

## Tema-aften februar 2010: "Sjælsudvikling – hvilke remedier".

Denne tema-aften afholdes af Bachblomsterterapiforeningen i Troldkær Centret i Aabenraa, tirsdag den 23. februar 2010.

Reg. Bachterapeut og underviser på Den Internationale Bachterapeutuddannelse Anette Lei har skrevet indlægget og afholdt foredraget.

**FORMÅL** : at gøre opmærksom på, at når man arbejder med Bachs Blomsterremedier, *så ikke blot fjerner man sygdom, men man har også mulighed for bevidst at arbejde med "lidelsens virkelige natur"* ifølge lægen, bakteriologen og homøopaten Edward Bach, f. 1886-1936.

**FOKUS** : Hvor vi på andre tema-aftener har sat meget fokus på lidelsen og hvilke remedier der er brug for, skal vi denne tema-aften **sætte vi fokus på lægens filosofi og sygdomsopfattelse**, og vi skal se på *hvorledes helbredelse af sygdom ifølge Bach hænger dybt sammen med at ens personlighed ikke er en fast og bestandig størrelse, men i høj grad noget defineret af ens sindstilstande og sjæl og noget man kan udforske og forfine resten af livet, ved at iagttage de modstande, man møder ved at leve et liv her på jorden.*

### INDLEDNING:

**Spml. til gæsterne: Når I går hjem herfra i aften , hvad ville så gøre jer særligt glade at tage med herfra?**

**Aftenens emne : sjælsudvikling – hvilke remedier?**

1. *Hvor mange af jer har indenfor de sidste par dage været irriteret eller haft bekymringer?*
2. *Hvor mange af jer har været forkølet eller syge en eller flere gange efter december måned?*
3. *Hvor mange af jer tror at det er fordi jeres personlighed er faret vild og ikke lytter til sjælens indre stemme eller det er fordi I har været hårde ved jer selv eller andre?*

Os der er samlet her, har alle en fælles interesse: at opnå sundhed, lykke og harmoni med Bach-remediernes hjælp. For at svare på de tre spørgsmål i den Bach'ske ånd, skal vi kigge nærmere på hvorledes Bach forholdt sig til sjælen. Hvad mener han, at sjælsudvikling er? Hæftet: "Helbred dig selv", som Bach skrev i 30'erne er hovedkilden til foredraget

**SYGDOMSOPFATTELSEN BAG SJÆLSUDVIKLING IFØLGE** ifølge Edward Bach, læge ,  
homøopat, bakteriolog: Opløft din personligheds fejl og svagheder til sjælsegenskaber.

Helbred dig selv, kap.1 s. 7:

**”Sygdom er i det væsentlige resultatet af konflikt mellem sjæl og sind og vil aldrig blive udryddet uden en åndelig og mental indsats. ”**

Kap.3, s.18:

**”Det, vi kender som sygdom, er slutstadiet af en langt dybere ubalance.. . . .”**

HdS, s. 9:

**”Lad os kort slå fast, at skønt sygdom tilsyneladende er så grusom, er den i sig selv gavnlig og til vort bedste, og forstår vi hvorfor, vil den lede os til vore væsentlige fejl. Ved rigtig behandling vil disse fejl kunne fjernes og efterlade os bedre og større end før. Lidelse er en finger, der peger på en lektie, det ikke på anden måde er lykkedes os at forstå, og den kan ikke blive udryddet , førend denne lektie er lært.”**

. . . .Altså – NÅR vi har lært lektien , så bliver vi bedre og større end før. . .

HdS, s. 10:

**”Ingen behøver at fortvivle hvor alvorligt det end ser ud, for den kendsgerning, at personen stadig har fysisk liv, betyder at sjælen som styrer ikke er uden håb!”**

. . . . Altså er der liv – er der håb!

## DE FEM FUNDAMENTALE SANDHEDER FOR AT FORSTÅ SYGDOMMENS NATUR:

Det næste citat – som nok er den allervigtigste for at forstå Dr. Bachs filosofi er de 5 grundlæggende sandheder. Prøv at åbne dit sind mest muligt op, når du læser dem, - jeg har selv læst dem mange gange for at kunne forstå betydningen af dem.

*Helbred dig selv, s. 11:*

- 1) *"...mennesket har en sjæl, som er dets virkelige selv. . hvoraf legemet .... blot er et ganske lille spejlbillede. . . Vor sjæl. . . , så langt som vi tillader det, **altid leder, beskytter og opmuntrer os...**"*
- 2) *" . . "at vi . . sådan som vi erkender os selv i denne verden, er **personligheder til stede her med det formål at opnå al den viden og erfaring, som kan nås gennem jordisk eksistens. . ."***
- 3) *. at . . den **korte gennemrejse på denne jord, som vi kender som liv, kun er et øjeblik i vort udviklingsforløb, som èn dag i skolen er i forhold til èt liv. .***
- 4) *Så længe vor sjæl og personlighed er i harmoni, er alt glæde og fred, lykke og sundhed. Det er først **når vor personlighed er ført på vildspor. . . at der opstår en konflikt. . . er grundårsag til sygdom og ulykke"***
- 5) ***Forståelsen af alle tings enhed. Af, at alle tings Skaber er kærlighed, og at alt , hvad vi er bevidste om , i alle sine utallige former er en manifestation af denne kærlighed. . . . således påvirker enhver handling imod os selv eller mod andre helheden;.. . . Thi en svækkelse forårsaget i èn del vil genspejles i helheden, i hvilken alle partikler til sidst skal blive fuldkomne"***

**Konklusion:** To store fundamentale vildfarelser bringer konflikt som fører til sygdom:

- 1) Mangelfuld kontakt mellem vores sjæl og personlighed
- 2) Grusomhed eller uret imod andre (forsyndelse mod helheden)

Sygdom er i sig selv gavnlig og har til formål at bringe os tilbage til sjælens guddommelige vilje.

**Sygdom er altså vores store synlige tegn på at vi har brug for en anden holdning, følelse eller handling. . . Det er vores store *chance* for forbedring.**

**MEDITATION:** Meditation er den aktivitet, som lidt efter lidt fører til bevidst kontakt med vores åndelige bevidsthed, sjælen. Sjælsbevidsthed er forudsætningen for et harmonisk og lykkeligt liv - både for den enkelte og for samfundet som helhed. Derfor er meditation måske den vigtigste aktivitet af alle. Edward Bach anbefalede også meditation som den allervigtigste faktor i at bringe personligheden i overensstemmelse med sjælen. Vi kigger nærmere på hvad han skrev:

HdS, Kap.7, Side 47. . .

*”en ærlig selvransagelse vil åbenbare vore fejl. ” . . Men den **perfekte metode . . . er gennem meditation, rolig tanke og ved at bringe os selv i en så fredfyldt atmosfære, at vor sjæl er i stand til at tale til os gennem vor bevidsthed og intuition og lede os i overensstemmelse med dens ønsker. ”***

*:Kap.7, side 47-48*

*”Hvis vi blot kan afsætte en **kort stund hver dag, alene og på så roligt et sted som muligt, fri for afbrydelse**, og blot sidde eller ligge roligt og enten holde sindet blankt eller **tænke roligt på vor egen opgave i livet** så viser det sig efter en tid, at **vi får stor hjælp** i sådanne øjeblikke og at det er , som **gives der os glimt af viden og vejledning**. Vi finder, at spørgsmål om livets vanskelige problemer uvægerligt bliver besvaret , og vi bliver i stand til **med tillid at vælge den rigtige kurs**. På sådanne tidspunkter må vi bevare et **alvorligt ønske i hjertet om at tjene menneskeheden** og at arbejde i overensstemmelse med vor sjæls direktiver.”*

### **Min egen sjælsudvikling:**

Det store skridt i mit liv til en bevidst forandring skete da jeg var 35 år og fik en krise, der skulle føre mig ind på vejen til stadig mere indsigt, kærlighed og kraft:

I 1998, fik jeg en livskrise, hvor jeg var dybt fortvivlet og meget ked af det, men stadig aktiv og foretagsom i hjem og på arbejde. Jeg var mor til 3 sunde og raske børn, uddannet jurist og underviste i erhvervsjura. Og alligevel mistede jeg lysten til at leve hele livet på den måde. Jeg husker at jeg tænkte noget i retning af: "Er det så det, som livet har at byde på?" Er der ikke mere? Det manglede noget, men jeg anede ikke hvad. Jeg kendte absolut intet til selvudvikling eller spiritualitet, men jeg husker at jeg i hele mit liv har holdt af mennesker og på en måde interesseret mig for, hvorfor mennesker gør som de gør. En ven gav mig et tip om at kontakte en healerskole, hvilket jeg gjorde og fik terapi, healing og **Bachs Blomsterremedier**. Remediet **Ægte Kastanje/Sweet Chestnut**, hjalp mig til at finde hoved og hale i den krise, jeg var i og åbnede mig for sjælens påvirkninger indefra, fremfor at lukke af. Terapien gav mig indsigt i sjælelivet, og at der findes en indre åndelig virkelighed, som man via meditation kan komme i kontakt med. Det var her jeg de næste ca. tre år på en healinguddannelse fik sat ord på det, som jeg egentlig altid havde haft fornemmelsen af, nemlig at jeg er en sjæl, der er på en lang udviklingsrejse for at opnå mere indsigt, udtrykke mere kærlighed og opnå mere viljeskraft. Jeg blev på denne måde bragt ind på min rette vej, ved at tilegne mig til stadighed mere viden om sjælen, det guddommelige og vore forskelligartede livsopgaver.

Jeg fik også **Fuglemælk/Star of Betlehem for sorg**, da jeg havde en gammel ubearbejdet sorg efter min fars meget tidlige død efter et forudgående svært og langt sygdomsforløb. Sorgen tog stadig energi – jeg vidste ikke, hvad jeg skulle stille op med følelsen af svigt og tab. Og jeg var begyndt at frygte helt vildt for at miste mine børn (=Rød Hestekastanje). Fuglemælk virkede ved, at jeg græd umotiveret i 14 dage – systemet havde bare brug for at græde, og jeg kunne intet stille op. Jeg husker at jeg kom kørende ind til børnehaven og tårerne løb bare ned ad kinden. Det var meget befriende. I dag har jeg et helt andet forhold til dette tab: Sorgen var udtryk for, at jeg havde ondt af mig selv. I dag ved jeg at min fars sjæl altid vil være der, og at den er i evig udvikling. Jeg er sikker på at vi ses igen, måske med andre personligheder og måske bliver det bare en vag fornemmelse af at vi hører sammen. Men det er nok for mig. På samme måde arbejder jeg bevidst på at forholde mig til, at mine børn også kun er her "et enkelt øjeblik" i deres udvikling som en enkelt skoledag er i et liv – som Bach siger, og at vi alle vender tilbage igen og igen indtil vi har lært meget mere om livet.

For mig er **sjælsudvikling** noget der sker gradvist hele livet igennem. Enten bevidst eller ubevidst. Der er ingen tvivl om, at min erfaring har vist mig, at jeg til stadighed kan udvikle mere åndsværværelse og kærlighed, mere handlekraft og indsigt, mindre selvished og mere opofrelse. Arbejdet med sjælsudvikling fortsætter i det uendelige og det giver mig altid mere, end hvis ikke jeg arbejdede bevidst med det ☺

### **HER NOGLE EKSEMPLER PÅ DE REMEDIER, JEG OFTE STØDER PÅ HOS DEM DER GÅR BEVIDST I SELVUDVIKLING:**

**Ægte kastanje:** fejl: ens personlighedsstruktur er alt for fastlåst, der er brug for en "krise" (lidelse) for at man får øjnene op og opgiver noget af ens fastlåste personlighedsstrukturer hvad de så end er: f.eks. konfliktskyhed, angst, dominans, manglende tillid til livsprocessen mm

**Agermåne:** undgår konflikter, vil helst have fred, facader opbygges, kan ikke vise hvem man er.

**Abblomst:** Ofte sker der det at en Agermåne-tilstand kan tappe over i en angst-situation: "konflikter er - farlige"- holdningen, åndebesvær, armsved, kan ikke finde ordene, er bange for hvad konflikten udvikler sig til o.s.v.

**Bæverasp/Aspen:** fejl: man ryster af nervøsitet, når man skal tage en konflikt. Eller man er generelt set urolig og ængstelig. Bæverasp giver mere *tillid* til livsprocessen.

**Skovfyr/Pine:** Fejl: Flovhed over børns eskapader, dårlig opførsel, piercing diverse steder, tatoveringer mm, seksualitet, indtagelse af alkohol, arrogance overfor andre klassekammerater mm, sætter en af os forælder på plads, ulydige, frække,. Der er mange udfordringer ved at være en forælder i selvvalgt bevidsthedsudvikling, og hvor man ofte kan blive flov – i hvert fald i mit tilfælde. Skovfyr giver evnen til at tilgive sig selv samt ikke påtage sig alverdens ansvar, men kun det ansvar der hører under en selv.

**Bøg:** fejl: ser det grimme, remediet bringer en i kontakt med de sjælsenergier, der har med *tolerance og rummelighed at gøre*, man ser nu mere *skønheden i mennesker* fremfor deres fejl.

**Øvelse:** Find det remedie, som du har brug for lige nu:

**Spørg dig selv:**

- Fokuser på din symptom, sygdom, modstand, lidelse eller bare en negativ reaktion for nylig. (Det kan være alt lige fra din sygdom eller en oplevelse, som du for nylig havde, hvor du reagerede negativt eller måske voldsomt på en eller anden måde).
- Hvilken *følelse eller stemning* var du i da f.eks. lidelsen eller modstanden optrådte?
- Hvordan *reagerede* du på denne f.eks. lidelse eller modstand?
- Hvad tænkte du *bagefter*?
- Var der nogen omkring dig der reagerede på din "negative" reaktion i den pågældende situation?
- Måske du nu kan finde mindst eet remedie f.eks. ved at kigge i f.eks. "Et positivt livssyn" eller se en beskrivelse af alle remedier på [www.bachblomsterremedier.dk](http://www.bachblomsterremedier.dk). Eller på [www.bachremedier.dk](http://www.bachremedier.dk).
- Og her for den virkeligt ambøse: Hvilken sjælsperspektiv – eller -egenskab har jeg brug for i stedet for min ovennævnte negative reaktion? (kræver lidt kendskab til personlig udvikling og transformation).

**Hvis du finder det rette remedie, så vil du opleve at remediet overskyller din natur med den modsatte kvalitet af den negative, du oplevede.**