

Bahove

CVETNE KAPI

ISSN 2334-7430 Online

broj 20, septembar 2015. Godina VI

**Tema broja:
Impatiens**

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



Sadržaj:

Tema broja

Da li ste rođeni nestrpljivi?

Nestrpljenje

Impatiens - od nestrpljenja
do strpljenja

Prepoznajte svoje
raspoloženje

Iz dnevnika Bahovih
praktičara

Iz drugog ugla

Pohvala sporosti

Delite iskustva i širite znanje

Vrteška svakodnevice

Praktični saveti

5 Karakteristike
Bahovih kapi **20**

6 Alati za transformaciju
ličnosti

8 Mmmmučam, pa šta

10 Protiv usamljenosti uz
bahove cvetne kapi

13 Prikaz slučaja

Prikaz slučaja
Dragene Dulić

14

16

19

Isto, a različito

Značaj praktikovanja
mudri **28**

Srce voli radost **30**

21 **23** Joga i njen uticaj na naše
psihofizičko zdravlje **33**

24 Male tajne kineske
medicine **35**

Refleksoterapija
stopala **38**

26 Mentalno i
emotivno

Na vreme ili u vreme **40**



Bahove CVETNE KAPI

broj 20, septembar 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 Bah
„Bahove cvetne esencije“
Pere Todorovića 1, 11030 Beograd

Predsednik udruženja:

Nada Stupar

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

Časopis izlazi četiri puta godišnje

Dragi ljubitelji cveća i cvetnih esencija,

Ovaj broj nosi temu vremena, strpljenja i njegove suprotnosti. Koliko smo samo, u savremenom društvu, opterećeni rokovima i veliki nam je stres ukoliko ne uspemo da ih ostvarimo. To nam je postalo toliko uobičajeno da se i ne prisećamo naše prave prirode – zaista prirodног тока ствари.

Koliko ljudi poznajete koji se bude u vreme izlaska Sunca i idu na počinak njegovim zalaskom? Taj prirodnji ritam veoma često ne poštuju ni oni koji ne žive u gradovima. Imajući to u vidu, ne treba da čudi što gotovo svi imamo zdravstvene probleme, a dobar deo njih bi mogao da se ublaži ili reši poštovanjem prirodnog ritma... to je istovremeno i ritam naših srca, pomoću kojih zapravo komuniciramo međusobno, a i to znanje smo uspeli da potisnemo i zaboravimo. Stoga, podesimo naše časovnike na ritam naših srca ne dozvoljavajući da nas vodi „podmukla kazaljka razuma, koja većito obećava nove časove i uvek iznova donosi samo stara razočaranja.“ (iz pripovetke „Časovničar“, Gustav Majrink)

Osim članaka koji govore o temi broja, moći ćete da pročitate i sjajan intervju sa Lin Mekvini, koja je vodila kurs za treći nivo Bahovih praktičara u Beogradu; neke od tajni kineske i japanske tradicionalne medicine; savete za transformaciju ličnosti; saznaćete o značaju praktikovanja mudri; uči ćete u svet refleksoterapije; osvetliti značaj vremena iz drugog ugla... Ostalo otkrijte sami.

Neka vaš unutrašnji sat, vaše srce, postane vodič kroz vreme!

Piše:
Svetlana Bogdanović

Da li ste rođeni nestrpljivi?

Ako jeste, zahvalite doktoru Bahu što u njegovom sistemu cvetnih esencija postoji Impatiens, jer da ne postoji trebalo bi je izmisliti!

Impatiens, *Impatiens glandulifera* ili nedirak je prva biljka koju je Dr Bah „otkrio“ 1928. godine, tražeći biljke koje bi odgovarale njegovim emotivnim i mentalnim stanjima i raspoloženjima. Po izjavama njegovih prijatelja i saradnica Nore Viks, saznajemo da je i on bio tip Impatiens: nije bio mnogo društven, voleo je da radi sam, pratilo je svoju intuiciju i brzo donosio odluke, znao je brzo da se naljuti, ali i da brzo zaboravi svoju ljutnju.

Ako ste tip Impatiens, najverovatnije ste pametni, brzo mislite i još brže radite. Ali, pošto u svakoj priči ima neko ali, vi u toj brzini veoma često previđate mnoge stvari i pravite greške... pa bi se moglo nekad i posumnjati u tu pamet! Odluke donosite brzo, bez mnogo promišljaja. U akciju krećete odmah, sa velikom energijom, što vas brzo iscrpljuje. Takođe u svojoj jurnjavi, previđate i

one lepe i pozitivne stvari zbog kojih vredi usporiti, zastati i uživati u njima. Eto razloga da nastavite da čitate - ako imate strpljenja!

Nestrpljivost donosi i usamljenost, jer u odnosima sa ljudima znate da budete grubi kada oni nisu u stanju da prate vaš ritam. Sporost vas toliko iritira da ste pod stalnom tenzijom i samim tim dobar ste

kandidat za glavobolje, hipertenziju i razne psihosomske poremećaje.

Kad pitamo da li ste rođeni nestrpljivi, samo proveravamo da li to koristite kao izgovor da i dalje negujete svoju nestrpljivost. Pa i da jeste, nestrpljivost je skoro kao i svaka druga loša navika kojoj se potpuno prepustamo, ne misleći da je možemo promeniti. Strpljenje se jednostavno uči, kao i sve ostalo. Naučnici su utvrdili da je neokorteks (područje mozga koje pripada racionalnom umu) odgovoran za strpljenje, odnosno da je strpljenje faktor razuma, a ne emocija. To znači da strpljenje ne dolazi samo od sebe, ono se mora razvijati.

**STRPLJENJE JE SVAKAKO JEDNA
OD TEŽIH LEKCIJA KOJU TREBA
DA NAUČIMO, POSEBNO DANAS
KADA JE SVE UBRZANO I KAD
BISMOSVI HTELI SVE I TO ODMAH!**

Strpljenje je svakako jedna od težih lekcija koju treba da naučimo, posebno danas kada je sve ubrzano i kad bismo svi hteli sve i to ODMAH! Nedostatak strpljenja izaziva nelagodu i nemir, bes, nezadovoljstvo, impulsivno i antisocijalno ponašanje i uopšte nesposobnost tolerancije na frustraciju. Narodna izreka kaže: Strpljen, spašen! Razvijanje strpljenja je najbolji lek za frustraciju.

Cvetna esencija Impatiens uspostavlja spokoj i ravnotežu. Sa njom dobijamo više vremena jer izgrađujemo povereće u vreme i životne ritmove i činjenicu da se sve stvari konačno rešavaju onda kad je za to pravo vreme.



Nestrpljenje

IMPATIENS (balzamina, nedirak) - cvet vremena podstiče: strpljenje sa samim sobom, razumevanje za ljudske prirodne reakcije

Da li bi ovo mogle biti vaše reči?

Brže, brže...

Ja sam uvek u nekoj žurbi, stalno sam pod vremenskim pritiskom!

Pre nego što sa mukom nešto objasnim kolegama, radije to uradim sam!

Najradije uradim uvek sve odjednom. Tada znam da sam s tim završio.



Prepoznati duševni nesporazum...

...i korigovati

U nesvesnoj težnji da ubrza životni razvoj, osoba jednostrano sledi čisto kvantitativnu orientaciju vremenske predstave. U iluzornoj predstavi da će tako brže napredovati, ne gleda ni levo ni desno. Umesto toga pokušava da uradi što više za što manje vremena.

Time se odvaja od svoga unutrašnjeg vođstva. Gubi osećaj za različite ritmove svojih bližnjih, ne primećuje više vremenske cikluse i karakteristike.

Ukoliko osoba postane svesna da se svi ljudi zajedno kreću u jednom nadređenom vremenskom toku, dolazi ponovo u vezu sa unutrašnjim vođstvom i u kontakt sa svojim bližnjima. Time razvija osećaj za „pravi trenutak“ u kome koristi njegove prednosti za svoje razvojne ciljeve - štedeći vreme ali bez napora.

Formula snage:
JA IMAM STRPLJENJA.
JA SE OPUSТАM.
JA IMAM VREMENA.

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

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



IMPATIENS

Od nestrpljenja do strpljenja

Piše:
Vesna Krdžalić

Za one koji brzo misle, rade i kreću se. Jedino što ne mogu brzo, a to je da zaspe. Zbog unutrašnje tenzije izazvane mentalnim stanjem teško im je da se smire i uvek su u žurbi. Za one koji žele da sve bude urađeno bez zadrške i odlaganja. Oni nemaju strpljenja za spore ljude, jer to vide kao gubitak dragocenog vremena, tako da će nastojati da druge ubrzaju u svakom smislu. Mnogo im je draže da misle i rade sami kako bi sve uradili sopstvenom dinamikom i bez potrebe da se obaziru na druge. Velika potreba za nezavisnošću ih vodi u usamljenost.

Impatiens korelira sa potencijalom duše za strpljivost, nežnost i blagost. U negativnom stanju, javlja se nestrpljenje

sa unutrašnjom tenzijom koja izaziva razdražljivost prema drugima. Kako je takva osoba mentalno veoma brza, drugi često izgledaju usporeno naspram nje. Frustriran unutra, nikako da se privikne na sporiji tempo drugih. Adaptacija na ovakvo stanje traži mnogo energije i konstantno mentalno naprezanje. U poziciji nadređenog, ljudi u negativnom Impatiens stanju, nisu baš popularni, jer uvek znaju bolje od drugih i nemaju ni malo diplomatskog pristupa u svom nastupu. „Nema veze, samo ostavi, ja ću to brže uraditi nego da ti sad sve objašnjava’m”, ili „Daj da ja to uradim, samo se nerviram dok gledam kako ti to radiš”. Veoma često, čak i u razgovoru, ne mogu da izdrže pa završavaju rečenice svojih sagovornika. Kao šefovi se

neretko ponašaju poput goniča robova, zato često izbegavaju tu ulogu, jer je za njih najlakše da sve urade sami. Njima je njihova nezavisnost draga. Oni su uglavnom svesni svog problema, a u izbalansiranom stanju otvoreni su za savete i prihvataju ih.

Nije previše mudro praviti kritične komentare osobи u negativnom stanju. Ona će samo planuti, mada njena ljutnja brzo splasne kao što je i došla.

ŽIVOT OD OVIH LJUDI TRAŽI DA NAUČE NEŠTO ZA NJIH VEOMA TEŠKO – DA DOZVOLE DA SE STVARI DESE, DA SE VEŽBAJU I UČE STRPLJENJU

Ovo su mentalni sprinteri. Oni stvari uoče mnogo brzo, rečenice sipaju kao iz rafala, reaguju takoreći u treptaju oka, donose ad-hok odluke i naravno veoma brzo se iscrpe. „Tako sam gladan/a da bih konja pojeo/la”, je klasična izjava Impatiens osobe i to samo 3 sata nakon obroka. Onda je u stanju da na brzinu pojede toliko hrane da izazove bol u stomaku. Ove brze promene su vidljive i spolja. Oni mogu brzo da se zacrvene, a u sledećem trenutku preblede. Njihova nervosa može proizvesti grčeve ili bolove u raznim delovima tela, tikove, osetljiv stomak, povišen krvni pritisak i sl. Preterana reakcija svake vrste je normalna za ove ljude. Ogroman unutrašnji nemir čini ih plahovitim, sklonim incidentima, ali se oni ipak ne dešavaju tako često, jer ih njihova sposobnost da brzo reaguju vadi iz mnogih kritičnih situacija. Greška ovih osoba u negativnom stanju je u obavljanju stvari jedino i samo na njihov način, ograničavajući tako sebe. Zaboravljaju da smo svi delovi jedne velike celine i da neminovno zavisi-

OSOBE U POZITIVNOM IMPATIENS STANJU SU PREPUNI EMPATIJE I REKLI BI ANĐEOSKOG STRPLJENJA.

mo jedni od drugih čak i od onih sa manjim mogućnostima. Ne uzimaju u obzir da je na neki način zadatak sposobnijih da svoj dar stave u službu drugih, da im pomognu u razvoju. U negativnom stanju, život od ovih ljudi traži da nauče nešto za njih veoma teško – da se uzdrže od aktivnog učešća, da dozvole da se stvari dese, da se vežbaju i uče strpljenju. Ovo bi bilo lakše ostvariti kada bi se oslobođili svog jednostranog razmišljanja te se otvorili



za druge percepcije koje dozvoljava kompleksnije razumevanje situacije.

Negativno Impatiens stanje je veoma očigledno, a oni koji prolaze kroz to su ekstrovertne osobe. Svoje stanje otkrivaju ili kroz priču, ili ih odaje govor tela nervozno lupkanje prstima, drmuskanje nogama, ljuljuškanje na stolici, ali isto tako i koža. Može se videti crvenilo ili je koža veoma osetljiva. Često ovo predstavlja samo vrh ledenog breg-a i ne razrešava se sve dok se ne pojave ozbiljne i dublje posledice ovakvog mentalnog stanja.

Osobe u pozitivnom Impatiens stanju su prepuni empatije i rekli bi anđeoskog strpljenja. U potpunosti razumeju i prihvataju različitost temperamenata ljudi i diplomatski znaju progurati svoju brzinu razmišljanja, snagu odlučivanja i inteligencije, a da to bude u službi drugih. U praksi, esencija je veoma korisna i praktična za svakodnevni rođični život. U situacijama kada deca nemaju strpljenja za svoje roditelje kao i obrnuto.

Ključni simptomi: nestrpljenje, razdražljivost i veoma brza reakcija.

Pozitivan stav: IMAM VREMENA, STRPLJIV SAM, OPUŠTEN SAM

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 **Impatiens**.

- ▶ Osećate kako ste konstantno pod pritiskom vremena.
- ▶ Očekujete da sve ide brzo i glatko.
- ▶ Donosite nagle odluke.
- ▶ Jako želite da budete samostalni.
- ▶ Lako planete, odsečni ste i oštiri, ali vaša ljutnja isto tako brzo prodje.
- ▶ Vaš rezervoar snage se brzo troši tako da možete imati iznenadne bolove ili povremene faze iscrpljenosti.

Impatiens je za one koji brzlo misle i brzo delaju. To su ljudi koji žele da sve bude urađeno odlučno i bez odlaganja. Kada su bolesni, nestrpljivo čekaju da što pre ozdrave. Jako im je teško da budu strpljivi sa ljudima koji su spori. I pošto je za njih sporost nešto pogrešno tj. „gubljenje vremena“, oni uvek pokušavaju da spore ljude ubrzaju u svakoj prilici. Često daju prednost tome da misle i rade sami kako bi mogli sve da urade svojim tempom. **Impatiens** je „Cvet vremena“ koji vodi od nestrpljenja ka strpljenju.

Ako se prepozname u nekom od sledećih modela mogli bi ste da izaberete **White Chestnut**.

- ▶ Neželjene misli konstantno vam dolaze na um i ne možete da ih se rešite.
- ▶ Briga ili neki događaj uporno nagrizaju vaš um.

- ▶ Prolazite kroz iste probleme uvek iznova, bez rešenja.
- ▶ Niste u stanju da pratite svoje misli, one vas čine nestabilnim.
- ▶ Ne možete da spavate jer vam se misli roje u glavi (naročito u jutarnjim časovima).
- ▶ Mentalno se vrtite u krug, i ne znate kako da izadete iz tog začaranog kruga.

White Chestnut je za one koji ne mogu da spreče ulazak neželjenih misli, ideja ili argumenata u svoje umove. Ovo stanje se obično dešava kada njihovo interesovanje za tadašnji trenutak nije dovoljno snažno da okupira um. Ovakve misli stvaraju brigu i dugo ostaju prisutne u umu. Ili, ukoliko se i izbace na trenutak, ponovo se vraćaju. One se stalno vrte u krug i izazivaju mentalnu torturu. **White Chestnut** je „Cvet misli“ i vodi od mentalne vrteške ka mentalnoj tišini.

PROBAJTE DA NE
POTISKUJETE EMOCIJE, VEĆ
DA IH OSETITE, PROŽMITE I
TIME PROMENITE

Impatiens pripada grupi preparata za one koji se osećaju usamljeno, a **White Chestnut** grupi preparata za one koji nisu dovoljno zainteresovani za aktuelna zbivanja. Oba preparata se koriste u situacijama kada ljudi osećaju da su pod velikim pritiskom. Ali je razlika u tome što se **Impatiens** koristi u situacijama kada su ljudi pod pritiskom vremena, a **White Chestnutu** situacijama kada su ljudi pod pritiskom sopstvenih misli.



Ako bih htela jednostavno da opišem Impatiens tip oso-be, mogla bih slobodno da kažem da su to ljudi koji jed-nostavno stalno žure i stalno nemaju vremena. Osećaj manjka vremena im stvara pritisak koji ih tera da taj manjak vremena nadoknade tako što sve rade mnogo većom brzinom nego što je to potrebno. Tada brzina prestaje da bude samo sredstvo koje im pomaže da nešto urade, i postaje sama po sebi cilj. Izgube osećaj za prilagođavanje različitim situacijama i nepotrebno uđu u zbrku koja napravi atmosferu mentalne užurbanosti. Na žalost, učesta-la užurbanost često i lako se pretvara u nervozu i nemir, i tu počinju neprijatnosti. Tenzija, da nešto neće stići da urade, ih tera da se u sve upuštaju svom snagom. Tada im se probudi se nepotrebna naglost, izgube razboritost i prestanu da razmišljaju o neželjenim posledicama. I u tom svom zanosu, kada dodele superiornost brzini, još više ih nervira i iritira sporost drugih ljudi, što ih čini ne-tolerantnim i nepravednim prema tim ljudima, i još im budi potrebu da se sklanjaju od njih i da sve rade sami. Na to se nadoveže osećaj izolovanosti i odmah zatim i osećaj da nisu srećni i da su usamljeni. Oni i jesu usamljeni zato što niko ne može da ih prati... Njihove izražene karakterne crte su tvrdoglavost i svojeglavost, što minima-lizuje mogućnost za bilo koju vrstu saradnje. To su tipični „soleri“, pomalo razmaženi i nadmeni, koji imaju osećaj da ih vreme goni. Nezaustavljiva lavina njihovih sopstvenih suvišnih misli i reakcija ih čini frustriranim, dekon-centrisanim, nepažljivim i površnim, a ceo taj miks može da dovede do pojave trzaja, tikova, grčeva, tensija, nesa-nica, visokog krvnog pritiska, svraba, drhtanja, raznih ne-lagodnosti, jednostavno svih vrsta ubrzanih. Generalno, neravnoteža tipa Impatiens, dovodi do gubljenja svakog

smisla za proporciju, što direktno otežava efikasno funk-cionisanje u svakodnevnom životu.

Da bi se vratila ravnoteža tipa **Impatiens** treba vratiti smisao za proporciju. A to znači da treba ići zajedno sa vre-menom, a ne trčati ispred njega. Treba slušati vreme, a ne nametati vremenu drugi ritam iz sopstvene glave. Kada je u ravnoteži, tip **Impatiens** može konstruktivno da koristi svoje prirodne predispozicije da može brže da misli i radi od većine ljudi, da bude spretan, da svoje ideje odmah i bez oklevanja sprovodi u delo i da zna koliko mu vremena treba da nešto završi, efikasno, ali bez žurbe. On spontano

IMPA TIENS JE ZA ONE KOJI BRZLO MISLE I BRZO DELAJU. TO SU LJUDI KOJI ŽELE DA SVE BUDE URAĐENO ODLUČNO I BEZ ODLAGANJA

razvija strpljenje, razumnost, temeljnost i sopstveni ritam. Strpljenje je usko povezano sa sopstvenim ritmom čoveka. Ono je kao precizan sat koji savršeno odmerava pravi tre-nutak kada treba nešto da se kaže, kada da se prečuti, ne-što uradi ili ne uradi. Veoma je važno razviti svoj sopstveni ritam jer vas on spaja sa vašim unutrašnjim vremenom. Kada znate kakvo je vaše unutrašnje vreme, možete lakše da ga uskladite sa spoljašnjim vremenom. Sklad između spoljašnjeg i unutrašnjeg vremena je jedini pravi sklad koji donosi duboki mir jer nestaje trenje koje stvara konflikt iz-medju onog što je „dostupno“ i onog što ja „mogu“. Ose-tite svoje unutrašnje vreme, pa makar ono bilo i mnogo brže od unutrašnjeg vremena drugih ljudi. To što će sa-znati kakvo je Vaše vreme, osloboдиće vas ogromne koli-čine tensija za koje ni ne znate odakle ih imate. Biće vam jasna povezanost između strpljenja, vremena, vas i vašeg ritma življjenja.

Druga vrsta pritiska, je pritisak koji stvaraju misli, i to vaše sopstvene. Za otklanjanje ove vrste pritiska je zadu-žen **White Chestnut**, preparat koji je jedan on najčešće korišćenih preparata, pored Olive i Rescue Remedy. Ne postoji čovek koji nije doživeo sindrom „pokvarene plo-če“. To su dosadne, opsedajuće misli koje se besomučno nižu po glavi, obično bez naznaka da će ikada napustiti teren koji su zaposeli, tj. našu glavu. Ovo stanje je vrlo neprijatno i zarobljavajuće, bez obzira na stepen inten-ziteta, a ako je taj stepen visok, onda je to prava mentalna tortura koju je vrlo teško podneti. Kada ih preplave misli, ljudi koji su jako osetljivi, naročito introvertni ljudi, pokreću mehanizam potiskivanja misli koje tako duboko zadiru u psihu da ostaju duboko unutra nabijene emoci-jama. Pošto je vrlo jak emotivni pritisak, one postaju tako



konfliktne da čovek ne može da ih izbaci iz glave. A te misli koje muče su u stvari misli koje čovek ne želi da prihvati, ili su to brige, strahovi i potrebe kojih čovek ne želi da se odrekne, ili su to problemi koje čovek ne želi da reši jer ne želi da ih prizna. U svakom slučaju, ta papazjanija misli razorno deluje na sistem, i treba je prekinuti što pre. Probajte da ne potiskujete emocije, već da ih osetite, proživite i time promenite. Ako niste u stanju to da uradite, onda zamenite negativne misli za njihove pozitivnije suprotnosti, i na taj način reprogramirajte svesni deo uma. Reprogramiranje svesnog uma služi da se svesni um distancira od trenutno nerešivih problema i pitanja, i ostavi vremena i prostora dubljem umu da nastavi traženje intuitivnog rešenja. Tada nastupa čekanje pravog odgovora, bez veštačkog forsiranja vremena.

WHITE CHESTNUT JE ZA ONE KOJI NE MOGU DA SPREĆE ULAZAK NEŽELJENIH MISLI, IDEJA ILI ARGUMENATA U SVOJE UMOVE.

Negativno stanje **White Chestnut** je vrlo iscrpljujuće i često je praćeno glavoboljom, problemima sa koncentracijom, ili velikim mentalnim i emotivnim stresom, dok je pozitivno stanje dijagonalno suprotno od negativnog. To je stanje mentalne bistrine, savršene koncentracije, harmoničnog ponašanja, visprenog uma, mentalne bud-

nosti, jasnog toka misli, snažne imaginacije, efikasne pažnje, prosto stanje žive uključenosti u realnost i sposobnost pravljenja reda na mentalnom planu. Ovakvo stanje omogućava brzo otklanjanje bilo kakvog problema, brige, bola, strahova, agresije. Čovek se oseća snažno, sigurno i mentalno stabilno. **White Chestnut** je teritorija uma, a um je misteriozna izazovna stvar. Ako doživate prekidanje mišljenja i otklanjanje opsativnih misli, sigurno ćete znati kako um nije nepobediv. Oslonite se na svoju intuiciju i pratite svoj osećaj, tada će um pratiti vas. Nemojte misliti o stvarima o kojima nije vreme da se misli. Nemojte misliti ni pre ni posle vremena. Mislite tačno na vreme. A koje je tačno vreme znaćete ako pratite svoj osećaj za vreme. Uopšte nije komplikovano, samo reči tako komplikovano zvuče.

KADA SLEDEĆI PUT PREPOZNATE DA VAS JE PREPLAVILO STANJE IMPATIENS, SETITE SE DA SE POZABAVITE POSMATRANJEM SOPSTVENOG DOŽIVLJAJA VREMENA.

I da zaokružim vraćajući se na **Impatiens** koji se zaista od svih preparata najviše upetljao u vreme. Po svemu suđeći, vreme je velika zagonetka, a mi ga gledamo poprilično uprošćeno. Uobičajeno za nas, vreme je nešto što teče i što možemo da merimo gledajući na sat. Istovremeno imamo jasno iskustvo da je protok vremena vrlo subjektivna stvar, tj. da je doživljaj protoka vremena kod ljudi poprilično različit iako je objektivno merenje uvek isto. Žato, kada sledeći put prepoznate da vas je preplavilo stanje **Impatiens**, setite se da se pozabavite posmatranjem sopstvenog doživljaja vremena. Znam da ćete otkriti mnogo toga što će vam razotkriti odakle dolazi specifično **Impatiens** stanje. Biće vam zabavno i korisno da odgonetnete uticaj sopstvenog doživljaja vremenana obične svakodnevne situacije. Da otkrijete kako vam postojanje „vašeg“ vremena u okviru „celokupnog“ vremena omogućava da oživite ravnomerni stereotip življenja koji vam smeta, kao da možete da promenite ritam uobičajenih otkucaja sata. Jer Vreme je ipak živa kategorija, živa energija. Unesite tu život u svoj život. Šteta je ne koristiti direktni izvor koji je stalno Tu, tik ispred vašeg vremena.

Piše:
Mira Ković

Fotografije:
Mira Ković

Iz dnevnika *Bahovog praktičara*

Pronadite mir uz nedirak

Avgust je mesec cvetanja Nedirka (Impatiensa). U našim krajevima visina njegove stabljike je oko 1m. Samonikle se nalaze obično pored vode, mada ih ima i gajenih u vrtovima gde se za krako vreme prošire poput korova remeteći sklad i sređenost. Pa kako i ne? Svaka pojedinačna biljka stvara oko 800 semenki, a sazrela mahuna puca i baca semenke i do 7m od biljke.

Možda slučajno, ili to okolnosti čine da se ove godine, jednog vikenda u avgustu, u moj zavičaj uputim autobusom, rešena da to vreme u putu provedem čitajući dobru knjigu, a ne u oprezu za volanom.

I tamo, po dolasku, dočeka me ovogodišnja vrelina, ali ne odustah od namere uživanja i opuštenosti, te se seoskim putem uputih peške.

Samo na početku pored mene prođe jedan automobil krećući se možda tek brzinom 20km na sat ili se meni to samo čini u poređenju sa gradskom gužvom.

I nekako, čim nogom stanem na ono tlo, misli me vuku ka mojim cvetovima i zapitah se šta li je sa Nedirkom, uspeva li da razvije cvetove na ovoj suši, znajući da mu je za to potrebna vlaga. Seoski put me vodi rodnim poljima i šljivicima otežalih grana od plodova. Zastanem malo da se odmorim, a mami me opojan miris sočnih divljih kupina. Tako stigoh do mog bunara i podalje tamo, gde se preliva višak vode, rascvetao Nedirak... Osvežih se izvorskom vodom i sedoh u prijatnu hladovinu.

Cvetne glavice Nedirka i na najmanjem dašku vetra na svojim drškicama kao da skakuću i poigravaju i neka-



ko me uvek podsećaju na osobe tipa Impatiens koje će u prolazu neskladno odmahivati rukama u žurbi i govoriti: „Ma pusti me, nikako da stignem... kasnim“ i slično.

Ja sedim mirno, opušteno sa blagim osmehom na licu posmatrajući ih i kao da se radujemo našem susretu, a ja se zapravo pitam:

„Da li to Impatiens čini čuda?“



Pohvala sporosti

Piše:
Aleksandra Arsenijević

- Mnogo me nervira baka! Tako je glupa!!!! – rekla je, vidno iznervirana moja desetogodišnja klijentkinja.
- Zašto je glupa? – pitala sam je
- Zato što je spora i nikad da završi taj ručak. Kada joj kažem da požuri ona samo kaže da sve ima svoje vreme.
- Sve lepe stvari se rade polako, osim jedenja sladoleda – odgovorila sam joj.
- A zašto ne sladoled? – pitala je devojčica
- Zato što će se istopiti. Osim ako ne voliš istopljen sladoled...

Izgleda da danas postoji samo jedna mera za vreme, mada niko ne zna tačno koja je to mera. Ako si brži nego neki zamišljeni prosek, onda si ADHD, ako si sporiji, onda si glup, tako nekako ispada... Ako je išta zajedničko ljudima 21. veka, to je osećaj ubrzanja vremena i osećaj da vremena nema dovoljno za stvari koje su nam

bitne. Kako osećaj vremena utiče na naše živote, kakvi su problemi ubrzanja, kakva su praktična rešenja a šta su nepremostive prepreke u borbi sa vremenom... svim tim se bavio Karl Onore u knjizi *Pohvala sporosti*.

Motiv i povod da započne jednogodišnje istraživanje koje će za rezultat dati ovu knjigu bio je uobičajen i rutinski događaj. Karl je radio kao međunarodni dopisnik i čekao je na rimskom aerodromu u redu da uđe u avion za London. Nervoznom i nestručljivom zbog gužve, pažnju mu je privukao tekst *Kako ispričati priču za laku noć za samo jedan minut*. Ozarila ga je ideja da će sada moći za pet, šest minuta moći da ispriča i pet, šest bajki za laku noć. Neće biti više razapet između potrebe da ubrza čitanje bajke jer ga posle toga čeka brdo obaveza i griže savesti da je uskratio pažnju svom sinu. Na trenutak je pomislio: „**Eureka!**“, ali već sledećeg trenutka je shvatio svu sulu-

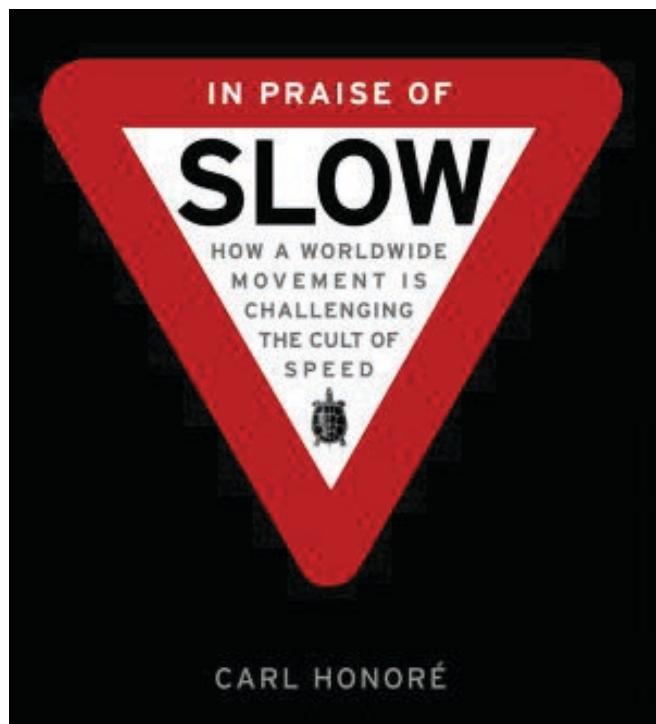
dost takve ideje. To je bio početak jednog obimnog istraživanja i razgovora sa mnogim ljudima i stručnjacima. Shvatio je da su još u antička vremena ljudi imali problem sa nedostatkom vremena, ali da je sa industrijalizacijom i idejom da je više i bolje, pojam ubrzanja postao globalni problem. Ljudi više rade i više imaju ali su posledice po zdravlje, okolinu, porodicu i privatni život katastrofalne. Autor je upoznao i mnoge ljude i ideje koje pokušavaju aktivno da se bore sa ubrzanjem. U Italiji su nastali pokreti **spore brane, sporog seksa, sporih gradova**. Suština svih tih pokreta je da ljudi nisu mašine i da ne treba to ni da budu. Nije čudo da je baš Italija iznadrila te pokrete jer **dolce vita** jeste njihova tradicija. Spori gradovi su gradovi po meri čoveka, koji vraćaju mir i magiju života. Po pravilu su ekološki, lokalno orientisani i privlače mnogo turista i mladih ljudi kojima se život u velegradu smučio.

*Iako žale za vremenima prepunim ljubavnosti i sporog načina života, zastupnici **Sporih Gradova** nisu ludisti. Biti spor nije isto što i biti lenj, zaostao ili tehnofob. D, pokret nastoji da očuva tradicionalnu arhitekturu, zanate i kuhinju. Ali takođe ne odbacuje pozitivne aspekte modernog života. Pokret **Sporih Gradova** se uvek pita: Da li ovo poboljšava kvalitet našeg života? Ako je odgovor potvrđan, onda ga pokret prihvata. A to uključuje i najnoviju tehnologiju.**

AKO SI BRŽI NEGOT NEKI
ZAMIŠLJENI PROSEK, ONDA SI
ADHD, AKO SI SPORIJI, ONDA SI
GLUP, TAKO NEKAKO ISPADA

Sve ovo ima, naravno i drugu stranu medalje. Ove ideje moguće je realizovati samo u manjim gradovima i sredinama. Ako biste probali u milionskom velegradu da se i bukvalno pridržavate ovih principa, brzo biste došli u čorsokak. Kuvali biste polako, družili se polako, brinuli o vrtu i životinjama, bavili se rekreacijom... pod uslovom da vas neko bogato izdržava ili da ne spavate uopšte što u startu poništava dobre namere.

Karl Onore se posebno bavio decom i posledicama koje najmlađi imaju zbog ubrzanja života. Ono što prethodne generacije nisu imale danas imaju i dvogodišnjaci a to je stres od tehničkog zagađenja i virtuelnog sveta. Kad je u Japanu prikazan prvi crtač Pokemana, 600 dece te veče-



ri je doživelo epileptični napad zbog prebrzih stimulacija oka i mozga. Da bi se zaštitili od tužbi, proizvođači igrica stavljaju upozorenja da je to moguće ali ko to zaista čita? Deca i mlađi, danas procentualno najviše stradaju od ne-pažnje u saobraćaju i prebrze vožnje. *U jednoj britanskoj emisiji snimljeni su vozači motora koji su vozili prebrzo u školskoj zoni i mogli su da biraju: ili da plate kaznu ili da se suoče sa školskom decom. Oni koji su odlučili da se nađu oči u oči sa đacima, usred učionice, morali su da odgovaraju na sledeća pitanja šestogodišnjaka:*

- Kako bi se osećao da si me pregazio?
- Šta bi rekao mojim roditeljima da si me ubio?

*Vozači su bili vidno potrešeni. Jedna žena je zaplakala. Svi ovi vozači su otišli iz škole obećavši deci da nikada više neće voziti tako brzo.**

Danas usporiti nije lako niti jednostavno. Ne postoje gotova rešenja primenljiva na svaku situaciju i prihvatljiva za sve. Po pravilu to znači odricanje neke vrste: novca, ambicije ili uverenja. Za Karla je to bilo odricanje od tenisa, makar dok mu deca ne poodrastu i ne prestane da priča prave, duge bajke za laku noć.

A čega se vi morate odreći?

* citati iz knjige **Pohvala sporosti**, Karl Onore

Delite iskustva i širite znanje

Intervju sa Lin Mekvini, licenciranim predavačem Bahovog centra

Vo su reči poruke Lin Mekvini koja je osmisnila program edukacije o cvetnim esencijama. Lin je najiskusniji trener Bahovog centra, i predaje sve nivoe, kako u Engleskoj, tako i širom sveta. U junu 2015. bila je u Beogradu gde smo imali čast da je upoznamo. Na naprednom kursu L3 koji je okupio veliki broj praktičara, Lin je nesobično podelila svoja dugogodišnja iskustva i znanja u radu sa cvetnim esencijama. Uspele smo da porazgovaramo tek na kraju kursa jer se intenzivno radilo tokom pet dana, a Lin je bila toliko potpuno predana pripremi programa za naše praktičare da nije prihvatala ni ponude za makar ekspres obilazak Beograda.

Lin, kada i kako ste otkrili Bahove cvetne esencije?

Radila sam u izdavaštvu u San Francisku tokom 1970. godine kada je na moj sto stigao rukopis o Bahovim kapima. Dok sam čitala o doktoru Bahu i njegovom radu, doživela sam Eureka trenutak, shvativši da su Bahove cvetne esencije karika koja nedostaje u zdravstvenom sistemu. I dalje tako mislim.

Možete li objasniti našim novim čitaocima kako Bahove kapi „rade“?

Dr Bah bi to opisao kao proces preplavljanja ličnosti sa vrlinama cveća, što je lepa slika. Ono što mi preuzimamo je vibracijska isceljujuća energija prirode koja odgovara našoj neposrednoj potrebi, i kao muzička viljuška, mi se uskladjujemo sa našim pozitivnim stanjem. To je jedan nežan i suptilan proces.

Podučavate već dugi niz godina, šta je tako zanimljivo u podučavanju? Može li ono ostati užitak više nego rutina nakon toliko godina?

Veoma sam srećna što mogu da provodim vreme sa ljudima koji su na putu otkrivanja Bahovih cvetnih esencija. Oni su istraživači i iscelitelji u najširem smislu reči i donose znatiželju i entuzijazam za svoj sopstveni razvoj, kao i razvoj drugih. Svaka grupa studenata je drugačija. Program nastave ima svoje obavezne ključne elemente, ali ja uvek nastojim da se sretнем sa grupom tamo gde se ona nalazi i da reagujem na njihove potrebe – isto kao što radim sa klijentima. Nema uopšte rutine u radu sa grupama, svaka je jedinstveno iskustvo za sve nas.

Ako je ovo metoda samopomoći, čemu napredne studije i stalno obrazovanje?

Vizija Dr Baha o „medicini budućnosti“ bila je da praktičari буду edukatori i da nam pomognu da razvijemo naše znanje o ljudskoj prirodi. Smatram da kursevi omogućavaju prodbuljivanje uvida u esencije, kao i u pitanja sa kojima se ljudi susreću u svom životu, dajući takođe svima priliku da podele iskustva iz svojih oblasti stručnosti u cilju međusobnog razvoja, npr. rad sa decom, starijim osobama, međuljudski odnosi, tugovanje, strahovi, itd. Učenje se nikada ne završava. Cvetne esencije su, kao što ste tačno rekli, vrlo jednostavan sistem samopomoći, i svako treba da ima slobodu da izabere koliko će daleko ići u učenju i istraživanju.



Šta studenti dobijaju na kursu L3?

Studenti dobijaju priliku da istražuju studije slučaja, da vežbaju svoje veštine vođenja konsultacija, da produbljuju svoja znanja o dinamici odnosa, da otkrivaju nijanse cvetnih esencija i da se povezuju sa istomišljenicima.

Da li vi koristite Bahove cvetne esencije i kada?

Koristim esencije kad god se pojavi potreba - što, zavisno od toga šta se događa u mom životu u to vreme, može da bude redovna upotrebljena bočica za neko vreme, ili pojedinačna esencija za neko prolazno raspoloženje koje možda remeti mene i moje odnose. Kao što je Dr Bah rekao, ako ste gladni idete u baštu i uberećete salatu, a i esencije se mogu koristiti na isti način... za prolazna raspoloženja ili emocije koje vas duže drže.

Da li ikada prestajemo da koristimo cvetne esencije ili su one naši vodiči na životnom putu?

Mislim da su nam one saputnici onda kada i kako su nam potrebne - nežna podrška koja nam omogućava da se vratimo natrag na stazu kada se sapletemo. A kad se vratimo na svoj put treba obratiti pažnju na ono što treba da promeni-

mo, kako ne bismo ponavljali neki obrazac koji nije zdrav, i kako bismo iscelili ono što zahteva isceljenje, na bilo kom nivou našeg bića.

Da li još uvek otkrivate nove aspekte esencija ili nova polja primene?

Kao i u životu, uvek ima nešto da se nauči, a opet u isto vreme stalno se podsećam da ne komplikujem stvari. Uvek treba da imamo na umu da je to jednostavan sistem jer mi ljudi imamo naviku da komplikujemo! Nijanse se obično pojavljuju tokom konsultacija sa klijentima kada u opisu emocija navedu neku supertilnu razliku, što ukazuje na aspekt esencije koji je bio skriven.

VIZIJA DR BAHU O "MEDICINI BUDUĆNOSTI" BILA JE DA PRAKTIČARI BUDU EDUKATORI I DA NAM POMOGNU DA RAZVIJEMO NAŠE ZNANJE O LJUDSKOJ PRIRODI.

Vi podučavate širom sveta. Da li studenti iz različitih zemalja i kultura pokazuju isto razumevanje za sistem i esencije?

Neverovatno kolika je zapravo rezonanca između tolikih različitih zemalja i kultura. Esencije su jednostavne kao i filozofija Dr Baha, a studenti uranjaju u razumevanje sistema u tom kontekstu, kao i u kontekstu njihovog pogleda na svet. Takođe mislim da vlada globalna zabrinutost zbog sve veće upotrebe farmaceutskih proizvoda, kao i jedan kolektivni impuls da se održi jednostavnost sistema koji osnažuje pojedince da povrate svoje emocionalno zdravlje.

Koja je vaša poruka za naše čitatelje i praktičare u Srbiji?

Postoje divni praktičari u Srbiji koji su i dalje pod mentorstvom pionira, učitelja i praktičara Milene Kostić, koji svih donose bogata iskustva i znanja. Nastavite da delite svoja iskustva, da širite znanje i zajedno ćemo učiniti svet boljim mestom sa divnim sistemom Dr Baha koji je dostupan svima koji traže isceljenje.

Vrteška svakodnevice



Piše:
Danijela Sretenović

Moderno doba sa sobom nosi sve veće ubrzanje - u svemu. Postalo je normalno da svaki dan bude ispunjen užurbanošću, intenzivnim kretanjem, pa i mi postajemo takvi. Kada bi nas neko pitao kuda toliko žurimo, ne bismo znali odgovor. Postoji neka tačka kojoj stalno težimo (samo da još ovo uradim, samo još ovo). Često ni sami ne primetimo da smo se ubacili u neki ritam koji nas uvlači u vrtlog pa nas okreće i tumba – kao na vrtešci. Nema-mo vremena da zastanemo, udahnemo, samo idemo dalje i dalje. Grabimo za još jednim korakom, za još jednim poslom koji treba da obavimo, za još jednim vrhom koji treba da osvojimo. Usput ni ne razmišljamo jesmo li u stanju da takav tempo pratimo. Koliko smo utrenirani da izdržimo ritam trke u kojoj se nalazimo? Možemo li svi da idemo istim korakom? Uostalom, treba li da bude tako?

NISU NAM ISTI KORACI, PA NE HODAMO ISTOM BRZINOM. UOSTALOM, ZAŠTO BISMO TO RADILI?

Retki su oni kojima ovaj vratolomni ritam odgovara. Većina se trudi da sustigne sve što se postavlja ispred njih u danu. Ulažu velike napore da se održe i budu u celosti prisutni u događajima koji su vezani za dan kroz koji prolaze. Zanimljivo je koliko su ljudi zaista prisutni? Da li ipak nešto propuštaju? Sigurno da u brzini nismo u stanju sve da opazimo, pa tako ni da ispravno odreagujemo. Zato su sve prisutnije tenzije i rasprave između ljudi koji se i ne poznaju. Pod pritiskom da nešto moramo, opterećujemo svoj nervni sistem, pa nam on odgovara napetošću i uzne-mirenošću. Dalje se sve samo lančano i uzročno - posle-dično događa. U isto vreme se trudimo da budemo mirni, staloženi, da ne reagujemo ljutnjom na datu situaciju. Možda uspemo u tome. Međutim, informaciono polje je zabeležilo taj „zemljotres“ i onda slede dodatni napor i celog organizma da sve preradi. Dok se on bavi amortizacijom datog događaja, mi nastavljamo dalje. Brzinu ne smanjujemo, nego je činimo sve većom. Situacija je ista kao da se nalazimo na pravoj vrtešci i prolazimo krugove. U brzini kojom se ona okreće, nismo u stanju da vidimo sa punom pažnjom okolinu. Jedna za drugom se nižu slike, a mi ni jednu ne uspemo pažljivo da vidimo. Uostalom, kako bismo i mogli? Taman se pojavi jedna, mi pokušamo

da je registrujemo, kad evo druge, treće. I sve ih površno doživimo. Nekima se od silnog okretanja zavrti u glavi.

Međutim, paralelno sa svakodnevnim fizičkim ubrzanjem, dešava se i uvećanje količine misli koje nam prolaze kroz glavu. Težeći da sustignemo i obavimo sve što treba na dnevnom nivou, opterećeni smo razmišljanjima kako da to ostvarimo. Teret briga se samo povećava i dolazimo u stanje neke vrste centrifuge. Na kraju dana kad sve stane, u nama ostaje kao odjek zvuk meteža, gužve, buke. Šta je svrha ovoga? Uživamo li u tome ili se samo naprežemo da sustignemo život, da ne ispadnemo iz ritma? Srećom, desi se trenutak kada shvatimo da je bolje stati sam i udahnuti vazduh punim plućima, nego da nas život na to primora. Ništa nije toliko hitno da bismo morali da se polomimo da to ostvarimo. Smanjenom brzinom možemo postići isti rezultat. Upravo kao da se utrkujemo na autoputu ko će brže da vozi. Na kraju priče ostaje vrlo mala razlika, a opasnost od povređivanja ogromna. Vrlo je slično i sa jurnjavom u svakom danu. Mnogima ne padne na pamet da brzina sa sobom nosi i vrstu opasnosti (u svemu). Najbanalnije – kada pretrčavamo ulicu, brzopleto preskačemo stepenike dok hodamo... Ukoliko nam pređe u naviku da stalno žurimo, onda to vrlo brzo počinje da se odražava na mnoge naizgled trivijalne stvari u kojima učestvujemo. Možemo npr. prevideti važan deo teksta (na ispitu, u mejlu, u ugovoru). Usled vlastite nepažnje možemo se naći u brojnim nevoljama i neugodnim situacijama.

GRABIMO ZA JOŠ JEDNIM KORAKOM, ZA JOŠ JEDNIM POSLOM KOJI TREBA DA OBAVIMO, ZA JOŠ JEDNIM VRHOM KOJI TREBA DA OSVOJIMO

Nije na odmet zastati malo, pa ići laganijim korakom. Da, prijatno je okretati se na vrtešci, ali ne stalno. Ubrzanje je nužno u nekim situacijama. Kad god imamo priliku, usporimo. Primetimo detalje iz okruženja koje nismo ranije. Udahnimo vazduh punim plućima. Udahnimo život punim plućima! Uvek je bolje sam usporiti i pronaći svoj ritam. Ukoliko je suprotno, stvari mogu vrlo lako da izmaknu kontroli, a onda ne možemo ni da sagledamo moguće posledice. Nisu nam isti koraci, pa ne hodamo istom brzinom. Uostalom, zašto bismo to radili? Najbolje je da uhvatimo korak sa samim sobom i sami odredimo tempo. Onda ne mogu da nam se dešavaju nervoze i rastrzanost. Naš korak, našim ritmom gotovo sigurno vodi ka boljem prolasku kroz svaki dan.



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 bolešcu 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 času 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:
Ljupka Nikolić

Alati za transformaciju ličnosti

Teško je shvatiti šta je suština čoveka i šta je njegova misija. Bitno je shvatiti međusobne odnose duha, duše i tela. Većina ljudi ima razvijenu dušu i telo, ali nemaju razvijen duh, niti mogu da shvate i dožive transcendentalno. Razvoj ličnosti se bazira na suočavanju sa problemima, strahovima, ograničenjima itd... Treba naučiti i znati se menjati, da bi se u radu i akcijama oslobođili svih ograničenja, patnji i problema.

Ne treba biti sagovornik „prepun pamet“, jer onda nema mesta za novu pamet, niti prihvatanje novih korisnih saveta. Svaki životni put je nečija misija, koju uz pomoć raznih metoda ličnosti ostvarujemo. Treba osvestiti tamu neznanja, naučiti da se osamimo, tj. izdvojiti se od bujice svakodnevnih misli. Svesna ličnost ima unutrašnju jasnoću. Treba svoj život posvetiti onome što je korisno za sve. Kreativan način mišljenja je izdvajanje svog mišljenja od šablonu ostalih. Treba pronaći svoje mesto u prirodi i društvu kroz individualizaciju ličnosti, koja je proces razvoja ličnosti. Onaj koji je razvio ličnost je kreativan i „nesalomiv“. Potrebno je unutrašnje opredeljenje za individualizaciju, jer su to prefinjeni putevi razvoja ličnosti.

**TREBA NAUČITI I ZNATI SE
MENJATI, DA BI SE U RADU I
AKCIJAMA OSLOBODILI SVIH
OGRANIČENJA, PATNJI I PROBLEMA.**

Um ima veliku funkciju kada postane sluga višim planovima. On je odličan alat kada radi povezano sa individuom. Ukoliko nema veze sa višim „Ja“ –individuom, on postaje upetljан. Nekontrolisan um je najveći razarač.

On uči kroz sposobnost razabiranja. Zbog toga mi imamo potrebu da stalno definišemo stvari: sviđa mi se – ne sviđa mi se, crno – belo, dobro – loše... Ali u našem svetu nema

apsolutnih stvari, jer ako je nešto absolutno, onda je iznad nivoa materijalnog, tako da u materijalizovanom svetu absolutno dobro ili zlo nisu mogući. Cela priča o manifestaciji služi da bismo postali svesni svoje individue uz pomoć personalnih i materijalnih alata. Budenjem i osvešćivanjem jedinstva u sebi približavamo se onom malo trajnjem. Mi nismo savršeni i zato treba da nastojimo da dođemo do boljeg stanja sebe, uporno korak po korak. Možemo ići onoliko koliko nam dozvoljava naša svest, jer svest je pokretač. Moramo svesno tražiti ono što će za nas sutra biti malo veće savršenstvo i ka tome težiti. Moramo ići prema onome što nam je koliko-toliko jasno. Važno je osigurati svaku etapu pre nego što se započne nova, utvrditi je, stabilizovati, ali ne smemo zaboraviti prethodne etape. Ako preko njih „pretrčimo“, svest ne uspeva da asimiluje iskustvo.

Šta je transformacija i šta se dobija njome?

Dobija se nešto novo, što ipak nije absolutno novo, novo stanje svesti. Put uvođenja novih elemenata. Promene ne nastaju slučajno – zakoni usklađenosti, povezanosti, uzročnosti. Postoji zašto i zato, uzrok i posledica. U prirodi je sve usklađeno, ima dovoljno resursa za sve. Za svaku stvar koja se može transformisati postoji neki početni izvor. Kako to uraditi, napraviti, ostvariti? Akcija, stavljanje u pogon. Da bi nešto zaživelo mora postojati svest i postojanost. Istrajnost je od gvožđa, a postojanost je zlato. Unutrašnje stanje je postojanost. Postojanost radi sa voljom, a ne sa emocijama. Ako si u nečemu aktivran, to je stanje svesti. Ti znaš što je to, zato što si u tome. „Ja stvarno nešto hoću“ je postojanost. Mi živimo programirano i bez svesti. Čovek je ipak nešto više od mašine. Naše „dugme“ za paljenje je svest. Gde je moj prekidač? Individualan rad – sam pokretati svo-



ju svest - sam pritiskati svoje dugme. Nije za svakoga ista stvar. Možemo učiti jedni od drugih, pokrenuti unutrašnji moralni razvoj. Tako se postižu transcendentne, dublje promene. Kada u čoveku nastaju promene, on tada teži ka dobrom, lepom, istinitom i pravednom. Tada se iznutra osećamo bolje, povezano. Mi nismo ni samo materija, ni samo duh. Treba pronaći gde svest prebiva. Pronaći i svoje mentalno i moralno središte: srce – odatle kreće promena.

Unutrašnji prekidač – kako da odmah promenite svoje stanje

Zamislite da imate prekidač pomoću koga možete da se prebacujete s jednog stava na drugi. Vidite li taj prekidač ispred svog unutrašnjeg oka?

Odlično! On sada pokazuje vaše trenutno stanje. Kako želite da se osećate od sada nadalje? Ne morate da gledate u ogledalo i ubeđujete sebe da je tako. Jednostavno osetite promenu u sebi. Nemojte nikome da pričate o tome. Samo posmatrajte kako se ljudi oko vas ponašaju. Kada stvorite pravi prekidač za sebe, verovatno će se nesto promeniti, a da pri tom ne morate da ulažete dodatne napore. Vaš jedini zadatak je da se setite prekidača i da osetite šta se događa kada ga upotrebite. Možete da uključite bilo koje osećanje i prebacite se sa jednog osećanja na drugo. Sa žrtve na onog koji donosi odluke, sa detinjastog na odraslog, sa stidljivog na smelo, sa „ispunjeno potrebama“ na „slobodan“, sa gubitnika na pobednika, sa neprivlačnog u privlačnog itd... To je jednostavno, osećajte se tako! Prebacite unutrašnji prekidač na ono što želite. Izaberite neki pojam koji u vama izaziva osećaj „da, to želim“

Ne verujete. Posmatrajte sami.

Kako ukrotiti um?

Ući u meditaciju, da izmestim um – naredbom – ispred sebe. Kako nam se prikaže dati mu do znanja da smo mi gospodari, on je naš sluga i da mora da nas sluša. Kada nam treba uključimo ga, pitamo ga ono što nas zanima. Ostalo dnevno vreme, sve odluke donosimo iz srca. Za početak stavite ruku na srce, osetite duboki spoj sa izvorom i pitajte: „Šta ja to želim“? Odgovor dobijate trenutno i što više praktikujete tehniku sve lakše ide. Jednostavna, a svrishodna.

TREBA PRONAĆI SVOJE MESTO
U PRIRODI I DRUŠTVU KROZ
INDIVIDUALIZACIJU LIČNOSTI, KOJA
JE PROCES RAZVOJA LIČNOSTI.

Otpetljavanje

Jednostavna vežba osećanja za dobijanje veće slobode. Igra sa neuronским ogledalom.

Odvojite nekoliko minuta tokom kojih ćete biti potpuno neometani i uradite sledeće:

- Zatvorite oči. Jednostavno osetite kako sedite i dišete. Zamislite drugog čoveka. Zamislite da sve što vas povezuje biva razmenjeno kroz neku vrstu svetlosnog creva. To je kanal. Da li ga vidite? A sada zamislite da imate velike nevidljive makaze i u mislima presecite crevo. Ponekad morate više puta da presečete. Zatim osetite da li se nešto promenilo u vašem osećaju? Ako nije, ipak nastavite dalje.

- Sada ćete možda osetiti da jedan deo odsečenog svetlosnog creva još visi na vama. Moguće je i da je za mesto dodira (možda na vašem srcu ili stomaku) još uvek prilepljena neka vrsta oblaka ili prilepka od svetlosti. Odbacite te ostatke tako što glasno izgovorite: „Moja namera je da se ovo što upravo posmatram vrati osobi (ime)“. Izgovorite to ovako i ne drugačije. Posle toga ne radite ništa, samo sačekajte. A zatim jednostavno osetite šta se događa i kako se osećate.

Ovu vežbu možete da uradite sa svakim čovekom i sa rođacima i partnerom kada želite da poboljšate odnos. Ne raštajte se od te osobe i ne zaustavljajte ljubav. Samo odbacite stare priče i bespotrebna negativna osećanja i tako stvarate novi slobodni prostor za stvarnu ljubav i neopterećen susret, sada i ovde.

Piše:
Tatjana Kašić

MMMMUCAM, PA ŠTA

Ja nisam logoped, a volela bih da jesam. Ja se, kao Bahov praktičar, bavim drugim aspektima, emocijama koje ponekad, kao neki instrument, ne zvuče kako treba. Onda ih uštimavamo i vraćamo u harmoniju.

Sa početkom školske godine javljaju mi se roditelji koji kao problem navode mucanje svog deteta. Ono je čest problem među decom. Neželjeno ponavljanje, gubitak zvukova tokom govora, produženje određenih slogova, sve to otežava detetu komunikaciju i pravi mu teškoće u izražavanju.

Mucanje može biti veoma zamorno. Potrebno je mnogo energije (i fizički i mentalno), disanje može biti otežano, mišići vrata, usta, grudi ili ruku i tela mogu biti napeti. Prijaznje da je veoma teško i zamisliti da ste u takvom stanju, a ne naći se i zaista u njemu. Deca misle da izgledaju smešno, pokušavaju da zaustave mucanje, ali situacija postaje još gora i odjednom se nalaze u začaranom krugu.

Naučnici godinama pokušavaju da saznaju koji je uzrok mucanju i da li postoji lek. Ono oko čega se slažu je da je problem veoma komplikovan. Iskustva roditelja koji mi se obraćaju uglavnom su sledeća: kada je dete opušteno, u poznatoj atmosferi, okuženo bliskim ljudima – ili ne muca ili je mucanje svedeno na najmanju meru. Problem se javlja u učionici, kada mu se postavi direktno pitanje ili kada razgovara sa nepoznatim osobama, kada se oseća uplašeno. Tada mucanje postaje očigledno i izraženo. Postoji strah od jasnog iskazivanja onoga što dete želi da kaže, a to je često izazvano dominantnim i autorativnim roditeljima koji kritikuju i žele sve da kontrolišu.

Naravno, neće sva deca mucati kada su pod stresom. To zavisi od samog deteta. Deca koja mucaju su često nervozna, stidljiva i onda koristimo određene Bahove kapi koje će im pomoći da se izbore sa stresnim situacijama. Strah i stidljivost preobražavaju se u hrabrost i otvorenost u trenucima u kojima se oseća uplašeno i zbunjeno. Dete dobija samopouzdanje, strpljenje, biva opuštenije. Veliki je izbor Bahovih kapi koje mu mogu olakšati muke: Mimulus, Larch, Walnut, Impatiens, Rock water...

NAUČNICI GODINAMA
POKUŠAVAJU DA SAZNAJU KOJI
JE UZROK MUCANJU I DA LI
POSTOJI LEK.

Ukoliko mucanje ne prestaje svakako treba potražiti stručnu pomoć logopeda. Bahove kapi su dobrodošle i u toku rada sa njim. Sto se ranije krene u rešavanje problema, preće se dostići uspeh. Strpljenje i stručna podrška, uz Bahove cvetne kapi kao pomoć, biće dovoljni da se dete oseća opušteno, da ne misli na svoj problem i da tečno govori. A to nam je i cilj, zar ne?





PROTIV USAMILJENOSTI UZ BAHOVE CVETNE KAPI

Piše:
Maja Vujić

Usamljenost... neprijatno, bolno, osećanje praznine koje nas čini i ispunjava nezadovoljstvom, uznemirenosću, tugom. U današnje vreme sve više govorimo o ovom stanju kao posledici savremenog načina života, usled kog se otudujemo jedni od drugih i postajemo sve usamljeniji. Ipak, fenomen usamljenosti ne možemo posmatrati samo kroz dešavanja u modernim društvenim uslovima. Filozofska i psihološka misao civilizacije kaže da usamljenost, kao i sva druga mentalna i emotivna stanja, postoji od kad postoji i sam čovek, tj. da je ona univerzalno ljudsko iskustvo.

Često se, u svakodnevnom govoru, termini usamljenost i samoća koriste kao sinonimi, iako se radi o dva različita stanja. Biti sam u određenim trenucima je lični izbor i potreba, željeno i prijatno iskustvo koje doprinosi održanju psihičke ravnoteže. Usamljenima se možemo osećati i kad smo sami i kada smo okruženi drugim ljudima, što znači da usamljenost nije ograničena na fizičku izolaciju niti nas prisustvo drugih štiti od osećanja usamljenosti. Svi se ljudi u nekom životnom periodu susretu sa usamljenosću, razlikujemo se po doživljaju intenziteta i trajanju ovog stanja. Situaciona, povremena usamljenost dešava se kao reakcija na razne nepovoljne uslove i životne okolno-

sti - prekid veze ili braka, gubitak bliske osobe, promena mesta, škole, posla i drugo. Nakon perioda adaptacije i prihvatanja novih prilika, osoba je spremna da normalno nastavi život. Usamljenost stvara problem u funkcionisanju kada traje dugo i kada su njeni suštinski uzroci u nama samima. Hronično usamljeni ljudi, prema istraživanjima, imaju promene u kardiovaskularnom, imunološkom i nervnom sistemu.

ČESTO SE, U SVAKODNEVNOM GOVORU, TERMINI USAMLJENOST I SAMOĆA KORISTE KAO SINONIMI, IAKO SE RADI O DVA RAZLIČITA STANJA.

Psihološka je potreba čoveka da bude povezan sa drugim ljudima, da razmenjuje misli i osećanja, bude blizak i prihvaci. Ove potrebe ne napuštaju nas tokom celog života, traže svoje zadovoljenje i razlikuju se od osobe do osobe. Rast i razvoj ličnosti podrazumevaju sticanje svesti osobe o povezanosti sa drugima, ali i o sebi kao jedinstvenom biću odeljenom od drugih. Ovaj cilj samosvesti treba da učimo i dostižemo u detinjstvu i mladosti uz pomoć roditelja i bliskih ljudi. Koliko smo uspeli da prihvatimo i izrazimo sebe, a steknemo poverenje u druge i razvijemo socijalne veštine toliko ćemo adekvatnije i ispunjenije živeti. U suprotnom, kasnije možemo da razvijemo nezdrave obrasce zavisnosti od drugih ljudi, osećaj da smo drugaćiji, neshvaćeni i zbunjeni.

Kada značaj interpersonalnih odnosa i razmene sa drugima ne prepoznajemo ili ne opažamo na zdrav način usamljenost nastaje kao problem. Ponekad doživljaj usamljenosti nije dominantan ili ga ne možemo jasno definisati, a neretko nismo svesni problema, negiramo svoje stanje ili koristimo različite odbrambene mehanizme-usamljenost ne doživljavaju svi na isti način. Unutrašnji uzroci usamljenosti mogu biti različiti, u osnovi je problem koji imamo sa samim sobom i nezadovoljenim potrebama za bliskošću. Može biti rezultat naših uverenja o sebi i drugima, negativnih očekivanja i interpretacija. Tada usamljenost koju osećamo doživljavamo kao izvor frustracije po našu ličnost i težimo da je se oslobođimo.

Dr E.Bah je tokom svoje prakse u pomaganju ljudima kao i u istraživanjima uočio dinamiku stanja usamljenosti i pronašao biljne esencije kojima možemo prevazići i ukloniti izvore ovog neprijatnog doživljaja. Postoje tri preparata za tretman usamljenosti:



Heather (vresak) – osobe kojima je potreban ovaj preparat preokupirane su sobom i u kontaktu sa drugima preterano govore o sebi, svojim pozitivnim i negativnim doživljajima. Trude se da uvek budu u centru pažnje, ne interesujući se za osobe oko sebe, a sve iz straha od usamljenosti i naglašene potrebe za pažnjom i prihvatanjem. Žele da pobegnu od samoće, koju dodatno povećavaju ponašanjem koje odbija pa drugi ljudi počinju da ih izbegavaju. Preparat pomaže da osoba prepozna svoje potrebe i bude u stanju da se sama suočava sa problemima, kao i da nauči da daje, a ne samo da traži i zahteva prihvatanje i vrednovanje.

Impatiens (nedirak) – osobe ovog stanja uvek su užurbane, nemirne, nestrpljive. To su ljudi koji brzo misle i rade, imaju drugačiji doživljaj vremena od drugih ljudi. Često ne tolerišu „sporost“ drugih i ne mogu svoju brzinu da prilagode situaciji, što ih frustrira, pa radije sve rade sami, a to ih vodi ka izolaciji. Preparat obezbeđuje potrebno strpljenje i donosi unutrašnji spokoj.

Water Violet (vodena ljubičica) – ovaj tip osobe voli da bude sama jer ima naglašenu potrebu za nezavisnošću i ličnom slobodom. Svaka vrsta pritiska na njihovu individualnost i težnja da im se nametne bliskost stvara im osećaj ugroženosti što dovodi do problema u odnosima sa drugima i povlačenjem. Ostavljujut utisak arogantnih, krutih, rezervisanih ljudi. Potreba za bliskim vezama ovim osobama istovremeno stvara strah od gubitka vlastite autonomije i ovaj unutrašnji konflikt je razlog njihove usamljenosti. Preparat omogućava da osoba postane otvorenija prema drugima i da razreši sukob unutar ličnosti.

Klijent je ženska osoba. Blizu 40 godina. Udata, i ima dvoje dece. Domaćica.

Duže vreme bori sa osećajem manjka upornosti da bi došla do svog cilja. Započne ono što je zamislila, ali posle nekog vremena se uplaši da će to što je započela završiti neuspšeno. Nema jaku volju i nije uporna. Odustaje od onog što je važno za nju. Uz taj problem ima i strah od osoba za koje misli da su značajnije i kvalitetnije nego što je ona. Ne ume da ih odbije, iako je često svesna toga da je iskorisćena. Uz sve to, prisutan je i običaj da kritikuje sebe ako ne ispunи ono što je od nje zatraženo.

Klijentkinja deluje smirena tokom razgovora. Voljna je da pričamo o svemu onom za šta ona smatra da je sputava u životu.

Iz razgovora sa Jelenom definisane su prepreke koje je ometaju u zdravoj komunikaciji sa sobom i sa drugima iz okruženja. Predložila sam esencije koje će eliminisati te prepreke i time pomoći da razvije veštine zdrave komunikacije.

T: Prvi preparat se zove Mimulus, on će ti pomoći da budеш hrabrija kada treba da se izboriš za sebe. Biće ti velika podrška da prevaziđeš strah od neuspeha koji se odnosi na postizanje onog sto je za tebe važno, i da se ne plašiš grešaka. Drugi preparat je Gentian, preparat će te motivisati da nastaviš u onome što si započela i kad naideš na prepreku ili kad ne uspeš iz prvog pokušaja; preparat će ti biti od velike pomoći u prevazilaženju prepreka koje budu nailazile u nekim tvojim započetim zadacima, nećeš se obeshrabriti i odustati. Treći preparat je Centaury, preparat će ti takođe biti od velike pomoći da prepoznaš sopstvene interese i potpuno neagresivno da se zauzmeš za sebe, i da u tome istraješ. Bićeš mnogo hrabrija i sigurnija da izjasniš svoje mišljenje. I četvrti peparat je Pine, zbog tvoje sklonosti osećaja krivice, kada i uspeš nekoga da odbiješ, pa te posle grize savest što si to uradila; preparat će ti pomoći da prevaziđeš taj veoma težak osećaj što sama sebe optužuješ.

K: Sad kada si mi sve lepo objasnila, čini mi se kao prava kombinacija za mene, pristajem na sve!!

T: Još mi je ostalo da ti kažem par reči o doziranju. Kapi uzimaj redovno, najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi; ako slučajno ukapaš jednu ili dve kapi više, dok se malo ne navikneš, nije ništa bitno, samim tim što znaš da su kapi prirodne, neškodljive, i ne možeš da se predoziraš. Ti pokušaj da osluškuješ sebe; ako smatraš da bi trebalo još koji put da uzmeš te 4 kapi, ti ih onda uzmi. Doza se povećava češćim



uzimanjem preparata, broj kapi ostaje isti. Čućemo se za dve nedelje. Samo nemoj da odustaneš!!

Jelena se slatko nasmejala! „Sve sam razumela!“

Naš naredni susret bio je dve nedelje kasnije.

T: Jelena kako si, kako se osećaš?

K: Kapi mi prijaju.

T: Možeš li mi malo objasniti kako se osećaš?

K: Osećam da imam više poleta, nekako sam aktivnija.

T: Hoćeš da porazgovaramo o tom... da li primetiš da sada nešto možeš, a pre nisi mogla?

K: Da, baš to. Kada me tako pitaš onda znam. Krenula sam ponovo sa dijetom! Ee, sada nema odustajanja! Ne znam zašto sebi nisam verovala! Pa, zašto ja to ne bih mogla! To je za moje bolje! Rezultata će biti samo ako se zauzmem za sebe!



K: Nekoliko puta sam uhvatila sebe da sam pronašla vremena i za mala zadovoljstva, sve ono što sam i ranije radila, a kasnije, sticajem okolnosti ostavljala po strani, jer sam uvek razmišljala šta će drugi reći. Sada nekako nisam time opterećena.

T: Da li osećaš grižu savesti ako uspeš da odbiješ nekog?

K: Da, još imam borbu sa tim, mada nije tako izraženo, ali je tu. Na trenutak se osećam sposobnjom i hrabrijom da nešto kažem, i to mi mnogo znači. To će kod mene polako ići. Ne mogu objasniti takvo ponašanje.

T: Kako se osećaš kada pričaš sa nekim za koga smatraš da je sposobnija osoba od tebe?

K: Uspem nekako da se izborim, nemam tako jako osećanje straha i spetljanosti, malo je lakše za podneti...

T: Sve će doći na svoje mesto. Uspečeš da nađeš objašnjenje za mnogo toga. Kapi će ti u tome pomoći, biće ti velika podrška. Moramo biti strpljivi.

K: Ee, da, to sam htela da ti kažem. Sve bih htela na brzinu, postala sam dosta nestrpljiva, kao da ni dijetu nisam uspela sprovesti do kraja jer sam htela da sve bude rešeno za kratko vreme. Pre par dana sam jasno videla da sam često zbog toga grešila.

Na osnovu ovog razgovora bilo je jasno šta bi sada bila dobra podrška njenom biću:

T: Prvi preparat koji bih ti dodala u postojeću kombinaciju je Impatiens; preparat će ti biti od velike pomoći kada je potrebno da budeš strpljiva, biće ti velika podrška u svim situacijama kada treba da čekaš. Umiriće se brzina misli koju osećaš. Drugi preparat se zove Chestnut Bud, pomoći će ti da budeš pažljivija i samim tim ćeš biti sposobnija da obraćaš pažnju na predhodna loša iskustva, kako se ona ne bi ponavljala. Preparate ćeš koristiti onako kako smo se dogovorile pre dve nedelje.

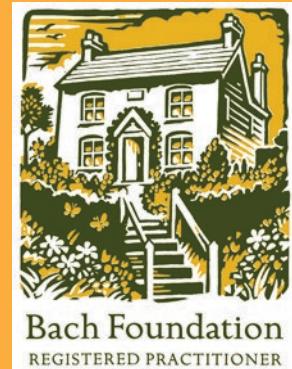
Postignute promene

Jelena je postigla pomak tokom dve nedelje uzimanja kapi. Sigurnija je u sebe da može nastaviti sa dijetom, veruje da će rezultati biti dobri. Dok je pričala osećala se sigurnost i upornost u svakoj rečenici. Postala je aktivnija u onome što radi. Uspeva da nađe vremena za sebe. Manje je opterećena time što će drugi da kažu o njoj. Ima i dalje grižu savesti, ako ne uradi nešto što se od nje zatraži, ali ne u onolikoj meri kao što je to ranije bilo. Zato je preparat Pine zadržan i u narednoj kombinaciji. Oseća se u nekim situacijama hrabrijom i izdržljivijom, i to joj mnogo znači. Očekujem da će narednog susreta klijentkinja mnogo više napredovati, najveći pomak je postigla u tome što je redovno uzimala kapi, i što nije odustala od preparata, s obzirom da je istrajnost, upornost bila njena slaba tačka. Izgledala je veoma zadovoljna kada je pričala kako odvoji vreme za neka sitna zadovoljstva, i nije opterećena time što drugi misle. Verujem da smo krenule u dobrom smeru.



Bach Flower Remedies

Bahove cvetne kapi



*Delovi iz jednog od završnih radova
Dragane Dulić*

informacije i konsultacije:

Svetlana Bogdanović

Bahov praktičar

+ 381 63 331 715

svetlana.bfrp@gmail.com

ZNAČAJ PRAKTIKOVANJA MUDRI



Piše:
Nataša Marković

Položaj ruku na sanskritu naziva se MUDRA i postao je nerazdvojni deo praktikovanja joge ali u svakodnevnom životu mogu nam pomoći da na brz i efikasan način izbalansiramo telo i um i pomognemo sebi da se osećamo bolje i kvalitetnije.

Najveći broj MUDRI koje nisu nametljive obično možete praktikovati na svakom mestu.

Najbolje je da tokom vežbanja sednete u udoban položaj, kičma prava, noge podjednako opterećene. Održavajte udoban položaj sedenja koji vam neće prouzrokovati smetnje.

MUDRE možete vežbatи praktično kad god osetite potrebu povezivanja sa energijom koju vam određena MUDRA daje.

Da biste brže osetili dobrobit MUDRE, preporuka je da vežbate dva puta po tri minuta na dan. Odaberite MUDRU koja se odnosi na vaš problem ili osobinu koju želite da razvijete i donesite odluku da ćete je vežbatи svakoga dana.

Većina MUDRI daće vam rezultat odmah i to u vidu povišene energije, bistrine, mirnoće uma ili boljeg uvida. Izazovniji problem zahtevaće više discipline i istrajnosti.

Da bi mudra postigla potpun efekat i da biste osetili promenu koja će eliminisati vaš problem ili ga rešiti, biće vam potrebno nekoliko nedelja praktikovanja.

Obe ruke i svih deset prstiju imaju posebno i različito značenje. Svaki odgovara energiji različitog dela tela i energiji našeg sunčevog sistema. Desna ruka je pod uticajem Sunca i predstavlja mušku stranu prirode. Levom stranom upravlja Mesec i ona predstavlja ženski deo nečije prirode.

VEĆINA MUDRI DAĆE VAM REZULTAT ODMAH I TO U VIDU POVIŠENE ENERGIJE, BISTRINE, MIRNOĆE UMA ILI BOLJEG UVIDA.

Desna ruka je primalac, dok je leva davalac pozitivnih moći. Ova značenja takođe se odražavaju i na položaj ruku u MUDRAMA. Svaki prst je povezan sa posebnom sposobnošću, tendencijom ili načinom na koji utiče na vaš život.

Palac simbolizuje Boga. Kad se ostali prsti povežu sa palcem tada se simbolički klanjate Bogu. Palac je povezan sa planetom Mars i predstavlja snagu volje, logiku, ljubav i ego. Ugao pod kojim se nalazi i opuštenom položaju u odnosu na ostali deo ruke pokazuje vaš karakter.

Ugao između palca i kažiprsta od oko devedeset stepeni govori da ste velikodušni, dobrog srca i spremni na davanje. Ugao od oko šezdeset stepeni sugerira na logičan i racionalan karakter. Trideset stepeni iskazuje tajnovitu, osetljivu i sumnjičavu osobu.

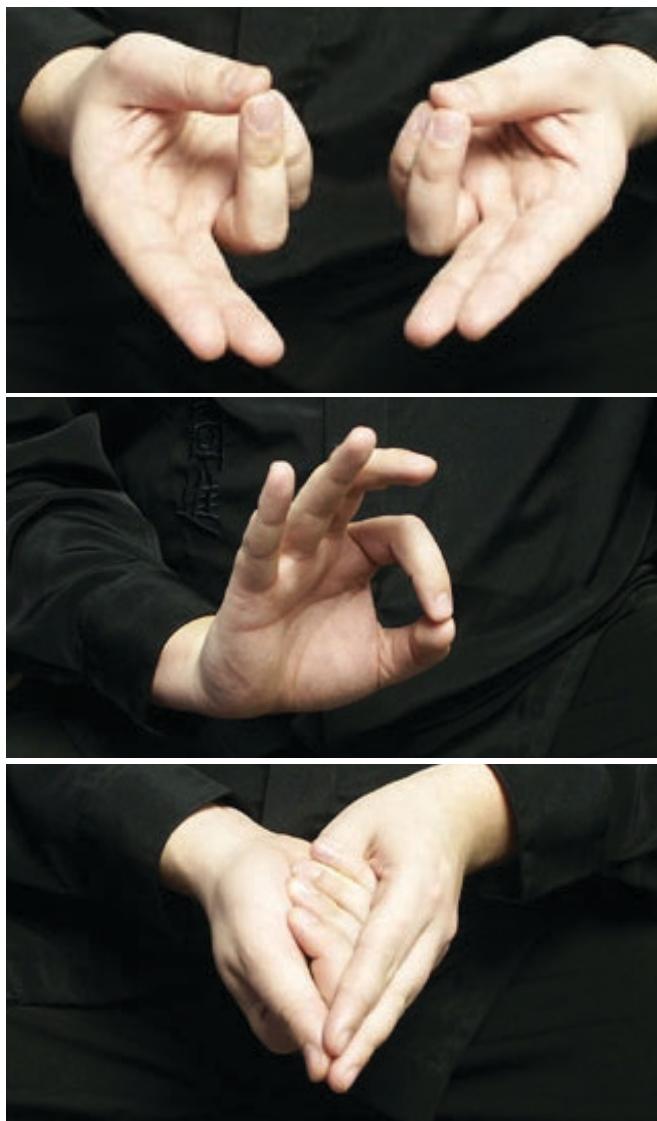
Dug i snažan palac otkriva jaku ličnost, snagu volje i moć promene sopstvene sADBine.

Kažiprst je pod uticajem planete Jupiter i predstavlja vaše znanje, mudrost, osećanje moći i poverenja u sebe.

Srednji prst se iskazuje kroz planetu Saturn i odnosi se na strpljenje i kontrolu emocija. Zato u životu ima uravnotežujući uticaj.

Domali prst se povezuje sa Suncem i predstavlja vitalnost, životnu energiju i zdravlje. Odnosi se na vaše osećanje povezanosti sa porodicom i osećaje vezane za srce.

Mali prst je indikator planete Merkur koja vlada vašim sposobnostima komunikacije, kreativnosti, uvažavanja lepotе i postizanje unutrašnjeg mira.



Vrhovi prstiju mogu otkriti različite osobine. Ovalni vrh prsta može da označava impulsivnu osobu kojoj je potrebna motivacija. Zasiljeni vrhovi prstiju uobičajeni su kod nezavisne i aktivne osobe, a oni u obliku kvadrata pokazuju praktičnu i logičnu osobu.

Naučite da praktikujete MUDRE i možete sebi doneti neverovatan boljšak.

Potrudite se da na ruke drugih ljudi gledate kao na ogledalo lepih emocija, dobrih ideja i neverovatnih stvaralačkih moći. Poštujte svaku promenu na rukama jer one pokazuju i vama i ljudima oko vas koliko ste nekada bili lјuti, tužni, neostvareni ali isto tako i koliko ste naporu uložili u sebe ne bi li prevazišli ta stanja i stvorili bolju sredinu i za vas i za vaše bližnje.

Srce voli radost

Svi narodi Azije, pa i Japanci, veruju u teoriju o Pet elemenata, od kojih je, kako oni misle, sačinjeno sve oko nas. Elementi su voda, drvo, vatra, metal i zemlja, koji su osnova cele prirode, a čiji odnosi održavaju i glavne odnose u prirodi.

Azijски narodi primenjivali su ovu teoriju u mnogim sferama života i veoma širokom spektru delatnosti, a u svetu je ona postala najpoznatija u oblasti astrologije.

Teorija o pet elemenata nastala je u Kini pre više hiljada godina, a prvi put je izložena u knjizi „Nei Čing”, zbirci tekstova o drevnoj medicini, završenoj u potpunosti 400 godina pre naše ere, ali za koje se veruje da su njeni glavni delovi nastali pre bar 4000 godina.

Kinezi su smatrali da u prirodi postoje dva područja, dve suprotnosti, koje su označavane nazivima JIN i JANG (u Japanu IN i JO), koji, koliko su suprotni, tako se i prožimaju, ustvari ne mogu da postoje jedno bez drugog. Iz ova dva dela prirode rođena su četiri elementa: drvo, vatra, metal i voda, a njima je pridodata zemlja na kojoj živimo.

Čovek je produkt neba i zemlje, pa je tako normalno da i njegovo telo bude sastavljen po principima prema kojima i cela priroda. Kao što je sve pod nebesima formirano u skladu pet elemenata, tako su i godišnja doba, strane sveta i vremenske prilike, ali i čovekovi organi, usklađeni po tom redu.

U kućici u krugu elemenata, u kojoj se nalazi DRVO, smešteni su PROLEĆE, ISTOK i VETAR, u onoj u kojoj je VATRA su LETO, JUG i VRUĆINE, u onoj u kojoj je METAL su JESEN, ZAPAD i SUŠA, u onoj u kojoj je VODA su ZIMA, SEVER i HLADNOĆA. U petoj kućici, u kojoj se nalazi ZEMLJA, je DOJO, japski izraz za period koji se nalazi tačno na polovini godišnjih doba.

DOJO se ustvari dešava četiri puta u godini, a pored njega je i CENTAR, strana sveta koju koriste samo Azijati. Centar kao centar svih događanja, kao središnji deo kuće, kao

centar vasione... Dojo traje samo oko dve nedelje, a u proleće i jesen pada u vreme ravnodnevnice. Dojo u sebi sadrži snage i Jina i Janga, a kombinuje osobine dva godišnja doba na čijim se granicama nalazi i koje na neki način spaja.

Kao što je sve u vasioni poređano u sistemu pet elemenata, oni su tako povezani i sa organima u čovekovom telu. U kućici u kojoj je DRVO je JETRA, sa VATROM je SRCE, sa ZEMLJOM je SLEZINA, sa METALOM su PLUĆA i sa VODOM su BUBREZI. Ovaj poredak u organima odražava i njihove prave odnose u našem telu, tvrde drevni Kinezi i Japanci.

ČOVEK JE PRODUKT NEBA I
ZEMLJE, PA JE TAKO NORMALNO
DA I NJEGOVO TELO BUDE
SASTAVLJENO PO PRINCIPIMA
PREMA KOJIMA I CELA PRIRODA.

Srce jača slezinu, pluća jačaju bubrege, bubrezi jačaju jetru, a jetra jača srce. Poznavaoci to objašnjavaju tako što, ako jedan od organa u nizu ojača, on time doprinosi jačanju i organa koji je prvi u redu iza njega. Potpuno je drugačije sa organima koji nisu u susednim kućicama, nego se nalaze na drugim krajevima Kruga elemenata.

Tako, suviše jaki bubrezi oslabljuju srce, suviše jaka slezina oslabljuje bubrege, suviše jaka pluća oslabljuju jetru, a suviše jaka jetra oslabljuje slezinu. Ovakav odnos, kažu, kada je u pitanju slabljenje, važi samo za dva organa. Tako, ako jedan organ svojim uticajem oslabi drugi (jetra oslabi srce, na primer), to se neće odmah odraziti i na druge organe. Sa ovim organima, vezanim za osnovne elemente, vezani su i drugi organi u telu, pa je tako, na primer, sa slezinom povezan pankreas, a sa pankreasom je povezan želudac.

U krugu pet elemenata našla su se i ljudska osećanja, jer su osećanja, kako misle Azijati, direktno povezana sa pojedinim organima, pa su tako povezana i sa bolestima. A uz osećanja idu i načini njihovog izražavanja.



Tako, uz SRCE je u istoj kući i RADOST i SMEH, uz SLEZINU su SIMPATIJA i SAMILOST, ali i PEVANJE, uz PLUĆA ide TUGA, ali i PLAČ, uz BUBREGE je STRAH i uz njega JECAJ, a uz JETRU ide LJUTNJA, a uz nju VIKI ili KRIK.

I među osećanjima, kao i u drugim prilikama, vlada velika povezanost, koju će čitaoci, kada malo bolje razmisle, vrlo lako protumačiti i shvatiti. Prevelika radost nije dobra za srce, ali smeđ godi srcu. Isto tako strah suzbija radost, kao što bubrezi loše utiču na srce. To je možda i najjasniji primer koji dokazuje povezanost osećanja i organa.

U stara vremena u Aziji je dijagnoza lako mogla da se postavi i na osnovu osećanja, bez ikakvih lekarskih pomagala ili instrumenata. Glasan smeđ označava čoveka sa jakim srcem, tvrde Japanci. Proverite u svom pamćenju da li ste ikada videli čoveka slabog telesnog sastava, čoveka koji verovatno ima slabo srce, kako se glasno i „od srca” smeje. Smeđ označava snagu tela i jaku životnu energiju, a životna energija nalazi se u srcu, glavnom motoru u našem telu.

Sve u prirodi ima svoj poredak, pa i svoj ritam. „Kaži mi kakve je boje nećije lice i reći će ti od čega boluje”, piše u jednoj staroj japanskoj knjizi. Crvenilo u licu = problemi sa srcem, požutelo lice = obolela slezina, izrazito bledilo = slaba pluća, tamno (crno, mrko) lice = problemi sa bubrežima, pozelenelo lice = obolela jetra. Kao što je sve složeno u poretku unutar Kruga elemenata, tako su i boje, a na osnovu njih se shvata i kakvo je stanje organizma i njegovih delova – pojedinih organa.

UMERENOST KAO ZAKON

Od ranog detinjstva, ma kako bio iz dobro situirane porodice, Japanac se navikava na neku vrstu asketskog života i umerenost, koja ga prati do kasnog doba. Japanci od vajkada ne zagrevaju kuće u onom smislu u kome se zagrevaju u Evropi. U prošlosti porodica se okupljala oko ognjišta, koje je bilo jedini izvor toplove u kući. Kasnije je izmišljen KOTACU, veliki sto prekriven debelim pokrivačem, ispod koga je bio mangal sa žarom, kasnije električna grejalica, oko koga su sedeli svi članovi porodice, gore dobro obučeni, a nogu sakrivenih ispod toplog stola.

Japanci više vole da spavaju u hladnoj prostoriji, a telo dobro zagrejano u vrelom kupatilu, prekriju debelim pokrivačima, pa tako dočekaju jutro. Ujutru se, ako je baš hladno, doručkuje uz kotacu, a onda svako kreće za svojim dužnostima. Ni dan danas, u veoma bogatom Japanu, malo je porodica, pa čak i među najbogatijima, koje u kući imaju centralno grejanje. Japanci smatraju da je asketski način života, čak i bogatom čoveku, korisniji od preteranog zagrevanja prostorija.

Uobičajeno je i danas u Japanu da se bebe nose ulicom i po najvećoj zimi golih nožica, koje majka nikada neće pokušati da prekrije, a osnovci i po hladnoći u decembru u školu idu u kratkim pantalonama. Na jugu Japana, naravno, hladnoće nisu velike ni preko zime, ali već u centralnom Japanu živa se spušta do nule i ispod nje, a deca i dalje u soknicama

i kratkim pantalonama i suknjicama, u decembru i januaru, idu i vraćaju se iz škole. Takav način života decu od ranog doba očeliči, smatraju Japanci, i od toga ne odustaju.

Radno vreme u Japanu je dugo, pa zaposleni koji izadju iz kuće oko 7 – 8 časova ujutru, često dođu natrag kući tek u kasno po podne, ili čak oko ponoći. Mnogo se radi preko vremena, a ubožajeno je, takođe, da ljudi iz iste kancelarije, sa istog radnog mesta, provedu neko vreme posle posla u druženju, kako bi atmosfera na poslu bila bolja, a rezultati rada veći. Živeći tako, Japanac stvarno nema mnogo vremena da preterano jede, preterano piće, a i kada to učini, to su ipak izuzetni trenuci.

Japanci imaju malo godišnjeg odmora, ili ih ne koriste u potpunosti, a praznike provode zajednički, obično u prirodi, na rekreaciji, ne samo u lenčarenju. Stanovnici te zemlje su po prirodi radoznali, pa slobodno vreme koriste da nešto nauče, nešto novo vide. U pariskom muzeju Luvr jedino su japski turisti viđeni da hvataju beleške dok im vodič nešto objašnjava, jer su oni, pored želje za putovanjem, tu došli i da nešto nauče.

SVI NARODI AZIJE, PA I JAPANCI, VERUJU U TEORIJU O PET ELEMENATA, OD KOJIH JE, KAKO ONI MISLE, SAČINJENO SVE OKO NAS.

Kad Japanac jede u restoranu, poručiće više različitih jela, da proba nekoliko njih, ali neće obavezno da pojede sve što se nađe pred njim. U Japanu su porcije mnogo manje nego u Evropi, pa je moguće naručiti više jela i ne najesti se, a svim je normalno da, ako vam nešto ostane na stolu, osoblje restorana i bez pitanja uzme i sve vam zapakujete da ponesete. Tako se nikada nećete prejesti, jer ono što ste u restoranu platili ostaje ionako vaše.

Japanci vole da puše cigarete, ali su još pre nekoliko decenija iz izveštaja medija saznali da je druga polovina cigarete mnogo opasnija nego prva, pa najveći broj Japanaca, kada popuši prvu polovinu ili čak prvu trećinu cigarete, jednostavno uzme i ugasi je. Bolje mu je da zapali drugu, nego da se truje naslagama katrana i drugih štetnih materija, misli on.

U Japanu su redovi vožnje nešto što se poštije, pa, ma koliko daleko stanovao od posla, škole, mesta na koje bi želeo da ode, svaki Japanac zna tačno kada treba da krene od kuće i kada će stići na mesto na koje se uputio. Bez žurbe, bez istezanja vrata dok se čeka javni prevoz, bez maltretiranja od strane vozača, konduktora, kontrolora, Japanac može da svu svoju snagu ostavi za brige koje su mnogo važnije u životu - rad.



Policija u Japanu je organizovana i veoma stroga, ali i veoma uslužna kada je većina (ispravnih) građana u pitanju. Na ulici u Japanu vas čeka malo iznenadenja, a od policajca pozornika ili onog u dežurnoj policijskoj kućici, kakvih ima svugde na ulicama gradova, možete da očekujete samo pomoć. Ako pada kiša, policajac će vam pozajmiti kišobran, ako ne možete sami da pređete ulicu, policajac će vam pomoći. Pisac ovih redova je jednom (više u šali) pred put u Beograd, zamolio policajca u Tokiju da mu pripazi na kuću i patrola ju je stvarno svakodnevno obilazila. Shvatila je sve potpuno ozbiljno.

U Japanu se od svih članova društva traži da ispunjavaju svoje dužnosti, ali im se i pruža sve ono što zakon predviđa, a često i više od toga. Ljubaznost i etikecija su svojstva ne samo viših klasa u Japanu, već i najobičnijeg sveta – i to od vajkada. Samo se po sebi podrazumeva da život u tako dobro organizovanom društvu donosi i pogodniju atmosferu za rad i svakodnevno bitisanje, pa je zdravlje samo jedan od rezultata takvog stanja.

U Japanu, naravno, ima lopova, gangstera, korupcije, ali sve to ipak manje pogađa običnog čoveka. Gangsteri se obično tuku između sebe i bave više biznisom, pa im ne pada na pamet da maltretiraju građane i običan svet. Čak i najmoćniji ljudi u Japanu nisu pošteđeni ako ne poštuju pravila igre i ne vladaju se po zakonima. Neki od najuticajnijih političara vladajuće japanske partije morali su da odu iz političkog života jer su pokušali da izbegnu plaćanje poreza, ili načinili neke prekršaje koji se ne oprastaju ni drugima.

Život u uredenom društvu, u sredini u kojoj se poštuju pravila i zakoni, sigurno donosi i neku sigurnost svakom čoveku koji u njemu živi, pa je samim tim i zdraviji. Ako se još zdravu hrani, zdravo živi, bavi se fizičkim vežbama i pravilno i pozitivno odnosi prema tradiciji, čovek u takvom jednom društvu mora da bude zdraviji nego u nekim koja su drugaćija.

Piše:
Dragana Kovačević

Joga i njen uticaj na naše psihofizičko zdravlje

Savremeni način života oduzima nam mnogo energije, a toga postajemo svesni tek kada se pojave simptomi neke bolesti ili poremećaja organizma zbog kojeg počinjemo da razmišljamo o sebi svojim stvarnim potrebama.

Većina naših zdravstvenih problema je plod naših emocija na svesnom ili nesvesnom nivou.

Praktikovanjem joge, počinju da se pokreću određeni procesi u našem telu, oslobođamo se nakupljene negativne energije i počinjemo prvenstveno svojim pozitivnjem emocijama da stvaramo pozitivnu energiju u svom okruženju, drugačije razmišljamo, a samim tim i drugačije i pozitivnije reagujemo u različitim životnim situacijama.

Joga je tu da nam pomogne da osvestimo sve što je neophodno da bi se okolnosti našeg života promenile i krenule u pozitivnjem i lepšem smeru.

Naravno, taj proces nije ni tako lak, ni tako brz, zahteva strpljenje, volju, izdržljivost, upornost.

Joga, neminovno, budi u nama spektar najlepših i ličnih energija i usmerava nas u pravcu u kome možemo da pokažemo najbolji deo sebe.

Vežbe joge su pasivne, za razliku od drugih vrsta vežbanja i bavljenja sportom.

Vežbanjem joge akumuliramo ogromnu energiju u sebi. Dok drugim sportskim vežbanjima, trošimo energiju, posle čega moramo da se odmaramo. Joga popravlja i ispravlja nepravilno držanje tela. Vremenom, praktikovanje joge doprineće da kičma, zglobovi i mišići ostanu i gipki i u dobrom stanju.

Joga se sastoji od fizičkih vežbi koje se zovu asane.

To su različiti položaji koji kada se redovno upražnavaju značajno podižu fizičku kondiciju i snagu vežbača, naročito elastičnost. Asane ne povećavaju mišićnu masu, već snagu, elastičnost i efikasnost, Asane imaju zadatak da probude telesnu energiju i da spreče njeno pražnjenje u spoljašnju sredinu. Svi delovi tela u toku jednog praktikovanja joge moraju se istezati, pritisnati, savijati i uvrtati u svim ravнима pokreta da bi svi skeletni mišići, zglobovi i unutrašnji organi bili aktivirani. Time se aktivira potencijalna energija mišića, nerava, krvotoka i endokrinih žlezda.

Većina ljudi nepravilno diše, tako da se u našem telu gomila dosta ustajale energije, a pravilnim joga disanjem možemo se oslobođiti nakupljenog stresa i tenzije. Pravilnim disanjem:

- unosimo više kiseonika u krv i u mozak,
- poboljšavamo percepciju i memoriju,
- proširujemo kapacitet pluća,
- štitimo unutrašnje organe i ćelije.

Kada, konačno, krenemo na put joge, mnogo toga treba osvestiti, blokade, nemoć, rigidnost, krutost... i tu, ne treba stati, treba težiti da pomeramo granice svojih mogućnosti.

Posle određenog perioda, praktikanti joge će primetiti do kojih promena ih je joga dovela, koje okolnosti života su se promenile, biće i onih, kod koji posle početnog oduševljenja jogom, posustaju i odustaju.

Bavite se jogom, menjajte okolnosti svog života, menjajte ustaljene navike, težite promenama, iako su na početku teške, jer „Put od hiljadu milja, počinje se jednim korakom“.



Male tajne kineske medicine



Piše:
Filip Manja

Preuzeto, uz dozvolu autora, sa sajta www.kineskamedicina.com

Jedna akupunkturna tačka ima bezbroj funkcija

Među laicima, pa i praktičarima akupunkture, postoji uvreženo mišljenje da određene akupunkturne tačke imaju tačno određeni spektar funkcija.

Tako se smatra da Hegu (LI4) leči glavobolju i zubobolju, Weizhong (BL40) otklanja bol u lumbalnom delu, Xuehai pokreće krv, i slično.

I tako će učenici koji traže instant rešenja redovno zapitkivati svoje učitelje: „A koje tačke koristimo za tu i tu bolest?“

Na šta će dobrim učiteljima poći para na uši... ili će znati da se nasmeju i odgovore „Zavisi...od mnogo čega.“

Ovakav stav učenika svakako dolazi iz našeg linearog razmišljanja, iz potrebe da postavimo znak jednakosti i da sa obe njegove strane imamo jasne i jednostavne pojmove, da osetimo da imamo situaciju pod kontrolom.

Ta i ta tačka koristi se u tom i tom slučaju.

Ako susretнемo taj sindrom ili tu bolest, treba ubesti te tačke.

Stvar postaje još zanimljivija ako znamo da nisu samo laici i praktičari ti koji ovako gledaju na akupunkturu. Udžbenici akupunkture u Kini i širom sveta napisani su po ovom modelu.

Ako imamo problema sa želucem - iglica u Zusanli i(l) Zhongwan, ili kombinacija tačaka koju nam udžbenik nudi (npr. Gongsun + Neiguan).

Da li je ovakva matematički protokolarna akupunktura besmislena?

Nije.

Nikako nije besmislena.

Zasnovana je na iskustvu mnogobrojnih praktičara tokom mnogo godina.

I ovakva praksa danas je standard i u Kini i na Zapadu.

I ona i takva kakva je daje rezultate.

Problem leži u tome što taksativno navođenje sindroma i bolesti koje određena tačka rešava ili, obrnuto, nabranje

tačaka koje treba koristiti da bi se rešio određeni poremećaj, predstavlja preuprošćenu i osiromašenu interpretaciju nečega što ima DALEKO VEĆI POTENCIJAL!

Biću otvoren.

Realnost našeg doba je da većina praktičara i u Kini i van je prati školski naučene protokole.

Takozvani „zabodi iglicu i moli se da radi“ sistem. :)

I često će to biti dovoljno da se odraditi posao!

Praktičar će za problem vezan za meridijan bešike zabosti iglice u tačke na meridijanu bešike i nekada će one dati rezultat.

Ali isto tako često neće odraditi posao!

Praktičar će uraditi sve kako je naučio, pokriti tačke na oštećenom meridijanu, dodati i posebne tačke za koje se smatra da rešavaju tačno taj problem, stimulisati iglice u cilju tonifikacije ili disperzije... ali nikakvu promenu neće postići. Ili će možda učiniti još gore (agravacija).

ANATOMSKO LOCIRANJE AKUPUNKTURNIH TAČAKA JE JOŠ JEDAN PROBLEMATIČAN KONCEPT U AKUPUNKTURI

I u svim ovim slučajevima praktičar neće znati ni kako je došlo do poboljšanja, ni zašto nije došlo do poboljšanja, niti otkud je došlo do pogoršanja.

Jer je naučio/la da prati protokol, a ne da posmatra, razmišlja, povezuje, odbacuje, prilagođava, kreira.

Još manje da izučava klasične akupunkture i kineske medicine.

Poznajem nekoliko lekara zapadne medicine, koji su se nakon višegodišnjeg „izleta“ u akupunkturu vratili na zapadnu medicinu. Razlog? Tamo se osećaju zaštićenim i bezbednim, nema glavobolje, sistem stoji iza njih sve dok ispunjavaju propisane protokole, pa makar se oni završili i kobno po pacijenta.

U kineskoj medicini stvari stoje drugačije. Sam si, nezaštićen, dijagnozu i tretman u velikoj meri sprovodiš subjektivno.

Da bih pojasnio kako to jedna tačka može istovremeno imati toliko različitih, pa i suprotnih funkcija, navešću primer jedne od najpoznatijih akupunktturnih tačaka - Hegu.

U udžbenicima akupunkture standardno su navedeni:

- funkcije koje ima tačka Hegu

- anatomska lokacija tačke
- dubina i smer ubadanja iglice na ovo mesto

I tu se sva priča završava.

Za sve preko toga morate sami naći učitelja.

Ono što vam u školama neće reći je da zavisno od toga što tačkom Hegu želimo da postignemo, možemo primeniti različite STIMULACIJE iglice, od kojih će navesti neke:

1. TONIFIKACIJA – „pumpanje“ Hegu-a, u vidu slanja blagih talasa. U ovom slučaju cilj nam je da se pacijenta zaregjemo i podignemo mu energiju.

2. SNAŽNA STIMULACIJA, ali ne preterana, gde pacijent vikne „joj-uh-uh“ i primiče ruku sebi da bi ublažio bol - cilj nam je da postignemo ubrzan rad srca i preznojanje pacijenta, da bi se omogućilo eliminisanje patogena.

3. DISPERZIJA, stimulacija u obrnutom smeru - da se otokloni nešto čega na treba da bude na meridijanu (npr. pomenu glavobolja, ili zubobolja), ili da se „ohladi“ meridian debelog creva.

4. HARMONIZACIJA - primenjujemo je kada u datom trenutku nema simptoma, ili u slučaju kompleksnih oboljenja, u paru sa tačkom Taichong, na stopalima (odlična kombinacija).

5. POREĐAJ - stimuliše se u cilju da beba lakše izade. Moj učitelj je u jednom slučaju prevremenog porođaja snažno stimulisao Hegu - sa ciljem da se mišićima prenese talas nadole, u paru sa tačkom Zusanli, koja je stimulisana disperzijom - sa ciljem da bude putokaz telu u kom smeru treba da ide Qi. Ovakva snažna stimulacija Hegu-a može se koristiti i u slučaju gubitka svesti, na sličan način kao tačka Renzhong, o kojoj sam ranije pisao. Ako je porođaj u terminu kada je planiran (ne značajno pre termina), Hegu i Zusanli zajedno mogu biti korišćene bez izrazito snažne stimulacije.

MEĐU LAICIMA, PA I PRAKTIČARIMA AKUPUNKTURE, POSTOJI UVREŽENO MIŠLJENJE DA ODREĐENE AKUPUNKTURNE TAČKE IMAJU TAČNO ODREĐENI SPEKTAR FUNKCIJA

Kad smo već kod porođaja, da usput pomenemo nešto jako bitno - ulogu dijafragme u toku porođaja.

U „civilizovanom“ svetu danas je standard da se porodilja postavi u horizontalan, ležeći položaj.



Ako izuzmemmo dubljenje na glavi, ovo je verovatno najmanje idealan položaj za porođaj.

Em što se ne koristi pomoć zemljine teže, em što se ne omogućava dijafragmi da obavi svoju važnu ulogu POTISKIVANJA NADOLE.

Pokušajte sledeći put da obavite veliku nuždu ležeći na ledima.

(Nemojte... ali... kapirate poentu...)

Anatomsko lociranje akupunktturnih tačaka je još jedan problematičan koncept u akupunkturi.

Udžbenici opisuju hirurški precizne anatomske lokacije tačaka i učenici/praktičari su u stalnoj presiji da ih zapamte.

Kako zapravo stoje stvari u vezi sa ovim... neki drugi put...

Ono što bih želeo da vam prenesem sada je da poenta akupunkture nije koliko tačaka znamo precizno da lociramo na telu i koliko njihovih funkcija smo naučili napamet, nego pre da znamo NA KOJI NAČIN da koristimo one tačke koje su nam potrebne za rešavanje datog poremećaja. Pa makar one i ne bile akupunkturne tačke!

Šta nam jezik govori kada ne priča

Jezik kao način dijagnoze prvi put je pomenut u „Kanonu Žutog cara“, ali podatke o posmatranju jezika nalazimo još ranije, na drevnim zapisima na kostima životinja.

Jezik ima kompleksan odnos sa Qi-jem, krvlju, unutrašnjim organima, meridianima.

Uopšteno gledano, kvalitet unutrašnjih organa odražava se na TELU jezika, a koliko je patogen ozbiljan na POKRIVAČU jezika.

Fiziološke promene na jeziku

Da bismo razumeli bilo kakve promene na jeziku, treba da pođemo od toga kako treba da izgleda „normalan“ jezik.

„Idealan“ jezik (ne zaboravite, svi smo različiti, ništa nije baš apsolutno...) je srednje veličine, mekan, pokretljiv, srednje vlažnosti, svetlocvrene (svetloružičaste) boje, sa ravnomernim, tankim, belim pokrivačem, koji se ne može oguliti i sastavni je deo jezika.

UOPŠTENO GLEDANO, KVALITET UNUTRAŠNJIH ORGANA ODRAŽAVA SE NA TELU JEZIKA, A KOLIKO JE PATOGEN OZBILJAN NA POKRIVAČU JEZIKA.

Zavisno od GODIŠNJEG DOBA i od PODNEBLJA u kojem živimo, jezik može varirati, a da ne ukazuje na oboljenje.

GODINE utiču na izgled jezika - kod starijih ljudi je, generalno, jezik tamnije boje.

POL, takođe - kod žena tokom ciklusa telo jezika često bude crvenije, ponekad uz crvene tačkice, naročito na vrhu jezika.

Ako je isplažen predugo - na primer pri pregledu kod vašeg lekara kineske medicine, može pomodreti, te navesti praktičara na pogrešan trag.

Ili ako je pacijent pio kafu, jeo narandže, ljuto, ako je trčao da ne zakasni na tretman... sve to pravi normalne, privremene fiziološke promene na jeziku.

Kod nekih ljudi se urođeno javlja tzv. GEOGRAFSKI jezik - liči na geografsku kartu, ili IZBRAZDANI jezik - ako su brazde pokrivene pokrivačem, onda takav jezik spada u normalan jezik.

Nije loše da SADA odete do ogledala, isplezite se sebi i pogledate, da biste znali kako vam trenutno izgleda jezik, ili ga slikajte, pa da uporedimo ako dođe do promena...

Patološke promene na jeziku

Neke od patoloških indikacija koje viđamo na jeziku su sledeće:

Mlitav jezik - ukazuje na manjak vitalnosti tela

Suviše bled jezik - manjak ishranjenosti Qi-jem i krvlju

Suviše crven - vatra, krv i Qi ključaju u telu

Bez pokrivača - oštećenje Yin-a želuca

Nedostatak prekrivača na korenju jezika - oštećenje Yin-a bubrega

Ružičast i otekao jezik - ukazuje na višak toksina (kod alkoholičara, npr.)

Plavičasta boja uzduž sa strane jezika (obe ili jedne strane) - pokazuje unutrašnju stagnaciju krvi

Ukrućen jezik - višak u telu, čak i kad je kod ozbiljnih bolesnika, ukazuje da Qi-a i dalje ima u telu, ali da je opstruisan

Crvene tačkice - vrelina na nivou krvi

Tragovi zuba - deficijencija energije slezine, stagnacija vode i vlaga

Brazde ako nisu prekrivene pokrivačem takođe su patogeni pokazatelj

Suvi prekrivač - oštećenje telesnih tečnosti

Beo, debeo - vlaga u telu

Vrh jezika crven - vatra u srcu, malo veća površina pri vrhu jezika - vatra i u plućima

Masni prekrivač - višak vlage

Tamnosivi, crni prekrivač - u poznim stadijumima bolesti, stanje ozbiljno

Deblji patogeni prekrivač - stanje oboljenja ozbiljnije

Kombinacija - na primer, ako je kod pacijenta sa hepatitom B ili cirozom jetre viđen crveni jezik sa otiscima zuba i bez prekrivača - situacija je alarmantna, može doći i do skore smrti.

Dijagnozu na osnovu jezika treba uzeti u obzir, ali samo KOMPLETNA DIJAGNOZA (koja uključuje puls, posmatranje, opipavanje, itd.) će nam dati celu i preciznu sliku o stanju u telu.

Posebna napomena za hipohondre: Pročitajte još jednom prethodnu rečenicu! :)



REFLEKSOTERAPIJA STOPALA

Piše:
Nataša Marković

Refleksoterapija stopala je moćna tehnika koja dovođi do poboljšanja opšteg stanja organizma, daje stimulans organima, balansira telo i bistri um.

Primenjiva je kod većine dijagnoza, ali ne treba zanemariti i stresna stanja, psihosomatske poremećaje kao i neke blaže vidove psihoza, poremećaja ili zastoja u razvoju. Po-ređ svega toga najviše pažnje ipak poklanjamo energetskoj neravnoteži u pojedinim organima da bismo predupredili nastanak bolesti.

Refleksoterapija stopala radi se u seriji od najmanje 6 terapija, jednom ili dva puta nedeljno. Za to vreme moguće je

rešiti manje tegobe i oštećenja, ali jako je bitno da i kada dođe do boljšitka, pacijent i dalje radi ovu vrstu terapije najmanje jednom mesečno, što će održavati i balansirati njegov energetski status.

Objašnjenje kako pomoću masaže stopala pomažemo boljem funkcionisanju organa, odnosno tela u celini, još uvek nije stoprocentno naučno dokazano.

Prepostavlja se da su za to najzaslužniji krvotok i nervni sistem. Pomoću masaže stopala potpomažemo bolju cirkulaciju i samim tim bolju i bržu razmenu materija putem krvotoka. Što se tiče nervnog sistema, moramo da imamo

na umu da oko 70% svih poremećaja u organizmu javlja se usled nervne tenzije, a masažom stopala mi smanjujemo napetost.

Smanjenje bola bi se moglo objasniti time što se pritiskom na određene tačke, u mozgu oslobođa izvesna supstanca poznata kao endorfin koji se ponaša kao prirodan telesni analgetik.

Ako je u određenom delu tela prisutna loša cirkulacija, nervna tenzija, onda kažemo da je taj deo tela u disbalansu ili organizam u celini. Upravo tu nastupa refleksologija koja ima za zadatak da uravniteži celokupan organizam.

Samo od senzibiliteta i znanja terapeuta zavisi koliko ćemo osetiti kakve probleme stopalo ima, koji delovi su kruti, koji su bolni, gde treba relaksirati, a gde stimulisati određenu tačku.

Tehnika je samo tehnika, ali način na koji terapeut primenjuje tehniku je vrlo bitan, bitan je kontakt.

Ako posmatramo na holistički način, ono što ne želimo, najskriveniji deo sebe bacamo pod stopala, ono što ne želimo sami sebi da priznamo sakrivamo u stopalima. Zato na stopalima, uz znanje i veština možemo da „čitamo“ osobu u celini, od njenog fizičkog zdravlja, psihičkog stanja do njegovih navika, odnosa, strahova i svakodnevnih obaveza koje ima, kao i o načinu življenja i mišljenja.

REFLEKSOTERAPIJA STOPALA RADI SE U SERIJI OD NAJMANJE 6 TERAPIJA, JEDNOM ILI DVA PUTA NEDELJNO.

Na primer, zgrčeno stopalo se javlja kod osoba koje nisu u stanju da se opuste i uživaju u svakodnevnom životu, kod osoba koje su i same zgrčene.

Labavo stopalo javlja se kod nedoslednih osoba, osoba bez energije. Žulj ne mora da nastane samo zbog nošenja pogrešne obuće, zavisno od toga gde se nalazi može da govoriti i o našim pogrešno stečenim navikama.

Vrlo je bitno da terapeut pristupa pacijentu holistički. Zato što bol na tački bubrega ne mora da znači da je organ anatomski ili funkcionalno oštećen, može nam govoriti i da je osoba u strahu od neizvesnosti, da je nestručljiva, da je možda izgubila funkciju na poslu ili se razvodi, prodaje stan itd.



Svaki organ ima vezu sa svim drugim organima u našem organizmu, ali isto tako i sa osećajima, navikama, predrasudama...

Starosna ograničenja za ovu terapiju ne postoje, ali postoje situacije kada se ne radi. To su tromboza, maligna oboljenja, trudnoća do trećeg meseca, posle toga može, ali ako je terapeut obučen za rad sa trudnicama, kod paralize donjih ekstremiteta zato što ne postoji očuvana inervacija, kod preterano umornih osoba, nakon obilnog obroka, kao i u još nekim slučajevima.

Sama terapija se izvodi kao masažna tehnika koja ima masažne hvatove i stimulaciju tačaka, slično kao u akupresuri. Na mestima gde pacijent oseti bol terapeut mora da razluči da li je to odaziv određene refleksološke tačke ili je u pitanju problem u strukturi stopala, upaljena tetiva, povreda, žulj itd. Ako je bolna refleksološka tačka određenog organa, terapeut proverava pritiskom na tačke drugih organa koji su vezani energetski sa tim organom ili fiziološki ako je u pitanju sistem organa. Na primer, ako se javi bol na tački dvanaestopalačnog creva, proveravamo sve tačke koje su odgovorne za organe koji su u sklopu digestivnog trakta, ali isto tako proveravamo da li postoji bol na tačkama stresa, kontrole stresa i kumulativnog stresa jer ta stanja takođe mogu da doveđu do poremećaja rada organa o kome smo na početku govorili.

Mnogi klijenti ovu vrstu terapije koriste i kao relaksaciju, naročito osobe koje dugo stoje ili sede, nakon puta, u vremenu letnjim danima kada noge otiču, kod bolnih i umornih stopala. Većina nakon masaže ima osećaj kao da su izmasirali čitavo telo, a danima nakon masaže se osećaju odmorno i ispunjeno.

Na vreme ili u vreme? Strpljenje je majka...

Vreme se ubrzalo. Zapravo sve se ubrzalo. Da li vam to odzvanja poznato? Ali šta to zapravo znači i kakve to veze ima sa kalendarom, satnicom, mojim obavezama ili pak retrogradnim Merkurom?

U vreme kada je sve toliko brzo i postaje sve brže, odgovor je u kontrateži. Da bismo uspeli „sve da postignemo“ potrebno je da usporimo. U vreme kada sve oko nas juri, u panici, pod kontrolom koju je smislio uokviren um koji sluša neku od isprogramiranih naredbi, kako zapravo osetiti sebe, hrana koju jedem, onoga koga ljubim, pravac u kome idem ili ideju koju danas/sutra branim? Odgovor nije nimalo originalan, ali je vredan podsetnik kada se u nekom ludom zaletu zaboravimo – jer naravno, leži u kontaktu sa samim sobom, kad se umirim i čujem tišinu – tada počinju svi odgovori vredni osluškivanja.

Međutim, uz svu dobru volju, koja je ponekad zaista tu, kako zaista doći od nestrpljenja do strpljivog čekanja da se oslušne mir i tišina? U ovoj dilemi odgovor leži u podsećanju na one istine koje već dugo odzvanjaju u našem narodu, poput: „Strpljenje je majka (mudrosti)“ ili „strpljen, spasen“ kao i neke druge belosvetske, jednako mudre i inspirativne, poput: „Suprotnost govora nije slušanje, nego čekanje“ ili „strpljenje je umetnost nadanja.“ Znači, već su zapisane, negde u vremenu i prostoru sve ove bezvremene istine. Kao takve, one nas podsećaju da je zaboravljen strpljenje, koje je zamenila opsesija kalendarom i vremenom, neprirodnim silama koje pokušavaju da nas uokvire, reda radi, ustvari stvar ženskog principa – i tako i jeste strpljenje zapravo majka. To su naše (pra)bake znale dok su heklale, plele, šile, kuvalе, obrađivale zemlju i rađale mnoštvo dece, koje su gladile svojim često od rada zgrčenim i hrapavim rukama, a koje su prevashodno uvek bile tople. Taj osećaj, miris, ukus i sigurnost na koji smo mogli uvek da se oslonimo, nas je čekao u kući. Ali vremenom je takva bezuslovna ljubav postajala sve

više uslovljena, te u mnogim ljudima odzvanja pitanje: da li sam vredan/vredna ljubavi ili treba nešto (užurbano) da učinim da to što pre zaslужim, jer zaista ima toliko toga što treba da uradim u svetu gde je sve pogrešno i nedovršeno, i čeka samo mene?

Kada se osnovni osećaj bezuslovne ljubavi ukine ili postane uslovljen „dobrotom“ to jest „lojalnošću“ koja se zahteva određenim standardima i očekivanjima, onda malo, zbunjeno dete, kreće da kupuje ljubav svojih roditelja i postaje mali-veliki tiranin koji trguje vremenom. Jer vreme deluje kao da se može kupiti, uokviriti i sve češće čujemo: vreme je novac! Zar to niste znali, vi što stalno kasnite i trošite vazduh u mom prostoru sa svojim objašnjenjima i izgovorima zašto jednostavno niste ono što ja očekujem da budete?!

I tako žrtva postaje progonitelj – i sasvim je svejedno na kom smo kraju kanapa, jer jedno je isto za sve – sila Boga ne moli! Sila je upravo pobeda muškog principa nad ženskim, bez prilike da zajedno postoje, u slozi i međusobnom uzdizanju.

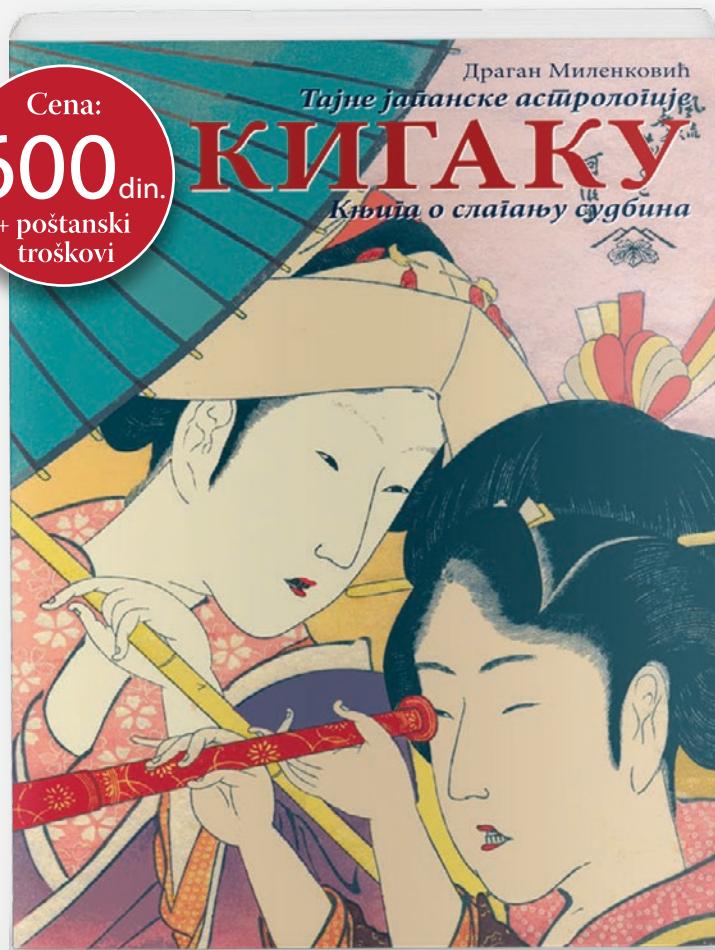
U vreme kada je luksuz biti u kontaktu sa sobom i svojim unutrašnjim odredištem, treba zastati i sebe pitati: da li stižem na (svoje) vreme ili (uokviren) u vreme?



Japanci ništa ne počinju, a da ne konsultuju odredbe astrologije KIGAKU

Tajne japanske astrologije

KIGAKU



Japanska astrologija ima ukupno devet brojeva - znakova, a svaki od tih brojeva predstavlja jedan horoskopski znak - zvezdu. Japanci veruju da je svet u kome živimo pod uticajem tih devet astroloških zvezda i da te zvezde određuju našu ličnost i karakter, ali određuju i naše sudsinske veze i slaganje sa osobama iz našeg okruženja.

Учаро Китагава (1753 – 1806) Жене праве тођу (сар да сор).
Учаро је један од најпознатијих сликара жанра укубо (јапански реалистички уметник). Јакима је смисаље жене града Јодоја.

2016 **ЈАПАНСКИ КALEНДАР СРЕЋНИХ ДАНА**
Нарудžбина календара: 063-332-358 или srbiја.japan@gmail.com
Дизајн: Ђорђе Јовановић

1

Јануар

Понедјељак	Уторак	Среда	Четвртак	Петак	Субота	Недеља
				Θ 1 ◎ 2 ● 3		
○ 4 ◎ 5 ◎ 6 Θ 7 ◎ 8 ● 9 ◎ 10						
Θ 11 ◎ 12 ◎ 13 ● 14 ○ 15 ◎ 16 ◎ 17						
Θ 18 ◎ 19 ● 20 ○ 21 ◎ 22 ◎ 23 ◎ 24						
Θ 25 ● 26 ○ 27 ◎ 28 ○ 29 ◎ 30 ◎ 31						

Календар без кога Јапанци ништа не почињу

Јапанска пословница
Судбина спаја судбине.

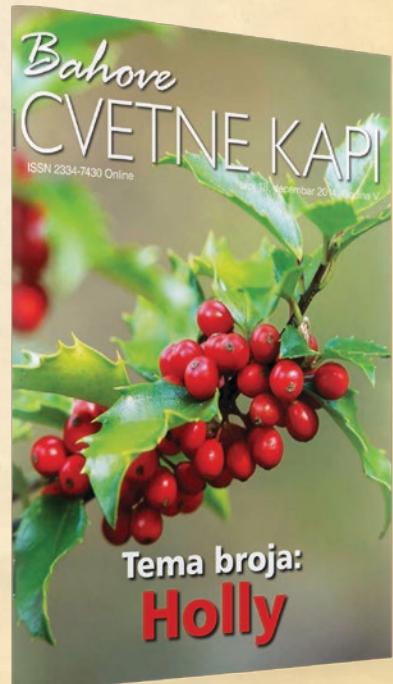
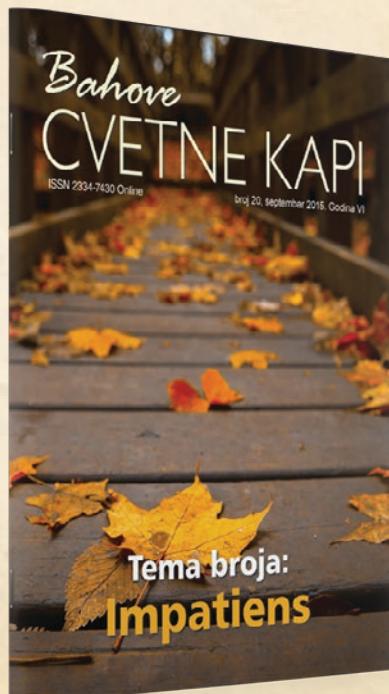
KALENDAR SREĆNIH DANA ZA 2016. GODINU

Deo japanske astrologije je i Kalendar srećnih dana, jer nisu svi dani isti. Ako znate kakav je koji dan, znaćete kako da se postavite pred životnim izazovima, kako da vam svaki dan bude uspešan.

USKORO: SEMINARI O JAPANSKOJ ASTROLOGIJI

Narudžbine i informacije na 063 332 358 ili srbiја.japan@gmail.com

Bahove CVETNE KAPI



Čitajte nas na:



Posetite našu Fejsbuk stranicu:



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