

*Szabadítsd fel
Tenmagad*

írta

Edward Bach

Első megjelenés: 1932.

Jelen kiadás © The Bach Centre, 2014.

Ennek a mű másolása és terjesztése módosítás nélkül és nem kereskedelmi céllal engedélyezett. Minden jog fenntartva.

Köszönet Dávid Zsuzsinak és Somogyi Tamásnak a szerkesztési tanácsokért és a fordításban nyújtott segítségért.

www.bachcentre.com

1.0

Dr Edward Bach Centre
Mount Vernon
Bakers Lane
Brightwell-cum-Sotwell
Oxon OX10 0PZ
Egyesült Királyság

Szerkesztői előszó

Dr. Edward Bach 1930-ban elhagyta Londont, hogy Wales és Anglia vidékein gyógyító növények után kutasson.¹

1932 tavaszán visszatért betegeihez Wimpole utcai rendelőjébe. Ugyanolyan nehezen tudta elviselni Londont, mint ahogyan korábban, ezért pár hónap múlva újra elhagyta a várost, és folytatta kutatását. Londoni tartózkodása alatt írta meg Szabadítsd fel Tenmagad (Free Thyself) című könyvét. Nagy részét a Regent's Parkban írta, ahová a főváros zaja és nyüzsgése elől menekült. Vékony kis könyvként jelent meg ugyanebben az évben, és Dr. Bach életében nem is született újabb kiadása. A gyógyírek leírása hamar elavult, ahogyan több tapasztalatra tett szert betegeivel, és az új gyógyírek felfedezése is arra készítette, hogy finomítsa az egyes növények tulajdonságait.

Bach soha nem támogatta régebbi írásainak újbóli megjelenését, amikor újabb és pontosabb könyve is elérhetővé vált, így tehát a Free Thyself rövidesen eltűnt. Ami kár, mert ennek a könyvnek az igazi érdekessége az, hogy betekintést enged Bach filozófiájába. A képzések résztvevői számára ismert idézetek többsége ebből a könyvből származik. Az

¹ Bach növények utáni kutatásának története Nora Weeks *The Medical Discoveries of Edward Bach, Physician* című könyvében olvasható.

egyik fejezet alcíme ráadásul összefoglalja mindazt, amit Bach hitt és leírt: *egészségünk lelki harmóniánktól függ.*

1990-ben a Bach Centre megjelentette a Free Thyself szövegét más írásokkal együtt *The Original Writings of Edward Bach* címmel, kihagyva a szövegből a gyógyírek bemutatását, Bach elvével összhangban.

Sajnos a *The Original Writings of Edward Bach* könyv előtt és után is megjelent engedély nélkül a Free Thyself, és nem említik egyik kiadásban sem, hogy a gyógyírek bemutatása már nem pontos. Jelen kiadásban ezért az eredeti, teljes verzióhoz térünk vissza, ahogyan azt Dr. Bach először leírta, és lábjegyzetekkel láttuk el azokat a részeket, amelyek Dr. Bach szerint olyanok, mint az „állványzat”: szükséges a rendszer felépítéséhez, de a befejezés után már csak akadály.

Azt reméljük, hogy így egy olyan szöveget teszünk közzé, melyet kiválóan használhatnak a Bach művével ismerkedők, mivel nem okoz zavart a gyógyírek régi leírásával.

Stefan Ball
The Bach Centre, 2014

Szabadítsd fel Tenmagad

írta

Edward Bach

Bevezetés

Az igazságot lehetetlen szavakba önteni. E könyv szerzője nem vágyott rá, hogy prédikációt tartson, sőt egyáltalán nem kedveli a tudás ilyen formában történő átadását. A következő oldalakon megpróbálta lehetőség szerint egyszerűen megmutatni életünk célját, a bennünket körülvevő nehézségek hasznát, és azokat az eszközöket, melyekkel visszanyerhetjük egészségünket, - s azt is, hogyan válhatunk valóban önmagunk gyógyítóivá.

Első Fejezet

Az élet története olyan egyszerű.

A kisgyermek elhatározta, hogy fest egy házat az édesanyja születésnapjára. Kicsi lelkében a ház már el is készült. Tudja, milyennek kell lennie, a legapróbb részletig minden készen áll, már csak papírra kell vetni.

Előkerül a festékdoboz, az ecset és a rongy, s lelkesedéssel és boldogsággal telve veti bele magát a munkába. Figyelme és érdeklődése középpontjában az van, amit éppen csinál, semmi sem tudja ettől eltéríteni.

A kép időben el is készül a születésnapra. A legjobb képességei szerint öntötte formába a ház ideáját. Műalkotás ez, hiszen egészen belőle született, minden ecsetvonás az édesanyja iránti szeretetét mutatja, minden ablak, minden ajtó azzal a meggyőződéssel készült, hogy a helyén van. Még ha úgy is néz ki az egész, mint egy szénakazal, akkor is a valaha festett legtökéletesebb ház: jól sikerült, hiszen a kis művész teljes szívét, lelkét és egész valóját vitte bele, míg készítette.

Ez az egészség, a siker, a boldogság és az igaz szolgálat. Szolgálat a szeretet által, a magunk egyéni módján, tökéletes szabadságban.

Így jöttünk le erre a világra, megtervezve életünk ösvényeit, tudván azt, hogy milyen képet kell megfestenünk. Már csak az

van hátra, hogy mindezt fizikai formába öntsük. Teljes élvezettel és érdeklődéssel haladunk, minden figyelmünket a kép tökéletesítésére koncentrálnak, és fizikai életünkben, az általunk választott környezetben, legjobb képességeink szerint valósítjuk meg gondolatainkat és céljainkat.

S ha elejétől a végéig teljes erőnkkel saját elképzeléseinket, saját vágyainkat követjük, akkor nem vallunk kudarcot, életünk sikeres, egészséges és boldog lesz.

A kis festő története illusztrációul szolgálhat arra is, hogy az élet nehézségei megakadályozhatják, megzavarhatják ezt a sikert, egészséget és boldogságot, és - ha engedjük, hogy befolyásoljanak minket -, eltéríthetnek minket céljainktól.

A gyermek nagy lelkesedéssel és boldogsággal fest, amikor megjelenik valaki és azt mondja: Miért nem teszel ide ablakot és amoda ajtót, a kerti ösvénynek pedig erre és erre kellene futnia! Az eredmény az lesz, hogy a gyermek teljesen elveszíti érdeklődését a munkája iránt; lehet, hogy folytatja, de most már valaki másnak az elképzeléseit rajzolja le. Talán haragos, ideges és boldogtalan lesz, de nem meri visszautasítani az idegen ötleteket; talán meggyűlöli a képet, esetleg össze is tépi. Efféle reakciókra lehet számítani, a gyermek karakterétől függően.

Lehet, hogy a kész kép felismerhetően egy házat fog ábrázolni, a festmény mégis tökéletlen és félresikerült lesz, hiszen valaki másnak a gondolatait tükrözi majd, nem a gyermekét. Nem is lehet születésnap ajándék, talán el sem készül időben és az édesanya még egy egész évet várhat az ajándékára.

Ilyen a betegség is: reakció a beavatkozásra. Átmeneti sikertelenség és boldogtalanság, amelynek az az oka, hogy megengedjük, hogy mások beleavatkozzanak az életünkbe, és kétséget, félelmet vagy közömbösséget plántáljanak belénk.

Második Fejezet

Egészségünk lelki harmóniánktól függ.

Elsődleges fontosságú, hogy tisztán megismerjük és megértsük az egészség és a betegség valódi jelentését.

Az egészség jogunk és örökségünk. A teljes összhang lelkünk, gondolataink és testünk között, s nem valami távoli, elérhetetlen ideál. Olyan egyszerű és természetes, hogy sokan közülünk nehezen értik meg.

A földi világ csupán a szellemi világ interpretációja. A legkisebb, látszólag legjelentéktelenebb esemény mögött is Isteni szándékok rejtőznek.

Mindünknek Isteni küldetése van ezen a földön, aminek megvalósításához lelkünk gondolatainkat és testünket eszközként használja, s ha e három összhangban működik, az eredmény tökéletes egészség és boldogság lesz.

Az Isteni küldetés nem önmagunk feláldozása, nem visszavonulás a világtól, nem a szépség és a természet élvezetének visszautasítása, éppen ellenkezőleg: minden dolog teljesebb és magasabb élvezetét jelenti. Azt, hogy szeretettel, teljes szívünkkel és lelkünkkel végezzük munkánkat, legyen az bármi, házimunka, gazdálkodás, festés, színjátkozás, vagy

embertársaink szolgálata a házban vagy az üzletben. És akármivel foglalkozunk is, ha mindenekfelett szeretjük, akkor ez Lelkünk egyértelmű parancsa, a földön elvégzendő feladatunk, s csakis ebben adhatjuk valóban önmagunkat, hétköznapi, fizikai módon ez fejezi ki Igaz Valónk üzenetét.

Egészségünkről és boldogságunkról mi döntünk azzal, hogy mennyire tudjuk értelmezni Lelkünk üzenetét.

A tökéletes emberben minden spirituális tulajdonság megvan, s azért jöttünk erre a világra, hogy egyiket a másik után kifejezésre juttassuk, tökéletesítsük és megerősítsük, azért, hogy se a rossz tapasztalatok, se a nehézségek ne tudjanak meggyengíteni minket, vagy eltéríteni küldetésünk teljesítésétől. Ahogyan földi foglalkozásunkat, úgy külső körülményeinket is mi választottuk, mint a lehető legalkalmasabbakat arra, hogy minél alaposabban próbára tehessük magunkat. Mindenkori feladatunk teljes tudatában jövünk; azzal az elképzelhetetlen privilégiummal jövünk, hogy tudjuk: minden csatát már a harc kezdete előtt megnyertünk, hogy a győzelem már a próbatételek megkezdése előtt a miénk, mivel tisztában vagyunk azzal, hogy a Teremtő gyermekei, és mint ilyenek, Isteniek vagyunk, legyőzhetetlenek és leigázhatatlanok. E tudás birtokában az élet élvezet, a megpróbáltatások és tapasztalatok kalandoknak tűnnek, mivel csupán fel kell ismernünk erőnket, húnek kell lennünk Isteni Mivoltunkhoz, és minden megoldódik, ahogyan a köd is szertefoszlik, ha kisüt a nap. Isten valóban uralmat adott gyermekeinek minden dolgok felett.

Lelkünk minden helyzetben, minden nehézségben vezet majd minket, ha hallgatunk rá; s ha ily módon gondolataink és

testünk megtalálja valódi vezetőjüket, tökéletes boldogságot és egészséget sugározva éljük majd le életünket; annyira szabadok leszünk minden bajtól és felelősségtől, akár a bizalommal teli kisgyermek.

Harmadik Fejezet

Lelkünk tökéletes, hiszen a Teremtő gyermekei vagyunk, s minden üzenete a javunkat szolgálja.

Az egészség tehát nem más, mint a valódi tudása annak, hogy kik is vagyunk valójában: tökéletesek vagyunk, a Teremtő gyermekei. Nem kell küszködnünk azért, ami már a miénk. Azért vagyunk itt, hogy anyagi formában is megvalósítsuk azt a tökéletességet, amivel az idők kezdete óta fel vagyunk ruházva. Az egészség azt jelenti, hogy kizárólag lelkünk parancsaira hallgatunk, bizalommal, mint a gyermek; visszautasítván az értelmet (a jó és rossz tudásának fáját) annak észérveivel, ellene és mellette szemléletével, előzetes félelmeivel; nem véve tudomást a konvenciókról, mások elképzeléseiről és parancsairól. Így képesek leszünk zavarok és panaszok nélkül keresztülmenni az életen, szabadon szolgálva embertársainkat.

Egészségünket boldogságunkon mérhetjük, és boldogságunkon ismerhetjük fel, hogy engedelmességek-e lelkünk parancsainak. Nem feltétlenül szükséges, hogy szerzetesek vagy apácák legyünk, vagy elrejtőzzünk a világ elől. A világ értünk van, azért, hogy jól érezzük magunkat és szolgáljunk, s csak akkor adhatjuk magunkból a legjobbat és akkor válhatunk valóban hasznossá, ha boldogan és szeretettel szolgálunk. Amit kötelességérzetből, esetleg ingerülten és

türelmetlenül teszünk meg, annak semmi értéke sincsen; egyszerűen csak a drága időt pazaroljuk, amikor testvérünk esetleg a segítségünkre szorul.

Az igazságot nem kell analizálni, nem kell vitázni róla, vagy szavak tömegébe burkolni. Egy pillanat alatt felismerhető, belőlünk fakad. Csak az élet mellőzhető, bonyolult dolgaival kapcsolatban van szükségünk meggyőzésre, s emiatt fejlődött ki értelmünk. A valóban fontos dolgok egyszerűek. Ezek azok, amikre azt mondjuk: Nocsak, ez tényleg így van, mintha mindig is tudtam volna. Mindez a boldogságra is érvényes, ami akkor tölt el minket, amikor harmóniában vagyunk szellemi önmagunkkal, s minél szorosabb, minél átfogóbb ez az egység, annál intenzívebb az öröm is. Gondoljunk a ragyogásra, ami a menyasszony arcán látszik esküvője reggelén; vagy az anyán, amikor a karjában tartja újszülött gyermekét; a művész eksztázisára, amikor befejezett egy mesterművet - ezek a spirituális egység pillanatai.

Képzeljük csak el, milyen csodálatos is lenne az élet, ha mindannyian ilyen örömben élnénk - és ez valóra válhat, ha teljesen az életművünknek szenteljük magunkat.

Negyedik Fejezet

Ha hallgatunk megérzéseinkre, kívánságainkra, gondolatainkra és vágyainkra, akkor csak örömmel és egészséggel találkozhatunk az életben.

Lelkünk hangját meghallani nem nehéz és távoli kihívás; nagyon könnyű, csak akarni kell. Az egyszerűség az egész Teremtés alapeszméje.

Lelkünk (az a vékony, halk belső hang, Isten hangja) megérzéseinken, ösztöneinken, vágyainkon, elképzeléseinken, rokonszenvünkön és ellenszenvünkön keresztül beszél hozzánk - mindenkinek úgy, ahogyan a legkönnyebb meghallania. Hogyan másképpen üzenhetne? Igaz ösztöneink, vágyaink, szeretetünk és utálatunk közvetítik lelkünk parancsait, így érthetjük meg azokat korlátozott, fizikai valónkban, mivel nem sokunknak adatott meg, hogy Magasabb Énjével közvetlenül kommunikálhasson. Ezek a parancsok feltétlenül követendők, mert egyedül csak a lélek tudja, hogy kinek milyen tapasztalatokra van szüksége. Akár lényegtelennek, akár fontosnak tűnnek ezek az üzenetek, vágy még egy pohár teára, vagy az életvitel teljes megváltoztatása, önként kellene engedelmeskednünk nekik. A lélek tisztában van azzal, hogy mindarra, amit ezen a világon bűnnek és rossznak tartunk, az egyetlen valódi gyógymód az elégedettség; hiszen amíg egész lényünk fellázad valami ellen,

addig ez még nem semmisült meg, csupán lappang bennünk. A lekvárból is könnyebb és gyorsabb addig enni, míg végül rosszul lesz tőle az ember, s akkor nem jelent további vonzerőt a számára.

Igaz vágyainkat, igaz valónk kívánságait nem téveszthetjük össze mások vágyaival és kívánságaival, amelyeket olykor ránk akarnak kényszeríteni, vagy a lelkiismerettel, amely sokszor csupán ugyanennek más megfogalmazása. Nem kell törődnünk azzal sem, hogy a világ hogyan magyarázza tetteinket. Jólétünkért egyedül lelkünk felelős, s jó hírünk is az ő oltalma alatt áll; bele kell nyugodnunk, hogy csupán egyetlen bűn létezik, mégpedig az, ha nem hallgatunk a bennünk lakó Isten parancsaira. Ez a bűn, amit Isten és felebarátaink ellen elkövetünk. Valódi kívánságaink, intuícióink és vágyaink sohasem önzők; egyedül ránk vonatkoznak, soha nem tévesek, s egészséget hoznak testünknek-lelkünknek egyaránt.

Azért betegszünk meg testileg, mert nem lelkünk útmutatásai alapján cselekszünk. Amikor az a bizonyos vékonyka, halk hang süket fülekre talál és elfeledkezünk Isteni Mivoltunkról, amikor megpróbáljuk akaratumkat ráerőltetni másokra, vagy megengedjük, hogy mások kívánságai, gondolatai és parancsai befolyásoljanak minket.

Minél szabadabbak vagyunk külső befolyásoktól, más személyiségektől, annál jobb eszközeivé válunk lelkünknek, hogy végezhesse feladatát.

Csakis akkor vagyunk önzők, amikor megpróbálunk ellenőrizni és irányítani másokat. A világ el akarja hitetni velünk, hogy vágyaink követése önzőség. Azért van ez így,

mivel a világ rabbá akar tenni minket; ám valójában csak akkor leszünk hasznosak az emberiség számára, ha képessé válunk felismerni és szabaddá tenni igazi önmagunkat. Ez Shakespeare nagy igazsága: Saját magadhoz kell híúnek lenned és ebből következik, ahogyan az éjszaka követi a nappalt, hogy senki máshoz nem leszel hűtlen.

A méh, amely méz utáni vágyában végül valamelyik virág mellett dönt, az eszköz, ami a növények számára nélkülözhetetlen virágport szállítja.

Ötödik Fejezet

Ha megengedjük, hogy mások beleavatkozzanak az életünkbe, akkor nem lelkünk parancsaira hallgatunk, s ez diszharmóniához és betegséghez vezet. Amint más ember gondolata lép bensőnkbe, letérít minket az utunkról.

Isten mindenkinek születésétől fogva megadta a jogot, hogy saját egyénisége legyen. Mindenkinek egyéni feladatot adott, amit egyedül ő képes elvégezni. Mindenkinek egyéni ösvényt jelölt ki, s ebbe senkinek sem lenne szabad beleavatkozni. Oda kell rá figyelni, hogy ne csak az életünkbe való beavatkozást kerüljük el, hanem, s ez a fontosabb, mi se befolyásoljunk másokat. Ebben rejlik a valódi egészség, a valódi szolgálat és feladatunk beteljesülése a Földön.

Mindenki életében előfordulnak egymásra hatások, ezek az Isteni Terv részei, azért szükségesek, hogy megtanuljunk bátran felülkerekedni rajtuk; sőt, úgy tekinthetünk rájuk, mint igazi próbatételekre, melyek csupán azért léteznek, hogy segítsenek nekünk erősebbé válni és felismerni Isteni Mivoltunkat, elpusztíthatatlanságunkat. Tudjuk azt is, hogy e befolyások csak akkor nyernek erőt és jelentőséget, és akkor gátolják fejlődésünket, ha engedjük, hogy hassanak ránk. Csak rajtunk múlik, hogy milyen gyorsan haladunk tovább: megengedjük-e, hogy beleavatkozzanak Isteni küldetésünkbe,

elfogadjuk-e e beavatkozások megjelenését (az úgynevezett betegségeket) és hagyjuk-e, hogy korlátozzák és megsértsék testünket; vagy mi, mint Isten gyermekei, arra használjuk e zavarokat, hogy még jobban megerősítsenek minket szándékainkban.

Minél több nehézséggel találkozunk utunkon, annál biztosabbak lehetünk benne, hogy küldetésünk megéri a fáradságot. *Florence Nightingale* egy egész nemzet tiltakozása ellenére megvalósította saját elképzelését; *Galileo Galilei* az egész világ hitetlenségével szemben hitte, hogy forog a Föld, és a rút kiskacsából is hattyú lett, bár egész családja gúnyolta.

A legkisebb jogunk sincs Isten gyermekei közül bárkinek az életébe beleavatkozni. Mindenkinek megvan a saját feladata, aminek elvégzéséhez és tökéletesítéséhez egyedül ő bír megfelelő erővel és tudással. Amikor elfeledjük ezt és feladatunkat megpróbáljuk másokra ráerőltetni, vagy engedjük, hogy beleavatkozzanak a dolgainkba, akkor súrlódás és diszharmónia keletkezik a tudatunkban.

Ez a diszharmónia betegséggé válhat a testünkben is, mert a test csak a lelki történések visszatükrözésére szolgál, mint ahogyan az arc is tükrözhet mosolyt, ha boldogok vagyunk, vagy rosszallást, ha haragszunk valamiért. Ugyanez nagyban is érvényes: a test visszatükrözi a betegség valódi okát (félelmet, döntésképtelenséget, kételkedést, stb.) finom szöveteinek és szerveinek zavaraiiban.

A betegség ezért beavatkozások eredménye: a valaki más életébe vagy a mi életünkbe való beavatkozásoké.

Hatodik Fejezet

Egyetlen dolgunk, hogy megőrizzük személyiségünket, éljük a saját életünket, és életünk hajóját magunk kormányozzuk - s minden rendben lesz.

Vannak nagy emberi tulajdonságok, melyekben mindenki fokozatosan tökéletesíti önmagát, egyazon időben lehetőleg csupán egy vagy két dologra összpontosítva. E tulajdonságok nyilvánulnak meg a földön időről időre megjelenő Nagy Mesterekben, akik azért születnek, hogy tanítsanak minket és segítsenek abban, hogy meglássuk az összes nehézségeink legyőzéséhez vezető egyszerű és könnyű utat.

E tulajdonságok többek között a

SZERETET

EGYÜTTÉRTÉZÉS

BÉKESSÉG

ÁLLHATATOSSÁG

JÓINDULAT

ERŐ

MEGÉRTÉS

TOLERANCIA

BÖLCSESSÉG

MEGBOCSÁTÁS

BÁTORSÁG

ÖRÖM

Ezen tulajdonságok önmagunkban való felfedezése és tökéletesítése lehetővé teszi azt, hogy egy fokkal magasabbra, végső, elképzelhetetlenül dicsőséges céljához egy kicsivel közelebb emeljük a világot. Fel fogjuk ismerni, hogy nem önző, személyes nyereséget kergetünk, hiszen minden egyes emberi lény, gazdag vagy szegény, magas vagy alacsony, az Isteni Tervben egyenlő fontossággal bír, megkapván azt a privilégiumot, hogy a világ megváltója legyen - egyszerűen annak tudása által, hogy ő is a Teremtő tökéletes gyermeke.

Mivel ezek a tulajdonságok, ezek a tökéletesség felé vezető lépcsőfokok léteznek, léteznek az akadályok és gátak is, melyek eltökéltségünk és határozottságunk erősítésére szolgálnak.

Ezek a betegség valódi okai, mint például a

KORLÁTOZOTTSÁG	KÉTELKEDÉS
FÉLELEM	TÚLZOTT LELKESEDÉS
NYUGTALANSÁG	TUDATLANSÁG
DÖNTÉSKÉPTELENSÉG	TÜRELMETLENSÉG
KÖZÖNY	RÉMÜLET
GYENGESÉG	SZOMORÚSÁG

Ha engedjük, ezek az akadályok megjelennek testünkben is és ez vezet ahhoz, amit betegségnek hívunk. Mivel a valódi okokat nem értjük meg, a kialakult diszharmóniát külső befolyásoknak, baktériumoknak, hidegnek, melegnek tulajdonítjuk és ízületi gyulladásnak, ráknak, asztmának stb. nevezzük el, azt gondolván, hogy a betegség a fizikai testben kezdődött.

Az emberiség különböző csoportokra oszlik, s ezek

mindegyike a saját feladatát teljesíti, vagyis azt a leckét jeleníti meg a fizikai világban, amit éppen tanul. E csoportok minden egyes tagjának saját személyisége, saját meghatározott munkája van, és ezt csak a maga útját járva végezheti el. Ez is okozhat diszharmóniát, amely - hacsak nem őrizzük szilárdan egyéniségünket és munkánkat -, különböző betegségeket okozva azután visszahat testünkre.

A valódi egészség boldogság, és ez a boldogság egyszerűen elérhető, mivel az apró dolgokban gyökerezik: megtenni mindazt, amit valóban meg akarunk tenni, azokkal az emberekkel lenni, akiket igazán szeretünk. Egészségessé válhatunk, amikor csak akarunk, erőlködés és erőfeszítés nélkül, nem elérhetetlen célt kergetve. Meg kell találnunk a számunkra valóban megfelelő munkát és azzal kell foglalkoznunk. Sokan elfojtják valódi vágyukat és rossz helyre kerülnek életükben: a szülők kívánságára, akik fiukból ügyészt, katonát, üzletembert akarnak nevelni, pedig gyermekük inkább ács szeretne lenni. Vagy egy anya miatt, aki jól akarja kiházasítani a lányát, a világ talán elveszít egy másik *Florence Nightingale*-t. Ez a fajta kötelességtudat helytelen, és a világ kárára van: boldogtalanságot okoz és talán az élet nagyobb része kárba vész, mielőtt a hibát kijavítanák.

Volt egy Mester, Aki azt mondta: *Avagy nem tudjátok-é, hogy nékem azokban kell foglalatossnak lennem, a melyek az én Atyámnak dolgai?*, ami azt jelenti, hogy Ő Isteni és nem földi szüleinek engedelmeskedik.

Találjuk meg az életben azt, ami a legjobban érdekel minket, és foglalkozzunk azzal. Legyen ez olyannyira természetes a számunkra, mint a légzés, annyira természetes,

mint a méhnek a mézgyűjtés, vagy a fának a régi levelek elhullatása és tavasszal a rügybontás. Ha a természetet tanulmányozzuk, észrevehetjük, hogy minden teremtmény, minden madár, minden fa és minden virág önnön feladatát végzi, s ezen keresztül segíti és gazdagítja az egész Univerzumot. A giliszta végzi napi teendőit, segít finomítani és tisztítani a földet; a föld gondoskodik minden zöld növény táplálékáról, a növényzet fenntartja az emberiséget és minden élőlényt, s végül visszatér a földbe, melyből származik. Létük szépséggel és haszonnal teli, munkájuk annyira természetes számukra, mint az élet maga.

Hivatásunk, ha valóban megtaláltuk, olyannyira hozzánk tartozik és hozzánk illik, hogy megerőltetés nélkül, könnyen, élvezettel végezhetjük, sose fáradunk bele, mintha csak a hobbink lenne. Kifejezésre juttatja valódi énünket, a bennünk szunnyadó tehetséget és sokféle képességet, melyek megnyilatkozásra várnak. E munkában boldogok vagyunk és otthon érezzük magunkat; és csak ha boldogok vagyunk (ha lelkünk parancsainak engedelmeskedünk), akkor végezzük munkánkat a legjobb képességeink szerint.

Lehet, hogy már megtaláltuk a számunkra megfelelő munkát; milyen örömteli is úgy az élet! Néhányan közülünk már gyermekkoruktól fogva tudják, mit is szeretnének csinálni és meg is maradnak ennél egész életükön keresztül. Vannak olyanok is, akik gyermekkorukban még ismerik valódi vágyukat, de mások ellenkezése, bátortalanítása vagy más körülmények miatt később elfordulnak tőle. Visszatérhetünk eszményünkhöz, s még ha nem is tudjuk rögtön megvalósítani, törekedhetünk felé, s ez a törekvés is vigasz

lesz a számunkra, mert lelkünk elégedett lesz velünk. Csak az igazi vágy, az igazi motiváció számít: ez a valódi siker, függetlenül a végeredménytől.

Tehát, ha te inkább farmer szeretnél lenni, s nem ügyvéd, ha inkább borbély, s nem buszvezető, vagy zöldséges helyett szakács, akkor változtasd meg foglalkozásodat, tedd azt, amit akarsz és boldog leszel, jól fogod érezni magad, lelkesedéssel végzed a munkád, és jobban dolgozol farmerként, borbélyként, szakácsként, mint ahogyan abban az állásban teljesítettél volna, ami sohasem tartozott hozzád.

Engedelmeskedni fogsz Magasabb Éned parancsainak.

Hetedik Fejezet

Ha egyszer felismerjük Isteni mivoltunkat, a többi már gyerekjáték.

Kezdetben Isten hatalmat adott az emberiségnek minden dolgok felett. Az embernek, Isten teremtményének mélyebb oka van a diszharmóniára, mint a huzat egy nyitott ablak miatt. Hibáink bennünk és nem csillagainkban rejlenek, és mennyire telve vagyunk hálával és reménnyel, amikor ráébredünk, hogy a gyógyyszer is bennünk rejlik! Oszlassuk el a diszharmóniát, a félelmet, a rettegést, vagy a döntésképtelenséget, szerezzük vissza a harmóniát lelkünk és elménk között, és testünk újra minden részében tökéletes lesz.

Bármilyen legyen is a betegség, e diszharmónia eredménye, egészen biztosak lehetünk benne, hogy a gyógyulás valóban erőinkben és lehetőségeinkben rejlik, hiszen lelkünk sohasem kér tőlünk olyat, amit ne tudnánk könnyedén teljesíteni.

Mindannyian gyógyítók vagyunk, hiszen mindannyiunk szívében él szeretet valami vagy valaki iránt, embertársaink iránt, az állatok iránt, a szépség különböző formái iránt és mindannyiunk óhaja, hogy megvédje szeretete tárgyát és hozzájáruljon növekedéséhez. Mindegyikünk együtt érez azokkal, akik éppen bajban vannak és ez így természetes, hiszen élete során mindenki kerülhet hasonló helyzetbe. Ezért

nemcsak önmagunkat vagyunk képesek meggyógyítani, hanem megvan az a kiváltságunk is, hogy mások gyógyulásában is segédkezhünk; mindez csupán szeretetet és együttérzést igényel.

Mi, Isten gyermekei, tökéletesek vagyunk, és azért jöttünk erre a világra, hogy ráébredjünk Isteni Mivoltunkra; ezért egyetlen próbatétel vagy tapasztalat sem sebezhet meg minket, hiszen az Isteni Erő által minden lehetségessé válik számunkra.

Nyolcadik Fejezet

A gyógyító növények azok, melyeknek megadatott az erő, hogy segítsenek minket önmagunk megőrzésében.

Ahogy Isten nagy könyörületességében ételt adott nekünk, hogy ehessünk, úgy a mezei növények közé gyönyörű virágokat is teremtett, hogy meggyógyítsanak minket, ha szenvedünk. Segítő kezet nyújtanak az embernek a feledés sötét óráiban, amikor elveszíti Isteni látását, és hagyja, hogy a félelem vagy a szenvedés fellege elhomályosítsa szemét.

Ilyen növények a következők:

CHICORY (KÉK KATÁNGKÓRÓ)	<i>Chicorium intybus</i>
MIMULUS (BOHÓCVIRÁG)	<i>Mimulus luteus</i>
AGRIMONY (PÁRLÓFŰ)	<i>Agrimonia eupatoria</i>
SCLERANTHUS (SZIKÁRKA)	<i>Scleranthus annuus</i>
CLEMATIS (ERDEI ISZALAG)	<i>Clematis vitalba</i>
CENTAURY (KISEZERJÓFŰ)	<i>Erythroea centaurium</i>
GENTIAN (ŐSZI TÁRNICS)	<i>Gentiana amarella</i>
VERVAIN (VASFŰ)	<i>Verbena officinalis</i>
CERATO (KÉKGYÖKÉR)	<i>Cerastigma willmottiana</i>
IMPATIENS (NEBÁNCSVIRÁG)	<i>Impatiens roylei</i>

ROCK ROSE (MOLYHOS NAPVIRÁG) *Helianthemum vulgare*

WATERVIOLET (BÉKALILIOM) *Hottonia palustris*

Mindegyik gyógynövény megfelel egy-egy tulajdonságnak. Rendeltetésük az, hogy megerősítsék személyiségünket, s így felülkerekedhessünk diszharmoniót okozó hibáinkon.

A következő táblázat² összefoglalja az erényeket, a hibákat és a hozzájuk tartozó gyógyfüveket, melyek segítenek a hiba elosztatásában.

<i>Hiba</i>	<i>Gyógyfű</i>	<i>Erény</i>
Korlátozottság	Chicory	Szeretet
Félelem	Mimulus	Együttérzés
Nyugtalanlás	Agrimony	Békesség
Döntésképtelenség	Scleranthus	Állhatatosság
Közöny	Clematis	Jóindulat
Gyengeség	Centaury	Erő
Kétkedés	Gentian	Megértés
Túlzott lelkesedés	Vervain	Tolerancia
Tudatlanság	Cerato	Bölcsesség
Tűrelmetlenség	Impatiens	Megbocsátás
Rémület	Rock Rose	Bátorság
Szomorúság	Water Violet	Öröm

2 1932-ben, e könyv születésekor Bach még csak 12 gyógyírt fedezett fel. 1933 és 1935 között további 26 gyógyírt talált, és felfedezései közben többször is újra rendszerezte a gyógyíreket és felülvizsgálta tulajdonságaikat. Érdemes összehasonlítani ezt a táblázatot – különösen a Water Violet akkori alkalmazását – azzal a rendszerrel és gyógyír-leírásokkal, amit Bach a *Tizenkét gyógyító és más orvosságok* végső verziójában adott közre. Szerkesztői előszóval kiegészítve, magyar fordításban is elérhető a <http://www.bachcentre.com/centre/download/healers.htm> linken.

Az eszenciák tiszta gyógyerővel vannak megáldva, amely független a hittől, és hatása nem használóin múlik, ahogyan a nyugtatótól sem azért alszik el a beteg, mert a nővér vagy az orvos adta be.

Kilencedik Fejezet

A betegség valódi természete.

A valódi gyógyulásban a fizikai betegség neve és természete semmiféle szerepet nem játszik. Testünk betegsége nem más, mint a lelkünk és szellemünk között kialakult diszharmónia végeredménye. Ez csak problémánk másfajta megjelenése, és mivel ugyanaz a probléma majdnem minden emberen különbözőképpen jelenik meg, a betegség okának eltávolítására kell törekedni; ezután ennek kihatásai, bármilyenek is legyenek, automatikusan el fognak tűnni.

Az öngyilkosság példáján keresztül könnyebben megérthetjük ezt. Nem minden öngyilkos öli magát vízbe. Néhányan leugranak egy toronyból, mások megmérgezik magukat, de mindegyiket egyformán a kétségbeesés kényszeríti erre. Segítsetek nekik felülkerekedni kétségbeesésükön és találni valakit vagy valamit, amiért érdemes élniük, s akkor tartósan meggyógyulnak. Ha egyszerűen elveszük tőlük a mérget, akkor csak

pillanatnyilag menekülnek meg, és lehet, hogy később újabb kísérletet tesznek. A félelem is sokféle hatást gyakorolhat az emberekre: néhányan elsápadnak, néhányan elvörösödnek, néhányan hisztérikusak lesznek, és néhányan megnémulnak tőle. Magyarázd el nekik félelmüket, mutasd meg nekik, hogy elég erősek a legyőzéséhez, s azután bármivel képesek lesznek szembenézni, már semmi nem tudja őket megijeszteni. A gyermek sem fél többé az árnyékoktól a falon, ha adunk neki egy gyertyát, s megmutatjuk, hogyan lehet fel-le táncoltatni azokat.

Nagyon sokáig a bacilusokat, az időjárást, vagy étелеinket tartottuk a betegségek okainak - bár sokan közülünk egészségesek maradnak egy influenzajárvány kellős közepén is, sokan szeretik a hideg szél frissességét, és sokan kávéznak és esznek sajtot késő este - panaszok nélkül. A természetben semmi sem sérthet meg minket, ha boldogok vagyunk és harmóniában élünk önmagunkkal; éppen ellenkezőleg: az egész természet a mi hasznunkra és örömünkre szolgál. Csak akkor válunk érzékennyé külső befolyásokra, ha engedjük, hogy belénk lopózzon a kétely, a depresszió, a döntésképtelenség vagy a félelem.

Ez a betegség mögött álló valódi ok, egyedül ez bír fontossággal: vagyis a beteg lelkiállapota, s nem testi kondíciója számít.

A betegségek, legyenek bármilyen komolyak és hosszantartók, meggyógyíthatók, ha sikerül felébreszteni a beteg életörömét és vágyát feladata teljesítésére. Gyakran csak néhány enyhe életmódbeli változtatásról, néhány apró, de szilárdan rögzült elképzelésről van szó, amely intoleránssá

teszi a többiekkel szemben, vagy rosszul értelmezett kötelességérzetről, amely rabszolgasorban tartja, amikor pedig annyi jó dolgot is végezhetne.

A betegségek gyógyulásának hét csodálatos fokozata van:

BÉKESÉG

REMÉNY

ÖRÖM

HIT

BIZONYOSSÁG

BÖLCSESSÉG

SZERETET

Tizedik Fejezet

Szabadságot nyerni, szabadságot adni.

Mindannyiunk számára a tökéletesség a végső cél, és ennek eléréséhez mindenkinek meg kell tanulnia idegen befolyásoktól mentesen keresztülmenni minden tapasztalaton; találkoznia kell mindenféle beavatkozással és kísértéssel anélkül, hogy letérne útvjáról. Ezután szabaddá válik az élet összes nehézségeitől, megpróbáltatásaitól és szenvedéseitől. Feltöltötte lelkét tökéletes szeretettel, bölcsességgel, bátorsággal, együttérzéssel és megértéssel, ami annak a jutalma, aki mindent tud és mindent lát, mivel a tökéletes mester az, aki foglalkozását minden oldalról megismerte.

Rövid, örömteli kalanddá változtathatjuk ezt az utazást, ha megértjük, hogy csak szabadság adása által szabadulhatunk meg kötelékeinktől; akkor válunk szabaddá, ha meghagyjuk mások szabadságát, hiszen csak saját példánkon keresztül taníthatunk. Akkor válunk magunk is szabaddá, ha minden emberi lénynek, akivel csak kontaktusba kerülünk, meghagyjuk a szabadságát, ha minden egyes teremtményt, s mindent, ami körülvesz minket, szabaddá teszünk. Ha soha, még a legapróbb dologban sem próbálunk meg mások életébe beleavatkozni, azt ellenőrizni vagy uralkodni felette, akkor észre fogjuk venni, hogy a mi életünk is szabad lett az idegen

befolyásoktól, mert mindaz, amit megkötünk, minket is megbéklyóz. Volt egyszer egy ember, aki annyira kötődött vagyonához, hogy nem tudta befogadni az Isteni ajándékot.

Könnyen megszabadíthatjuk magunkat a mások feletti uralkodásvágytól: egyrészt mindenkinek teljes szabadságot adunk, másrészt nagyon udvariasan, szeretettel telve visszautasítjuk a felettük való uralkodást. Lord Nelson nagyon bölcs volt, amikor egyszer világtalan szeméhez emelte a látcsövet. Kényszerítés, neheztelés, gyűlölet és barátságtalanság nélkül. Ellenségeink a barátaink, ők adnak értelmet a játéknak, és a mérkőzés végén mindannyian kezet rázunk majd.

Nem várhatjuk el másoktól, hogy azt tegyék, amit mi akarunk, hiszen számukra saját elképzeléseik a legmegfelelőbbek, és ha útjuk más irányba vezet is, mint a miénk, célunk mégis megegyezik. Azt fogjuk találni, hogy éppen akkor akarunk másokat megfeleltetni elvárásainknak, amikor már mi magunk sem vagyunk kibékülve azokkal.

Olyanok vagyunk, akár az utasszállító hajók, melyek a világ különböző országaiba tartanak, néhányuk Afrikába, néhány Kanadába, néhány Ausztráliába megy, mégis ugyanabba a hazai kikötőbe térnek vissza. Miért kövessünk egy másik hajót Kanadába, amikor úti célunk Ausztrália? Hatalmas késedelmet jelentene.

Talán észre sem vesszük, hogy milyen apróságok kötnek meg minket, hogy éppen a hozzánk nagyon közel álló dolgok azok, amelyek megbéklyóznak: egy ház, egy kert vagy egy bútordarab; nekik is joguk van a szabadsághoz. Az anyagi javak végül is múlandók, s csak nyugtalanságot és aggodalmat

okoznak, mert lelkünk mélyén tisztában vagyunk múlandóságukkal és azzal, hogy előbb-utóbb véglegesen elveszítjük őket. Azért vannak, hogy örömet okozzanak, gyönyörködünk bennük és legjobb lehetőségeikhez mértén használjuk őket; ne tulajdonítsunk túlzott fontosságot nekik, nehogy olyan terhekké váljanak, amelyek megbéklyóznak bennünket.

Ha körülöttünk mindenkinek és mindennek meghagyjuk a szabadságát, akkor azt fogjuk találni, hogy szeretetben és javainkban gazdagabbak lettünk, mint bármikor azelőtt, mivel az a szeretet, amely szabadságot ad, a nagy szeretet, mely még szorosabban összeköt minket.

Tizenegyedik Fejezet

Gyógyulás.

Az emberiség ősidőktől fogva tudja, hogy a Teremtő irántunk való szeretetében, a mi gyógyulásunkra teremtette a mezőkre a gyógynövényeket, ahogyan táplálékul gabonát és gyümölcsöt adott nekünk.

Az asztrológusok, akik a csillagokat és a gyógyfűismerők, akik a gyógynövényeket tanulmányozták, mindig olyan gyógyíreket kerestek, melyek segítenek minket az egészséges és boldog életben.

Ha meg akarjuk találni azt a növényt, amely segíteni fog nekünk, először életcélunkat kell megvalósítani, azt, ami felé törekednünk kell és meg kell értenünk az életutunkon megjelenő nehézségeket is. A nehézségeket hibáknak vagy kudarcnak nevezzük, de nem szabad törődni e hibákkal és bukásokkal, hiszen éppen ezek bizonyítják nekünk, hogy valami magasabb felé törekszünk. Hibáinknak bátorítaniuk kellene bennünket, mert ezek jelzik, hogy magasabb céljaink vannak. Találjuk meg, hogy milyen csatát érdemes megvívni, s főként melyik ellenfelet akarjuk leginkább legyőzni, és azután hálával és köszönettel válasszuk azt a

növényt, amely győzelemre segíthet minket. Szentségeknek kell felfognunk a mezők e gyönyörű virágait, mint Teremtőnk ajándékait, amelyek segítenek minket gondjaink közepette.

Az igazi gyógyulásnál nem a betegség egyes gondolatai számítanak: egyedül a gondolatok állapota, a mentális nehézség az, amit figyelembe kell venni; ez mutatja meg, hogy hol követtük el a hibát az Isteni Tervben. A Spirituális Önmagunkkal való diszharmónia testünkön száz és száz különböző panaszt okozhat (testünk végül is csupán szellemünk állapotát reprodukálja), de miért is számítana ez? Hiszen ha rendbe tesszük a lelkünket, akkor testünk is meggyógyul. Ahogyan Krisztus mondta nekünk: *Mi könnyebb? Azt mondani, hogy bocsánatot nyernek bűneid, vagy azt, hogy kelj föl és járj?*

Világosan meg kell értenünk, hogy testünk betegségei nem bírnak különösebb jelentőséggel, egyedül szellemünk állapota számít. Ezért - teljesen figyelmen kívül hagyva a betegséget - csak azt kell végiggondolnunk, hogy a következő típusok melyikéhez is tartozunk.³

Ha nehézségekkel találkozol saját gyógyíred keresése során, akkor segíteni fog, ha megkérdezed magadtól, milyen erényeket csodálsz legjobban másokban, vagy melyek azok a hibák, amelyekről a leginkább idegenkedsz, mivel éppen azt a hibát találjuk másokban a legvisszataszítóbbnak, amely akár csak nyomokban is megmaradt bennünk és aminek

3 Bach ekkoriban, művének korai stádiumában úgy vélte, hogy az első 12 gyógyír az ember személyiségének 12 típusát jelképezi. Amikorra befejezte művét, ezt a gondolatát felülvizsgálta. A „típus” gondolatának fejlődését lásd: www.bachcentre.com/centre/type_remedies.php

kigyomlálásán a legtöbbet fáradozunk. Így figyelünk fel hibáinkra, hogy azután kiirthassuk őket magunkból.

Mindannyian gyógyítók vagyunk, s szeretettel és együttérzéssel képesek leszünk bárkinek segíteni, aki valóban meg akar gyógyulni. Keressük meg a szembetűnő szellemi konfliktust a betegben, adjuk oda neki azt a gyógyírt, amely segíteni fog felülemelkedni hibáján, és adjunk mellé annyi bátorítást és reményt, amennyit csak bírunk; a benne levő gyógyerő magától elvégzi majd a többi.

Tizenkettedik Fejezet⁴

A Gyógyírek.

CHICORY – KÉK KATÁNGKÓRÓ⁵

Korlátozottság – Szeretet

Azok közé tartozol, akik égnék a vágytól, hogy szolgálják a világot, akik legszívesebben felemelnék mindkét karjukat és mindent megáldanának maguk körül? Akik együtt éreznek, segítenének és vigasztalnának? És akiket a körülmények vagy az emberek meggátolnak ebben? Úgy érzed, hogy sokak szolgálata helyett kevesek uralma alatt állsz, s ezért korlátozva vagy, nem tudsz annyit adni, amennyit szeretnél? Arra a pontra jutottál,

4 Amikor a Free Thyself megjelent az Original Writings of Edward Bach című gyűjteményben, ez a fejezet kimaradt, lásd a Szerkesztői előszót.

5 Bach Chicory leírása nagyon hasonlít a kisezerjőfű (Centaury) bemutatására (44. oldal). 1936-ban, miután mind a 38 gyógyírt felfedezte, Bach a katángkórót erősebb személyiségként írja le, ők azok, akik inkább tartanak kontroll alatt, mint hogy őket kontrollálnák: „rendkívül törődök másokkal, hajlamosak túlságosan is gondoskodni a gyerekekről, rokonokról, barátokról, mindig találva valamit, amit helyre kell tenniük. Amit rossznak gondolnak, azt folyamatosan javítják, és mindezt élvezik is. Arra vágnak, hogy akiről gondoskodnak, az a közelükben legyen.” (Ez a leírás és ennek a fejezetnek a többi lábjegyzetben szereplő leírása a Tizenkét gyógyító és más orvosságok 1941-es, végső kiadásából származnak, mely magyarul is elérhető: <http://www.bachcentre.com/centre/download/healers.htm>.)

hogy felismered, mit is jelent, ha mindenki számol veled, de senki sem nagyon?⁶

Akkor a búzatáblák gyönyörű kék katángja segíteni fog neked, hogy szabaddá válj, hiszen először szabaddá kell válnunk, hogy szolgálhassuk a világot.

MIMULUS – BOHÓCVIRÁG⁷

Félelem – Együttérzés⁸

Azok közé tartozol, akik félnek az emberektől vagy bizonyos helyzetektől? Akik bátornak tűnnek, bár a félelem elrabolja tőlük az életörömet? Félsz dolgoktól, melyek soha nem történnek meg, a reggeltől és attól, amit hozhat, betegségtől vagy szerelmi csalódástól, a konvencióktól és száz egyéb dologtól?

Az a vágyad, hogy képes legyél kiállni szabadságodért, de nincsen elég bátorságod béklyóktól letépésére? Akkor a patakok mentén élő bohócvirág szabaddá fog tenni, hogy szeretni tudd az életet, és megtanít a mások iránti gyengéd együttérzésre.

6 Egy sor Rudyard Kipling *If* című verséből, mely Bach egyik kedvenc verse volt.

7 A Mimulus végső leírása nem tér el nagyban ettől a koraitól: “A megmagyarázható, leírható dolgoktól való félelemre, például betegségtől, fájdalomtól, szegénységtől, sötétől, egyedüllétől, szerencsétlenségtől való félelemre. A mindennapi élet félelmeire. Az ilyen típusú emberek titkolják, csendesen viselik félelmeiket, melyekről nem szívesen beszélnek másoknak.”

8 Bach később az együttérzést, mint pozitívumot inkább más gyógyírekhez kötötte. Például a bükkhöz (Beech), melyről azt írta, segít, hogy „toleránsabbak, engedékenyebbek és megértőbbek legyenek mindenkivel és mindennel szemben, amiért azok a saját, külön útjukat járják végső tökéletességükön dolgozva.”

AGRIMONY – PÁRLÓFŰ⁹

Nyugtalanság – Békesség

Azok közé tartozol, akiket kínok gyötörnek? Akiknek a lelke nem ismeri a nyugalmat? Akik nem lelnek békességet? Ennek ellenére a világ felé bátornak mutatkozol és szenvedéseidet elrejtéd embertársaid elől? Azok közé tartozol, akik nevetnek, mosolyognak, és tréfálkoznak? És segítesz a körülötted élőknek, hogy vidámak legyenek, miközben te magad szenvedsz? Szüvedéseid enyhítésére borhoz és drogokhoz nyúlsz, hogy megálld az élet próbáit? Úgy érzed, élénkítő szerekre van szükséged, hogy mindezt kibírd?

Ebben az esetben az ösvények mentén vagy a réteken növénygyönyörű párlófű, templomtoronyhoz hasonló virágzatával, és ha rangalakú magjaival békét hoz majd neked, békét, mely nagyobb az értelemnél.¹⁰ A párlófű ereje lehetővé teszi számodra, hogy minden próbatétel és nehézség közepette megőrizd lelki békéd, egészen addig, amíg senki és semmi nem tud már megzavarni.

9 Érdemes összevetni Bach végső leírásával: “Joviális, örömteli és humoros emberek, akik szeretik a nyugalmat, és szenvednek vita vagy veszekedés esetén, és hogy meneküljenek, inkább sokat engednek. Általában problémáik vannak, sokat szenvednek, nincs nyugalmaik és fizikailag, szellemileg zaklatottak, de mindezt elrejtik a humoruk, tréfálkozások mögé, így mindenki jó barátnak ismeri őket. Gyakran használnak alkoholt vagy kábítószer/gyógyszert mértéktelenül, hogy ösztökéljék magukat, hogy mosolyogva tudják elviselni a kínjaikat.”

10 Bibliai utalás, vö. Fil4.7.

SCLERANTHUS – SZIKÁRKA¹¹

Döntésképtelenség – Állhatatosság¹²

Azok közé tartozol, akik nehezen határoznak, nehezen hoznak döntéseket és alkotnak véleményt, ha ellentétes gondolatok tolakszanak az elméjükbe? A határozatlanság üldöz utadon és késlelteti továbbhaladásodat: először az egyik dolog tűnik megfelelőnek, azután mégis inkább a másik?

A mezők apró zöld szikárkája segíteni fog neked, amikor éppen azt tanulod, hogyan kell nehéz helyzetekben gyorsan cselekedni, helyes véleményt alkotni és állhatatosan követni azt.

CLEMATIS – ERDEI ISZALAG¹³

Közöny – Jóindulat

Azok közül való vagy, akik nem sok érdekességet találnak az életben? Akik úgyszólván mindig azzal a kívánsággal kelnek fel, hogy bárcsak ne kellene egy újabb nappal szembenézniük? Akik úgy vélik, hogy az élet roppant nehéz, nagyon kemény és olyan

11 Bach végső leírása elég hasonló: “sokat szenvednek, mert nem tudnak dönteni két dolog között: egyszer az egyiket látják jobbnak, másszor a másikat. Általában csendes emberek, akik egyedül viselik nehézségeiket, mivel nem hajlandóak másokkal megosztani azokat.”

12 Bach az ember saját elképzelése iránti állhatatosságának pozitívumát végül más virágokhoz kötötte, mint például dióhoz (Walnut) vagy kékgyökérhez (Cerato).

13 Bach végső leírása: “álmodozóak, bágyadtak, nem teljesen éberek, nem érdeklődnek az élet iránt. Csendesek, és nem elégedettek a jelen életükkel, inkább a jövőben élnek, egy boldogabb idő reményében, amikor az álmaik valóra válnak. Betegen nem, vagy alig tesznek valamit gyógyulásuk érdekében, egyes esetekben akár a halált is várhatják, remélve, hogy jobb lesz akkor, vagy talán hogy újra találkozhatnak azzal, akit szerettek, de elveszítettek.”

kevés élvezetet lehet benne találni, hogy semmit sem érdemes tenni és a legjobb lenne megint aludni? És alig van értelme erőfeszítéseket tenni azért, hogy újra egészségesek legyenek?¹⁴ Szemeid a távolba tekintenek, mintha álmokban élnél, s álmaidat messze szebbnek tartod a valós életnél? Vagy gondolataid gyakran időznek olyan valakinél, aki már kilépett e világ kötelékeiből? Ha így érzel, a tanulásra váró lecke a következő: Kitartani, amikor semmi sincs már benned, csak az akarat, ami azt mondja: kitartani!¹⁵ - ez hatalmas diadal önmagad felett.

Az iszalag az a csodálatos, meszes talajt kedvelő, ösvényeinket ékesítő növény, amelyet az Utazó öröme néven is ismernek, s melynek tollas magvai mindig arra vágyódnak, hogy elfújja őket a szél s új életet kezdhessenek. Ez a növény sokat fog segíteni abban, hogy visszatérj a valódi életbe, képes legyél a dolgokkal szembenézni és megtalálni a számodra megfelelő, örömteli feladatot.

CENTAURY – KISEZERJÓFŰ¹⁶

Gyengeség – Erő

Azok közé tartozol, akiket mindenki kihasznál, mert annyira jószívű vagy, hogy senkinek sem akarsz nemet mondani? Sokszor

14 Bach később más gyógyíreket határozott meg ezekre az állapotokra, vö. gyertyán (Hornbeam), olíva (Olive), vadrózsa (Wild rose), fűzfá (Willow) (<http://www.bachcentre.com/centre/download/healers.htm>)

15 Kipling's *If* című verséből egy sor.

16 Bach végső leírása: “segítőkész, udvarias, csendes emberek, akik nem nyugszanak, izgatottak, hogy segíthessenek másoknak. Igyekezettükben túlerőltetik magukat. Mindez oda vezet, hogy inkább válnak szolgává, mint önzetlen segítőtvé. Jó természetüknek köszönhetően többet tesznek, mint amennyire képesek lennének, így figyelmen kívül hagyják saját életcéljaikat, saját vágyaikat.”

csak a békesség kedvéért teszel meg dolgokat, mert nem akarsz a harcolni, ahelyett, hogy azt tennéd, amit helyesnek tartasz? Szándékaid jók, mégis inkább passzív eszköz vagy, ahelyett, hogy magad találnád meg saját munkádat? Ti, akik közül sokan lábtörlőkként szolgáltok, magatok mögött tudjátok a valódi hasznosság és szolgálat felé vezető út nagy részét, ha felismeritek, hogy egy kicsit határozottabbnak és aktívabbnak kell lennetek.

A rétjeinken növény kisezerjófű segíteni fog nektek, hogy rálehesetek valódi énetekre, s passzív eszközből aktív, tudatos munkássá váljatok.

GENTIAN – ŐSZI TÁRNICS¹⁷

Kételkedés – Megértés

Azok közé tartozol, akiknek magas eszméi vannak és elkötelezetten hisznek a jó tettekben? Akik elbátortalanodnak, ha terveik nem valósulnak meg azonnal?¹⁸ Amikor sikeres vagy, akkor emelkedett a hangulatod, de nehézségek esetén könnyen depresszióssá válsz?

Ha így áll a helyzet, akkor a hegyi rétek apró tárnicsa segítséget nyújt neked, hogy képes legyél megtartani határozottságodat, s boldogabb és reményteljesebb maradj akkor is, amikor beborul az ég. Mindig bátorítani fog és segít megérteni,

17 Bach végső leírása: “könnyen elbátortalanodnak, hitüket veszítik. Lehet, hogy gyorsan gyógyulnak, jól haladnak előre az életükben, de egy kis késlekedés, egy apró akadály felmerülése kétségbe ejti őket, és hamarosan elcsüggednek.”

18 A magas eszmével, ambícióval, jó tettekben való reménnyel kapcsolatos emberi tulajdonságok a végső leírásban már nem szerepelnek – lásd az előző lábjegyzetet. A végső leírásban ezek több más gyógyírnél jelennek meg, mint például a vassűnél (Vervain), diónál (Walnut), szilnél (Elm).

hogy ha nem törődsz a végeredménnyel, s minden tőled telhetőt megteszel, akkor nem létezik kudarc.

VERVAIN – VASFŰ¹⁹

Túlzott lelkesedés – Tolerancia²⁰

Azok közé tartozol, akik égnek a lelkesedéstől, nagy dolgokat szeretnének véghezvinni, s lehetőleg mindent egy pillanat alatt végeznének el? Nehezedre esik, hogy terveidet türelmesen kidolgozd, mert rögtön a munka elkezdése után látni akarod az eredményt? Úgy találd, hogy lelkesedésed túlságosan szigorúvá tesz másokkal szemben? Azt kívánod tőlük, hogy ugyanúgy lássák a dolgokat, ahogyan te, és rájuk akarod kényszeríteni az akaratod? Ingerültté válsz, ha nem követnek?²¹

Ha így áll a helyzet, akkor megvan benned az erő, hogy az emberek vezetője és tanítója légy. A vassfű, a töltések kicsiny lilás virága segíteni fog abban, hogy megtaláld azokat a tulajdonságokat, amelyekre szükséged van: a kedvességet felebarátaiddal szemben és a toleranciát mások véleménye iránt.

19 Bach végső leírása: “határozott elveik és elképzeléseik vannak, melyekben biztosak, hogy jók, így igen ritkán változtatják meg azokat. Nagy vágyuk, hogy mindenkit meggyőzzenek a saját életségükről. Erős akarattal és elszántsággal rendelkeznek, amikor másoknak szeretnék átadni azt, amiben biztosak. Betegségben, amikor mások már régen feladták volna, tovább küzdenek.”

20 Ez jó példa arra, hogy a pozitív tulajdonságok nem mindig egyértelműek, mert egy pozitív tulajdonság több negatív is lehet ellentéte. A tolerancia a végső rendszerben a bükk pozitív tulajdonsága is.

21 Ez a korai leírás olyan esetben is javasolja a vassfüvet, amikor a végső rendszerben inkább más virágokhoz kapcsolódik, különösen a szőlő (Vine) és nebáncsvirág (Impatiens) gyógyírekhez.

Segít ráébredni arra, hogy az élet nagy dolgait gyengéden és nyugodtan kell véghezvinni, stressz és feszültség nélkül.

CERATO – KÉKGYÖKÉR²²

Tudatlanság – Bölcsesség

Azok közé tartozol, akik elég bölcsnek érzik magukat ahhoz, hogy filozófusok vagy embertársaik vezetői legyenek? Elegendő erőt érzel magadban, hogy tanácsokat adj másoknak nehézségeik során, enyhítsd szenvedéseiket, és mindig készen állj arra, hogy segítségükre légy problémáikban? S képtelen vagy mindezt megvalósítani, mivel kevés az önbizalmod, vagy mivel túlságosan sokat hallgatsz másokra és túl sok figyelmet pazarolsz a világ konvencióira?

Ráébredtél, hogy problémádat az önbizalom hiánya okozza, s csupán saját bölcsességed és tudásod fel nem ismerése miatt hallgatsz mások tanácsaira?

A kékgyökér segíteni fog, hogy megtaláld önmagadat, saját egyéniségedet, és bölcsességed adományát idegen befolyásoktól mentesen embertársaid javára fordíthasd.

22 Bach végső leírása hangsúlyozza, hogy a kékgyökér (Cerato) másokhoz fordul tanácsért: “híján vannak a kellő önbizalomnak, hogy saját döntést hozzanak. Folyamatosan mások tanácsát kérik, és gyakran félrevezethetőek.” A befejezett rendszerben a mások véleménye okozta megingás a később felfedezett dióra javallat.

IMPATIENS – NEBÁNCSVIRÁG²³

Türelmetlenség – Megbocsátás

Azok közé tartozol, akik tudják, hogy lelkük mélyén még mindig van egy kis kegyetlenség? Amikor szenvedsz vagy kudarcot vallasz, akkor nehezedre esik, hogy egy csöppet se légy rosszindulatú?²⁴ Még van benned késztetés, hogy erővel téríts meg másokat a gondolkodásmódodra?²⁵ Türelmetlen vagy és ez a türelmetlenség ingerlékennyé és közönségesé tesz? Maradt még nyoma a lelked mélyén az inkvizítornak?²⁶

Akkor több kedvességre, barátságosságra és megbocsátásra van szükséged, s ez a gyönyörű, néhány walesi folyam²⁷ partja mentén növő mályvaszínű virág, a nebáncsvirág, áldásos hatásával segíteni fog neked továbbhaladni az úton.

23 Bach későbbi értelmezésében nagyobb hangsúlyt fektet a gyorsaságra és türelemre: „gondolkodásukban és cselekedeteikben egyaránt gyorsak, azt szeretnék, ha minden azonnal, késlekedés nélkül történe meg.

Amikor betegek, türelmetlenek, és gyors gyógyulást akarnak. Nagyon nehezükre esik türelmesnek lenni a lassú emberekkel, mivel helytelenek és késlekedésnek gondolják azt, és mindent elkövetnek, hogy gyorsabbá tegyék őket. Gyakran szeretnek magukban dolgozni és gondolkodni, így mindent a saját tempójukban végezhetnek el.”

24 A végső, 38 elemű rendszerben a kegyetlenség és rosszindulat inkább a magyal (Holly) gyógyírhez társul.

25 A befejezett rendszerben mások erővel meggyőzése inkább a szőlő (Vine) tulajdonsága.

26 Az inkvizítori hozzáállás a végső rendszerben bükk (Beech) vagy magyal (Holly) esszenciára utalna.

27 Bach az *Impatiens glandulifera* virágot először 1928-ban találta meg egy pataknál a walesi Abergavenny térségében.

ROCK ROSE – MOLYHOS NAPVIRÁG²⁸

Rémület – Bátorság

Azok közé tartozol, akik teljesen kétségbe vannak esve²⁹ és rettegnek; akik úgy érzik, hogy képtelenek többet elviselni? Félsz attól, hogy mit hoz a holnap, a haláltól, az öngyilkosságtól, az örülettől,³⁰ vagy egy szörnyű betegségtől? Vagy fizikai körülményeid reménytelenségétől?

Akkor éppen a hatalmas túlerővel szembeni bátorságot tanulod és harcolsz a szabadságodért. A szép sárga, hegyi legelőinken bőségesen növő napvirág megadja neked a bátorságot a győzelemhez.

28 Bach végső leírása: “elsősegélyszer. Azokra a helyzetekre, amikor a remény elveszni látszik. Balesetek vagy hirtelen támadt betegségek esetében, amikor a páciens nagyon rémült, retteg, vagy amikor maga a fizikai állapot súlyossága ad okot a beteg környezetében lévőknek ijedtségre.”

29 Bach később úgy látta, hogy a szelídgesztenye (Sweet Chestnut) pontosabb gyógyír a teljes kétségbe esésre és gyötremre.

30 Egy újabb példa a javallatok finomulására a rendszer növekedésének köszönhetően. 1935-ben Bach arcüreggyulladásban szenvedett, és attól félt, hogy beleőrül a fájdalomba és mentális gyötrembe. Ez vezette a cseresznyeszilva (Cherry Plum) gyógyír felfedezéséhez, mely a befejezett rendszerben gyógyír az elme összeroppanásától, örülettől, értelem elvesztésétől, borzalmas tettől való félelem esetében.

WATER VIOLET – BÉKALILIOM³¹

Szomorúság³² – Öröm

Azokhoz a nagy lelkekhez tartozol, akik bátran, panaszkodás nélkül próbálják szolgálni embertársaikat, nyugalommal és lemondással viselik szenvedéseiket és nem tűrik, hogy problémájuk megzavarja mindennapi munkájukat? Valódi veszteség ért, szomorú időket éltél meg, és mégis csendesen folytatod utadat?³³

Ha ez a helyzet, akkor a tiszta vizeink felszínén szabadon lebegő, gyönyörű békaliliom segíteni fog megérteni, hogy szenvedéseid megtisztítottak, felemeltek egy magasabb célhoz: hogy fájdalmaid idején is képes legyél embertársaid szolgálatára, hogy megtanulj az életben egyedül megállni a lábodon, hogy megszerezd a teljes szabadság mélységes örömét és képes légy az emberiség tökéletes szolgálatára. Ha eléred ezt, a szolgálat többé nem áldozat, hanem a segítségnyújtás tökéletes élvezete lesz számodra, minden körülmények között. A kicsiny virág segít megérteni azt is, hogy az élet, amit kegyetlenek és szomorúnak tartasz, valójában azok javára van, akiket annyira sajnálsz.

31 Ennek a gyógyírnek a leírása sokat változott idővel, ahogyan Bach teljessé tette rendszerét. 1936-ban már így jellemezte a békaliliomot: „azoknak, akik egészségben és betegségben egyaránt szeretnek egyedül lenni. Nagyon csendes emberek, nesztelenül mozognak, keveset beszélnek, de akkor is kedvesen. Nagymértékben független, ügyes és magabiztos emberek. Mások véleménye szinte nem is érdekli őket. Tartózkodóak, az embereket inkább magukra hagyják, és ők maguk a saját útjukat járják. Gyakran intelligensek és tehetségesek. Belső békéjük és higgadságuk áldás környezetük számára.“

32 A befejezett rendszerben a szomorúság sokkal inkább a betlehemi csillag (Star of Bethlehem) gyógyírhez kapcsolódik.

33 A teljes rendszert használóknak ez a mondat utalhat még mások mellett a bohócvirágra (Mimulus) és tölgyre (Oak) is.

Mindannyian képesek vagyunk arra, hogy összeszedjük bátorságunkat, megkeményítsük szívünket, mivel Neki, Aki minket erre a világra teremtett, nagy tervei voltak velünk.

Azt akarta, hogy tudjuk: az Ő gyermekei vagyunk, s legyünk tisztában saját isteni mivoltunkkal; hogy tökéletesek, egészségesek és boldogok legyünk. Azt akarta, hogy tudjuk: az Ő szeretetén keresztül bármit képesek leszünk elérni, s csak akkor szenvedünk és vagyunk boldogtalanok, amikor elfeledjük ezt. A Teremtő azt szeretné, hogy minden egyes ember örömmel, egészséggel, és szeretettel szolgáljon, ahogyan Krisztus mondta: *Mert az én igám gyönyörűséges, és az én terhem könnyű.*

Ezen eszenciák a vezető londoni homeopátiás gyógyszertárakban szerezhető be, de a következők alapján bárki, aki akarja, önmagának el is készítheti őket.

Vegyünk egy vékonyfalú, áttetsző üvegedényt, töltsük fel egy patakából vagy még inkább egy forrásból származó tiszta vízzel, és tegyünk annyit a kívánt virágból a vízre, hogy teljesen beborítsa annak felszínét. Az edényt helyezzük tűző napra, amíg a virágok fonnyadni nem kezdenek. Ekkor óvatosan vegyük le a virágokat a felszínről, majd öntsük a vizet egy üvegbe és adjunk hozzá azonos mennyiségű brandyt tartósítószernek.

Ennek egyetlen cseppjét negyedliternyi vízbe téve kapjuk meg a gyógyírt, amelyből szükség szerint teáskanálnyi adagot kell bevenni.

Az adagokat olyan időközönként kell beszedni, ahogyan a beteg szükségét érzi: akut esetekben óránként; krónikus esetekben naponta háromszor vagy négyszer, amíg javulás nem jelentkezik; ekkor a további szedés már szükségtelen.

És mondjunk mindig köszönetet a Teremtőnek, aki irántunk való Szeretetében, gyógyulásunkra teremtette a mezőkre a növényeket.