

Bahove

CVETNE KAPI

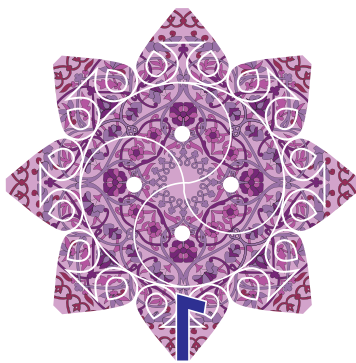
ISSN 2334-7430 Online

broj 19, maj 2015. Godina VI



Teme broja:
Hornbeam
i Honeysuckle

Centar Lagu



HEALING & COACHING

Terapija bahovim cvetnim esencijama / Homeopatija
062/49-108-2

Astrocoaching - natalna astrologija / Life coaching
064/618-366-8

Tradicionalni Japanski Reiki / Bahove kapi / Vastu
065/666-108-7

www.centarlagu.rs

<https://www.facebook.com/pages/Centar-Lagu/826692577352427> / centarlagu@gmail.com



Sadržaj:

Tema broja

Hornbeam & Honeysuckle **5**

Savlađivanje prošlosti **6**

Mentalna malaksalost **7**

Honeysuckle - cvet prošlosti **8**

Hornbeam - cvet vitalnosti **10**

Prepoznajte svoje raspoloženje **11**

Iz dnevnika Bahovih praktičara - Hornbeam **13**

Svesnost sadašnjeg trenutka **14**

Iz dnevnika Bahovih praktičara - Honeysuckle **15**

Iz drugog ugla

Ada **16**

Ljubav...Ah...kao na filmu **18**

Između nekada i sada **22**

Upotreba moći lekovitih biljaka kroz istoriju **25**

Lična iskustva

Lična iskustva **27**

Praktični saveti

Karakteristike Bahovih kapi **30**

Poruke cvetnih esencija **31**

Tinejdžeri u borbi sa kilogramima **32**

Bahove cvetne esencije kao izbor za ADHD dete **33**

Prikaz slučaja

Prikaz slučaja Ane Joksimović **35**

Isto, a različito

Tradicionalni japanski reiki **38**

Regresija u prošle živote **41**

Mentalno i emotivno

Biti dovoljan i dovoljno srećan **44**

Zašto neki klijenti sporije napreduju **47**



Bahove CVETNE KAPI

broj 19, maj 2015, godina VI

Glavni i odgovorni urednik:

Zorica Milosavljević
redakcija@bahovekapi.com

web:

www.bahovekapi.com

e-mail:

bahovecvetnekapi@yahoo.com

Izdavač:

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

Predsednik udruženja:

Nađa Stupar

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

Časopis izlazi četiri puta godišnje

Dragi ljubitelji cveća i cvetnih esencija,

Pred vama su članci koji vas ovog puta vode kroz stanja dve cvetne esencije a zatim možete da pročitate i o različitim metodama, pristupima, ličnim iskustvima...

Sigurni smo da će svako od nas pronaći za sebe ono što je u ovom trenutku ključno za lični rast i napredak. Rastemo onoliko koliko smo spremni, a na tom putu nailazimo na ljude, knjige, situacije koje nam u tome pomažu ako smo usmereni na traženje poruka koje nam oni donose. Tokom iščitavanja tekstova ćete, uvereni smo, pronaći po neki od ključeva koji će otvoriti vrata u vama ka novim dimenzijama unutar vas.

Želimo da vam kažemo da su naši praktičari bili vredni i učestvovali na Sajmu zdravlja u Domu omladine, gde su predstavili mnogobrojnim posetiocima dejstvo Bahovih kapi i možemo da vam kažemo da je interesovanje bilo zaista veliko.

Uskoro, 10. maja 2015. godine, učestvovaćemo na festivalu All Me Fest NOVA SVEST u Mikser House-u / zdrav i ispunjen život u harmoniji sa prirodom. Posetite nas i tamo od 11-20h. Imaćete priliku da razgovarate sa iskusnim Bahovim praktičarima i da saznate ono što vas zanima, a do sada niste pronašli odgovore u knjigama ili na sajtovima.

Pratite svoje potrebe, ali posmatrajte i prirodu koja vas okružuje i uskladite se sa njom – rastite, cvetajte, krenite ka svetlu i toploti, razvijajte svoju unutrašnju rascvetalost u skladu sa sopstvenom spremnošću duše.

Neka vam sve u životu cveta!

Piše:
Svetlana Bogdanović

HORNBEAM I HONEYSUCKLE

dve cvetne esencije za nove mogućnosti

Hornbeam i Honeysuckle su cvetne esencije koje po Dr Edvardu Bahu pripadaju različitim grupama, ali ipak imaju nešto zajedničko. Osobe i u jednom i u drugom stanju ne raspolažu svojom energijom: u stanju Hornbeam energija je zaključana jer je inertna i traži da je nešto pobudi, dok je u stanju Honeysuckle ona takođe zaključana jer je na pogrešnom mestu, u prošlosti. U oba slučaja osoba ne prati tok života koji ima svoj ritam, ne učestvuje u potpunosti u sadašnjem trenutku i ne razvija svoje mogućnosti.

Hornbeam je za stanje kad vam život izgleda tako obično i ne možete da nađete inspiraciju.

To je često prolazno stanje koje vas obuzme kada je duša spremna da se otvori nadahnuću, ali ličnost još uvek pruža otpor.



ili straha. Esencija Hornbeam nam tada donosi jasnoću i mentalnu energiju da vidimo razliku.

Ona nam donosi svežu inspiraciju, mentalnu vitalnost i otvara nas za nove mogućnosti.

I Honeysuckle nas otvara za nove mogućnosti jer nam pomaže da otpustimo prošlost da bismo u potpunosti doživeli radost sadašnjosti.

Honeysuckle je stanje kada se vraćate u prošla srećna vremena sa osećajem čežnje. To je kada pokušavate da se naviknete na novo, a jedan deo vas želi da sve ostane po starom. To je stanje kada žalite za prošlošću i tiho uzdahnate „e kad bi samo”. To je stanje puno tuge za osobama i situacijama iz prošlosti koja ne dozvoljava da se krene dalje. Cvetna esencija upravo to „radi” – pomaže da se krene dalje, da se prošlost pamti bez žaljenja i da se u potpunosti živi u sadašnjosti.

Obe cvetne esencije nam šalju jasne poruke – da menjamo mesto! Napuštajući poznato mesto, u dosadnoj svakodnevnicima ili u prošlosti, možemo da se razvijamo i dodemo tamo gde nam je mesto – u mesto autentičnosti, radosti i punoće življenja.



To je za jutro kad vam treba dupla kafa da započnete dan. To je za dosadu zbog iste rutine, kada vas ništa ne uzbuđuje ili zanima. To je za mentalni umor, a ništa niste ni započeli.

To je kad odlazite stvari čekajući da budete inspirisani. Ponekad odugovlačimo i odlazimo stvari, jer prosto nije pravi trenutak za nešto, a ponekad je to zbog nekog našeg otpora

Savlađivanje prošlosti

HONEYSUCKLE (orlovi nokti, kozja krv) - cvet prošlosti podstiče realističnu i konstruktivnu preradu prošlih događaja, orijentisanost ka sadašnjosti

Da li bi ovo mogle biti vaše reči?

E, nekad je...!

Kažu mi da sam sentimentalna, zato što pamtim toliko mnogo stvari od kojih se jednostavno ne mogu odvojiti.

Pre je ustvari sve bilo mnogo bolje - takođe su i ljudi bili drugačiji.

Gubitak svog muža nikako ne mogu preboleći. Vreme je za mene od tada stalo.



...I korigovati

Osobi mora da postane jasno da reka života uvek teče dalje. Time svaki novi događaj stiče novi iskustveni kvalitet koji se ne može upoređivati (1 : 1) sa prošlim događajima.

Ukoliko je osoba spremna da se suoči sa svim iskustvima - lepim i nepoželjnim - i da svakoj novoj situaciji pristupi objektivno, ponovo ostvaruje kontakt sa unutrašnjim vođstvom, sa kojim može adekvatno da proradi svako iskustvo. Iz toga prerađenu „esenciju iskustva“ može koristiti na svom životnom putu, a takođe je dati i drugim ljudima.

Prepoznati duševni nesporazum...

Osoba ima nesvesnu želju zadrži i sačuva ono što joj se lepo dešava.

Pri tome pokušava da lepe doživljava upamti, a da na nepoželjne uopšte ne obraća pažnju. Time veliča prošle lepe događaje koji postaju mera vrednosti za dešavanja u sadašnjosti.

U ovim momentima osoba se odvaja od svog unutrašnjeg vođstva i sve manje živi ovde i sada. Odvijanje životnog plana stagnira.

Formula
snage: JA ŽIVIM DANAS
JA GLEDAM NAPRED
JA ČINIM SLEDEĆI
KORAK

Priredila:
Zorica Milosavljević

Mentalna malaksalost

HORNBEAM (grab) - cvet elastičnosti podstiče smisao za ritam i promenu, duhovnu spremnost da se odustane od prispelih akcionih tokova i da se spontanije reaguje na unutrašnje impulse

Da li bi ovo mogle biti vaše reči?

Frustracija ponedeljkom ujutro

Ljudi se čude koliko mi je kafe (čaja, cigareta) potrebno da bih se pokrenuo na posao.

Kada ujutro u krevetu razmislim o tome šta sve treba da uradim toga dana, najradije ne bih ustajao.

Iznutra sam trom i na svaku aktivnost moram da prisiljavam samog sebe.

Prepoznati duševni nespornazum...

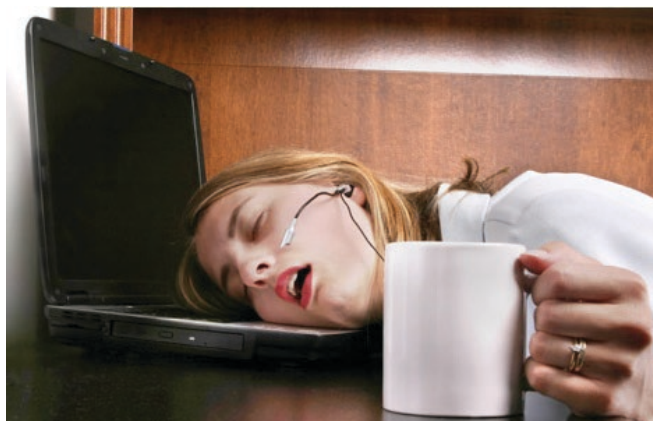
Osoba hoće i mora da ostvari uspehe, i ovome zahtevu podređuje svoju životnu radost i spontanost. Pri tome formira dnevne utvrđene šeme. Mogućnosti da se primeti inspiracija unutrašnjeg vođstva su umanjene.

Zbog toga što unapred tačno zna šta će se kao sledeće dogoditi, lagano joj popuštaju znatiželja i motivacija. Potrebno joj je znatno više unutrašnje snage da bi se pribrala i stimulisala za svakodnevne obaveze. Često traži - skoro ritualno - spoljašnje stimulanse, kao sto su kafa, čaj, cigarete, kako bi iznutra ponovo dobila polet. Pošto to na duže staze ne može da funkcioniše, raste subjektivni osećaj bespomoćnosti.

...I korigovati

Važno je primetiti i prihvatiti da životna struja ne teče pravolinijski. Svaki čas ima svoje energetske kvalitete koji podstiču određenu vrstu delatnosti i čine da aktivnosti idu od ruke.

Već svesno opažanje ovih različitih ritmova i energetskih kvaliteta pomaže osobi da unese više spontanosti i kreativnosti u svakodnevnicu. Tada ponovo pristizhe i inspiracija od unutrašnjeg vođstva. Vraća se i motivacija i može se desiti da se osoba već ujutro u krevetu raduje uzbudljivom radnom danu.



Formula JA SE OSEĆAM OSVEŽENO
snage: JA IMAM POLETA
JA RADO RADIM

Iz knjige Mehtil Šefer (Mechthild Scheffer) „Bahova cvetna terapija“.

HONEYSUCKLE

Cvet prošlosti



Namenjen je osobama koje žive veći deo svog vremena u prošlosti, najverovatnije u doba njihove najveće lične sreće i zadovoljstva. Ne očekuju da im se tako nešto u budućnosti može desiti. Sadašnjicu stalno stavljaju u odnos sa prošlošću i zaključuju da je prošlost bila daleko bolja.

Honeysuckle korelira sa potencijalom duše da se adaptira. U negativnom stanju osoba se drži stvari vezanih za prošlost i uglavnom je van sadašnjih životnih zbivanja, nezainteresovana. Ne postoji unutrašnja potreba za akcijom, ambicijom, željom. Osoba je u stanju inercije, mentalno bori se u prošlosti, zaglavljena. Odbija da bude vođena unutrašnjim, višim JA prema svom životnom planu. Ignoriše činjenicu da je jedan od najvažnijih principa života konstantna promena. Svoje rečenice veoma često započinje sa: „Kad sam ja bio/bila... U moje vreme, to je bilo... To su bili dani...“ i sl. Ne gradi vezu između prošlosti i budućnosti posmatrajući prošlost iz više uglova nego se obično fiksira na jedan, uglavnom, prijatan aspekt. Ovo stanje zapravo predstavlja beg iz neprijatne i teške sadašnjice. Prisecanje na lepe trenutke iz prošlosti predstavlja kompenzaciju za ono kako se oseća danas.

NAMENJEN JE OSOBAMA KOJE
ŽIVE VEĆI DEO SVOG VREMENA U
PROŠLOSTI, NAJVEROVATNIJE U
DOBA NJIHOVE NAJVEĆE LIČNE
SREĆE I ZADOVOLJSTVA

Dr Bah je rekao: „Ovaj preparat iz uma uklanja sve tuge i žaljenja za prošlošću, objedinjuje sve uticaje, želje i nada koja iz prošlosti i ponovo nas vraća u sadašnjost“.

Honeysuckle pomaže onima koji pate za domom, bilo da se školuju u drugom gradu, inostranstvu, rade ili su iz nekog drugog razloga odvojeni od kuće. Omogućuje bržu integraciju sa novim mestom prebivališta. Ovaj preparat je za osobe koje stalno pominju prošlost, preuveličavaju je, nisu u mogućnosti da prevaziđu gubitak voljene osobe, ljubimca, stvari, kod nostalgije za kućom, slabog interesa za sadašnjost, jer se mentalno nalazi u prošlosti, nema očekivanja za budućnost. Ove osobe dakle, svojim mislima i osećanjima žive u prošlosti, a telom su u sadašnjosti. Kao rezultat ove podeljenosti oni koriste samo mali deo svog intelektualnog potencijala i ne nalaze svoj put u sadašnjosti. Emotivno su zaleđeni i žive kao senke koje su tu, ali ne učestvuju u životu.

OVAJ PREPARAT JE ZA OSOBE
KOJE STALNO POMINJU PROŠLOST,
PREUVELIČAVAJU JE, NISU U
MOGUĆNOSTI DA PREVAZIĐU
GUBITAK VOLJENE OSOBE

Uz ovaj preparat osoba shvata da je život ovde i sada, a iz prošlosti uzima samo ono što može imati koristi i u sadašnjosti.

Pozitivan stav:

*Živim danas, gledam u budućnost,
preduzimam sledeći korak*

Pripremljene po uputstvima dr Edvarda Baha od biljaka sa naših prostora.
Bez konzervansa, veštačkih 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
 - Crab Apple sapun

uz svaki komplet dobija se i mRescue krema i mRescue sapun

Piše:
Vesna Krdžalić

HORNBEAM

cvet vitalnosti



Namenjen je osobama koje nemaju dovoljno snage, mentalne i fizičke da se nose sa teretom života. Iako oni generalno ispunjavaju svoje obaveze, ipak one za njih, po sopstvenom uverenju, predstavljaju veliki izazov, osećaju se slabšni, bez energije i pate od ozbiljnog mentalnog zamora. Kod njih je prisutan sindrom ponedeljka ujutru, ali što više vremena provode u krevetu to su umorniji pa ih čak i samo razmišljanje o radu čini još umornijim. Interesantno, ako krenu da rade, oni sve urade kako treba, ali se sutra ujutru bude sa istim osećajem - Nemam snage za to. To je zbog toga što je njihov zamor u velikoj meri mentalne prirode.

NAMENJEN JE OSOBAMA KOJE
NEMAJU DOVOLJNO SNAGE,
MENTALNE I FIZIČKE DA SE NOSE
SA TERETOM ŽIVOTA

U negativnom Hornbeam stanju emocije osobe se vrte oko zamora i osoba se suočava sa pogoršanjem, nemarnošću, nedostatkom interesovanja, blagim očajem, dosadom kao i, neretko, osećajem gorčine i zlobe. Pored toga osoba je dodatno predisponirana da bude razdražljiva i od male pomoći za druge, jer i sama treba pomoć.

Hornbeam je za mentalni zamor sa nemogućnošću balansa na fizičkom nivou. Stanje može biti privremeno, ali može da postane i hronično. Ovo je sve više karakteristika građana modernih gradova koji jedu više nego im treba, gledaju tv predugo, a urade veoma malo. Za one koji mnogo stvari prerađuju mentalno, slabo spavaju i ujutru se bude teške glave. Bude se ujutru umorniji nego što su

sinoć legli. Oni za sebe misle da su poluautomati koji žive standardizovane živote. Čak i praznike doživljavaju kao deo šeme, rutinu nalik na dužnost, a ne relaksaciju. Interesantno da ovaj zamor nestaje momentalno ako se nešto neobično desi ili se pojavi izazov koji budi osobu iz rutine. Osetljive osobe upotrebu ove esencije opisuju kao osveženje, hladan tuš koji tonira i podiže energiju. Esencija očisti glavu, vitalizuje percepciju i dozvoljava impulsima višeg JA da se opet čuju. Uspeva da uravnoteži našu unutrašnju energiju čuvajući je od rasipanja i za borbu protiv stresa. Efikasan je protiv straha od neuspeha, neosnovanog pesimizma i frustracije te osećaja hronične preplavljenosti koji vode u odlaganje obavljanja posla ili odustajanje. Blagotvoran je za miran san tokom kojeg dozvoljava umu da predahne. Pomaže da se pobegne od rutine, nadvlada apatija i vrati boje životu.

OSETLJIVE OSOBE UPOTREBU
OVE ESENCIJE OPISUJU KAO
OSVEŽENJE, HLADAN TUŠ KOJI
TONIRA I PODIŽE ENERGIJU

Rad ponovo postaje zadovoljstvo, uspostavlja se balans između odmora i aktivnosti i osoba postaje svesna sopstvene energije potrebne za ostvarivanje želja, namera. Hornbeam deluje kao tonik koji ove ljude „uspravi“ i omogućuje im da se suoče sa životom.

Pozitivan stav:

*Osećam se sveže, imam energije,
uživam u radu*

Piše:
Violeta Azmanoska

Prepoznajte svoje RASPOLOŽENJE

Obrasci ponašanja u blokiranom stanju

Ukoliko barem jedan ili dva od ovih obrazaca ponašanja precizno oslikavaju vaše trenutno stanje, potreban vam je **Honeysuckle**.

- ▶ Čeznjivo razmišljate o starim dobrim vremenima.
- ▶ Žalite što niste iskoristili prednost jedinstvene prilike na privatnom ili poslovnom planu.
- ▶ Slika određene situacije iz prošlosti se iznova pojavljuje u vašem umu tako jasno da ste u stanju da je naslikate.
- ▶ Slabo vas interesuju tekuća dešavanja jer mentalno živite u prošlosti.
- ▶ Ništa ne očekujete od budućnosti.
- ▶ Tugujete za domovinom.

Honeysuckle je za one koji previše žive u prošlosti. Uobičajeno su to vremena kada su te osobe bile jako srećne, ili su to njihova sećanja na prijatelje koje su izgubili, ili su to misli o sopstvenim neostvarenim ambicijama. Oni ne očekuju da mogu ponovo imati takvu sreću kao što su nekada imali. **Honeysuckle** je „Cvet Prošlosti“ koji vodi iz prošlosti u sadašnjost.

Honeysuckle pripada grupi preparata za one koji imaju nedostatak interesa za aktualna zbivanja. Navešću i sve ostale preparate iz ove grupe kako bi samo sa par reči prikazala različite uzroke tog sličnog stanja nezainteresovanosti za aktualni život:

Chestnut bud (ključna reč: „Učenje“) - stalno ponavlja iste greške tako da sporo uči u životu.

Clematis (ključna reč: „Stvarnost“) - stalno boravi u nekoj zamišljenoj budućnosti, ne živi sadašnjost.

Mustard (ključna reč: „Svetlost“) - niotkuda ga prekrije taman oblak, koji on sam ne može da skloni. Čeka da oblak ode kako bi mogao ponovo da vidi stvarnost.

Olive (ključna reč: „Obnavljanje“) - toliko se angažuje fizički ili psihički da je jako iscrpljen, i nema snage da bude uključen u aktualna dešavanja.

White chestnut (ključna reč: „Misli“) - toliko puno misli da uopšte ne može da bude prisutan.

Wild rose (ključna reč: „Elan“) - ima slabu volju i lako odustaje, tako da samog sebe guši svojom nepokretljivošću.



A sada ću detaljnije objasniti model tipa **Honeysuckle**:

Honeysuckle je preparat za ljude koji ne mogu da se oslobode svoje prošlosti. To su ljudi osetljive, emotivne, romantične prirode koji imaju veliku potreba za srećom. I ako u sadašnjosti ne doživljavaju sreću, oni oživljavaju i glorifikuju sreću iz prošlosti, jer na taj način stvaraju atmosferu koja ih štiti od neprijatne ili bolne stvarnosti. Prijatni snovi i lepe uspomene stvaraju utehu za izgublenu sreću. Ali sve je to u suštini bekstvo. A pravi život ne treba živeti u izbeglištvu.

Postoji način kako čovek može da izleči bolne uspomene, nostalgiju i tuge izazvane gubitkom, i da ne bude tužan, pasivan i nepoverljiv. Ako čovek ne odustane od svog kreativnog „ja“ negujući ga kao svoje glavno opredeljenje, i živi ono za čim njegova duša najviše žudi, on je jednom nogom čvrsto u „stvarnom“ svetu, a drugom u svetu koji čine njegovi snovi i čuda. Tako dobija poverenje i hrabrost koji su mu potrebni da korača kroz život.

Vrhunac razumevanja ovog tipa ljudskog obrasca je razumeti šta je to „prošlost“!!!

Prošlost je nešto što nas je apsolutno formiralo onakvi kakvi sada jesmo. Ako se gleda šire, u nju spada sve što smo ikada doživeli, ali i ono od čega smo napravljeni kao genetski materijal. Ako se gleda užu, tu spadaju i raspoloženja koje smo doživeli koliko malopre, ili pre neki dan, jer sadašnjost se, istog trenutka kada prođe, pretvara u prošlost. Prošlost je apsolutno najveći sastavni deo nas, i kao takva, ona je naše bogatstvo, a ne teret ili mesto za bekstvo. Ona je završena stvar koja je utkana u nas onog trenutka kad smo je doživeli. Ne treba joj poseban fajl „uspomene“. Brišite prošlost, oslobađajte memoriju ... nemojte živeti nešto čega više nema, jer jednostavno „toga NEMA“ ... barem nećete da zabagujete... i bićete u Toku ...

PROŠLOST JE APSOLUTNO
NAJVEĆI SASTAVNI DEO NAS,
I KAO TAKVA, ONA JE NAŠE
BOGATSTVO, A NE TERET ILI
MESTO ZA BEKSTVO.

Ako se prepoznate u nekom od sledećih modela mogli bi ste da izaberete **Hornbeam**.

- ▶ Nedostaje vam ranija vitalnost i osećate se konstantno preopterećeni zahtevima.
- ▶ I sama pomisao na određeni zadatak u vama izaziva slabost i umor.
- ▶ Zuji vam u glavi kada previše gledate televiziju, previše čitate, previše učite i slično.
- ▶ Kada se probudite, prvi osećaj vam je da ne možete da savladate dnevne obaveze, ali on se promeni čim se istuširate ili obučete. Teško započinjete, ali kada započenete, bez problema završite.
- ▶ Imate naviku da mentalno odlazite stvari. To odlaganje vas ubacuje u inerciju i opterećuje vas, jer se „stvari“ gomilaju.
- ▶ Osećate se iscrpljeno pošto godinama radite iste stvari koje ne volite.



Hornbeam je za one koji osećaju da nemaju dovoljno mentalne ili psihičke snage da nose teret života koji im je dat. Takvim osobama, svakodnevni poslovi izgledaju nesavladivi, iako generalno, oni uspešno ispunjavaju svoje zadatke. Oni veruju da prvo treba da ojačaju neki deo svog uma ili tela, kako bi onda mogli sa lakoćom da urade svoj posao. **Hornbeam** je „Cvet Vitalnosti“ koji vodi od ravnodušnosti ka mentalnoj svežini.

Hornbeam pripada grupi preparata za one koji pate od nesigurnosti. Nabrojaću i ostale preparate iz ove grupe da bi ste videli različite uzroke tog istog osećaja nesigurnosti.

Cerato (ključna reč: „Intuicija“) - ne veruje dovoljno u sebe i ne sluša svoju intuiciju, tako da nije siguran u sebe. Potrebno mu je tuđe mišljenje.

Gentian (ključna reč: „Poverenje“) - ne veruje u svoje sposobnosti, i iz nesigurnosti se plaši neuspeha. Potrebna mu je podrška.

Gorse (ključna reč: „Nada“) - gubi nadu i predaje se, odustaje od sebe. Potrebna mu je vera.

Scleranthus (ključna reč: „Ravnoteža“) - mnogo se koleba i gubi razlučivanje. Potrebna mu je odlučnost.

Wild oat (ključna reč: „Vokacija“) - ne zna kojim putem da krene, ne zna čemu da se posveti. Potrebno mu je da prepozna sebe i svoj put.

Što se tiče modela tipa **Hornbeam**, njega vrlo precizno određuju sledeće reči: odlaganje, konstantni zamor i umor, jutarnja neraspoloženja i neosnovani pesimizam, pritisak i strah od neuspeha. S obzirom da su to ljudi koji su savršeno sposobni da odgovore na sve zahteve svakodnevnog života, gore navedena stanja su potpuno kontradiktorna. Postavlja se pitanje odakle ta kontradiktornost? Ljudi tipa **Hornbeam**, sa jedne strane imaju urođenu osetljivost koja im prirodno nameće oprez, skromnost i samokritičnost, a sa druge strane imaju neverovatnu težnju za savršenstvom.

Upravo ta težnja za savršenstvom im postavlja nevidljive zamke kojih se oni neosnovano plaše. Oprez je povezan sa pesimizmom (pesimistička očekivanja su mehanizam odbrane od mogućih razočaranja), težnja za savršenstvom sa strahom od neuspeha (strah je tu više u formi pritiska koji vrši ideja o savršenom ishodu), samokritičnost je povezana sa istančanim osećajem za složenost života (jer osoba potajno zna da stvari nisu tako loše kao što izgledaju), skromnost sa sigurnošću u sebe (jer osoba negde u sebi zna da ona to može), a odlaganje sa željom za odustajanjem (kao pasivno sredstvo za prevazilaženje promena u životu). Sve ovo zvuči komplikovanije nego što jeste, što i jeste glavna crta zablude ljudi tipa **Hornbeam**. Kada oni shvate da ništa nije tako komplikovano kao što im izgleda, oni prestaju da preценjuju podatke i da potcenjuju svoje sposobnosti. Tada su u stanju da

KREĆITE SE, STALNO NEŠTO
RADITE, MANJE RAZMIŠLJAJTE
I PLANIRAJTE, VIŠE DELAJTE.
OSTVARIĆETE SVE ŠTO HOĆETE I
TO BEZ MNOGO MUKE

nošću u sebe (jer osoba negde u sebi zna da ona to može), a odlaganje sa željom za odustajanjem (kao pasivno sredstvo za prevazilaženje promena u životu). Sve ovo zvuči komplikovanije nego što jeste, što i jeste glavna crta zablude ljudi tipa **Hornbeam**. Kada oni shvate da ništa nije tako komplikovano kao što im izgleda, oni prestaju da preценjuju podatke i da potcenjuju svoje sposobnosti. Tada su u stanju da

postignu apsolutno sve što zamisle. Njima je samo potreban osećaj sreće i samoostvarenja, a ne obaveze i kompulzije.

Ako ste se prepoznali u ovom opisu, budite srećni, jer izlaz iz ovog negativnog stanja je vrlo jednostavan i liči na izreku: „Mnogo buke ni oko čega!“ Samo budite aktivniji, i odmah ćete se bolje osećati. Samo krenite, počnite, i sve će ići samo od sebe. Krećite se fizički, stalno nešto radite, manje razmišljajte i planirajte, više delajte. Ostvarićete sve što hoćete i to bez mnogo muke. Znaite da ste u okruženju vrlo cenjeni, jer imate retku kombinaciju prirodne skromnosti i opreznosti, i zdrave želje za uspehom. **POKRE-NITE SE ...** ali molim Vas ... bez odlaganja!! I pohvalite se kada uspete!!!

U kompletu Bahovih preparata Honeysuckle je pod brojem 16, a Hornbeam pod brojem 17. U praksi mi se potvrdila mala zakonitost, da kada je problem jasno iskristalisan, većina preparata iz kombinacije je pod brojevima koje su jedan pored drugog. Tako da ... ako ste se prepoznali u 16 i 17, onda možete da se oslobodite prošlosti tako što ćete se pokrenuti u sadašnjosti ili da se pokrenete u sadašnjosti tako što ćete da smestite prošlost tamo gde joj je mesto. U svakom slučaju, birajte da li ćete prisustvom u sadašnjem trenutku odagnati nesigurnost ili ćete odagnavši nesigurnost postati prisutni u sadašnjem trenutku...

Piše: Mira Ković
Fotografije: Mira Ković

Iz dnevnika *Bahovog praktičara*

Grab je rasprostranjeno drvo naših šuma.

Cveta nešto kasnije od ostalog listopadnog drveća što na neki način i ukazuje na delovanje njegove cvetne esencije.

Kada me ponekad obuzme ponedeljkom umor i pre nego što sam krenula na posao ili kad mi se ponekad baš ništa ne radi, ja se setim starog Graba iz moje šume. Neuredan i zarastao sa polomljenim granama oko sebe, kao da se uspavao i baš ga briga za sve. Naprosto remeti sav sklad i lepotu svog okruženja. Zapišam se, logično, da li želim da se pretvorim u nešto takvo?

I upravo njegova cvetna esencija daće nam snagu da savladamo sav taj unutrašnji otpor i motivaciju da se pokrenemo.



Piše:
Maja Vujin

Svesnost sadašnjeg trenutka

i Bahove cvetne kapi

Vremenska dimenzija kao kategorija i naša orijentacija u njoj oduvek su predmet čovekovog razmišljanja i filozofskih rasprava. Da li je vreme samo pojam za jedan beskonačan trenutak ili je ono suštinski podeljeno, pitanja su na koja se odgovara u skladu sa ličnom percepcijom realnosti. Kontinuum prošlost - sadašnjost - budućnost govori o mestu na koje raspoređujemo svoje doživljaje, a biti ih svestan i pripisivati im zdrava značenja utiče na naš celokupan život.

Različiti psihološki pravci naglašavali su značaj bivših, aktuelnih ili anticipiranih iskustava za nastanak problema. Današnja saznanja daju primat čoveku kao celini svih njegovih doživljaja jer život predstavlja smenu pozitivnih i negativnih stanja i uprkos tome što u sebi imamo prirodnu inicijativu za napred nije nimalo lako svaki događaj prihvatiti kao mogućnost za dalji razvoj. Životne okolnosti i način na koji ih kognitivno obrađujemo utiču na njihove efekte na naše psihofizičko zdravlje.

BAHOVI PREPARATI NAM POMAŽU
DA SE NA PRIRODAN I BEZBEDAN
NAČIN OSLOBODIMO MENTALNO/
EMOTIVNOG TERETA

Dr E. Bah je 20-tih godina prošlog veka prepoznao ovaj značaj i jednu grupu preparata u svom sistemu cvetnih esencija nazvao „*nedostatak interesa za aktuelna zbivanja*“. Identifikovao je preparate za mentalna i emotivna stanja koja narušavaju unutrašnju ravnotežu dece i odraslih. Usled raznih razloga nismo potpuno uključeni u sadašnji trenutak, sakrivamo se od realnosti, razmišljamo o prošlosti, maštamo o budućnosti, razmišljamo op-



sesivno ili smo apatični... Tako ugrožavamo i narušavamo osnovne psihičke procese, a iz toga mogu nastati mnogi praktični problemi – poremećaj sna, glavobolja, preterani zamor, slabost organa, pad imuniteta, depresivna raspoloženja, osiromašenje socijalnih kontakata i dr. Manjak interesa za aktuelno iskustvo se može manifestovati kao rasejanost, slaba i nedovoljna pažnja i koncentracija, slabost volje pa sve do ozbiljnih poremećaja u kognitivnom, emocionalnom i konativnom funkcionisanju. Kako bi prevazišli ovo stanje potrebno je otkriti šta nas koči da budemo prisutni u svakom delu svog života, negativna stanja koja ignorišemo ili potiskujemo dovesti u svest i suočiti se sa njima. Metode nastale na tradiciji humanističko - egzistencijalne misli naglašavaju važnost principa „ovde i sada“, koji se ogleda u dovođenju u svesnost naših otpora i odbrana. Pravilno usmeriti psihičku energiju na svoje misli i emocije u sadašnjosti važno je jer taj mehanizam povratno deluje na prihvatanje prošlosti i osmišljavanje budućnosti kakvu želimo. „*Stvarnost i nije ništa drugo do ono za čim stvarno čeznemo*“ kaže poljski filozof L. Kolakowski.

Bahovi preparati, napravljeni od prelepih cvetova biljaka koji nam pomažu da se na prirodan i bezbedan način oslobodimo mentalno/emotivnog tereta koji nam onemogućava da živimo u aktuelnoj situaciji i ponovo uhvatimo svoj životni tok su:

USLED RAZNIH RAZLOGA
NISMO POTPUNO UKLJUČENI U
SADAŠNJI TRENUTAK, SAKRIVAMO
SE OD REALNOSTI, RAZMIŠLJAMO
O PROŠLOSTI...

Clematis (Pavit) – preparat za ljude sklone maštanju i sanjarenju, za one koji stalno razmišljaju o boljoj budućnosti, za rasejanost, nepažljivost, odsutnost duhom, podložnost nesvestici. Pomaže da se čovek vrati i poveže sa svojom realnošću, da je prihvati i u njoj ostvaruje svoje ideje.

Honeysuckle (Orlovi nokti) – preparat za nostalgiju, namenjen ljudima koji misaono borave u prošlosti i razmišljaju o srećnim danima, za melanholična i tužna stanja. Omogućuje da se pojavi interes za sadašnjost, a pozitivne uspomene ugrade u sadašnje iskustvo.

Chestnut Bud (Pupoljak belog kestena) – preparat za teškoće i ponavljani neuspeh u učenju životnih lekcija usled nesposobnosti da se uči iz napravljenih grešaka. Pomaže intelektualno, emotivno i socijalno sazrevanje i suočavanje sa sopstvenim iskustvom.

White Chestnut (Beli kesten) – preparat za ljude koji ne nalaze psihički spokoj i odsutni su usled pritiska stalnih briga, opsedajućih misli ili proživljenih frustracija kojih ne mogu da se oslobode. Preparat zaustavlja mentalne preokupacije i ponovo uspostavlja narušenu kontrolu.

Olive (Maslina) – preparat za opštu, fizičku i psihičku slabost posle nekog napornog i iscrpljujućeg angažovanja. Olive osvešćuje potrebu za odmorom, vraća snagu i životne funkcije podiže na optimalan nivo.

Mustard (Gorčica) – preparat za iznenadne i intenzivne napade lošeg raspoloženja, tuge, depresije koji se pojave bez nekog vidljivog razloga. Preparat donosi olakšanje tegoba, a napadi se proređuju.

Wild Rose (Divlja ruža) – preparat za potpuno odsustvo zainteresovanosti za trenutak, apatiju, rezigniranost. Pomaže da se aktivira i angažuje energija za sopstveni život i njegov smisao.

Piše: Mira Ković
Fotografije: Mira Ković

Iz dnevnika Bahovog praktičara

Ovu rasprostranjenu puzavicu nalazimo po šumama, šikarama, nizovima živih ograda, a ima je i u blizini mora. U našim krajevima cveta u maju i junu, a boje cvetne krunice se prelivaju od crvene do roze, od bele ka žutoj.

Gotovo obavezno bila je i u vrtovima naših baka.

Kada sam prošle godine posetila jednu moju tetku na selu oduševila sam se raskošno rascvetalim i mirisnim Honeysuckle. Zastala sam malo da uživam u njenoj raskosi dok je tetka užurbano prošla pored mene odmahnuvši rukom i gotovo ljutito prokomentarisala da će da ga poseče jer nikako ne može da ga „dovede u red“.

Jeste, on je sušta suprotnost njenih urednih cvetnih leja, njegove loze ne možete usmeravati u smeru vaših želja one se povijaju uvek prema nazad, tamo odakle su iznikle. Čak i latice cvetova koje podsećaju na kandže orla, kako je i poznato njegovo ime u narodu naprosto padaju unazad i kao da govore: “Kad bih samo mogao da se vratim u prošlost”.

Svojim cvetovima on nam šalje jasne poruke. Da preispitamo da li smo u prošlosti zaista bili toliko srećni? A i ako jesmo možemo to da ponovimo i u sadašnjosti. Da širom otvorimo oči i pogledamo u budućnost.





Ada

Piše:
Aleksandra Arsenijević

Obožavam Adu (kao i onih 500 000 drugih ljudi koji se baškare na suncu svakog letnjeg dana). Izgleda da je to jedino mesto u gradu gde dolaze baš SVI: penzioneri, sitna deca, nafurani tinejdžeri, sportisti, elita, lažna elita, estrada, preprodavci, šverceri, nezaposleni i oni pobešli sa posla, ako ga uopšte imaju. Prolazim kroz mix mirisa, boja, zvuka: turbo, palačinke, ex yu, mega, giga sladoledi, latino, mini krofnice, jazz, kapučino, ljige, pljeskavice, girosi i još kakva čudesa. Probam da nađem parče šljunka bez opušaka, čaša i kašičica za espresso, legnem i čini mi se da sam otišla baš daleko, makar samo na jedno pre podne. Ispred mene malena devojčica obučena samo u pampe i roze šeširić, pokušava da dohvati veliku loptu na naduvavanje. Jedva hoda po šljunku, nesigurna je, a lopta je već u vodi. Devojčica se spušta na

kolena i neverovatnom brzinom puži preko tuđih peškira i stvari. Svi se smeju, mama je hvata u letu, dete ozareno čići. Vazduh treperi od radosti. Tata ih slika za uspomenu, biće to jedna od *onih* slika za novčanik ili desktop.

Na plažu pristiže lep mladi par. Ona prostire peškir, zatim naduvava dušek, nudi ga vodom, voćem, sendvičima. On postojano ćuti i ne pomera se. Ignoriše njenu ponudu da ga namaže losionom. Netremice pilji u vodu i baca kamenčiće. U vodi se ama baš ništa ne dešava, niti se ko davi niti plutaju plavuše. Okrećem se na drugu stranu. Nadam se da će devojka shvatiti poruku i vratiti ga mami na doradu, dok još ima vremena. Na drugoj strani, kolosalna baka juri bledunjavog unuka držeći u ruci hleb namazan paštetom i tanušnu krišku paradajza. Dete je brže i vešto eskivira baku,

praveći slalom između suncobrana. Baka jedva diše, vraća se ka stolici i briše graške znoja sa lica. Izgleda da je mladost pobedila a onda iskustvo vadi džoker iz rukava :

- U redu, ne moraš da jedeš, ali da znaš da onda nema sladoleda!

Posle petnaest minuta, mir je sklopljen do sledećeg obroka, baka hekla u hladu suncobrana, dečak jede najveći mogući sladoled. Koliko sam puta ove scene videla? Bezbroy puta, izgleda da su glumci isti, samo se kostimi i kulise menjaju.

Gledam u sunce kroz vodu na trepavicama, onda zatvorim oči, igra koju obožavam od malena. Onda posmatram orgiju boja, pink koja eksplodira u fluorescentno zelenu, pa ljubičastu mrlju koja šeta unutrašnjim platnom, onda se smanji i nestane. Okrenem dlanove ka zemlji i padam u alfu, sve se stopi u jedan zvuk brujanja i mir.

Iz polusna me prene uzbuđeni glas deteta:

- Brzo deda, brzo! Daj pare, dolazi čika sa krofnama!!!

Deda u debelom hladu rešava ukrštene reči i brzo pretura po novčaniku. Izranja sećanje...

Imam devet godina i na plaži sam u Grčkoj sa bratom i mamom. Momak koji nosi krofne u obliku đevreka pojavljuje se na kraju plaže i brat i ja k'o bez duše jurimo do mame i požurujemo je. I sada osećam ukus tih krofni uvijenih u najtanji papir koji uvošten masnoćom postaje potpuno providan. Ližemo ostatke kristal šećera sa prstiju... do sutradan, a onda opet ista trka. Izgleda da su te krofne stvarno bile nešto izuzetno, posle toliko godina, spominjemo ih svi sa setom. Još uvek čujem isprekidan glas momka sa krofnama koji se postepeno gubi nošen vetrom. Ne razumem jezik, ali je bio isti ritam nekog drugog momka, na nekoj drugoj plaži mnogo godina kasnije a zvučao je otprilike ovako:

kokicesvežefriškekokicesvežefriškekokicesvežefriškekokicesvežefriške!!!

OD TADA VIŠE NIKADA NISAM
POJELA KROFNU. BILO JE
VREME DA SE ZATVORE
VRATA USPOMENA ... I
ZATVORILA SAM IH

Gledam dečaka i odjednom želim tu krofnu! Odrasla osoba kaže detetu:

- U redu, ako možeš da nađeš **samo jednu** namirnicu iz krofne na koju nisi alergična, ti slobodno uzmi.

Dete se pokunjilo. Čini se da se pomirilo, ali nije. Vrebam i pratim krajičkom oka kretanje krofni po plaži. Još dva me-



seca sam na alergo dijete. Proći će leto, plaža i krofne... I prošlo je, i to i sledeće. Jednog vrelog avgustovskog dana, ostala sam duže na plaži. Čitala sam knjigu u hladu i odlučila da ne žurim kući na ručak već da konačno uzmem tu krofnu. Stariji čovek sa krofnama mi je prišao kada sam ga pozvala i čekala sam da mi vrati kusur držeći krofnu u čudnom poluležećem položaju. Shvatila sam po naglasku da je čovek izbeglica i odjednom mi je bilo strašno neprijatno. Kao uvek u takvoj situaciji, postala sam užasno ljubazna, pokušavajući da ublažim neprijatnu situaciju. Čovek se obradovao i drhtavom rukom mi polako iscrtavao cvetić po krofni kakao sirupom. I to je trajalo, trajalo... Htela sam od stida da propadnem u zemlju. Čovek koji bi po godinama mogao da mi bude otac, evidentno tu jer ga je nevolja poterala iz zavičaja, iscrtava meni cvetić lažnom čokoladom dok ja ležim. Odjednom mi se sve smučilo, sve je izgledalo veštački. Gušio me je dim sa okolnog roštilja, nervirala su me deca koja vrište i preglasna zakukavajuća muzika iz kafića. Krofna je bila bajata i ogromna. Ko još jede ovalike krofne? Baciću je, bolje da požurim kući... A onda je odrasla osoba rekla detetu (pomalo zlobno):

- Dušo, nema potrebe da žuriš. Imamo vremena koliko god hoćeš, pa i onako si htela da ostaneš duže na plaži. Dve godine me maltretiraš. Sada ćeš je pojesti celu, pa ti voliš krofne, zar ne?

Dete je pojelo krofnu, ali se nije smirilo. Nešto sa krofnom nije bilo u redu. Krofne **nemaju** takav ukus!!!!

Sledećih nedelju dana probala sam krofne na više mesta u gradu, sa vanil kremom, mini krofne, sa pravom čokoladom. Postariji čovek ispred mene u pekari, kupio je punu kesu krofni sa džemom.

Šta čovek radi sa kesom punom krofni? Ili ima veliku familiju ili je stvarno sentimentaln. Godine ne menjaju uspomene, ali krofne nisu imale više ukus kakav pamti devetogodišnjakinja.

Od tada više nikada nisam pojela krofnu. Bilo je vreme da se zatvore vrata uspomena... i zatvorila sam ih.

LJUBAV

Ah... Kao na filmu

Ko se od nas nije bar raznežio a možda i rasplakao gledajući film *Ljubav iz okruga Madison* sa Meril Strip i Clintom Istvudom u glavnim ulogama. Potresna priča o dubokoj ljubavi, susretu duša, unutrašnjoj borbi sa nama samima, uz brigu o tome da se ne povredi bližnji...

Malo je ljudi u svom životu imalo privilegiju da živi takvu – malu, a tako veliku ljubav.

Ovakva kategorija nemoguće ljubavi koja se „cvetno“ povezuje sa esencijama kao što su **Gorse**, **Star of Betlehem** - za bol usled gubitka, **Bleeding Heart** - kod nemoguće ljubavi i raskida, **Scleranthus** – kada treba napraviti izbor između dve opcije iako, koju god da odaberemo, osećaćemo se nekompletnim, **Love-Lies-Bleeding** zbog prihvatanja dubokog bola i patnje.

Ljubavi iz mašte

Ljubavi iz mašte cvetno povezujemo sa esencijama **Clematis** i **Aspen** zato što su kao neki nezaboravan san, daleko od realnosti, a svejedno stimulišu maštu i fantaziju, **Milkweed** zbog bega od realnosti.

Don Juan de Marco

Džoni Dep, Fej Danavej, Marlon Brando

Romansa puna magije, fantazije, ludosti...

Nasilne ljubavi

Ono što ostaje od ljubavi koja je bez korena podržana međusobnom borbom za moći, sa primesama mržnje i izlaskom van granica. Cvetno je povezana sa esencijama **Vine** - međusobna borba za moć, **Holly** zbog osećaja mržnje, **Chery Plum** - kada se osoba oseća da je van kontrole i kada se javlja destruktivno ponašanje, **Black Cohosh** - za problematične veze pune nasilja.

Rat Rouzovih

Majkl Daglas i Kejtlin Tarner

Veza koja započinje puna ljubavi i ushićenja, nastavlja se grabljenjem materijalnih dobara i završava nasiljem i agresijom... Karikatura brakova koji se završavaju mržnjom, tiranijom, osvetom.

Opsesivne, opasne ljubavi

Ovakve ljubavi, koje eksplodiraju u samosažaljenje i patološku opsesiju, posle odbačenosti vode u ludački progon. Cvetno se povezuje sa esencijom **Willow** zbog samosažaljenja, **Cherry Plum** zbog kompulzije i nezaustavljive opsesije, **Sticky Monkeyflower** zbog kompulzivnog seksualnog ponašanja.

Fatalna privlačnost

Glen Klous i Majkl Dglas

Posle slučajnog neverstva, protagonistkinja je, pošto se osetila odbačenom, otpočela bolesno uznemiravanje i praćenje svog prolaznog ljubavnika i cele njegove porodice.

Perverzne ljubavi

Perverzne ljubavi koje kroz požudu probijaju granice do nekih sadomazohističkih iskustava. Cvetne esencije koje se mogu upotrebiti u ovom tipu odnosa su **Vine**, jer između oboje postoji prikrivena borba za moći nad drugim, **Cherry Plum** da bi se postavile granice i zbog gubitka kontrole, **Vervain** zbog egzaltacije osećanja požude i strasti, **Basil** kod tajnovitog seksualnog ponašanja, promiskuiteta, **Quince** da bi napravili mesta za seksualnost punu nežnosti i ljubavi.

Devet i po nedelja

Kim Bejsinger i Miki Rurk

Par i ne poznavajući onog drugog odlučuje da istraži granice užitka tako daleko, do i preko bola. Odnos u kojem se istražuje požuda do perverzije. Posle devet ipo nedelja žena prekida odnos uvidevši da je emocionalana destrukcija može odvesti do sopstvene smrti. Budući da je osvestila svoju tamnu stranu, unutrašnja svetlost joj pomaže da se povuče na vreme, uprkos tome što je bila zaljubljena.

Ljubavi melahonlično strastvene

Kod ovakve ljubavi, gde je potrebno da se pati i završi odnos, gde se ostaje zarobljen u savršenoj iluziji o jednoj nezaboravnoj ljubavi koja ne sme da se „zaprlja” svakodnevnim životom mogu da pomognu esencija **Mustard** zbog melanholije ili depresije, **Bleeding Heart** za ranjena srca, **California Wild Rose** za prevazilaženje apatije...



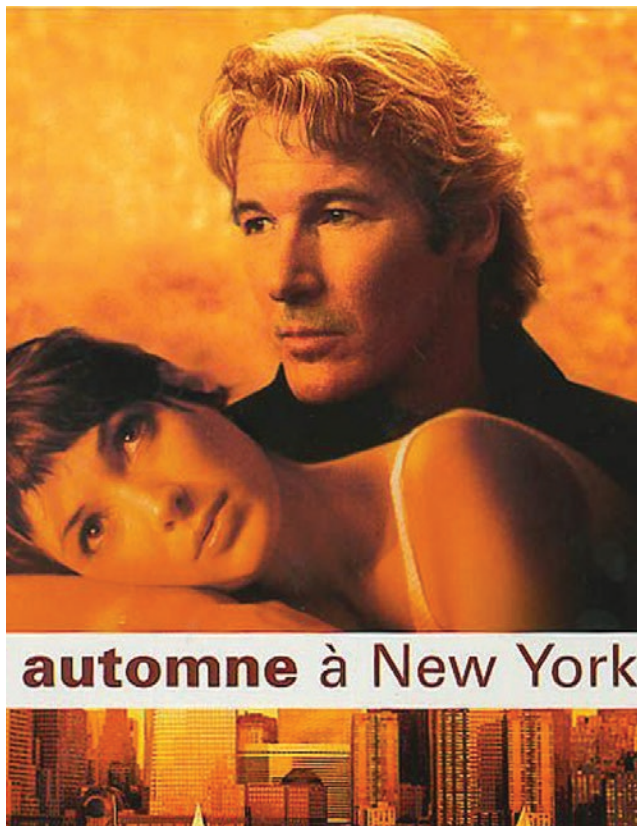
Kazablanka

Ingrid Bergman i Hemfri Bogart

Film zapamćen po čuvenoj rečenici: „Sviraj još jednom Sam” i Bogartovom hrapavom glasom, nakon nezaboravnog rastanka na aerodromu.

Ljubav bez recepta

Dvoje se nađu, zavole i žive ne gubeći svoju individualnost. Počinju kao prijatelji, upoznaju se, zavole, prepoznaju to i jednostavno prihvate onog drugog baš onakvim kakav jeste. Esencije koje podržavaju ovu vrstu ljubavi su: **Rock Water** zato što ruši tradicionalne načine započinjanja veze, **Wild Oat** - voleći se ne gubi individualnost što otvara prostor za međusobno uvažavanje i na zdrav način obogaćuje odnos, **Spreading Phlox** - za ljubav koja nije proizišla iz potrebe, nalaženje srodne duše.



Kad je Hari sreo Seli

Meg Rajan i Bili Kristal

Ova slatka komedija nam pokazuje par koji je, pre nego što su se zaljubili, upoznao onog drugog kroz razne vrste neslaganja, svađa, rivaliteta. Prolazeći kroz različite vrste emocija u različitim smešnim situacijama i dijalozima, oni uspostavljaju intimno prijateljstvo. Dolaze do zaključka da su nekompatibilni i razilaze se da bi se posle godinu dana, tokom koje su spoznali o sebi još ponešto, ponovo sastali prepoznajući snagu ljubavi koja je veća od njihovih ograničavajućih uverenja.

Virtualne ljubavi

Poruka ovog filma ima dva lica – teškoće u stvarnoj socijalnoj komunikaciji, kao i nove mogućnosti koje nam pružaju savremene tehnologije. Esencije koje mogu da pomognu da se prevaziđu strahovi i nesigurnosti su: **Mimulus** zbog stidljivosti i straha, **Agrimony** zbog straha od otkrivanja i odbacivanja u nekom stvarnom susretu, **Pretty Face** kod nesigurnosti i nezadovoljstva sopstvenim izgledom.

Imaš e-mail

Meg Rajan i Tom Henks

Uplašena i besna zbog mogućnosti gubljenja svoje knjižare od strane velikog lanca knjižara, upoznaje sina vlasnika, procenjujući ga kao bezosećajnog biznis čoveka. Sa druge strane dobija veoma prijatne e-maile od neznanca od kojih postaje zavisna, uviđaju da imaju puno zajedničkih tema i slične poglede na svet, bez da su se lično upoznali

Tragične ljubavi

Gubitak voljene osobe dozvoljava da se osetivši i upoznajući ljubav, posle perioda zdravog tugovanja, iskustvo iskoristi za lični rast i transformaciju. **Star of Betlehem** pomaže kod stanja šoka i pri prevazilaženju bolne rane, **Gorse** zbog duboke tuge, **Forget Me Not** nam pomaže u prihvatanju smrti voljene osobe, **Hawthorn** za prevazilaženje intenzivnog emocionalnog bola.

Jesen u New Yorku

Vinona Rajder i Ričard Gir

Plejboj, zavodnik zaljubljuje se u devojkicu koja boluje od neizlečive bolesti srca. Žive intenzivno svaki dan kao da je poslednji, pravu ljubav. Ona je živi kao poslednji poklon pre nego što će otići, a on po prvi put u svom životu voli.

Hirovite ljubavi

Ovakve ljubavi su pune egocentričnosti, kaprica u kojima ni jedno nije sposobno da daje i deli, gde ego ne dozvoljava da joj se preda. U ovakvim situacijama mogu da pomognu sledeće esencije: **Beech** zbog prenatrpanosti, **Mallow** i **Tiger Lily** zbog tvrdoglavosti i hirovitosti, **Vine** za prevazilaženje potrebe za dominacijom, **Agrimony** zbog sujete.

Prohujalo sa vihorom

Vivijen Li i Klark Gejbl

Tragedija glavne junakinje, Skarlet O'Hare jeste to što je zaljubljena u aristokratski svet u kojem je odrasla, ali mu nikada nije zapravo pripadala, te u Ešlija Vilksa, romantičnog aristokratu sa kojim je odrasla, ali joj nikada nije pripadao. Da je njena srodna duša u stvari muževni, borbeni Ret Batler shvatiće prekasno.

POSTANITE ONO ŠTO JESTE!

VRATITE PRIRODNI SKLAD U SVOJ ŽIVOT



- Psihološko savetovanje
- Psihoterapija
- Profesionalna orijentacija
- Bračno savetovanje
- Asertivni trening
- Autogeni trening



Terapija Bahovim cvetnim kapima:

- način da postignete emotivnu i mentalnu ravnotežu
- da prevaziđete prepreke (strah, neodlučnost, nestrpljenje, tuga...)
- da razvijete pozitivne kvalitete (ljubav, hrabrost, vera...)
- put da se vratite svojoj prirodi i zavolite sebe

www.sklad.rs

Sklad

UDRUŽENJE SKLAD, dr Laze Stanojevića 7, NOVI SAD

Tatjana Kašić, Bahov praktičar, tel. **065 5678-111**

<https://www.facebook.com/Bahovekapins?ref=hl>

Jelena Stanojević, psiholog, tel. **062 1997-107**



Između nekada i sada

Piše:
Danijela Sretenović

...**S**toje promene, sećanja. Proteklo vreme u kom su sadržana naša iskustva, životni koraci, odluke, navike. A sada..? Sada sadrži vreme velikih promena. Kako na pojedinačnom, tako i na globalnom planu. I ne dozvoljava nam da se učaurimo i stagniramo. Hteli mi to ili ne, sveukupnost cikličnih promena čini da se pomeramo ka napred. U suštini postojanja bilo kog oblika života stoje ritmovi i evolutivni pomaci. A oni u svojoj pozadini nose sazrevanje svesti pojedinca. Istovremeno, taj jedan jedini nosi u svom informacionom polju vlastita iskustva, životne korake, ali i sabrana sećanja predaka. Njihove patnje, stradanja, želje, nadanja, ljubavi, strepnje, strahove... čitav

niz emocija, proživljenog kroz njihova životna iskustva. I u određenim situacijama se aktiviraju neka od sećanja. Kao da nas iz vedra neba pogodi nešto i tera da uradimo onako kako inače ne bismo. Prosto nas nešto gura. Ukoliko bismo obratili pažnju i analizirali, videli bismo da se stvari ponavljaju (opet u ritmičnim ciklusima). Uočili bismo da je situacija vrlo slična kao kod naših roditelja, njihovih roditelja, nekih naših davnih predaka. Naravno, sada su uloge dodeljene drugim glumcima (upravo nama). Scena gde se sve odigrava nije ista. Trenutak u kom se odigrava data scena je moderniji. Ali komad koji se igra je isti. I u zavisnosti od toga koliko smo dorašli

datoj situaciji, mi je „odigramo” na svoj način ili na onaj već viđen u porodičnom stablu. Drugim rečima, imamo mogućnost da uradimo isto kao oni pre nas ili da napravimo korak napred (a to jeste cilj), da stari model ponašanja koji je u nama usled genetskog koda, unapredimo i kroz razvijeniju i zreliju svest „pametnije” odigramo. Ili da po automatizmu odreagujemo kako su i oni pre nas. A to su uglavnom mehanizmi – čuti, trpi, proći će. Pa tako i mi naučimo da stoički podnosimo određene situacije. I stvarno, ne primećujući skupimo se i čekamo da prođe. Tada nas kao po pravilu u pozadini naših misli prati poznata rečenica: „Ovo je još dobro, kako je moglo da bude. Ima i gorih situacija.”

PROSTOR IZMEĐU NEKADA I SADA VUČE NAS I MAMI. ALI NE DOZVOLIMO SEBI DA SE ZAGLAVIMO U NJEMU.

Prepuštanje starom i nečinjenje nije nas u prošlosti puno remetilo. Kakva god bila naša odluka (na svesnom ili nesvesnom nivou), nije se ništa spektakularno dešavalo. Živeli smo onako kako smo mislili da je pravo rešenje za nas (udobno ili ne). I ništa nam nije pojačavalo doživljaj teškog (ukoliko smo se odlučivali da ništa ne menjamo, nego da idemo po inerciji koju je pokrenula cela vojska naših predaka). Međutim, ovo vreme u kom jesmo ima neverovatan upliv na sve nas. Razlog je što nas dešavanja na globalnom nivou jače nego ikada pre uslovljavaju da ulazimo u promene (na ličnom nivou) i da se pomeramo ka napred. Hteli mi to ili ne, nošeni smo talasom sveopštih promena i ne možemo ga izbeći. Pitanje je da li ćemo mu se prepustiti ili ćemo pokušavati da se odupremo. To znači da li će nas on potpuno preplaviti ili ćemo mu se prepustiti i dozvoliti da nas vodi putem promena. A one znače ostavljanje po strani onih menahizama ponašanja i življenja koji za nas više nisu korisni i prihvatanje novih konstruktivnijih za nas. Onih koji će nam pomoći da se harmonizujemo sa pojačanom vibracijom cele naše planete. Na nama je da odlučimo. Da, nije lako odustati od starih načina razmišljanja, življenja i činjenja. Razlog je što su duboko u nama ukorenjeni (kažem najvećim delom zbog naše genetike u kojoj živi ogroman broj naših predaka). Međutim, ono što često previdimo prilikom opiranja je da ne treba da odbacimo sve. Samo treba da se uskladimo sa pravilima igre koju diktira priroda i Vaseljena, a to je – uzeti od starog kao bazu ono što je zdravo i dobro, pa usavršiti i nadgraditi. Znači, suština je u

razvoju – od postojećeg unaprediti i učiniti korisnim za sebe, a u skladu sa talasom energetske promene koje se dešavaju na isti način kao što se razvijaju razne tehnologije. Ukoliko ne prihvatamo činjenicu da je neophodno menjati sebe, onda dolazimo u situaciju da zaista patimo misleći kao brojni oni ispred nas da tako treba. Kao da nam se nudi neki novi model automobila, kojim treba da putujemo modernim putevima. A mi smo se vezali za onaj naš stari kojeg smo vozili po makadamu i želimo baš njime i dalje da idemo. Tačno je, može nas on prevesti od jedne do druge tačke. Ali sporije, neudobnije, sa velikim mogućnostima da se pokvari, stane, da nam donese problem i nevolju. I onda umesto da dozvolimo da nas pone- se talas promena, mi mu se odupiremo i puštamo da nas „vreme pregazi” i da na kraju dođemo u situaciju kada ne možemo ni da se pomerimo na nekom delu puta sa tim našim oldtajmerom.

Prostor između nekada i sada vuče nas i mami. Ali ne dozvolimo sebi da se zaglavimo u njemu. Zamka koju sami sebi postavljamo su sećanja na utabane staze koje nose (prividno) osećaj sigurnosti i stabilnosti. Razmišljamo - njih poznajemo, pa ako i zapnemo, snaći ćemo se već nekako. Šta nam se drugo nudi? Neki nepoznat prostor ispred, kojeg ne možemo u ovom trenutku ni sagledati, niti razumeti. A on nam se čini sve drugo samo ne izvestan, siguran. Zašto bismo onda napuštali ovo već dobro poznato? Kakvo god da je.

UMESTO DA DOZVOLIMO DA NAS PONESE TALAS PROMENA, MI MU SE ODUPIREMO I PUŠTAMO DA NAS "VREME PREGAZI"

Talas promena koji se dešava (i nama i našoj planeti) je taj koji će nas nositi ka njima, bez obzira da li mi to želimo. Toliko je silan da nema mogućnosti da mu se odupremo. I svakodnevno to osećamo unutar svojih mikrokosmosa. Stoga je potrebno da shvatimo važnost našeg prepuštanja. Tako ćemo bezbedno ići putem sopstvene evolucije i penjati se stepenicama koje vode ka napred. One ne dozvoljavaju vraćanje unazad. A istovremeno, znajmo da su oslonjene na naše prethodne razvojne faze. Nisu ih odbacili nego konstruktivno upotrebili za ovo sada. Prethodno proživljena iskustva će pomoći da se lakše prođu bure i olujni vetrovi koji duvaju. A naše svesno prepuštanje i otvorenost ka promenama će doneti bezbedniji i manje bolan prolazak kroz promene, koje su neminovne.



VERVAIN

Piše:
Jelena Krneta

UPOTREBA MOĆI LEKOVITIH BILJAKA KROZ ISTORIJU

„Sve biljke su zapravo magijske. Svaka na čudesan način izrasta iz neorganske materije - vode, ugljene kiseline, azota i minerala – koristeći kao jedinu energiju sunčevu svetlost. Tela biljaka predstavljaju skladište sunčeve energije i čine osnov opstanka kako životinjske tako i ljudske vrste.“ Dr Albert Hofman

Istorija svih civilizacija i naroda svedoči da se moć bilja koristila u najrazličitije svrhe. Verovalo se da biljke poseduju isceliteljska, magijska i zaštitna svojstva, pa su služile u lečenju, ishrani, ritualima, kao i u obeležavanju bitnih životnih prekretnica i praznika.

Istorija herbalizma je izuzetno duga i bogata. Najpoznatiji među drevnim lekarima svakako je bio **Hipokrat** (460 – 370 p.n.e.) koji se smatra praocem savremene medicine. Njegova dela navode nekoliko stotina lekovitih biljaka i njihova dejstva, a takođe ističu važnost lekarovog vladanja astrološkim veštinama. **Dioskorid** (I vek n.e.) je dao prve opise, način branja i čuvanja biljaka, kao i njihovu terapijsku upotrebu. Bio je uzor rimskim i arapskim lekarima-herbalistima. Otprilike u isto vreme je **Plinije Stariji** napisao svoju čuvenu *Historia Naturalis* i tako je zaslugom njih dvojice sakupljeno sve do tada poznato o lekovitom bilju. Inače, u ovom delu on pominje i Druide - čuvene drevne keltske sveštenike kojima je pripisivana moć isceljivanja zahvaljujući njihovom bogatom poznavanju i dubokom poštovanju prirode, magičnih i lekovitih svojstava biljaka i drveća. Od rimskih lekara svakako je najčuveniji bio **Klaudije Galen** začetnik galenske farmacije, koji je živeo i radio u II veku n.e. Nakon propasti Rimskog carstva došlo je do perioda stagnacije. Međutim u tzv. varvarskim paganskim društvima, tokom ranog srednjeg veka nastavila je da živi duga tradicija magijske upotrebe bilja od koga su pravljene vrećice i talismani korišćeni za isceljivanje i zaštitu. Tokom srednjeg veka su se znanja o lekovitom bilju i medicini prvenstveno razvijala i čuvala u manastirima.

PARACELZUS se danas smatra poslednjim velikim doktorom Srednjeg veka i prvim modernim lekarom, a zapravo je bio renesansni lekar, alhemičar i okultni filozof. Lekovito bilje i astrologija su esencijalni u njegovom pristupu isceljivanju. Razvio je i objavio u pisanom obliku koncept poznat kao „Doktrina potpisa - sličnosti“ (*the Doctrine of Signatures*) po kojoj su se oblik, boja, veličina neke biljke dovodile u vezu sa određenim organom ili bolešću.

NIKOLAS KALPEPER je najpoznatiji herbalista XVII veka. Shvativši da poznavanje astrologije leži u korenu evropske tradicije herbalizma nastala je njegova čuvena izjava „*Lekar bez Astrologije je poput lampe bez ulja*“. Bio je pristalica lečenja lokalnim biljnim vrstama. Svojim radom i delima dodatno je usavršio veoma dugu tradicija kombinovanja astrologije i herbalizma/medicine.

BAHOVE CVETNE ESENCIJE
SU NAČIN DA ČOVEK POVRATI
SVOJU UNUTRAŠNJU
RAVNOTEŽU KOJA SE VEOMA
LAKO MOŽE POLJULJATI

Nažalost, savremeno doba i razvoj moderne medicine i farmacije kao jedne od najprofitabilnijih industrija rezultiralo je udaljavanjem od prirode, pa je tako u drugi plan palo i kombinovanje lekovitosti biljaka sa moćnim dijagnostičkim uvidima astrologije.

Upravo to da se biljke i drveće smatraju živim svesnim bićima koja nas mnogo čemu mogu naučiti je jedna od analogija koja se može napraviti između Bahovog metoda i drevne tradicije Druida, duhovnih predvodnika Kelta koji su izuzetno poštovali prirodu i trudili se da žive u najvećem skladu sa njom. Treba imati na umu da je i sam Dr Bah živio, hodao i otkrivao ove dragocene cvetne esencije upravo u predelima gde su nekada živeli Kelti, a danas njihovi naslednici... Druidi su verovali i koristili moć biljaka tako što bi im ostavljali simboličan dar u znak duboke zahvalnosti kada bi ih brali za sopstvenu upotrebu, a branje biljaka se vršilo u tačno određeno vreme i na određenom mestu kada su moći te biljke na vrhuncu. Nije li i to upravo ono što Dr Bah nastavlja svojim metodom prilikom izbora biljaka koje će se brati za pripremu cvetnih esencija? Beru se samo najbolji primerci određene biljke koji su u punoj snazi kao reprezentativni predstavnici svoje vrste i to isključivo u određeno vreme i na određenom mestu!

SHVATIVŠI DA POZNAVANJE
ASTROLOGIJE LEŽI U KORENU
EVROPSKE TRADICIJE HERBALIZMA
NASTALA JE NJEGOVA ČUVENA
IZJAVA "LEKAR BEZ ASTROLOGIJE
JE POPUT LAMPE BEZ ULJA"

Kao srednjoškolka sam lično po prvi put istinski doživela moćno isceljujuće dejstvo bilja što me je u potpunosti fasciniralo. Bila je to jedna izuzetno bolna i neprijatna epizoda stomaknih problema (sa kojima sam se tada često borila) kad mi je mama skuvala čaj od do tad mi nepoznate biljke koji mi je samo nakon nekoliko minuta



olakšao muke. Inicijacijska biljka u mom slučaju bila je **matičnjak** (*Melissa officinalis*), koja se inače preporučuje za umirenje nervnog sistema, glavobolja, nesanice, problema sa organima za varenje i protiv mučnina u trudnoći. Od tog trenutka u meni se probudila ljubav prema lekovitom bilju koje od tada nezasito izučavam i svakodnevno koristim u najrazličitijim vidovima. Nedugo posle tog iskustva, na planini sam upoznala lokalne travare i od njih počela da učim da kako se raspoznaju lekovite biljke, kako se beru, sakupljaju, suše i konačno kako se pripremaju. Tada sam prvi put počela i sama da ih sakupljam i sušim za ličnu upotrebu. Osećaj je bio fantastičan, kako u prirodi dok sam ih sakupljala i sa njima ostvarivala neku posebnu blisku vezu, bilo uživajući u ispijanju čajeva, ili korišćenju tonika, tinktura... od bilja koje sam sama ubrala. Ljubav koja se tada razbuktala ni danas ne jenjava, naprotiv samo se uvećava. Svoj najnoviji zanos doživljava upravo sada mojim posvećenim izučavanjem metode Dr Baha i upotrebom Bahovih cvetnih esencija kako ličnom, tako i u radu sa mojim klijentima budući da već dugo radim kao profesionalni astrolog, a želja mi je da integrišem ove dve kompatibilne i izuzetno dragocene metode. Pored toga, moja primarna profesija je istorija umetnosti koju sam magistrirala baš na temu drevnih keltskih kultura, tako da sam i iz te perspektive sa vama podelila zanimljivu i možda neočekivanu analogiju Bahovog metoda sa keltskom druidskom tradicijom, kao i ovaj kratak pregled upotrebe lekovitog bilja kroz istoriju.

Dr Bah je ovu cvetnu esenciju svrstao u grupu preparata za nedostatak interesa za aktualna zbivanja. Namijenjena je onim tipovima ličnosti ili stanjima u kojima je osoba ostala „zarobljena“ u prošlosti, okovana nostalgijom, obuzeta žudnjom za srećnim trenucima koje je nekada proživela, a koje je više nikada ne može vratiti. Zbog toga ne uspeva da se fokusira na sadašnjost niti da vidi bilo šta lepo u aktuelnim dešavanjima. Osoba može duboko patiti jer je uverena da je sva radost ostala iza nje i da je nikada više neće iskusiti. Ne može da se pomiri sa tim da je izgubila nešto ili nekoga za nju veoma bitno(g). Razara je žudnja i žal za izgubljenom srećom, neuspehom vezom ili neostvarenim snom. Zbog svoje ogromne potrebe za srećom i zbog nemogućnosti da se nosi i izbori sa sadašnjošću, a kamoli budućnošću, ova osetljiva i pasivna osoba će bežati u romantične uspomene i „dobra stara vremena“ koja će joj služiti kao uteha.

Moje iskustvo sa ovim preparatom je definitivno pozitivno. Iako se kod mene lično ne radi o važnoj crti ličnosti koju karakteriše ova cvetna esencija, već da se radilo isključivo o negativnom stanju u koje sam zapala nakon bolnog rastanka sa osobom za koju sam tada još uvek bila

emocionalno vezana. U to vreme se još nisam sama bavila Bahovim kapima, već mi je moja tadašnja Bahova praktičarka pomagala u izboru preparata. Zbog teškog i komplikovanog emocionalnog stanja u kome sam se nalazila Honeysuckle je bio samo jedan od preparata koji mi je bio neophodan u procesu oslobađanja od okova prošlosti. Stalno sam se vraćala na neke trenutke i iskustva koje sam u toj vezi doživela u prošlosti i nisam mogla da verujem da toga više nema i da toga više nikada neće ni biti. Sve to me je još dublje rastuživalo jer sam bila uverena da je nemoguće da ću ikada tako nešto moći ponovo da osetim sa nekim drugim, niti da ću poželeti. Zaista sam patila zbog osećaja gubitka voljene osobe, ali pre svega zbog svojih srušenih snova. Problem je bio u tome što nikako nisam uspevala da se suočim sa, niti fokusiram na sadašnjost. Ipak, malo po malo Honeysuckle je počeo da deluje i sve manje mi je pažnja bila prikovana na prošlost, na tu priču i na to kako nam je nekad bilo, na žal zbog svojih raspršenih snova... Međutim, moram priznati da u mom slučaju do potpunog poboljšanja nije došlo sve dok nisam „otkrila sopstvenu magičnu kombinaciju“. Koliko se sećam bila sam na bazičnom kursu i to je bila baš prva upotrebna bočica Bahovih kapi za koju sam sama sebi bez ičijih saveta i podrške odredila kombinaciju preparata. Ta dobitna kombinacija za mene bila je Honeysuckle + White



Jelena Krneta

astrolog i Bahov praktičar

Kontakt telefon: 063 391 296

Facebook stranica AstroMystic Meseceva Senka:

<https://www.facebook.com/AstroMystic.MesecevaSenka>

astromystic.mesecevasenka@gmail.com

Facebook stranica Bahove Kapi - Cvetni Iscelitelji

<https://www.facebook.com/bahovekapi.jelena>

bahovekapi.jelena@gmail.com

Chestnut, savršena za moje kompulsivne, opsedajuće uspomene. White Chestnut je esencija čije me karakteristike inače markantno obeležavaju. Prema tome, logično je da, kad god mi se dogodi da budem izbačena iz prirodnog balansa, upadam u njeno negativno stanje koje prvenstveno karakterišu ponavljajuće, nekonstruktivne i potpuno uzaludne opsedajuće misli koje pritom generišu emocije. Sve to dovodi do beskonačnog i prenapornog začaranog kruga. Ipak, ubrzo nakon što sam popila tu prvu bočicu u kojoj su se pored ostalih tada mi neophodnih esencija našli zajedno i Honeysuckle i White Chestnut osećala sam se mnogo bolje, osetila sam oslobođenje, olakšanje, mogućnost da se fokusiram na sadašnji trenutak, pa čak i da razmišljam o budućnosti. Uz pomoć nekoliko sledećih bočica ove dobitne kombinacije sa Honeysuckle definitivno sam uspeła ponovo da uspostavim sopstvenu unutrašnju ravnotežu. Lično iskustvo J.K.



Da sve bude potpuno u simbolici i u skladu sa temom Hornbeam i ovaj tekst je nastajao uz brojna odlaganja i odugovlačenja, što su samo neki od njegovih aspekata. Budući da sam u kratkom roku radila na više tekstova potpuno različitih tema, ovaj je nekako potpuno spontano bio ostavljen kao poslednji u nizu za pisanje. Da izazov i provokacija bude veća, baš kad je pisanje ovog teksta došlo na red dobila sam poziv da idem na neplanirani put, više nego primamljiv – priroda, planina, šuma i sve to u omiljenom mi društvu moje sestre i sestričine. A tek proleće na planini što obožavam. Eto još jednog razloga za odlaganje obaveza. Međutim, rok za slanje se opasno približava... I evo me tek sad, konačno, u sred noći dok dobuje kiša po krovu sedim u planinskom potkrovlju i kuckam ove redove pokušavajući da sve dobro osmislim, posložim, da mi po mogućstvu ništa ne promakne, da sve bude savršeno... Između otkucanih redova pijuckam iz svoje upotrebne bočice novu kombinaciju Bahovih cvetnih esencija koju sam sebi pripremila pred polazak na put. Naravno, da se u njoj nalazi i Hornbeam, baš kao što je to bio slučaj i sa prethodnom. I već mi je lakše. Što dalje odmičem, sve mi bolje ide. Ideje samo naviru, a rečenice se same oblikuju... Definitivno završavam tekst noćas jer sam sigurna da će mi Hornbeam zaista pomoći u tome. Već sam se uverila u njegovo pozitivno dejstvo pošto sam ga svesno uzimala u poslednje vreme. Najbolje svedočanstvo u prilog tome je i moja nova facebook stranica koju sam odavno bila planirala, ali nikako nisam uspevala da je pokrenem. Odjednom mi se sve samo posložilo, silne ideje koje sam razrađivala već dugo su se uobličile u smislenu celinu, dobila sam jasnu viziju kako bi trebalo da se zove, počela sam da pišem

nove tekstve, da organizujem citate Dr Baha... Napravila sam i niz divnih, autentičnih fotografija na kojima su mi kao modeli „pozirale“ moje bočice zaliha (stock bottles), a sakupila sam sa interneta i koristan album sjajnih slika za svaku pojedinačnu esenciju od koje biljke je napravljena, sve sa originalnim nazivom, ali i latinskim i srpskim. Čak sam i prethodno astrološki izabran datum (budući da sam i profesionalni astrolog) pokretanja nove stranice pomerila za ranije jer sam naprasno pronašla još bolji! I stranica je nedavno definitivno osvanula na internetu. Hornbeam je sjajno odradio svoje!

J.K.



Preparat koji mi je dao dublji uvid u to kako naša prošlost utiče i oblikuje našu sadašnjost, naš odnos prema drugima i što je najvažnije prema sebi samima, bio je Honeysuckle ili Orlovi nokti (ne samo što mi se sviđa ime ove biljke na našem jeziku, već taj naziv u potpunosti oslikava dubinu i smisao delovanja tog preparata).

Sami preparati su na svetlo dana izneli i moju prvu, iskrenu, platonsku i neostvarenu ljubav. Ponekad se desi da neka osoba sa kojom niste u kontaktu i koja živi dalje od vas, u drugom gradu, odjednom se pojavi. To se i meni desilo, odjednom sam dobila sms poruku od njega, moje prve ljubavi. U to vreme sam osećala da mogu iskreno i otvoreno o svemu da pričam (naravno zahvaljujući kapima). Od kako se naša ljubav završila, ne našom voljom, već intervencijom i voljom odraslih, prvenstveno voljom moje majke, kad god bi se sreli (što je bilo veoma retko) oboje smo imali osećaj, a i ponašali se kao da radimo nešto zabranjeno, uvek je bila prisutna neka nelagodnost i potreba da taj susret bude što kraći, a u vazduhu su se osećali tragovi starih emocija. Kad smo se čuli, na njegovo iznenađenje, ja sam otvoreno pričala o svemu što se onda desilo kao i o tome kako sam se onda osećala i razmišljala. Bio je iznenađen jer je to nekako bila tabu tema, svi smo se pravili kao da ništa nije bilo, a svi smo

znali da je bilo. Međutim u danima nakon razgovora, mene su potresale stare emocije kad god bih bila sama sa sobom. Ni samoj mi nije bilo jasno šta se tačno dešava. Bilo mi je jasno da je nemoguće da sam zaljubljena, prošlo je toliko godina, u suštini ga i ne poznajem, ne znam u kakvu osobu se razvio, i bilo mi je jasno da nisam zaljubljena u ovog čoveka sa kojim sam se videla i pričala posle mnogo godina, a opet... U mojim mislima ja sam opet bila ona zaljubljena devojčica, sve sam opet proživljavala, a ispred mene je bio onaj mršavi, tršavi mladi roker, koji me je poštovao više nego iko ikad posle, pored kojeg sam se osećala slobodno i radosno svakog trenutka. Danima kao da me je tresla emotivna groznica, a ja sam se uporno pitala zašto i dokle će to da traje. I onda odjednom uvid, odgovor ni otkuda, ili bolje reći iz dubine mog bića isplivala je iskrenost prema sebi samoj. Odjednom sam oprostila svojoj majci i svim rođacima koji su doprineli našem razlazu. Mogla sam iskreno i potpuno da im oprostim, jer sam shvatila da prvo moram sebi da oprostim što se nisam borila za tu ljubav. Bilo mi je lako i sebi da oprostim, jer sam morala da iskreno odgovorim na samo jedno pitanje, a to je: „Da li bih se odrekla svih iskustava kroz koja sam prošla, a koja mi se ne bi desila da sam ostala sa njim?“ Jasno sam znala da ne bih i onda je oprost došao sam po sebi. Tad se prekinula moja emotivna veza i prestala je emotivna groznica koja me je danima potresala. Razmišljala sam o vremenu provedenom sa njim bez prisustva leptirića u celom telu, gotovo kao da se sve to desilo nekom drugom, došao je mir, potpun mir. Moje emocije prema majci više nisu prolazile kroz prizmu tog događaja, više mi nije bila kriva ni za šta. Kakvo olakšanje, kakav spokoj, kakva iskrena ljubav i prihvatanje majke i sebe.

Ovo mi je pružilo jasan uvid da su naša sećanja jasna i živa upravo zbog ponovnog buđenja emocija koje su pratile određena događanja. Bez emocija gube se detalji, prošli događaj ostaje u prošlosti, ne nosimo ga na svojim plećima kroz život. To čini Honeysuckle ili Orlovi nokti. Samo Orlovi nokti (tako moćna ptica i tako snažne kandže- pravi naziv za ovaj preparat) mogu da preseku tako jaku vezu i da vas oslobode. Kad sam to shvatila testirala sam učinak preparata i na nekim drugim događajima koji su bojili moj sadašnji odnos sa nekim osobama (naročito sa jednom), a ti događaji nisu bili prijatni kao ovaj o kojem sam pričala. Naprotiv, budili su gorčinu i duboku povređenost. Na moje prijatno iznenađenje ni sećanje na njih više nije bilo tako živo i jasno niti su bile prisutne te jake emocije povređenosti. Mnogo mi znači što je sadašnja komunikacija bez tereta gorčine, što u prisustvu te osobe više nema i prisustva tog nemilog događaja. Naravno, ne znači to da sam zaboravila šta je bilo, nemam amneziju, samo sadašnji odnos nema teret prošlosti, bar ne sa moje strane. Upravo zbog odsustva toga da svaku komunikaciju i zajedničko delanje posma-

tram kroz prizmu tog neprijatnog događaja, bolje sagledavam sadašnjost i šta je adekvatno i ispravno činiti.

Primitila sam olakšanje i u drugim oblastima, koje se tiču odnosa prema sebi samoj. Konkretno više sebe vrednujem u situacijama u kojima to ranije nije bilo tako. Zbog mnogih iskustava vremenom sebe manje vrednujemo, sigurno ne svi, ali sam sigurna da se mnogi mogu prepoznati. Kad Orlovi nokti preseku vezu sa takvim iskustvima, vrednovanje sebe samo se pojavi. Neprocenjivo...

S.S.



Honeysuckle sam izabrala jer se moj um stalno vraćao u prošlost. Živela sam za prošle dane i propuštene prilike. Žalila sam zbog neiskorišćenih šansi, neostvarenih nada, zbog mudrog saveta brižnog roditelja, zbog rasipanja teško zaradenog novca zbog čega sada imam finansijskih teškoća, zbog ranog gubitka majke. Te depresivne misli o nekadašnjim događajima, nisu imale nikakve veze sa trenutnim okonostima u kojima ja sad živim. Zato sam odlutala unazad u sretnija vremena i stalno se vraćala na uspomene na veliku srećnu porodicu. Tako sam gubila kontakt sa sadašnjošću i nisam činila nikakav napor da prevaziđem sadašnje probleme, kao da sam izgubila unutrašnju pokretljivost. Stagnirala sam u nostalgiji, da mi se činilo u jednom momentu da nisam korisna ni sebi, ni deci, ni društvu u kome živim. Koristeći Honeysuckle postala sam racionalna. Prilagođavala sam se okolnostima i promenama životnih uslova. Kada sadašnji trenutak zahteva ja reagujem u skladu sa novim prilikama. Nisam se odrekla ranijeg života i svojih iskustava iz prošlosti. Iskustva iz prošlosti koristim zarad bolje budućnosti... Shvatila sam da je promena sama suština života. Prilagodila sam se novom vremenu i nastavljam put svoje sudbine.

S.P.



KARAKTERISTIKE Bahovih kapi

Bahove cvetne kapi su u upotrebi širom sveta već oko osamdesetak godina i kroz kliničko iskustvo pokazalo se i dokazalo da:

- ▶ Kapi nemaju kontraindikacija, mogu da ih koriste čak i bebe, trudnice, mame dojilje, vrlo stari ili bolešću iscrpljeni ljudi.
- ▶ Efikasne su za otklanjanje emotivne i fizičke patnje.
- ▶ Efikasne su za sticanje osobina koje poboljšavaju kvalitet naše svakodnevice (tolerancija, koncentracija)
- ▶ Nema uzgrednih neželjenih dejstava.
- ▶ Primena ovih kapi ne isključuje primenu lekova druge vrste.
- ▶ Kapi ne mogu da se predoziraju.
- ▶ Primena kapi je nenasilna jer se nakaplje ispod jezika ili utrlja iza uva (bebe, onesvešćenih ljudi), nakaplje na dlan, u čašu vode, u sok, vruću supu ili kafu...
- ▶ Nije potrebno verovati u dejstvo ovih kapi da bi one delovale, jer su kapi efikasne i kad se primene na čoveka u nesvesti ili u komi, efikasne su i kad ih dajemo bebama, korisne kada ih primenimo na kućnim ljubimcima ili cveću u saksijama, dakle u prilikama kada korisnik nema nikakav stav o tome. jednako su efikasne za lečenje i negovanje kućnih ljubimaca i svih životinja, kao i biljaka.
- ▶ Kapi nisu osetljive na spoljne uticaje (zračenja, mobilne telefone, mirise, svetlost, rendgenske aparate na aerodromima) pa je njihovo čuvanje jednostavno.
- ▶ Kapi mogu da se nose u tašni ili džepu, a u radnom ili stambenom prostoru mogu da stoje na bilo kom mestu. Mogu se držati u frižideru u slučajevima kada se ne upotrebljavaju stalno, već samo po potrebi (kao što je npr. Rescue Remedy).

Piše:
Svetlana Bogdanović

Poruke cvetnih esencija

Da bismo zaista iscelili, potrebno je da jednaku pažnju posvetimo i telu i duši. Neophodno je da razumemo njihovu povezanost jer se simptomi pojavljuju samo onda kada telo nije u skladu sa svrhom duše.

Cilj Bahove cvetne terapije je da se iscele telo, um i duša na jedan suptilan i holistički način tako što će se uravnotežiti pozitivni i negativni aspekti ličnosti. Postoje opšte ključne reči za određene tipove ličnosti ili vrstu emocija i stanja, kako „pozitivne“, tako i „negativne“. Pozitivne ključne reči nam govore o stanju kada smo u harmoniji sa sobom i svetom oko sebe, a negativne nam pokazuju šta nas to sprečava da budemo svoji, da živimo svoju prirodu i pratimo put koji je naš da bismo bili u harmoniji.

Kada čitamo o cvetnim esencijama tražeći neku prirodnu, a efikasnu metodu samopomoći, što je Dr Bah zapravo i želeo da ona bude, nailazimo na tekstove i sajtove gde možemo da se informišemo o tome šta su cvetne esencije, kako one „rade“ i kako da izaberemo ovu ili one koje bi nam odgovarale. I onda sledi niz negativnih osobina i aspekata koji treba da nam pomognu da sebe lakše prepoznamo. Isprva nam se čini da smo se prepoznali, jer ako bismo sami sebe opisivali, s obzirom da se obično nedovoljno vrednujemo, češće bismo se setili svojih negativnih nego pozitivnih osobina. Međutim, nisu svi u stanju da se analiziraju. Neke svoje osobine i aspekte ne prepoznamo ili ne prihvatamo jer nam se ne sviđaju, nije nam baš svedeno da vidimo sebe kao nezrele, sebične, plašljive, posesivne, netolerantne, slabe, apatične, itd. Neki klijenti čak tada odustaju od terapije jer ne mogu da podnesu toliko negativnog! Zato je i važno započeti terapiju sa praktičarem, pažljivim slušaocem, koji će nam pomoći da to negativno transformišemo.

Negativne ključne reči, koje su često namerno prenaplašene, treba samo da nam posluže kao putokaz, da lakše identifikujemo svoja stanja i raspoloženja i ono što nas dovodi u neravnotežu, da bismo lakše izabrali odgovarajuću cvetnu

esenciju. Jer, ako se fokusiramo samo na negativne aspekte, mi se zapravo udaljavamo od same filozofije Dr Baha. Mi se sa cvetnim esencijama ne borimo protiv bolesti ili negativnog stanja kao što to rade alopatski lekovi koji hemijskim reakcijama ubijaju glavobolju ili zubobolju, već podržavamo harmoniju između tela i duše! Alopatska medicina utiče na hemiju organizma, dok cvetne esencije prenose finu, suptilnu energiju koja deluje na naše energetsko polje, i tu zapravo počinje proces isceljenja.

Agrimony = unutrašnji mir	Gorse = nada
Heather = empatija	Beech = tolerancija
Cerato = poverenje u intuiciju	Mustard = radost
Clematis = uzemljenje	Gentian = vera
Mimulus = hrabrost	Crab Apple = prihvatanje
Willow = opraštanje	Impatiens = strpljenje

Svaka biljka ima za nas poruku, lekciju koju treba da naučimo. Dr Bah kaže da „svaka biljka korespondira sa jednim od kvaliteta i njena svrha je da ojača taj kvalitet tako da ličnost može da se uzdigne iznad greške koja je kamen spoticanja“ i „da se trudimo da otklonimo svaku manu time što ćemo našu prirodu preplaviti suprotstavljenom vrlinom“.

Znači, ako smo osvestili svoje strahove pa nam je potrebna cvetna esencija Mimulus, nećemo zadržavati našu pažnju na strahovima i boriti se protiv njih jer im to samo povećava energiju, već ćemo se truditi da razvijamo suprotnu vrlinu - hrabrost.

Zato ćemo se truditi da se identifikujemo sa pozitivnim porukama i da se fokusiramo na kvalitete i potencijale koje će nam cvetne esencije kao katalizatori doneti. Menjanjem perspektive treba da u sebi prepoznamo, oživljavamo i razvijamo pozitivne osobine i nove aspekte svog bića.

Piše:
Tatjana Kašić

TINEJDŽERI U BORBI SA KILOGRAMIMA

U poslednje vreme mi se čini da privlačim klijente – tinejdžere koji nisu zadovoljni svojim fizičkim izgledom. Znamo svi da im je važno ne samo kako zaista izgledaju nego, još važnije – kako žele da izgledaju i kako misle da izgledaju. Često upoređuju sebe sa drugima ili žude da izgledaju kao drugi. Kako izgledamo drugima i kako se osećamo je važno u svakom životnom dobu ali je naročito bitno za tinejdžera koji tek počinje da ostavlja utisak na okolinu i želi da izgleda atraktivno i voljeno.

Malo je tinejdžera koji su zadovoljni svojim izgledom. Uglavnom smatraju da im crte lica nisu atraktivne, da su im noge krive, kosa pogrešne boje, suviše kovrdžava ili suviše ravna, da su previsoki ili nedovoljno visoki.

U pokušaju da poboljšaju svoj izgled, devojke i mladići mogu postati opsjednuti njime.

Devojke pribegavaju ozbiljnim dijetama ne bi li postigle željenu figuru. Momci ne zaostaju za njima i često izgladnjuju sebe, u kombinaciji sa rigoroznim vežbama kako bi izgradili mišiće. No, sve to može dovesti do rapidnog mršavljenja, gubitka energije, mentalnog i fizičkog umora. I na kraju – do anoreksije.

Anoreksija je tragična bolest! Mladi se izgladnjuju u silnoj želji da izgledaju vitki. To može otići toliko daleko da sebi izgledaju ogromno iako su ustvari kost i koža. Za izlazak iz takvog poremećaja u ishrani potrebno je mnogo pomoći i podrške.

Svakako da postoji razlog zbog kojeg oni imaju nedostatak samopoštovanja – možda jer misle da nisu

dovoljno hvaljeni ili im je često ponavljano da su debeli. Možda je problem u odnosima u porodici, sa prijateljima, što može uzrokovati potrebu da se samokažnjavaju na taj način. Moguće je i da osećaju krivicu zbog nečeg te misle da zaslužuju kaznu. Ili pak to rade iz očaja ili iz inata.

U svakom slučaju, veoma je važno odrediti uzrok kako bi izabrali najbolju kombinaciju Bahovih cvetnih kapi. One koje bi naročito dobrodošle i bile od koristi su:

Crab Apple - za osećaj ružnoće, samosude, osećaja odvratnosti prema hrani. Ovaj cvetak pomoći će im da prihvate i poštuju sebe onakvi kakvi su.

Rock Water – da ublaže rigidni stav,

Pine – da ne osećaju krivicu i ne krive sebe za sve.

Walnut – pomoći će im da u procesu oporavka budu oslobođeni uticaja drugih i da ga sprovode na svoj način.

Mimulus – za one koji su u strahu da će se ugojiti. Strah od prejedanja inače pogoršava problem.

Hajde da pomognemo tinejdžerima da se osećaju dobro u svojoj koži. Ti mladi ljudi zaslužuju da ih čujemo i uzmemo za ozbiljno.



Pišu:
Nikoleta Stevović, Milena Kostić

Bahove cvetne esencije

kao izbor za ADHD dete

Dete sa ADHD ćemo prepoznati po impulsivnosti u mišljenju i ponašanju, nesposobnosti održavanja pažnje i preteranom nemiru koje ispoljava u svim situacijama i aktivnostima. Iz tog razloga ovo dete je preplavljeno nizom negativnih emotivnih stanja. Ali i pored niza negativnih emotivnih stanja i mnogih problema u socijalnom funkcionisanju ova deca imaju i brojne vrline i talente.

Kod ove dece narušena je unutrašnja ravnoteža svih aspekata njihove ličnosti. Tako da je veoma važno odreagovati što je moguće ranije sa pojavom prvih simptoma.

I pored svih terapijskih postupaka koje se primenjuju u radu sa ovom decom (medikacija, individualna psihoterapija, defektološko-logopedski tretmani, kognitivno-bihevioralna terapija), još uvek nema načina da trajno eliminišemo negativne simptome hiperaktivnosti, impulsivnosti i deficita pažnje. Ali ova stanja možemo transformisati u pozitivna emotivna stanja putem sistema koji nežno, nenasilno obnavlja tu narušenu unutrašnju ravnotežu.

KOD OVE DECE NARUŠENA
JE UNUTRAŠNJA
RAVNOTEŽA SVIH ASPEKATA
NJIHOVE LIČNOSTI.

Bahove cvetne esencije mogu biti jedan od izbora u terapijskom radu sa decom koja ispoljavaju problem hiperaktivnosti i impulsivnosti. One potpomažu proces terapije koji će biti brži i efikasniji.

Važnu ulogu u tome ima Bahov praktičar koji putem intervjua i razgovora sa roditeljima i detetom, ili ako je dete malo posmatrajući ga, pomaže roditeljima da se usredsre-



de na emotivno stanje deteta. Pomaže da se prepoznaju i definišu problemi koji bi se odabranom kombinacijom esencija doveli u ravnotežu.

Kako preokrenuti negativno u pozitivno?

Hiperaktivnost ove dece ogleda se u tome što su stalno su u pokretu, energični, uvek su spremni za akciju, imaju poteškoća da se igraju opušteno i u tišini. Brzopleto i nepromišljeno daju odgovore. Izrazito su brbljivi i često prekidaju razgovor i aktivnosti drugih. Nestrpljivi su i ne mogu da izraze misli na logičan i razumljiv način. Veliki unutrašnji nemir ih čini sklonim nezgodama. Zato esencija Impatiens (nedirak) im može pomoći da budu pro-nicljivi i da samostalno razmišljaju. Ova esencija daje im strpljenje, smirenost, osetljivost, nežnost, saosećanje, mogućnost za razumevanje drugih, uravnoteženost, toleran-tnost i istrajnost.

Poremećaj pažnje kod ove deca se prepoznaje u nemoćnosti da zadrže pažnju dovoljno dugo na zadatku ili aktivnosti. Lako ih je odvratiti sporednim, spoljnim nevažnim impulsima. Teško i sporo uče i zbog toga imaju poteškoća s akademskim uspehom. Nemaju sposobnost da izvuku pouku iz prethodnog lošeg iskustva, pa zato imaju sklonost da naprave iste greške. Deluju naivno, čudno i odsutno. Ali imaju „hiperfokus” pažnje na stvari koje su im interesantne. Chestnut Bud (pupoljak belog kestena) će im pomoći da pažljivo prate dešavanja oko sebe i da usmeravaju pažnju na zadatak. Biće umno fleksibilniji, učenje će biti bolje i brže i postizaće bolje rezultate. Moći će da uče iz svojih grešaka i da predvide posledice svog ponašanja.

Neprihvatanje od strane drugih je ono što ovu decu čini da stalno budu u centru pažnje. Imaju potrebu za publikom. Žele da se dopadnu drugima po svaku cenu. U razgovoru stalno vuku sagovornika za rukav uz stalno pričanje, samim tim crpe snagu drugima oko sebe. Zahtevni su i ne slušaju druge. U ponašanju preteruju i prave od „komarca magarca”. Esencija Heather (vresak) će im dati saosećajnost i mogućnost da budu dostupniji. Biće spremni da pomognu drugome, zbog razumnijeg odnosa u komunikaciji neće imati potrebu da budu u centru pažnje.

Nemogućnost kontrole pogleda se u smanjenoj kontroli nagona i impulsa, adekvatnih i neadekvatnih uz prisustvo niske tolerancije na frustraciju. Prisutne su i česte provale besa, iznenadni nekontrolisani ispadi, bacanje na zemlju, udaranje glavom o zid ili pod. Cherry plum (cvet dženerike) će im doneti spontanost, smirenost, hrabrost, što će im omogućiti kontrolu sopstvenih postupaka i nagona.

Pored ovih negativnih emotivnih stanja koja čine osnov problema postoji i niz drugih emotivnih ispada sa kojim se dete sa ADHD i njegova porodica suočavaju a koje se takođe mogu uspešno tretirati Bahovim cvetnim esencijama.

Bahovim cvetnim esencijama ćemo na jedan suptilan, neinvazivan način omogućiti da dete ima kontrolu nad svojim ponašanjem, da bude uspešnije, da njegovi skriveni potencijali nađu put ka ostvarenju, ali isto tako olakšaćemo roditeljima, terapeutima, nastavnicima pristup i rad sa ovom decom.

Pomoći detetu sa ADHD znači pomoći celoj porodici, a okruženju u kome se dete nalazi olakšati komunikaciju i pristup.

Da li postoje različiti subtipovi ADHD-a?

ADHD se različito manifestuje kod različite dece. U grubo razlikujemo tri tipa ovog problema:

Pretežno hiperaktivno impulsivni tip

To su češće dečaci nego devojčice, koji imaju problema sa ponašanjem i komunikacijom sa odraslima i vršnjacima, ali relativno uspešno prolaze kroz školu.

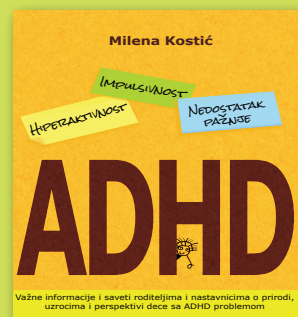
Pretežno nedostatak pažnje

To su mirna, povučena deca, češće devojčice nego dečaci, nemaju problema sa poštovanjem pravila u kući ili školi, nisu nedisciplinovana, ali su u akademskom napredovanju (obrazovanju) izrazito neuspešna, nesrazmerno umnim kapacitetima.

Kombinovani tip, koji je i najčešći.

I ovde je više dečaka nego devojčica. Ta sirota deca odaju utisak bezobrazne, vaspitno zapuštene dece koju prati i školski neuspeh. Njima nisu zadovoljni ni roditelji, ni vaspitači /nastavnici, ni njihovi vršnjaci. Ova deca se nigde ne uklapaju i mnogo trpe. Mnogo trpe i svi koji su sa njima u redovnoj komunikaciji.

Ceo priručnik
„ADHD” autorke
Milene Kostić
možete pročitati
na web sajtu
savetovališta Jazz.



Priredila:
Zorica Milosavljević

Biranje preparata

Razumevanje Bahovog sistema

U literaturi o Bahovom lečenju istaknuto je da je tretman baziran na ličnosti i šta god da je problem, preparate bi trebalo birati na osnovu emocionalnog izgleda, raspoloženja, temperarnenta i ličnosti određene osobe.

Dr Bah je čvrsto verovao da je loše fizičko zdravlje rezultat neravnoteže unutar naših umova, te je stoga od najveće važnosti lečiti um da bi se izlečilo bolesno telo.

Zaista, mnogo je primera da je ova filozofija dobro utvrđena i generalno prihvaćena i u medicini. Napetost, anksioznost, zabrinutost i tako dalje, imaju potencijal da izazovu razne fizičke probleme koji se ispoljavaju na različite načine. Svi smo doživeli osećaj „leptirića u stomaku” kada smo nervozni ili uzbuđeni, ili smo bili svesni suvoće usta, vlažnih, podrhtavajućih šaka ili udaranja u grudima kada smo uplašeni ili ispunjeni zebnjom. To su sve fizički osećaji, ne umišljeni već vrlo realni, a ipak, svi oni se javljaju kao rezultat emocionalnog nemira. Ove reakcije su, međutim, generalno relativno kratkotrajne i obično se javljaju pre određene situacije, kao sto je ispit, ili test vožnje, prvi sastanak sa nekom osobom, govor u javnosti, odlazak u bolnicu ili poseta zubaru. Ako ove situacije mogu imati ovako snažan uticaj na naše fizičko stanje, sledi da će produžena emocionalna borba imati još veći uticaj. Naše telo će moći da savlada samo određenu količinu napora pre nego što počne da se buni i najzad nas izda. Svi imamo svoje „slabe tačke” i stoga možemo patiti na različite načine. Za neke, stres i napor mogu rezultirati migrenom, za druge astmom, a za neke digestivnim problemima ili poremećajima na koži i mada osoba možda uvek oseća prisustvo ove slabosti, strah ili briga ili anksioznost često uzrokuju napad ili izazivaju akutna pogoršanja stanja.

Zapravo, ovo je izgrađeni odbrambeni mehanizam tela i deluje kao upozoravajući signal koji nam govori da se suviše naprežemo, da bi trebalo da odvojimo vreme za opravak i odmor. Međutim, pritisci u životu su takvi da nije uvek moguće uzeti odmor po komandi, ili prekinuti posao kada to poželimo. Drugi možda zavise od nas i tako nastavljamo... Na kraju, nešto mora popustiti, i baš kao i auto, „ventil” tela se mora ili raspršiti ili osloboditi. Ako je fizička konstitucija



snažna, može doći do emocionalnog sloma. Kakav god bio rezultat, bitan je uzrok.

Postoje, međutim, neka stanja koja nemaju određeni emocionalni uzrok. Da razmotrimo ponovo astmu i migrenu kao primere. Govorili smo kako mogu biti izazvane ili pogoršane emocionalnim uznemirenjem, ali ponekad je slučaj da se za ova i neka druga stanja ispostavi da su rezultat alergijske reakcije na određenu hranu ili iritaciju iz okruženja. Migrena se, na primer, često dovodi u vezu sa jedenjem sira ili čokolade, astma sa kućnom prašinom ili mačjom dlakom. Polenska groznica je još jedan primer i stanje se, kako znamo, pogoršava polenom ili određenim travama. Međutim, od polenske groznice ne pate svi koji su izloženi polenu; slično tome, mnogi žive sa životinjama bez neželjenog efekta. Zbog toga treba da se zapitamo zašto su neki ljudi posebno osetljivi i reaguju na taj način. Da bismo u potpunosti obradili ovaj problem, moramo da razmotrimo osobu kao celinu, uzimajući u obzir njenu ličnost, način življenja i udružene emocionalne uticaje. Samo tada je moguće prići PRAVOM uzroku njenog problema i ostvariti kompletan tretman.

Iz knjige *Cvetni lekovi Dr Baha* – Džudi Ramsel Hauard

Tokom našeg uobičajenog susreta uz kafu, ona se otvorila, i uz suze mi ispričala o svojim problemima, kada sam joj predložila Bahovu cvetnu terapiju. Tako je i otpočeo naš rad.

Ona je samohrana majka, 40-tak godina; radi kao fitnes trener, živi sa roditeljima, razvedena od muža nasilnika, koji i dalje nastoji da manipuliše i detetom i njom; od skoro (ni pola godine) počela je da radi u firmi. Deluje smireno i dostojanstveno; reči i suze su provalile iz nje.

Prvo sam objasnila da se Bahova cvetna terapija zasniva na konceptu da svaka kriza, mentalna, emotivna, pa i fizička bolest, vodi poreklo od narušene harmonije nas samih sa našim unutrašnjim bićem. To se manifestuje kroz disharmonične forme mentalnih, emotivnih reagovanja, što je opet prepreka da mi, naša svesnost, uspostavi kontakt sa našom intuicijom, intuitivnim bićem, unutarnjom mudrošću – Bah je to nazvao Unutarnjim vođstvom... Zavisno od toga u kojoj meri ne osluškujemo šta nam osećaj tela govori po pitanju odluka koje treba da donesemo ili postupaka koje smo poduzeli, ukoliko zanemarujemo te osećaje tela, tanane informacije, mi se manje ili više otuđujemo od naše suštine. Kriza je dar, znak da treba nešto da uradimo, ona nam pomaže da poradimo na problemu. Prva reakcija na krizu je prirodna – odbijanje da ona uopšte postoji, a ona je tu, jer nije razrešena i kasnije dobija još jače forme. Ona i dalje upozorava, javlja da treba da se pozabavimo sobom. Ukoliko je uporno prenebregavamo razvija se slika kliničke bolesti zbog čega se ljudi najčešće jave terapeutu, lekaru.

Ovo je deo našeg razgovora:

T: Koje su to misli i osećanja koje te akutno muče?

K: Najsnažniji mi je osećaj nezadovoljstva.

T: Zašto?

K: Mislim da nemam podršku za ono što radim.

T: Od koga očekuješ podršku?

K: Od onih sa kojima živim, od roditelja. Komunikacija sa ocem mog deteta je vrlo problematična. Roditelji me tu podržavaju, ali u tome mnogo i greše, jer su previše u paranoji... i neprijatno mi je da znam da ne mogu dete da zaštitim od negativnih uticaja.

T: Ta spoznaja da nemaš podršku, kakvu emociju izaziva kod tebe?



K: Bol (počinje da plače tiho, suze jednostavno teku)

T: A ta bol je zapravo...

K: ...tuga.

T: Na skali od 1 do 10, u ovom trenutku kad si spoznala svoju tugu, na kom mestu, po intenzitetu, se ona nalazi?

K: Iznad pet, možda 6, 7... (plače i dalje)

T: Da li postoji još neka emocija osim tuge?

K: Ne postoji nikakav bes, oni (roditelji) su takvi kakvi su. Bes se javi akutno kada je nešto drugačije, ali sa distance, ja ga nemam. Samo tuga.



Nastavili smo razgovor i dotakli različite aspekte njenog života i tako osvestili prisustvo različitih negativnih emocija i nezadovoljenih očekivanja.

T: Proći ćemo zajedno kroz listu preparata koje bih ti, razgovarajući sa tobom, preporučila da uđu u prvu kombinaciju.

Tuga je nešto što obojava ceo naš razgovor, maramica je uz tebe sve vreme, gotovo ceo intervju si preplakala. Za sam način reagovanja na nasilje kojem si bila izložena - šokom i nevericom, postoji preparat Star of Bethlehem. Tako snažna emocija šoka ostavlja snažan utisak na naš organizam. Potrebno je da se taj emotivni šok razreši, emocije osveste, potrebno je dozvoliti im da se ispolje da bi poradili na njima. Star of Bethlehem, predivno nazvan "Utešitelj" za našu

tugu, radi i na posledicama trauma koje su se dogodile i davno i skoro. Klijent se slaže sa sa ovim.

T: Kroz tvoju komunikaciju sa mužem, najčešće, a i u nekim drugim situacijama, reaguješ besom na nešto što ne ide u susret tvojim potrebama (klijent mi potvrđuje). Bes se aktivira redovno u komunikaciji sa bivšim mužem. Bes je emocija, koja ti definitivno nije potrebna da bi zaštitila sebe od njega. Preparat Holly je namenjen emociji besa, koja zamagljuje racionalno sagledavanje situacije i zaista troši naše energetske rezerve. Staloženost je nešto što bi nam odgovaralo u takvim situacijama.

T: Sledeći preparat je Red Chestnut, zbog tvoje brige za sina. Kad otpočneš priču o brizi za njega, počne tuga da radi i suze ti naviru, osećaš nemoć, a ta spoznaja te dovodi do strepnje da se njemu nešto ne desi. Uz Red Chestnut ti nećeš biti ništa manje brižna i posvećena majka, ali ta mešavina straha, brige, strepnje i tuge će ti Red Chestnut smanjiti na meru koja te neće preplavljivati; tako će ti ostaviti prostora da delatno, korisno, brineš za svoje dete. Okolnosti su takve kakve su. Te emocije te crpu, one su balast za tvoju brigu koja je realna, jer je on dete i on ne može bez tebe. Na sve što se dešava nije ti potrebno dodatno breme briga.

K: Da, da, jako me opterećuje misao da li moja briga opterećuje moje dete, da on ne doživi sličnu agresiju, koju sam ja doživela, od njegovog oca. On (sin) nekad preteruje u ispoljavanju nečega da bi možda mene umirio ili se pokazao previše veseo.

T: To je, verovatno, njegov odgovor na tvoju brigu; on, verovatno, u svom biću oseća da ga opterećuješ i on, onako malen, preuzima na sebe ulogu da oslobodi tebe briga time što će biti veseo, dobar. To mu zaista nije potrebno, zar ne? (klijent klima glavom). Sledeći preparat želim da ti preporučim zbog tvog opažanja da bi tebi bilo bolje ukoliko bi roditelji promenili svoj stav, ukoliko bi našla partnera koji bi podelio breme tvog života sa tobom... preparat je Willow ili Vrba, koja je zgodna kada je fokus pomeren na druge ljude, okolnosti.

K: Vrba me vraća na sebe, meni?

T: Da, vraća te na sebe i na sve što je do tebe. Vrba te vraća tebi samoj, vraća te tvojim kapacitetima i da ti budeš u središtu rešavanja svog problema. Tata i mama su uradili šta su mogli i koliko su mogli, verovatno najbolje što su mogli (klijent mi potvrđuje šta govorim). Novi partner bi verovatno pomogao u nekim aspektima, ali trenutno ga nema i nećemo ga iskati u tuzi; Vrba će ti ukazati na tvoju sopstvenu snagu.

T: Ovde je zgodan momenat da kažem da uspešnosti ove terapije leži na obema. Odgovornost je na obema. Ne želim da ti izručim par preparata sa kojima ćeš otići kući. Hoću

da čujem tvoju povratnu informaciju da li ti izgleda logično i razumljivo ono što sam zapazila. Možda te nekada nisam razumela dobro, zato je jako bitno da razmenjujemo informacije ne bi li tebi pomogle da osvestiš svoje emocije. Takođe, uspešnost terapije zavisi i od redovnog uzimanja preporučene doze. Preporučujem da se vidimo za 3 nedelje. Minimalna doza je 4 puta 4 kapi dnevno. Prva doza kad se probudiš, poslednja pred leganje u krevet. Ukoliko osetiš potrebu, možeš da povećaš broj doza, a ja bih krenula sa, na primer, 6 doza dnevno. Preraspodeli doze tokom dana, ne moraš se držati rigidno rasporeda, nisu kao antibiotik. Neosetljive su na parfeme, zračenje, možeš ih uzimati uz pića, nebitno pre ili posle obroka...

*Delovi iz jednog od završnih radova
Ane Joksimović*

OVAJ PRIKAZ SLUČAJA PREUZET JE IZ
GODIŠNJAKA BAHOVIH PRAKTIČARA
(GENERACIJA 2012-2014). JOŠ
PRIKAZA KAO I LIČNA ISKUSTVA
SA BAHOVIM KAPIMA I KURSOM
MOŽETE PROČITATI NA SAJTU
SAVETOVALIŠTA JAZZ.



www.jazzord.com

Tradicionalni Japanski Reiki

Moćan i elegantan

Tradicionalni Japanski Reiki je autentični sistem zasnovan na Či Gongu. Razvio ga je Chujiro Hayashi (Čuđiro Hajaši), koji je primenio spiritualna učenja svog učitelja, poznatog Mikao Usuija. Reći ćemo prvo reč-dve o samom Usuiju i njegovom nasleđu, a zatim ćemo dati mali pregled suštine učenja Tradicionalnog Japanskog Reikija, kao i njegovog prisustva danas.

SAMA SRŽ USUIJEVOG UČENJA
JE UMNA SABRANOST I USUI
JE TU SUŠTINU IZNEO KROZ
TRI KONCEPTA, POZNATA KAO
GAINEN

Mikao Usui je bio budistički monah potekao iz tradicionalne samurajske porodice, koji je živio u Japanu pre stotinak godina – vremenu velikih previranja i promena u politici i društvu Japana. Prema svim izvorima, Usui je bio visoko obrazovan, ljubazan, veoma mudar i duhovan čovek. Početkom XX veka je razvio meditativni, spiritualni sistem učenja i prakse, koji je mogao da prenosi svojim učenicima, sa ciljem da se održi harmonija tela, uma i duha. Usui nije imao ime za ovaj sistem, već ga je opisao kao „način da se dostigne lično savršenstvo”, nazvavši ga jednostavno „moj sistem”. Neki njegovi učenici su koristili naziv “Usui-Do”, ili tačnije „Usui-no-Michi”, što je i korišćeno za prepoznavanje ovog sistema. Mada su ova učenja izvorno potekla iz Budizma, takođe sadrže i drevnu Šinto energetsku tradiciju. Sistem je pogodan za svakoga, bez obzira na filozofsku ili versku opredeljenost.

Sama srž Usuijevog učenja je umna sabranost i Usui je tu suštinu izneo kroz tri koncepta, poznata kao GAINEN. Na-



mera je bila da osoba živi svoj svakodnevni život i uporedo praktikuje ovaj sistem kroz GAINEN, odnosno kroz spomenuto stanje umne sabranosti. GAINEN ima i svoj fizički aspekt – niz pokreta poznatih kao KATA. Ova svesna “putovanja” se izvode rukama do različitih delova tela i tako stvaraju neprestan i graciozan tok pokreta. Na ovaj način, KATA postaje oblik meditacije poput Zena. Nakon svakog izvođenja KATE postoji mogućnost za javljanjem „novog sebe”. Niz pokreta se onda ponovo proživljava kroz tog „novog sebe”, na taj način nudeći put samorazvoja i ličnog isceljenja.

Mada je Mikao Usui u svoje vreme bio veoma poznat i imao mnogo učenika, kompletno učenje je preneo samo nekolicini najbližih. Jedan od njih je bio penzionisani mornarički oficir i vojni lekar Chujiro Hayashi. Nakon što je Usui preminuo 1926. godine, Hayashi je nastavio da podučava sistem svog učitelja, ali se od toga razvio i Hayashijev sopstveni sistem, koji je bio usmeren ka isceljivanju. Hayashijevo isceljivanje dlanovima, ili teáte, bilo je početak sistema isceljivanja rukama, poznatog na zapadu kao Reiki. Sam Hayashi je bio veoma uspešan u svojoj praksi i nastavio je da



kroz ceo svoj život dalje razvija ovaj sistem, dok su se drugi Usuijevi učenici držali prvobitnog učenja i sačuvali ga.

Jedna pacijentkinja, a kasnije i Hayashijeva učenica, Haywayo Takata, donela je Reiki u Ameriku tik pred izbijanje Drugog svetskog rata, a odatle se njen sistem vremenom raširio i po Evropi. Da bi sebi omogućila rad u Sjedinjenim Američkim Državama u to ratno vreme, Takata je uveliko izmenila priču o Usuiju i njegovom sistemu. Njeni učenici su verovali da nema više preživelih Reiki praktikanata u Japanu i da je gospođa Takata jedini živi učitelj. Međutim, u Japanu je zapravo bilo mnogo Reiki praktikanata, ali oni nisu otvoreno predstavljali svoje učenje, jer je to bilo opasno zbog tadašnje političke situacije.

Ta izolacija je trajala sve do devedestih godina prošlog veka. Naime, jedna mala grupa zapadnjaka je decenijama posvećivala svoje vreme i napor da utvrdi istorijske činjenice o Mikao Usuiju i njegovom sistemu, od koga se kasnije razvio sistem isceljivanja rukama, koga danas znamo kao Reiki. Jedan od tih istraživača sa zapada je i Dave King (Dejv King).

Dave je imao prvi kontakt sa Reikijem još 1971. godine, i to u svojoj japanskoj formi. Godinama je proučavao umetnost taoističkih energija, kao i japanski Budizam i Šintoizam, putujući po svetu u potrazi za razumevanjem spiritualnih učenja Mikao Usuija i ranih oblika Reiki isceljivanja. Imao je priliku da uči od nekoliko direktnih učenika Usuija, kao i od Eguchija (Egući), koji je bio Usuijev prijatelj, učenik i kolega. Od ljudi koji su bili sa Hayashijem neposredno nakon Usuijevog odlaska sa ovog sveta, Dave King je

naučio ono što se radilo i podučavalo u Hayashijevoj Reiki klinici, koja je bila aktivna u Tokyu kasnih 20-ih i 30-ih godina prošlog veka.

Na ovaj način, Dave je spojio spiritualna učenja Mikao Usuija i Hayashijev sistem isceljivanja rukama u svojim različitim oblicima, kako su se vremenom razvijali. Spiritualni sistem koji Dave podučava se naziva Usui-Do, a odskora Usui Teáte, dok je sistem isceljivanja rukama predstavljen pod imenom Tracionalni Japanski Reiki (TJR).

Dave je dobio sva ovlašćenja da širi ovo učenje od ljudi koji su nesebično podelili svoja znanja sa njim i on je, kao takav, sposoban da nam ponudi veoma direktan niz prenošenja znanja, koji ide unazad sve do legendarnog Mikao Usuija.

Svi zainteresovani za ovaj, kako rekospo, moćan i elegantan sistem samorazvoja i isceljenja, pozvani su da prisustvuju Seminaru Tradicionalnog Japanskog Reikija u septembru u Beogradu, koji će voditi Dave King lično. Dobrodošli!

Sveti prostor

Dave King će, pored seminara o Tradicionalnom Japanskom Reikiju, koji su zakazani za 19. i 20. septembar, takođe održati i jedan ekskluzivni seminar o Svetom Prostoru, 18. septembra. Ovo je tema koja će dati puno korisnih informacija svima koji su zainteresovani za geomantiju i zemljinu energetiku. U nastavku sledi par reči o samom sistemu Svetog Prostora.

Definisaćemo Sveti Prostor za potrebe ovog seminara kao umno sabranu aktivnost, primenjenu u prostoru. Ovo može biti jednostavno poput metenja sobe. Može biti detaljno poput pripreme tradicionalne japanske čajdžinice za dolazak gostiju. Sveti prostor nije nužno religijski po svojoj prirodi, a ipak u sebi sadrži običaje mnogih religija. On se primenjuje na određeno područje Zemljine površine. To može biti postojeća soba ili kuća, kao i otvoren prostor. Prostor će imati jasno određene granice, koje mogu da isprate topološke karakteristike ili prirodne 'linije sile', koje su u zemlji.

Nekoliko prirodno nastalih, ali i nepovoljnih linija sile, mogu se lako locirati. Dve od tih linija, Hartmanova i Kirijska, su najpoznatije. One se javljaju kao tačke smeštene u mreži, koja se prostire po površini Zemlje. Ove tačke možemo da označimo i iskoristimo prostor između njih.

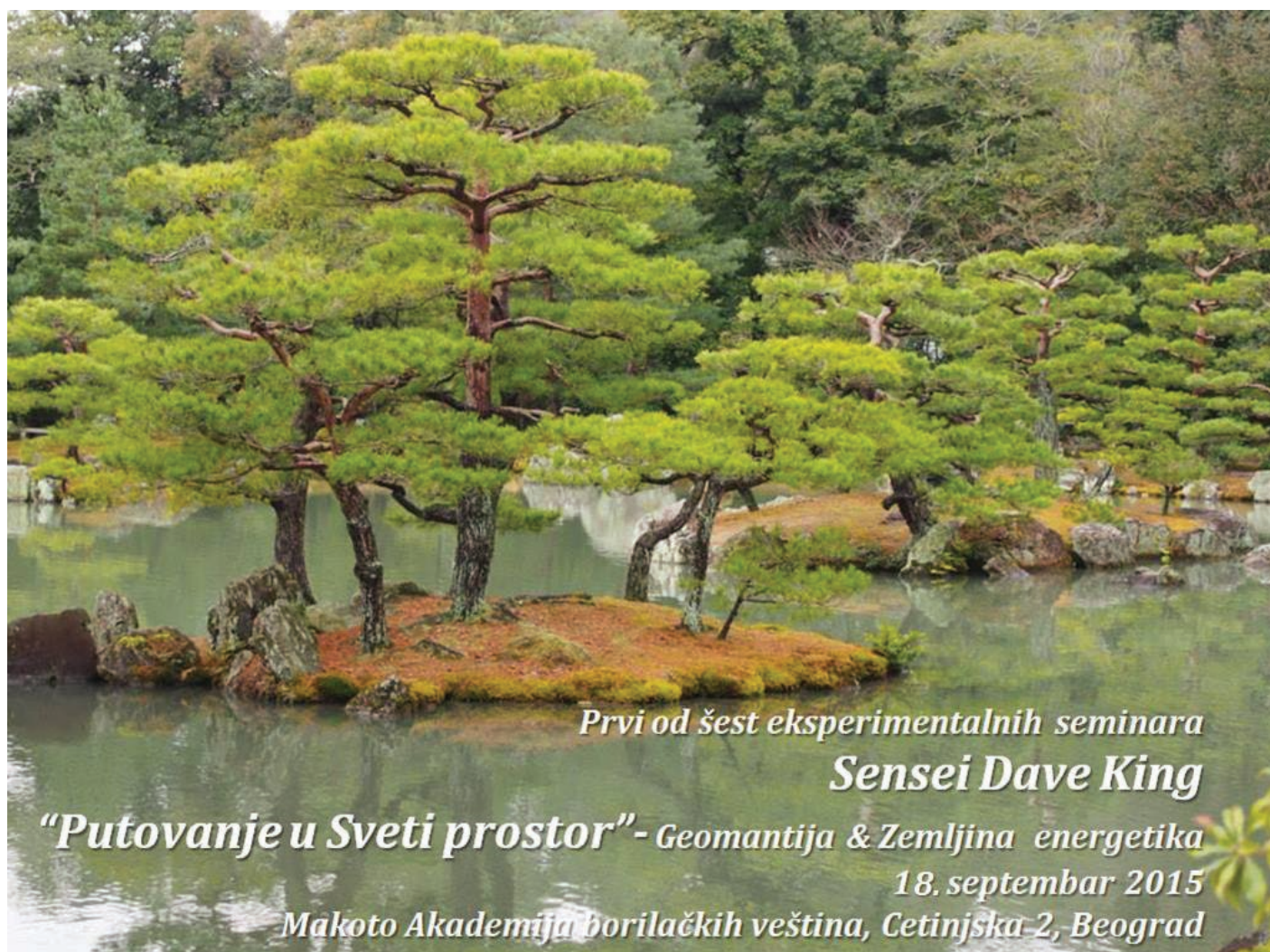
Na seminaru ćemo obraditi kako zapadne, tako i istočne tehnike nalaženja povoljnih lokacija i njihovu pripremu za upotrebu.

Ovaj seminar je prvi u nizu. Na budućim seminarima ćemo obrađivati tehnike kao što je stvaranje lavirinta i predstaviti ideje koje potiču iz japanske Šinto tradicije.

U organizaciji Centra Lagu
Seminar Tradicionalnog Japanskog Reikija – Dave King
Beograd, 19-20 septembar 2015
Makoto Akademija borilačkih veština, Cetinjska 22

*“Budi miran poput planine
i teci kao velika reka”*

Info/registracija
+381 65 666 108 7
centarlagu@gmail.com



*Prvi od šest eksperimentalnih seminara
Sensei Dave King*

“Putovanje u Sveti prostor” - Geomantija & Zemljina energetika

18. septembar 2015

Makoto Akademija borilačkih veština, Cetinjska 2, Beograd



REGRESIJA U PROŠLE ŽIVOTE

terapija putem sećanja na prošle živote

Piše:
Branka Kiždobranski

Regresija je vraćanje u nazad kroz vreme, gde terapeut putem hipnoze vodi klijenta u daleka sećanja njegove duše. Uranjamo duboko u sećanja naše duše koja sežu u daleku prošlost, od trenutka njenog nastajanja, što može biti pre više stotina ili čak više hiljada godina.

Regresija nam može koristiti da otkrijemo i uklonimo uzroke nekih problema ili teškoća u ovom životu, koja su našem svesnom racionalnom umu neobjašnjiva.

Možemo otkriti uzroke nekih ponavljajućih situacija u našim životima, za koje se pitamo da li je moguće da nam se nešto po ko zna koji put događa, a na isti način.

Saznajemo uzroke nekih naših reakcija na određene situacije ili ljude, gde prosto osećamo da ne možemo drugačije da „odigramo“, već kao da nas neka viša sila vuče da uradimo nešto na određeni način.

Možemo prepoznati svoje srodne duše sa kojima smo delili neke od prethodnih života i da bolje razumemo njihove uloge u ovoj zajedničkoj inkarnaciji.

Takođe, putem regresije u prošle živote, možemo bolje razumeti razne komplikovane odnose u koje ulazimo ili u kojima ostajemo, iako osećamo da nam tu nije mesto ili da ne možemo ništa da promenimo, a nadamo se i dalje nekakvim čudima.



Možemo otkriti razloge nekih neostvarenih odnosa bilo ljubavnih, porodičnih ili razloge neispunjenih životnih aspekata, kao na primer da ne radimo posao koji volimo, ili da nismo dovoljno plaćeni ili cenjeni na poslu koji radimo... takve situacije ukazuju na potencijalne blokade na putu ispunjenog i zadovoljnog života, kome svi negde težimo i koji zaista svako od nas i zaslužuje.

PUTEM REGRESIJE U PROŠLE ŽIVOTE, MOŽEMO BOLJE RAZUMETI RAZNE KOMPLIKOVANE ODNOSE U KOJE ULAZIMO ILI U KOJIMA OSTAJEMO

Uz pomoć regresije u prošle živote možemo bolje da razumemo naše unutrašnje osećaje, koji naizgled nisu ničim izazvani, kao na primer usamljenost iako smo okruženi ljudima, osećaj nepripadanja porodici ili sredini u kojoj živimo itd.

Ili preterane vezanosti za neke ljude ili područja... razne neobjašnjive fobije ili strahove, koje imamo od kad znamo za sebe, a ne pamtimo neku traumu, koja ih je mogla

izazvati... uzroci mogu biti vezani za iskustva u nekom od prošlih života koja, kada osvestimo možemo i otkloniti, pa samim tim i osloboditi našu dušu tog tereta i tako napraviti prostor za produktivniji i ispunjeniji život.

Takođe, možemo otkriti neke svoje zaboravljene talente, inspiracije ili aspiracije. Kada ih osvestimo, oni mogu postati deo naše nove svakodnevnice i upotpuniti naše postojanje.

Ovaj pristup ne samo što menja našu percepciju celokupnog života, već menja i naš odnos prema sebi. Približava nas sebi, povećava nivo pažnje i ljubavi koju sebi pružamo. Kada shvatimo da smo zaista voljeno biće univerzuma, koje zaslužuje sve najbolje i kada sagledamo da svega ima i više nego dovoljno za sva živa bića u univerzumu, spremni smo da odbacimo stare ograničavajuće modele i da se prepustimo bezuslovnoj ljubavi univerzuma i svim blagoslovima, koje nam pruža, kada smo spremni da ih primimo.

Reinkarnacija je fenomen koji priznaju i neguju mnoge kulture širom sveta. Sve je više dokaza da ona postoji, sve više naučnika, doktora i velikih svetskih institucija se bavi istraživanjem ovog fenomena. Živimo u vremenu napredne tehnologije gde se informacije šire veoma brzo, pa nam to uveliko i olakšava razne spoznaje i skraćuje procese na putu našeg duhovnog napretka. Postoje terapeutske tehnike koje nam omogućavaju da pristupimo beskonačnoj bazi sećanja naše duše. Naša duša pamti sva naša iskustva, osećanja, odnose, razmišljanja i uloge, koje smo birali za sebe od svog postanka do danas. Ona je svemoćna i beskonačna u svojoj savršenosti, ona je naš izvor mudrosti i bezuslovne ljubavi. Kada se sa njom povežemo, pristupamo jedinstvenom izvoru pokretačke energije, koju tada možemo koristiti za unapređenje života koji trenutno živimo. Nakon ovog iskustva povezivanja sa svojom dušom, sa svojom suštinom, dobijamo dublji uvid u svrhu svog postojanja ovde i sada, dostižemo jedan novi nivo shvatanja celog univerzuma i bogatije razumevanje suštine života.

Obzirom da je ovakva seansa vođena od strane duhovnog sveta, klijentu je uvek dato da otkrije informacije koje su isključivo za njegovo najviše dobro i napredak u ovom životu. Sve što klijent sazna o sebi i svojim prethodnim postojanjima, može samo pridoneti prosperitetu ovog života.

Ova vrsta terapije je namenjena svim dušama koje tragaju za višim smislom, unutrašnjom slobodom ili unapređenjem bilo kog aspekta svoga života. Neki ljudi su manje podložni hipnozi od drugih, to je jedina razlika, pa je stoga potrebna prvo konsultacija sa terapeutom i nakon toga eventualna priprema, za seansu hipnotičke regresije.

Pored individualnih seansi, takođe postoje grupne radionice gde se radi na povezivanju sa sopstvenom dušom. Na početnom nivou se uče osnove meditacije, nakon čega polaznici mogu, ako žele, da odaberu neki od naprednijih programa, koji su tematski podeljeni. Napredni programi su namenjeni onima koji su već ovladali veštinom meditacije, pa mogu dalje da rade na svom duhovnom razvoju. Povezuju se sa višim nivoima svesti i duhovnim bićima, kao što su naši anđeli čuvari i duhovni vodiči, koji su uvek tu sa nama, u paralelnim dimenzijama. Oni vode računa o našem napretku, podržavaju nas i pomažu nam na našem putu prosvetljenja. Takođe, na naprednim programima mogu učiti kako da se zaštite od tuđih energija, kako da očiste prostor od negativnih uticaja ili čak pokrenu proces čišćenja sopstvene karme.



Sve su ovo duhovne tehnike koje nam mogu doneti oslobađanje od briga, strahova, bolje razumevanje sebe, sopstvenih izbora. Regresija u prošli život nam daje mogućnost da sagledamo život iz drugog ugla. Nakon ovog iskustva imamo utisak kao da smo progledali, kao da nam je vid bio zamagljen, a sada se razbistrio, pa sa mnogo većom sigurnošću znamo šta nam je činiti u datim situacijama. Ovo iskustvo doprinosi spoznaji šire slike života na ovoj planeti i sagledavanju smenjivanja života kroz prostor i vreme, što nam omogućava da bolje sagledamo svoj napredak. Tada sa sigurnošću koračamo putem ostvarenja svoje svrhe, ispunjenja naše uloge u ovom životu i ostvarenja svojih najdubljih želja i snova.



Bach Flower Remedies

Bahove cvetne kapi



informacije i konsultacije:

Svetlana Bogdanović

Bahov praktičar

+ 381 63 331 715

svetlana.bfrp@gmail.com



Biti dovoljan i dovoljno srećan

Piše:
Sanela Feković

U narodu se kaže: „Iskustvo je majka” – i zaista, to je onaj deo nas na koji se svi refleksno oslanjamo kada se suočavamo sa novim, a naizgled starim, izazovima. Nekada se možemo prevariti i porediti sa svojim iskustvom sve što zaliči na ono što smo već okusili kroz život. Ali najbolji učitelj je ono iskustvo iz kog smo nešto naučili, kako kaže Aldous Huxley: „Iskustvo nije ono što ti se desi; već ono što uradiš sa onim što ti se desi.” Ona iskustva koja nismo svarili, ona koja nismo proživeli onako kako mislimo da je trebalo, baš ona se zovu sidra; ona nas drže usidrenim u prošlosti, baš tu gde smo se osetili nesigurno, povređeno, da nismo bili viđeni, da naše potrebe nisu bile zadovolje-

ne. Takvo mesto postaje naše utočište; nostalgичni ljudi pate za prošlošću jer zapravo teže da se vrate u taj tren i da ga promene. Nostalgija nas samim tim odvaja od sadašnjeg trenutka i zatvara ka Životu koji je nastavio da teče, a mi živimo i dalje u smrti trenutka koji je prošao.

Kada naučimo da je Život pun situacija za koje nismo uvek spremni, na koje nemamo uvek odgovor ili spretnu reakciju, onda ćemo se setiti talenta koji smo zapravo oduvek imali – padni, ustani i prohodaj. Mala deca ne mere svoje padove, ona nesputano puštaju čulne, emotivne reakcije koje su ili prijatne ili neprijatne – i život je sasvim jednostavan.

van. Što više rastemo, često pre vremena, to se više odvajamo od spontanosti unutrašnjeg deteta, kojeg svi imamo (i dalje) u nama, koje ume spiritualno da zaboravi svaki pad i povredu, i da nastavi da hoda dalje, potpuno prisutno u sledećem trenutku. Naravno, jedna stvar je neophodna – da se oseća sigurno. Kada se kao odrasli vraćamo u trenutke prošlosti iz detinjstva, po delove puzzle koji nam fale, ponovno spajanje sa unutrašnjim detetom podrazumeva da to radimo u sigurnom okruženju. Tek tada smo spremni da pustimo prošlost koja je bila poput otvorene rane koja je osetljiva na pogled, a kamoli dodir. Zapravo, sigurnost je majka. Ona koja nas je nosila u stomaku, dala prostor u sebi, prošla kroz bol i istrajala u porodu, ona koja nas je hranila mlekom, pogledom, dodirom i sa strpljenjem i poverenjem bdila nad svakim našim dahom. Koji god trenutak takve sigurnosti imamo u našoj biblioteci sećanja, taj je naše pravo sidro – ono koje pušta korenje, iz kojih mogu porasti novi plodovi. Takva sigurnost takođe podseća na prolaznost, na odrastanje, i da svaki udah ima svoj izdah – i dovoljno je da se podsetimo tog tanga sigurnosti i prolaznosti da opet shvatimo istinu – da smo i sami dovoljni ovog trenutka. Da ništa još ne treba da se desi, da nas već krase taj tango sigurnosti i prolaznosti koji se smenjuje u svakom dahu. I svaka promena takve realnosti je akt grubosti u odnosu na našu dušu koja ne poznaje vezanost, ne poznaje vaganje veština i vrlina i svrstavanje na dobro i loše. Sve te grubosti poznaje naš ego – prijatelj zaštitnik unutrašnjeg deteta. Kada unutrašnje dete ponovo oseti sigurnost i zaštitu majke, ono ne treba sigurnost i zaštitu ega. I tako se opraštamo od prijatelja, zaštitnika koji ima vrlo važnu ulogu u našem životu, i nepravedno je ozloglašen. Tada više ne težimo sigurnosti – jer je već osećamo u sebi. I dovoljno nam je – i dovoljni smo.

NOSTALGIJA NAS SAMIM TIM ODVAJA OD SADAŠNJEG TRENUTKA I ZATVARA KA ŽIVOTU KOJI JE NASTAVIO DA TEČE

Da nisam izgubila posao snova pre 5 godina, ne bih nikada radila posao koji okrepljuje moju dušu danas. Ali ako ne pustim san, ono što mislim da treba da budem, nikada neću osetiti stvarnost. Iluzija je poput najslađeg slatkiša – zavodljiva tako da izgubimo kompas o prostoru i vremenu, i možemo ostati dugo zarobljeni u prošlosti. Pa često sanjarimo, maštamo o nekom drugom mestu, nekom drugom poslu, nekom drugom partneru, životu... i tako u nedogled – mašta smisli svašta, i taj film može trajati sve dok nas, ako smo srećni pa smo zadržali neki kontakt sa dušom, sadašnji trenutak ne trgne nekom poteškoćom.



Uglavnom se kroz bol vraćamo iz iluzije, iz nostalgije za prošlošću u ogoljenu realnost sadašnjeg trenutka.

S druge strane, postoje i delovi nas, delovi duše zapravo, koji mogu ostati zarobljeni u prošlosti, tako da prestanemo da ih osećamo sa nama i u nama, u sadašnjem trenutku. Iako ništa što je jednom stvoreno ne nestaje, možemo prestati da osećamo smrznute delove nas ako nas bolna situacija ili trauma ostave zaleđenim u prostoru i vremenu. Tada često ostavljamo delove sebe na mestu događaja, i kasnije se osećamo odvojenim od njih, kao da nam nešto fali – snage, upornosti, motiva, ili pak osećamo prazninu koju niko i ništa ne može da ispuni. Pošto smo danas očigledno putnici prostora, i učestalo menjamo mesto, važno je pitanje zašto smo zaboravili da smo i putnici vremena? Moguće je zaista zakoračiti u prošlost i povezati se sa onim što osećamo da nam fali – ali nije moguće prošlost promeniti. Moguće je takođe živeti u sadašnjosti i biti aktivan član trenutka koji nije poput vetra koji odnosi i donosi, već poput vetra koji je deo orkestra melodije koju aktivno sviramo – i mi smo putnik sadašnjeg trenutka, jer smo u pokretu. Kada smo prisutni, živi, mi vibriramo – ta vibracija ima svoj ton, i Život u nama se čuje, samim tim Život nas ne gura već podržava. Svi smrznuti delovi nas su tihi i iz njih se čuje samo vapaj koji traži pažnju, te često privuče Život da nas trgne iz ustajalog stanja – da nas probudi. To često zovemo nesreća. Ako je to nedostatak sreće, onda mi fali neki deo s kojim ću se osećati dovoljno srećna. Taj deo je uvek vezan za dušu – koja kad je osećamo i puštamo da nas vodi, nam daje ispunjenost koju nazivamo sreća. Sve ostalo je kompenzacija – iluzija da bi preživeli odvojenost od duše. Ako smo nepovezani sa delovima duše, često se osećamo malodušni, nesrećni, prazni i kao da nam nešto fali. Samim tim, povezivanje sa teškim trenucima u životu, gde smo ostali zamrznuti, je put do dovoljnog – ja sam dovoljna i dovoljno sam srećna, Ja sam sama sebi mera.



U TOKU JE PRIJAVLJIVANJE X GENERACIJE POLAZNIKA OKTOBARSKOG KURSA O METODI DR EDVARDA BAHA

Ove godine kurs počinje 3. oktobra.
Nastavu vodi Milena Kostić, diplomirani
psiholog i Bahov
praktičar.

Detalje o strukturi
i dinamici nastave,
o nacionalnom i
intenacionalnom
sertifikatu možete
videti na internet
adresi psihološkog
savetovališta Jazz,
www.jazzord.com.

Prvi dan

Prijem i uvodne napomene
Preparati u svakodnevnom
životu
Ličnost/ Tipski preparati
Izbor preparata
Pravljenje scenarija
Filozofija: tretirati osobu
Testirajte svoje znanje

Drugi dan

Studije slučaja
Poređenje preparata
Vežba: video insert
Filozofija: zdravi stilovi života
Upotreba preparata za
životne promene
Pitanja i odgovori
Dalje učenje



Piše:
Ljubica Zarić

Zašto neki klijenti sporije napreduju u terapiji?

U svakodnevnoj psihoterapijskoj praksi se mogu sresti klijenti, koji svoj napredak ostvaruju netipično sporo, sa određenim zastoјima, ili čak sa otporom prema promeni, koju deklarativno izuzetno žele. Uprkos izjavama da imaju jaku želju za napretkom, lišavanjem neprijatnosti koju određeni psihički ili fizički simptomi nose, ovi klijenti deluju kao da svesno, ili nesvesno, sabotiraju svoj uspeh. Među prvim **znacima otpora** se mogu naći:

- izostajanje sa terapijskog sastanka,
- kašnjenje,
- zaboravnost u pogledu uzimanja propisane terapije,
- nedisciplinovanost pri samostalnom obavljanju dogovorenih (tzv. domaćih) zadataka,
- cinizam i ironija u komunikaciji sa terapeutom,
- neiskrenost u razgovoru sa terapeutom
- nepoštovanje bilo kog dela terapijskog ugovora,
- jednostavan zastoј, uprkos činjenici da je u terapijskom procesu sve urađeno u optimumu.

Zašto se to dešava?

Razloga za otpor prema promeni, ili nenapredovanje u terapiji, ima više vrsta i oni mogu biti vezani za određene karakteristike klijenta, određene karakteristike terapeuta i određene karakteristike terapijske, ali i nekih životnih, situacija. Svaki od ovih razloga ima istu osnovu – svesno ili nesvesno uverenje da je postojanje simptoma u stvari dobro za određeni aspekt života, odnosno – da donosi svo-

jevrnu dobit. Dobit može biti emotivna, ili materijalna, kao i kombinovana. Među teoretičarima je najzastupljenija podela na primarnu, sekundarnu i tercijarnu dobit. Kako je vrlo važno dobro razumeti nesvesnu dinamiku psihološke dobiti, a zbog boljeg razumevanja i prevazilaženja mogućnih zastoја u psihoterapijskom procesu, biće objašnjene sve tri vrste:

UPRKOS IZJAVAMA DA IMAJU JAKU ŽELJU ZA NAPRETKOM, OVI KLIENTI DELUJU KAO DA SVESNO, ILI NESVESNO, SABOTIRAJU SVOJ USPEH.

1. Primarna psihološka dobit

Ova vrsta dobiti se najčešće sreće kod neurotičnih poremećaja. **Neuroza** je blaži oblik duševnih poremećaja, koji nema organski uzrok, a najčešće je posledica **izbegavanja suočavanja sa konfliktom, neprijatnom situacijom, izborom, ili emocijom**. Neprijatna emocija biva potiskivana, a kasnije se najčešće konvertuje/pretvara u neki telesni simptom, na primer uznemirenost, lupanje srca, telesne bolove koji se sele i nemaju organsko poreklo. Vremenom se mogu razviti hipohondrijski poremećaji, opsesije, kompulzije, fobije, anksiozni i drugi srodni poremećaji. Dobit od postojanja ovakvih poremećaja je skretanje emotivne i mentalne pažnje sa stvarnog uzroka emotivnog bola, nezadovoljstva, nesigurnosti, unutar psihičkog konflikta. Jedna grupa autora zagovara ideju da su u pitanju zapravo naučene neadekvatne reakcije na stres.

No, kako god bilo, u radu sa klijentima koji sporo napreduju u terapiji, ili manifestuju znake otpora prema promeni važno je ispitati emocije, razmišljanja, stavove i do-



življuje iz perioda neposredno pre pojave simptoma koji se teško menja...

Primer iz prakse:

Klijent, 30 godina, povremeno počinje da doživljava raznovrsne telesne tegobe (lupanje srca, preznojavanje, pritisak u glavi ili u utrobi, ukočenost udova), za koje lekari ne nalaze uzrok, što njega dodatno uznemirava. Zabrinut je zbog mogućnosti postojanja neke podmukle somatske bolesti. Lekarima ne veruje, simptomi ne prolaze. Negira bilo kakve probleme u svim drugim aspektima života. Tokom psihoterapije izbegava da priča o svojim emocijama i priču uglavnom prebacuje na telesni nivo (otpor!). Na skretanje pažnje na činjenicu da je upućen psihologu i da ne priča sa lekarom, reaguje revoltom. Učestalo zaboravlja da uzme propisanu terapiju. Nakon perioda zastoja i dve seanse posvećene radu sa njegovim otporom, dolazi se do podatka o njegovoj intenzivnoj nesigurnosti vezanoj za promenu posla, napredak koji mu je ponuđen u okviru velike firme u kojoj radi, a koji bi mu uz znatnu povišicu plate, koja ga privlači, doneo i neophodnost preseljenja u drugi – veći grad, što ne želi zbog vezanosti za svoju porodicu. Izbor – konflikt interesa je nosio dodatni pritisak zbog vremenskog roka za odluku i velikih očekivanja njegovih nadređenih, u smislu prihvatanja napretka. Simptomi uznemirenosti, preterane brige za zdravlje, a naročito pojava telesnih simptoma su imala za funkciju pomeranje emotivne pažnje ovog klijenta i izbegavanja odlučivanja u situaciji po tipu ambivalencije (kada jedna situacija istovremeno ima i vrlo privlačne i vrlo odbijajuće elemente). Klijent je ostvario napredak, tek pri osveščivanju stvarnog uzroka simptoma i osposobljavanju za prihvatanje odgovornosti za svoje emocije i svoje izbore.

Na kraju valja napomenuti da se pod primarnom dobiti najčešće podrazumevaju i situacije u kojim klijent smatra sebe nedostojnim određene bolje situacije, bolje pozicije, ili prijatnijeg ophođenja, te svojim neprijatnim stanjem hrani sopstveni koncept o samonesposobnosti, samone-dostojnosti, ili zasluženju kazni/uskraćivanju.

NEUROZA JE BLAŽI OBLIK DUŠEVNIH POREMEĆAJA, KOJI NEMA ORGANSKI UZROK, A NAJČEŠĆE JE POSLEDICA IZBEGAVANJA SUOČAVANJA SA KONFLIKTOM, NEPRIJATNOM SITUACIJOM, IZBOROM, ILI EMOCIJOM

2. Sekundarna psihološka dobit

Ova vrsta dobiti je često zastupljena kod klijenata koji zbog postojanja svog simptoma **dobijaju pažnju, podršku, ili pak povlašćenu poziciju** u svom okruženju, koju inače ne bi imali.

Iako na direktno **pitanje da li postoji bilo kakva prijatna posledica postojanja njihovog simptoma**, ovi klijenti brzo i nedvosmisleno odgovaraju sa: „Ne, nikako... Ne može da postoji ništa priyatno u tome što ja imam napade panike u javnom prevozu, ili na žurci... kada sam tužan i plaćem po ceo dan... kada mi odjednom utrnu i ruke i noge, pa ne mogu da se pomerim... kada ne mogu da iskontrolišem svoj poriv da nekog udarim...”, na malo mudrije postavljeno pitanje: „Kako se ponašaju prema vama ljudi u vašoj okolini kada Vi imate napade panike u javnom prevozu, ili na žurci... kada se rastužite i plaćete po ceo dan... kada Vam tako odjednom utrnu i ruke i noge bez ikakvog povoda... kada vide da ne možete da kontrolišete svoje izlive besa i agresije?“, klijenti sa sekundarnom dobiti obično odgovaraju da su ljudi u njihovom okruženju pažljiviji, obzirniji, brižniji, ili da im dozvoljavaju da održavaju nepromenjen životni status. Na postojanje sekundarne dobiti je moguće pomisliti kada **okruženje podržava klijenta** u nekom neuobičajenom načinu funkcionisanja za pol, uzrast, društveni status klijenta i slično.

Primera iz prakse je mnogo:

Panikom (ne)svesno maskirana ljubomora i funkcija privlačenja pažnje partnera panikom, kao i napuštenje ugrožavajuće situacije nakon početka paničnog napada, potom obezbeđivanje statusa studenta, ili nezaposlene osobe, zbog

prisutnosti nekog simptoma, a u situaciji u kojoj bi u porodicilokruženju postojala prisila za zaposlenje ili neku drugu aktivnost, dozvola da se u kasnijoj od uobičajene životne dobi ponaša kao adolescent, bez pravovremenog preuzimanja lične odgovornosti, kao i obaveza zrelog doba (radnih, porodičnih, finansijskih, emotivne samoodgovornosti itd.), zatim i dobit u povlađivanju okruženja pred „nervoznim karakterom” nekog ukućana, koji je sklon npr. pretnjama fizičkim nasiljem. Kada je nasilje u pitanju, postoji i nekoliko vrlo radikalnih suprotnih primera iz prakse – sredovečne žene, čiji su muževi bili nasilni, ali su se suzdržavali od nasilja kada bi one manifestovale neki od fizičkih ili psihičkih simptoma (vrtoglavicu, bolove u nekom delu tela, tugu, depresivnost, slabost, utrnutost i sl.), čak bi bili naglašeno pažljivi, tolerantni, ljubazni i uslužni, dok bi u periodima remisije ovih klijentkinja bili ponovo nasilni.

KLIJENTU TREBA POMOĆI DA POSTEPENO PROMENI POJEDINE KONCEPTE I OJAČA SAMOPOUZDANJE

Poneki autori u sekundarnu dobit ubrajaju i dobit okruženja od simptoma klijenta, kao što je briga za bolesno dete, nedozvoljavanje osamostaljivanja porukama tipa „Vidiš da još nisi sposoban... pa sam ti ja potreban... i nećeš me odbaciti!”. Neki autori ovu dobit svrstavaju u tercijarnu grupu.

Otpori i terapijski zastoji u promenama klijenata koji imaju sekundarnu dobit mogu biti vrlo, vrlo intenzivni i uporni. Zbog toga je važno na vreme primetiti i intervenisati u pravcu odustajanja od dobiti, što se postiže poređenjem u intenzitetu ili (a obično je i funkcionalnije poređenje) u trajanju neprijatnosti u situacijama:

- 1) Prisustva relativno učestalog simptoma tj. emotivnog/fizičkog bola i
- 2) Prolaska kroz određenu transformaciju, koja vodi u napredak i razvoj ličnosti, ili konačno razrešenje određene neprijatne situacije ili pozicije.

Tokom ovog razrešenja/odustajanja od dobiti izuzetno je važno pomoći klijentu da ojača samopouzdanje, da prihvati izazove i oscilacije koje nosi životni put svakog čoveka, te da uvidi da razvojem simptoma nije pobeгаo od emotivnog bola, već ga je premestio i dozvolio mu da se polagano širi (većina simptoma podleže generalizaciji).



3. Tercijarna dobit

Ako se isključi prethodno navedena dobit porodice/okruženja od postojanja simptoma kod određene osobe, u terapiji se relativno retko sreću osobe koje imaju tercijatnu dobit od svog simptoma, jer je tercijarna dobit u najužem smislu – **materijalna dobit**. Ostvarena penzija, finansijska pomoć neke institucije, izbegavanje služenja vojnog roka, ili izdržavanja zatvorske kazne, spadaju u najčešće tercijarne dobiti od razvoja određenog neurotskog, ili drugog psihičkog ili fizičkog simptoma. Kako su ove dobiti uglavnom i formalno i suštinski jasno uslovljene postojanjem simptoma, u terapiji se retko pojavljuju osobe koje žele da se izleče. O tercijarnoj dobiti naročitu pažnju vode psihodijagnostičari, kojima je cilj razlikovanje stvarne kliničke slike i dijagnoze, od simulacija (prikazivanja stanja gorima nego što jeste) i agravacija (prikazivanja stanja boljim ili benignijim nego što zapravo jeste). I simulacija i agravacija mogu biti usmerene na ostvarivanje tercijarne dobiti.

Dakle, sporost, ili pak potpuni zastoj u psihoterapijskom procesu nije retka pojava, a kada se uoči, valja razmisliti o postojanju neke od navedenih dobiti. Eksploracija ove teme je osetljiva za svakog klijenta, te bi je trebalo sprovesti pažljivo, uz izbegavanje formulacija: „Da li? „Je li?“ „Nije li?“ „Zašto?“, a uz upotrebu opisnih pitanja: „Šta? Kako? Šta ako? Kada? Koliko? U kojoj meri?“

Kada se otkriju zone otpora, odnosno dobit koja stoji iza njih, kao što je rečeno, uz poređenje stvarne emotivne dobiti od simptoma i dobiti od promene u ponašanju, razmišljanju i reagovanju, klijentu treba pomoći da postepeno promeni pojedine koncepte i ojača samopouzdanje, kako bi nastavio sa zdravom transformacijom ka zrelosti svoje ličnosti.

Zorica Milosavljević



Maser



Masaža prirodnim uljima
i eteričnim uljima
Holistički pristup masaži
Refleksomasaža
Relaks masaža
Anticelulit masaža
Masaža ventuzama

Bahov praktičar



Internacionalni
registar



Dula



Nežna pomoć i
podrška
trudnicama i
porodiljama