti...

K. Kakao mi mi je lep osećaj ove bistrine u glavi... volela bih da nastavim sa tim preparatom da održim ovo stanje... ne umaram se sopstvem mislima. Ovo je fenomenalno.

T. Dobro, možemo White Chesnut ostaviti za boljšetak. Da li je anksioznost nestala?

K. Jeste, ali mi se i taj strah izdefinisao. Nemam više tu uznemirenost, ali ja osećam strah kako će da podnesem crkvinu odlazak iz kuće. Mislim da je ona spremnija od mene, kako sam ti rekla.

T. Nema strepnje ali jasno ti je čega se plašiš?

K. Da, nisam mogla da ga osvestim u onom mom haosu u glavi...

T. Sada smo definisali strah od suočavanja da ćeš živeti bez čerke svaki dan?

K. Da, nemam ja tu hrabrost da podnesem.

T. Čega se plasiš, zapravo?

K. Svoje emocije, da ne odem u tugu, ili brigu, krivicu... sklona sam da komplikujem pa se posle stidim ili čudim šta sam sve pomislila.

T. Da ne komplikuješ i da se adaptiraš na novu situaciju dodaćemo dva preparata: Mimulus koji će ti dati potrebnu hrabrost, smanjiće strah od onoga što misliš da će se desiti.

Walnut je preparat za podršku kada se već nalazimo u životnoj promeni. Ona je već otisla?

K. Ide za dva dana.

T. Dobro. Walnut će ti dati stabilnost, pomoćiće da se adaptiraš na novu situaciju. Dobićeš i odbrambeni mehanizam od spoljnih uticaja. Bićeš u sadašnjem trenutku i hrabro ćeš se nositi sa okolinom i situacijama. Adaptivan preparat... kako bih rekla.

K. E to će mi trebati ...

T. Da li ima još neka prepreka ?

K. Za sada mi je ovo najvažnije. Vidim ja da ću još dolaziti... ima kod mene još slojeva.

T. Dobro, pratićemo... onda bih definisala kombinaciju: ostavljamo White Chesnut, Star of Bethlehem zbog tuge koja je još prisutna.

K. Da, ali kako sam razumela i za čišćenje prošlosti, mislim da ima još toga da se briše.

T. Da li bi pričala o tome?

K. Ne sada.

T. Ok. Dodaćemo Mimulus i Walnut. Kažeš da si odmornija i nisi nostalgična?

K. Da, ne osećam taj pritisak više.

T. Dobro, a da li ima još onog treperenja i nemira?

K. Smanjio se ali se redje ipak javlja, rekla bih.

T. Onda ćemo ostaviti i Aspen. On će ti u kombinaciji sa Mimulusom pojačati hrabrost i smanjiti stanje anksioznosti .

K. Hvala.

T. Hvala i tebi, uzimaš kao i do sada. Vidimo se ponovo.

Konačna kombinacija: White Chesnut, Star of Bethlehem, Aspen, Mimulus, Walnut.



Sonja je klijent koji ima iskustvo u ličnom razvoju (i životno), poznajem je i nije bilo tako teško, pomagala mi je svojim iskustvom. Ona je nastavila sa kapima, prošle smo još tri susreta čujemo se telefonom po potrebi.

Veoma je zadovoljna, rešila je svoje strahove, prihvatile svoju novu životnu situaciju sa čerkom. Rekla je da su je kapi otreznile, da je svesnija, čvršće stoji na zemlji. Ima unutrašnji mir i na neke situacije gleda kao da se nisu ni desile. Bilo je u kombinacijama: Willow, Chicory, Clematis, Heather, Chestnut Bud, Scleranthus, Crab Apple, Pine.

Interesantno je njeno iskustvo korišćenja R.Remedy koji joj je bio potreban kada joj je muž u toku naših susreta predložio razvod. Rekla je da kada ga koristi ima manju želju za pušenjem. Tako je smanjivala broj popuštenih cigareta.

Inače, celu situaciju oko razvoda je podnela mnogo bolje nego da nije koristila kapi. Hrabro je tu informaciju primila (sa R. R.). Oni su konačno otvoreno razgovarali o problemima koje su imali, rešili ih i danas su u kvalitetnijem odnosu.

Opis klijenta

M.Ž., mlada žena, 35g, majka dvoje male dece, zaposlena.

Utisci o klijentu: Na licu se ogleda umor, bleda, potištrena

Problem zbog kojeg se javlja: Trenutno se oseća bezvoljno i umorno. Teško ustaje, često je bez razloga loše raspoložena, zamaraju je kućni poslovi i obaveze na poslu.

Glavni delovi intervjuja

T- Da li ste upoznati sa metodom dr Bahaa?

K- Čitala sam nešto malo o Bahovim kapima, a inače sam poklonik alternativnih metoda lečenja.

T- Dr Bah je čoveka posmatrao kao celovito, složeno biće. Smatrao je da treba lečiti čoveka, a ne bolest i simptome bolesti. Smatrao je da su uzrok i razlog nastanka svih bolesti neravnoteža emotivnih i mentalnih stanja kod čoveka, stoga do izlečenja može doći samo ako dođe do promene emotivnog stanja, promene načina gledanja na svet i duhovne ravnoteže. Sve pozitivno u našim životima dolazi kada slušamo naš unutrašnji glas i emocije, dok su tuga, patnja i bolest znak, da smo u mislima i delima skrenuli sa svog puta.

Cvetne kapi na vrlo blag način obnavljaju harmoniju tela i psihe. Individualni su vid terapije, za svakoga se priprema posebna kombinacija koju sačinjava do sedam cvetnih esencija od ukupno 38 koliko ih je dr Bah ustanovio. Tokom razgovora koji će voditi sa vama važno je da osvestimo probleme, da ih prepozname i da ih definišemo. Tako ćete moći da utvrdite i koje su prepreke unutar vas koje su vas dovele u ovo stanje i šta je potrebno promeniti da bi se ponovo osećali srećno i zadovoljno. Kapi će vam biti velika podrška, ali je važno da ih uzimate redovno. To znači najmanje četiri puta po četiri kapi dnevno, ispod jezika. Kapi se ne mogu predozirati, tako da to može biti i češće ukoliko osetite potrebu.

Naša problematika je slojevita, jer je svaki čovek složena ličnost. Delujemo najpre na ono čega ste svesni, na stanja koja su trenutna i očigledna. Njih prve tretiramo kapima, ono što je na površini. Kada to razotkrijemo moguće je da budu vidljiva druga, dublja emotivna stanja kojih niste svesni. Dr Bah je to lepo uporedio sa glavicom luka i skidanjem sloja po sloju.

Poželjno je ići dalje i skidati te slojeve da bi se što više približili suštini naše ličnosti, a vaša namera i želja da pomognete sebi je najvažnija. Eto, to je ukratko o filozofiji i metodii dr Baha.

T- Koji je problem zbog kog ste došli?

K- Ne osećam se dobro... Nemam snage da ustanem iz kreveta. Boli me glava, malaksala sam, zuji mi u ušima... Ne mogu ovo stanje da pripisem nekom oboljenju, ni virusu, mislim da ima veze sa mojim emotivnim stanjem. Počelo je pre Nove godine, a najgore mi je bilo oko Božića. Čini mi se da mi je to bio najgori dan ikada... Znate, umesto da sam srećna što sam okružena porodicom i što je Božić, ja sam samo želela da spavam i da me svi ostave na miru...

T- Da li ste doživeli neku neprijatnost koja je razlog da se tako osećate?

K- Ne, baš ništa.

T- Da li možete da vaše trenutno stanje povežete sa nečim što se sada dešava u vašem životu?

K- Počela sam raditi, možda to... Mnogo mi je naporno, sama sam sa decom ceo dan, a sad još i posao... Samo mi je još to falilo! Sa mužem se viđam kad on dolazi kući, a ja čekam spremna da idem raditi. Kada se vratim on i deca već spavaju... Ranije nisam radila pa smo imali malo vremena za nas, bilo mi je lakše, prošetali bismo sa decom predveče, pričali... Mislim da neću moći još dugo ovako...

T- Da li postoji mogućnost da nešto promenite?

K- Mislite na okolnosti? Nema tu šta bitno da se menja... Odselili smo se od roditelja i iznajmili stan. Trebaju nam pare za kiriju i moram da radim, a deca nema ko da čuva.

T- Da li ste razmišljali o obdaništu? Možda bi to moglo biti rešenje?

K- Konkurisali smo, ali nisu primljeni jer nema mesta, a za privatni nemamo para.

T- Da li možete više da se oslonite na supruga? Da li postoji mogućnost da on prihvati više obaveza?

K- Ne, on radi ceo dan, do 17h. Tada ja izlazim, a on ostaje sa decom, da im večeru, spremi ih za spavanje... Stvarno daje sve od sebe da mi pomogne. Imam zaista veliku pomoć i podršku od njega...

T- Šta bi onda bilo rešenje?

K- Ne znam, nisam pametna više...

T- Da li imate osećaj da količina obaveza prevazilazi vaše fizičke i psihičke mogućnosti?

K- Da, baš to!

T- Šta bi vam pomoglo da prevaziđete ovakvu trenutnu situaciju koja je veliko iskušenje? Koje veštine?

K- Snaga. A moram priznati i volja, nekako mi je sve postalo teško, sve mi predstavlja problem, sve je monotono, svaki dan naporan, identičan... Znam da sad zvučim grozno, pogotovo što imam moja dva anđela i nekad se osećam užasno što ne uživam dovoljno u njihovom odrastanju i svemu ostalom što uz to ide, ali stvarno mi je teško... Jutros nisam mogla da ustanem iz kreveta da im spremim doručak, samo sam ležala, a znam da su gladni...

T- Kako ste se tada osećali? Koje misli su vam prolazile kroz glavu?

K- Prazno... Razmišljala sam kako sam grozna i bilo mi ih je žao... Razmišljala sam kako će brzo porasti i kako će mi biti žao jednog dana što sam bila ovakva...

T- Da li se humor povećava tokom dana?

K- I ne baš. Nekad krenem, pa ide to... Spremim ručak, vodim decu u parkić, igramo se, spremim kuću dok oni popodne spavaju... Teško mi je da se pokrenem, kad treba da ustanem i kad se setim šta me sve čeka kad ustanem, najradije bih se samo okrenula na drugu stranu i nastavila spavati...

T- HORNBEAM je Bahov preparat koji bi vam pomogao da nestane otpor prema obavezama koji izjutra osjećate, da se vaša energija u ravnoteži i da lakše savladate apatiju prema rutini koja vas opterećuje. Jednostavno se nećete osećati iscrpljeno i umorno kada ustajete, već vitalnije, više motivisani. ELM je esencija koja će vam pomoći da se umanji psihički stres i pritisak koji je vezan za količinu vaših dnevnih obaveza. Daće vam izgubljenu snagu pred trenutnim životnim izazovima i pomoći vam da ih prevaziđete tako što će te napraviti prioritete i spreciti vas da se prokomerno izlažete naporima kad već nemate mogućnost da vam neko pomogne. Da li bi vam ovi preparati bili adekvatna podrška u takvoj situaciji?

K- To je upravo ono što mi treba.

T- Pomenuli ste tokom razgovora da ste često loše raspoloženi. Da li takvom raspoloženju prethodi neki događaj ili osećaj koji vas doveđe do toga da se tako osećate ili vas trenutna situacija čini neraspoloženom?

K- Ne, ne. Nema nikakve veze, samo mi najde tako... kao za Božić, bez razloga... Imala sam ja takve epizode dok sam studirala i kao tinejdžerka, ali mi dugo nije bilo tako. Čak sam tada jednom i otišla kod psihologa dok sam studirala. Rekao je da to nije za antidepresive, da dodem ponovo, ali ja više nisam otišla, a i nekako je samo od sebe prošlo, pa nije ni bilo potrebe.

T- Koje emocije su tada prisutne?

K- Bezvoljna sam, umorna, nekako tužna... kao depresija, a nije prava depresija. Samo bi da me svi ostave na miru, da me niko ništa ne pita, da ne treba nigde da idem dok me ne prođe. Kasnije se pitam šta mi bi?

T- MUSTARD je esencija koja će vam pomoći da vam otkloni loša raspoloženja. Vratice vam radost i optimizam i svojim delovanjem izazvati unutrašnje olakšanje. Smanjiće se pojavljivanje tih epizoda koje znaju biti jako mučne i nezgodne.

T- U razgovoru ste rekli da se tada osećate loše i zbog krivice koju osećate?

K- Ja sam se uvek osjećala za nešto krivom. Možda čak i previše, ali tome je kriva moja mama, to je neka druga priča... Sada imam grižu savesti što deci ne mogu da priuštим ono što bi htela, što nemamo para da im kupimo neke stvari koje bi oni želeli. Svesna sam da su oni mali i da ne prave razliku između novih stvari i onih koje dobijam za njih od rodbine i prijatelja, ali sam osećaj da znaš da im to ne možeš ti priuštiti je strašan, a onda još da ne govorim o mojim epizodama kad nemam snage da ustanem iz kreveta da im spremim doručak...

T- Ne mislite li da vi u stvari kreirate taj osećaj? Da li treba da se osećate krivom?

K- Ne treba. Svesna sam da nema razloga da se tako osećam, ali se ipak osećam...

T- Nema razloga. Vaša sumnja da ne ispunjavate dužnost kao roditelj je realno neosnovana i neopravdana. To je osećanje koje vi hranite. U osnovi je jako destruktivno i nepoželjno. Ni u čemu vam ne koristi, već vas samo opterećuje. Zato bi bilo poželjno da se eliminise ili smanji osećaj krivice, griže savesti i samoosudivanja. Iz tog razloga bi moj predlog bio da se u vašoj kombinaciji nađe i esencija PINE. Ona će vam pomoći da sebe jasno sagledate, da naučite prati sebi i da osećaj krivice svedete na pravu meru, jer svakom se desi da nekad pogreši što je krajnje ljudski jer niko nije savršen.

K- U redu. To me osećanje krivice zaista pritiska...

T- Da li želite da razgovaramo o još nekom problemu koji vas muči?

K- Ne, to je sve.

T- Kombinacijom koju ćete dobiti smanjiće se ili potpuno nestati periodi neraspoloženja koji vas nekad preplave. Važno je da životu vratimo boje, da se ne osećate iscrpljeno i umorno, da prođu ta jutarnja neraspoloženja... Lakše ćete se nositi i izboriti sa količinom obaveza koje imate, a ukoliko ih ne uspete obavljati onako kako vi smatrate da treba, nećete se osećati loše zbog toga. Postoji jedna divna cvetna esencija za koju smatram da bi vam jako pomogla u ovoj situaciji, a to je WALNUT. On će vam dati stabilnost da iz-

držite novonastale situacije, da im se lakše prilagodite i da budete manje osetljivi na trenutne promene u vašem životu.

Vaša kombinacija bi bila:

- 1) MUSTARD
- 2) ELM
- 3) HORNBEAM
- 4) PINE
- 5) WALNUT

Prva kontrola

Utisci o klijentu: Vidno zadovoljnija, veselija, nema više izražene podočnjake kao prošli put, opuštenija

T- Kako ste? Primećujete li promene?

K- Mnogo se bolje fizički osećam, sebi sam lepša... (smeh). Nekako sam zadovoljnija i sve mi ide lakše. Kapi su super!

T- Da li ste imali periode neraspoloženja?

K- Ne, nisam imala. Baš sam dobro raspoložena, igram se sa decom. Veselija sam!

T- Kako sada izlazite na kraj sa svim obavezama koje vam se nameću u toku dana?

K- Nisu mi više onoliki problem. Imam više energije, nisam onako umorna, pa nekako lakše sve postižem, ne pada mi teško. A nešto i ne postižem, ali baš me briga...

T- Da li sada postoji neko stanje ili neki problem koji vas uznemirava ili ometa?

K- Dobila sam bolju ponudu za posao, ali još ne znam da li da je prihvatom.

T- Šta vas sprečava?

K- Nisam sigurna...

T- U šta?

K- Pa možda nisam sigurna u sebe, u svoju odluku... Posao je daleko odgovorniji i ne znam da li sam sposobna da to iznesem... Nisam ni načisto da li sad treba da menjam posao kad sam se taman ovde uhodala i dobro mi je... Onda pitam muža što on misli, a on neće ništa da kaže, jer kaže da treba da odlučim sama. Kad pitam mamu, ona bi naravno da menjam, moja ambiciozna majka, ali što će onda tek sa decom, jer bi ostajala nekad i duže i vikendom. Ne mogu da odlučim, ne znam sa čim to ima veze?

T- Samopouzdanjem? Da li ima?

K- Ja sam uvek mislila kako imam samopouzdanja, jer sam otvorena i komunikativna, ali sada, što sam starija, shvatam da to izgleda i nije baš tako... Možda ste u pravu, da, da... Ja sam u stvari svoju nesigurnost nekako prevazilazila, imala sam fore, pa se to nije primećivalo, ostavljalasam utisak osobe sa samopouzdanjem... Mislila sam da je to samopouzdanje... Toj mojoj nesigurnosti je doprinela moja mama koja nikad nije bila zadovoljna šta god da uradim. Sve što uradim za nju nikad nije bilo dovoljno dobro: kad dobijem 5 ili položim ispit, to se njoj podrazumevalo, nikad me nije pohvalila... Valjda sam zbog toga nesigurna u sebe...

T- Šta bi bilo rešenje?

K- Samopouzdanje! Volela bi da sam sigurnija u sebe, kao moj muž.

T- U tom slučaju bi vam ponudila LARCH, esenciju koja vam može pomoći da se osećate sigurno u sebe kada pomislite da niste dorasli nekoj situaciji. Važno je da se upoznate sa svojim sposobnostima, ali i njihovim granicama. Da to bude realna predstava sopstvene vrednosti. Tada ćete se lakše nositi sa životnim izazovima i tačno ćete znati šta možete, a šta niste u stanju uraditi. Naravno da tada vaš osećaj lične vrednosti ne bi trebalo da zavisi od pohvale ili odobravanja drugih...

K- Kako da ne zavisi? Naravno da zavisi... Kako da kao mali znaš da nešto radiš dobro, da si kvalitetan, ako te nikad niko ne pohvali? Misliš da ne vrediš... Samo kritika, kritika... Kako da steknem samopouzdanje sa mojom majkom? I onda krenem u školu, pa učiteljica kaže bravo, a ja sva važna i srećna... Zato sam valjda i bila dobar đak... Lepo je kad te neko pohvali za nešto što dobro radiš.

T- Ali morate biti svesni da osećaj i potvrdu lične vrednosti ne treba da tražite nigde nego unutar sebe. Ukoliko budete zavisili od komentara i utisaka ljudi iz okruženja i na osnovu njih vrednavali sebe, dovodite sebe u situaciju da budete u stalnom neskladu i neravnoteži. Morate da naučite da vrednujete sebe, da ne potcenjujete svoje sposobnosti koje su u skladu sa vašim karakterom i vašom dušom.

Zašto vam je potrebno njihovo mišljenje?

K- Zato što nemam svoje, neodlučna sam. Nikad nisam sigurna koja bi bila prava odluka. Znam ja otprilike što hoću, ali ne bih da pogrešim ...

T- Kako biste voleli da se osećate u ovoj situaciji?

K- Odlučno, da budem načisto sa sobom, da znam što hoću i da me baš bude briga što će drugi reći!

T- Da li bi vam u toj situaciji adekvatna pomoć bila da poverujete sebi i svom prosuđivanju, da budete sigurni da odluka koju donosite na osnovu toga je i jedina ispravna, da poverujete svom unutrašnjem glasu?

K- Naravno da bi, ali kako?

T- Vi ste nesigurni, jer zaključujete da niste spremni za takvu odluku, ali CERATO je preparat koji bi vam ponudila kao rešenje. On podstiče proces sazrevanja, omogućava da verujemo sopstvenom mišljenju, te tako bez bojazni da ćemo pogrešiti možemo da radimo ono što želimo, a i potvrda nam više nije važna. Ne zavisimo toliko od toga šta će neko da nam kaže, jer smo sigurni u svoju procenu.

Da li vam ovo zvuči kao rešenje?

K- Da! Ja zaista ne mogu nikad da procenim šta je najbolje, uvek se plašim da ne pogrešim. Šta ću posle? Plašim se da stanem iza svoje odluke...

T- Pomenuli ste majku..?

K- Da, ljuta sam na nju... Kad sam je zvala bilo je: „Prihvati, prihvati posao”, a kad sam joj rekla da bi ona onda trebalo da uskače i ponekad pričuva djecu, bilo je: „Oooo, ne mogu ja, snađi se nekako... Kako sam ja vas podizala?” Majka treba detetu da bude podrška, da pomogne, a moja se meni javlja samo kad njoj nešto treba i kad je nešto kao boli, pa nema ko drugi da je sasluša... Valjda je normalno da baka čuva unuke kad je već u penziji... Još joj ne tražim da ih čuva stalno, već samo ponekad kad muž i ja zbog pošla ne možemo...

T- Možda su vaša očekivanja preterana ?

K- Šta je tu preterano? To se kod svih podrazumeva osim kod nje. Nije bila bolja ni kad sam ja bila dete, nikad me nije razumela, nikad mi nije bila podrška... nikad nismo imale dobar odnos.

T- Možda ne bi trebalo da se ljutite na nju. Treba razumeti i nju. Sigurno da i ona ima potrebu da sada, kada je u penziji, organizuje svoje vreme i svoj život onako kako njoj odgovara. Verujem da je vaša majka radila sve kako je najbolje umela i mislila da je najbolje za vas. Roditeljima uvek treba oprostiti na greškama. Uostalom, verujem da ste i sami kao roditelj bili u prilici da napravite ponekad grešku koju ste kasnije prepoznali, a tada vam se činila kao odlično i ispravno rešenje u vaspitanju.

K- Valjda je tako, ali ja sam ipak ubedena da ona može, ali neće. Tako me nervira!

T- Koje se osećanje aktivira kod vas kada razmišljate o tome?

K- Besna sam, besna!

T- Za vas nije dobro da nosite tu emociju u sebi... Ne treba da je hranite, jer ona crpi vašu energiju i na taj način samo povređujete sebe. Morate se potruditi da pronađete razumevanja za nju, da nađete način da joj oprostite, jer dok se držite svog stava, neće se oporaviti, niti popraviti vaš odnos. WILLOW je esencija za pomirenje i praštanje, čini nas mnogo pomirljivijima, punim razumevanja i čini da shva-

tim da svojim optužbama i ogorčenošću na druge najviše povređujemo sebe. Slažete li se sa ovim što sam rekla?

K- Znam da je važno da praštamo, ali ponekad je to jako teško, pogotovo kad druga strana ne želi da vidi svoju grešku, a kamoli da je prizna... Kako da joj onda oprostim? Ona i dalje živi u uбеđenju da je super i da je sve u svom životu odradila maksimalno i bez greške...

T- Vi treba da oprostite zbog sebe... Ona je takva i kao takvu je trebate prihvatići, jednostavno je takva osoba. HOLLY će vam takođe delovati efikasno u ovoj sitaciji. Ona će vas štititi od negativnih emocija i neće dozvoliti da postanu prepreka univerzalnoj ljubavi i uspostavljanju stanja harmonije u vašoj duši, a cvetna esencija BEECH će vam pomoći da budete tolerantniji na karakterne različitosti kod vaše majke u odnosu na vas, da lakše razumete njene potrebe, njeno ponašanje... Lakše će te prepoznavati njene pozitivne osobine, koje ona sigurno poseduje...

Da li ste hteli da pričamo o još nečemu?

K- Ne, to je sve što mi trenutno predstavlja problem i što mi se dešava...

T- Vaša kombinacija izgleda ovako:

- 1) LARCH
- 2) CERATO
- 3) WILLOW
- 4) BEECH
- 5) HOLLY

Doziranje neka bude po četiri kapi četiri puta u toku dana, ali i svaki put kad vas preplave emocije o kojima smo danas razgovarale. Bilo bi poželjno da se vidimo ponovo za tri nedelje, a do tada redovno uzimajte kapi i razmislite o ovom o čemu smo razgovarale. Važno je da osvestite emocije koje vas uznemiravaju i koje su prepreka da budete zadovoljni i srećni, a onda da njih delujemo Bahovim kapima.

K- Doći ću, samo ne znam koji dan, čućemo se!

Zaključak : Tokom razgovora sa klijentom prilikom drugog susreta osvestili smo neke aspekte ličnosti koji kod prvog susreta nisu bili primetni jer smo se tada fokusirali na trenutne probleme kao što su umor, malaksalost, bezvoljnost, neraspoloženje i tražili razloge takvog stanja. Kapi su delovale izuzetno brzo i efikasno što je bilo uočljivo i po fizičkom izgledu klijenta, a i po samom raspoloženju i energiji tokom intervjeta. Napredak je očigledan!



Čari regresoterapije

Piše:
Jelena Vujačić

Regresoterapija je čarolija, magija razgovora sa sobom i čišćenje dubokih unutrašnjih prostranstava naše psihe i našeg beskonačnog bića.

Kao tehnika, mogli bismo da kažemo gotovo savršena po principima svog rada. Ide direktno u uzrok problema koji želimo da rešimo, a to je obično neka proživljena trauma u bližoj ili daljoj prošlosti ili pak preuzeti obrasci, koje prirodno usvajamo od roditelja i okoline tokom prenatalnog perioda ili detinjstva.

Tokom sesije je klijent svestan, ne ulazi u duboki hipnotički trans, što često pogrešno bude prepostavka ulaska

u dublje slojeve naše ličnosti i bića. Dovoljno je zatvoriti oči i pustiti psihu da nas putem sistema asocijacija vodi kroz proces i prikaže sve značajne događaje i sadržaje koje je potrebno obraditi. Ništa više od toga.

Kroz regresoterapiju se radi isključivo sa podsvesnim delom ličnosti. Poznato je da pravi i prvobitni uzroci mnogih naših emocija, misli i ponašanja sežu u duboko podsvesne i nesvesne delove našeg bića. Regresoterapijom se vraćamo u prošlost, sledeći nit psihe, koja nas asocijativno vodi kroz događaje, značajne za problem ili temu koju želimo da rešimo. Iako regresoterapija po svom etimološkom značenju ukazuje na terapiju kroz vraćanje u proš-

lost, prava istina je da mi, u suštini, čistimo sadašnjost od impresija iz prošlosti, koje nas ometaju, koče, izazivaju fizičku bol ili psihičku patnju i trpljenje.

Teme koje mogu da se obrade kroz regresoterapijski rad su beskonačne. Način na koji klijent priča o problemu koji želi da reši, ukazuje terapeutu u kom pravcu treba usmeriti terapijski proces. Ukoliko je u pitanju fizička bol ili bolest, klijent ide u iskustva iz bliže ili dalje prošlosti, koja su svojim intenzitetom proizvela traumu kod klijenta i emotivnim čišćenjem svih trauma i povreda koje su vezane za određeni fizički problem, isti se povlači i nestaje, izgubivši psihološko-energetski naboј koji ga je kreirao i održavao.

Regresoterapijom se vraćamo u prošlost, sledeći nit psihe, koja nas asocijativno vodi kroz događaje, značajne za problem ili temu koju želimo da rešimo.

Ukoliko klijent prepozna negativne modele koji mu se ponavljaju kroz život, bilo na nivou emocija, uverenja, ponašanja ili spolašnjih zivanja, terapija se usmerava ka prenatalnom periodu ili detinjstvu. Važnost obrade prenatalnih iskustava je skoro nemoguće dovoljno naglasiti. Prenatalni period je kreacija života koji je pred nama, život u malom, najranije i najsnažnije usvajanje modela na nesvesnom nivou, koje obično kasnije živimo kroz čitav život. Sve što mama i tata ili bliska okolina misle, osećaju i proživljavaju tokom devet meseci intrauterinog razvoja bebe, utiskuje se u njeno podsvesno i kreira obrasce koje će osoba kroz život proživljavati. Takođe i svi prisutni na porođaju, kao i samo porođajno iskustvo snažno utiču na psihu novorođenčeta. Prolaskom kroz devet meseci prenatalnog razvoja, sve do samog začetka, čak i pre njega, klijent je u mogućnosti da se osloboди svih neželjenih emocija i modela koje živi, a koje tokom procesa osvećuju kao sadržaje koji izvorno pripadaju nekom iz bliskog okruženja.

Odnosi sa osobama, stvarima ili pojavama, koji nas na bilo koji način povređuju, takođe mogu veoma uspešno da se isceljuju kroz regresoterapijski proces, gde se, kao kruna sesije seže u najranije, davne i prve događaje kada je proces povređivanja počeo i isceljuje se na samom izvori, prilikom čega dobijamo i integrišemo svoje otcepljene fragmente bića.



Činjenica da se tokom regresoterapijskih sesija ide u sadržaje koji često nisu iskustva iz života koji trenutno živimo, dovodi neke ljude u zabunu i sumnju. Da li će se događaji koje vidimo i proživljavamo tokom procesa tumačiti kao prošli životi, kao sećanje predaka ili kao mentalna konstrukcija naše psihe, koja nam na taj način omogućava da obradimo nakupljene emocionalne naboјe, manje je bitno. Ono što je najvažnije i jedino bitno, jeste da se obradom tih sadržaja dešava značajna terapijska promena, koja često bude izuzetno primetna nakon samo jedne sesije. Nekada je potrebno ponoviti više terapijskih sesija da bi se u potpunosti očistio problem na kojem klijent želi da radi.

Bahove cvetne esencije, koje je potrebno prepisati klijentu, često se mnogo jasnije prepoznaju tokom regresoterapijskog procesa, jer je klijent u kontaktu sa dubljim delovima svoje ličnosti i svojim osećanjima, te se autentična mentalna i emotivna stanja, koja je potrebno tretirati, značajno lakše prepoznaju. Takođe, Bahove cvetne esencije mogu da pruže veoma nežnu i značajnu podršku u samoj integraciji terapijske promene nastale tokom regresoterapijskog procesa.

Ukoliko želite da rešite teme i probleme koje uporno pokušavate da rešite, a do sada niste uspevali iz nekog razloga, ukoliko želite da rastete kao ličnost i širite svoju svest, možda je upravo ovo tehnika za vas.

Poješću sebe da ne bih tebe

Odabirom naslova su mi u glavu ušetali stihovi jedne stare pop pesme: „Poješću sve kolačiće, tebi u inat postaću debela...“. I tako s lakoćom dolazimo do suštine progutanih osećanja, reči i podele odgovornosti u određenoj situaciji. Ovakvo žrtvovanje preuzima sve na sebe, pa i težinu („postaću debela“) koja dolazi s odgovornošću, posebno onu koju preuzmemo od drugih a ne podelimo kako prilići. Zašto to radimo? Zašto se neko jede i svakim zalogajem oseća još veću krivicu, a neko drugi ih pušta da sve to nose, i de luje hladno, sebično ili nemilosrdno?

Zapravo, sve, po običaju počinje u našem razvojnem periodu - kada učimo granice i odnos prema sebi i drugima. Granice su širok pojam koji obuhvataju sve od komunikacije, unosa hrane i pića, telesnih granica i samopoštovanja, praćenja svojih potreba, mentalnih stavova do teritorijalnosti koja se širi od ličnog pa sve do nacionalnog nivoa. I upravo su granice te koje određuju zdrave odnose i zdravu meru u svemu što unosimo - od hrane, pića, cigareta i narkotika, do impresija, tereta i preuzimanja odgovornosti. Pa dokle sam to ja a odakle počinju drugi? Uglavnom se radi o dozvoli da budemo to što jesmo i količini ljubavi koju smo dobili i uspeli da integrišemo/svarimo. Tu gde osećamo da nam nešto pripada (dozvola, ljubav, podrška) to je naše i samim tim unutar naših granica - sve ostalo je prisvojeno ili zamenjena za nešto što osećamo da nam fali. Drugi reaguju na naše granice tako što nam daju onoliko koliko zaista možemo da primimo i prelaze naše već skučene granice. Znači odgovor nije u drugima, već se okrenimo unutar sebe da se vratimo na mesto gde smo nekad davno izgubili moć.

Oni koji osećaju krivicu obično vole druge više nego sebe, jer zašto bi se inače grizli, i samim tim samouništavali, zarad drugih? I naravno, kada sve zaista stavimo na vagu, jasno je da kada ne volimo sebe, ne možemo zaista voleti ni druge. Osećati se krivim u odnosu na druge ljude zapravo nikome ne pomaže - ne donosi ni nama a ni drugima nikakvu korist niti nadoknadu. Samim tim osećaj krivice se zapravo svodi na dečiju reakciju koju čovek ima kada se na neki nači oseća „pogrešnim“ - bilo da je to greška koju oseća da je napravio

(on sam ili neko drugi) ili je to da oseća da nema pravo da uživa u nečemu jer nemaju svi tu istu privilegiju. Osećaj krvicve se svodi na to da se jedemo da ne bismo prisutno prihvatali odgovornost za to što jesmo ili to što se dogodilo - i tako se polako ali sigurno povlačimo i nestajemo - postajemo nevažni. A da bismo došli do mesta prihvatanja, potrebno je prihvatiti originalnu ranu koja nam stvara taj osećaj „sreće u nesreći“, gde stalno potajno (uglavnom nesvesno) prizivamo situacije u kojima ćemo se osećati da treba baš mi da nosimo taj teški krst. Ta lojalnost je vezana nitima prošlosti (naše ili porodične, čak pre našeg rođenja) i drži nas



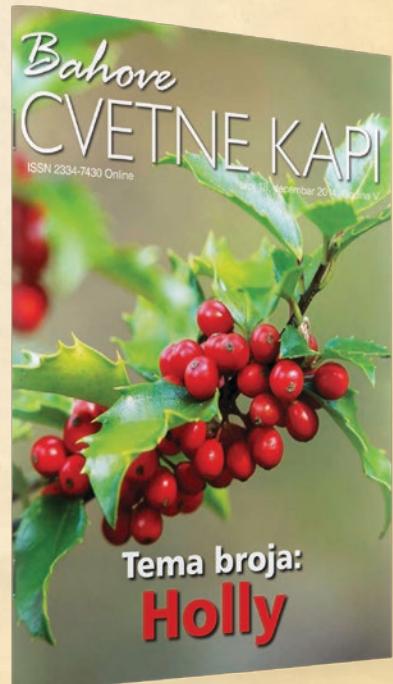
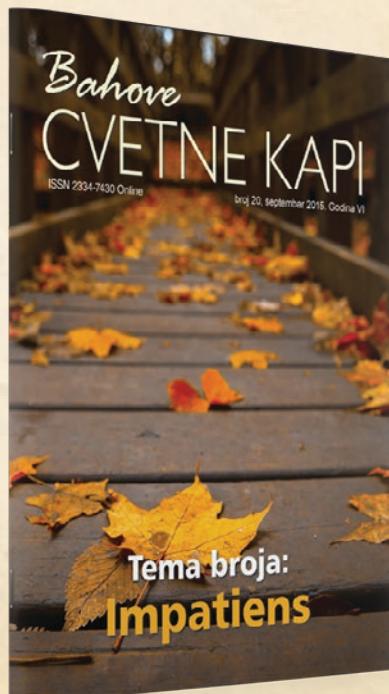
na mestu gde smo ostali gladni i postali sami odgovorni za sebe - dete u prevelikim cipelama. U tom aspektu preterane odgovornosti se nalazi ključ koji nas oslobođa od lojanosti situaciji gde smo stalno nedovoljno važni da osećamo potrebu da treba ljubav kupiti ili da ne smemo biti srećni jer je neko u porodici bio nesrećan ili za nešto zakinut. Kada se okrenemo u prošlost iz sadašnjeg trenutka, ona nam postaje učitelj, prijatelj i šansa za bolje sutra - ono sutra koje dolazi rasterećeno od tereta i griže savesti. To je mesto gde se možemo rasteretiti i srediti neraščišćene račune. I onda ponovo integrisati dozvolu za zdrave granice: prijatno, umereno i s uživanjem.

AKTIVNOSTI UDRUŽENJA

Tokom 10 godina postojanja udruženja „Bahove cvetne esencije“, organizovali smo i učestvovali na raznim sajmovima, predavanjima i manifestacijama. Ovo su fotografije samo sa nekih od tih događaja.



Bahove CVETNE KAPI



Čitajte nas na:



Posetite našu Fejsbuk stranicu:



www.facebook.com/pages/Udruženje-Bahove-cvetne-esencije/432824593466520