

18+

Михаил Знаев

Трансперсональное назначение

в цветочной терапии
Эдварда Баха



Звучание Цветов
практический справочник

Михаил Знаев

**Трансперсональное
назначение в цветочной
терапии Эдварда Баха.
Звучание Цветов:
практический справочник**

<https://litres.ru/74257617>

ISBN 9785007052030

Аннотация

Трансперсональное назначение в цветочной терапии Эдварда Баха — это самый полный практический справочник. Более 300 психосоматических состояний от аллергии до язвы — с точными формулами и объяснением глубинных причин. Вы найдёте не только «какой цветок взять», но и поймёте, почему он работает. Двухуровневая модель «симптомы — причины» и стратегия смягчения делают книгу незаменимым инструментом для психологов, консультантов и всех, кто хочет исцелять душу через цветы.

Содержание

Глава 1. Эдвард Бах:	7
Детство, определившее путь	8
Путь врача: от разочарования к прозрению	9
Гомеопатия и открытие семи типов	10
Отказ от прошлого и поиск цветов	11
Завершение миссии	13
Глава 2. Что такое трансперсональное назначение? (теория Ороско, паттерны, три уровня)	17
Что такое трансперсональное назначение?	17
Что такое паттерн в цветочной терапии?	19
Как работает паттерн?	20
Почему важно понимать паттерны?	21
Как использовать теорию паттернов на практике?	22
Связь с классическим методом Баха	23
Три уровня одного паттерна	24
Глава 3. Шесть шагов к своему цветку: алгоритм глубинной диагностики на основе стихий и триграмм	36
Глава 4.	64
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Трансперсональное назначение в цветочной терапии Эдварда Баха Звучание Цветов: практический справочник

Михаил Знаев

© Михаил Знаев, 2026

ISBN 978-5-0070-5203-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ В ЦВЕ-
ТОЧНОЙ**

**ТЕРАПИИ ЭДВАРДА БАХА. ЗВУЧАНИЕ ЦВЕТОВ:
ПРАКТИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК**

Данная книга носит исключительно информационный и образовательный характер. Все рекомендации не являются медицинскими предписаниями. Цветы Баха не зарегистрированы в РФ как лекарственные средства. Автор и издатель-

ство не несет ответственности за последствия самостоятельного применения изложенных материалов. Не является лекарственным средством. Требуется консультация специалиста.

#При наличии любых заболеваний, а также до начала применения цветов Баха обязательно проконсультируйтесь с врачом или психотерапевтом. Книга не предназначена для лиц младше 18 лет без профессионального наблюдения. Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга — практический справочник, который можно читать последовательно или использовать как навигатор для решения конкретной задачи.

Если вы впервые знакомитесь с цветами Баха:

1. Прочитайте Главу 1 — она даст понимание философии метода.
2. Изучите Главу 2 — здесь объясняется, что такое трансперсональное назначение и паттерны.
3. Переходите к Главе 3 — алгоритм «Шесть шагов» поможет вам найти свой главный цветок.
4. Уточните детали по Главе 4 (справочник состояний).
5. При необходимости используйте локальное применение.

ние (Глава 5).

Если вы уже знакомы с цветами Баха и хотите быстро подобрать цветок под своё состояние:

- Откройте Приложение 1 (краткий список состояний). Найдите свою проблему — там указана готовая комбинация.
- Для подробного описания комбинации перейдите в Главу 4.

Если у вас есть хроническое состояние и вы не можете выбрать между несколькими цветками:

Сразу переходите к Главе 3 — алгоритм поможет выявить главный, глубинный паттерн.

Если вам нужно экстренное средство (паника, шок, бессонница):

Обратитесь к разделу «Rescue Remedy» в Главе 5.

Для удобства в книге есть:

- Алфавитный указатель состояний (Приложение 1).
- Полный список цветов с номерами (Приложение 3).
- Список литературы для углублённого изучения.

Перед началом применения цветов Баха ознакомьтесь с мерами предосторожности (в начале Главы 3 и в конце Главы 5).

Глава 1. Эдвард Бах: человек, услышавший голос цветов, и философия истинного исцеления

Прежде чем мы погрузимся в мир тонких состояний и трансперсональных комбинаций, важно понять, кто стоял у истоков этого метода. Эдвард Бах был не просто врачом или ученым. Он был человеком, чья жизнь стала мостом между древней мудростью природы и будущим медицины, ориентированной на душу. Его биография — это не хронология событий, а история пути к себе и к пониманию истинной причины болезней.

Детство, определившее путь

Эдвард Бах родился 24 сентября 1886 года в небольшой деревушке Мозли, недалеко от Бирмингема. С детства его отличали две удивительные черты: огромная любовь к природе и глубочайшее сострадание к людям. Он мечтал о простом лекарстве, которое сможет исцелять страждущих, и верил, что целительная сила течет через него.

Однако путь к мечте не был прямым. Его отец, владелец литейного производства, видел в старшем сыне продолжателя дела. Эдвард, будучи послушным сыном, три года работал на отца, подавляя свое истинное призвание. Этот опыт позже найдет отражение в его философии: он будет много писать о том, как важно родителям не подавлять индивидуальность ребенка. Только через три года внутренней борьбы, ослабленный здоровьем, он нашел в себе мужество признаться отцу в своем желании стать врачом. Удивительно, но эта история — первый ключ к пониманию одного из его цитов: **Centaury (Золототысячник)**, который помогает тем, кто живет чужой жизнью в ущерб своей.

Путь врача: от разочарования к прозрению

В 20 лет Бах поступил в медицинский колледж при Бирмингемском университете. Уже тогда он проявлял себя не как кабинетный ученый, а как пытливый наблюдатель. Он заметил, что пациенты с одной и той же болезнью реагируют на лечение по-разному, в то время как люди с похожими чертами характера — сходным образом. Это стало его путеводной звездой: **лечить нужно не болезнь, а человека.**

Работа в лондонских клиниках и собственная практика на Харли-стрит быстро принесли ему признание, но не удовлетворение. Он чувствовал, что традиционная медицина лишь подавляет симптомы, не затрагивая глубинной причины.

«Болезнь, — писал позже Бах, — не наказание, а коррекция. Она указывает нам на наши ошибки и не дает совершить еще более серьезные, помогая вернуться на путь Истины и Света».

В 1917 году, работая на износ, он потерял сознание в лаборатории. Врачи диагностировали злокачественную опухоль селезенки и отвели ему всего три месяца жизни. Но, одержимый страстью к исследованиям, Бах бросил вызов судьбе. Он прожил еще 19 лет, работая еще интенсивнее, доказав, что сила духа и вера в свое предназначение сильнее любых диагнозов.

Гомеопатия и открытие семи типов

Работа в Лондонской гомеопатической больнице стала поворотным моментом. Идеи Самуила Ганемана — «лечить подобное подобным» и учитывать индивидуальность пациента — оказались поразительно созвучны его собственным. В ходе бактериологических исследований Бах сделал гениальное открытие: определенные группы кишечных бактерий соответствуют не только конкретным заболеваниям, но и семи различным типам человеческого характера. Так родились знаменитые семь нозодов — препаратов, которые принесли ему славу «второго Ганемана».

Отказ от прошлого и поиск цветов

И все же, достигнув вершин в бактериологии и гомеопатии, Бах отворачивается от них. Он был глубоко убежден: совершенное лекарство не может быть создано из того, что связано с болезнью. Его идеалом была чистая, божественная сила природы, скрытая в растениях. Он искал метод, который будет не бороться с недугом, а возвращать противоположную добродетель.

В 1928 году, на званом обеде, наблюдая за гостями, он понял, что типов личности гораздо больше семи. Это озарение заставило его бросить лондонскую лабораторию и уехать в сельскую местность, чтобы искать «живую» медицину.

В сентябре того же года в Уэльсе, прогуливаясь вдоль реки, он интуитивно сорвал три растения. Используя «солнечный метод», он приготовил первые три цветочные эссенции: **Mimulus (Губастик)** — от страхов, **Impatiens (Недотрога)** — от внутренней спешки и **Agrimony (Репешок)** — от тревоги, скрытой за маской веселья.

Так начался последний и самый плодотворный этап его жизни. Он исходил поля Англии и Уэльса, определяя свойства цветов по тому влиянию, которое они оказывали на него самого. Ему было достаточно коснуться губами лепестка или капли росы, чтобы почувствовать всю гамму эмоций, которые этот цветок способен исцелить.

К 1932 году он нашел «Двенадцать Целителей», связав их с кармическими уроками человека. В 1933 добавил «Четырех Помощников», а в 1935, за полгода напряженной работы, завершил свою систему, открыв остальные цветы и доведя их число до 38.

Завершение миссии

Летом 1936 года вышло итоговое издание его книги «Двенадцать Целителей и другие лекарственные средства». В ноябре он собрал своих ближайших помощников — Нору Уикс, Виктора Бюллена и Мэри Тэбор — и сказал им: «Моя задача выполнена. Моя миссия в этом мире закончена. Я прошу вас продолжить эту работу, которая может освободить людей». Он завещал им сохранить метод в его полной простоте и не усложнять его.

27 ноября 1936 года, в день своего 50-летия, он уснул и больше не проснулся. Эдвард Бах ушел, оставив миру не просто 38 настоек, а целостную философию исцеления.

Суть метода: философия и практика в одном флаконе

В основе цветочной терапии доктора Баха лежит простое, но революционное утверждение: **болезнь — это следствие, а не причина**. Она возникает тогда, когда между нашей душой (Высшим «Я») и личностью (физическим «я») возникает конфликт.

Причина болезни — дисгармония души

Бах считал, что каждый человек приходит в этот мир с уникальной миссией и набором добродетелей: мужеством,

целеустремленностью, радостью, любовью. Но под влиянием страха, гнева, неуверенности или внешнего давления мы сходим с этого пути. Наши добродетели искажаются, превращаясь в недостатки:

— Целеустремленность может стать жесткостью.

— Любовь — собственничеством и жалостью к себе. -Мужество — безрассудством.

Именно эти негативные эмоции, по мнению Баха, создают благоприятную почву для физического недуга. Болезнь — это не наказание, а сигнал, красная лампа на приборной панели, которая говорит: «Ты сбился с пути, вернись к себе настоящему».

«Истинное излечение наступает, когда человек начинает извлекать уроки из своих недугов, когда меняет свои мысли, чувства, поведение и его душа получает возможность проявлять все свои лучшие качества».

Принцип «противоположной добродетели»

Это ключевое отличие метода Баха от классической гомеопатии. Он утверждал, что подобное не лечит подобное, а лишь усиливает его. Нельзя бороться со страхом страхом, а с гневом — гневом. Совершенный метод состоит в том, чтобы ввести в душу человека противоположную добродетель, которая естественным образом вытеснит недостаток. Так, вместо борьбы со страхом, мы взращиваем в себе храбрость с

помощью **Mimulus**, а вместо подавления нетерпимости — учимся принятию с помощью **Beech**.

Роль цветов: энергетическая поддержка

Цветы в системе Баха — это не лекарства в привычном смысле. Они не лечат симптомы и не воздействуют на физическое тело напрямую. Они несут в себе чистую энергию добродетели, которой нам не хватает. Эта энергия, соединяясь с нашей душой, помогает восстановить утраченную гармонию.

Метод приготовления эссенций, разработанный Бахом, больше похож на алхимический ритуал, чем на фармацевтический процесс. Он использовал два способа: солнечную мацерацию для растений, цветущих в начале лета, и метод кипячения для всех остальных. В этих процессах соединяются четыре стихии:

- **Земля и Воздух**, питающие растение.
- **Огонь (Солнце) или Воздух (кипячение)**, освобождающие эссенцию цветка.
- **Вода**, становящаяся носителем этой тонкой, целительной информации.

Готовые эссенции — это не химические вещества, а «заряженная» вода, сохраняемая с помощью небольшого количества бренди. Их задача — стать проводниками света, помочь нам услышать голос собственной души.

Истинный целитель — вы сами

Цветочная терапия возвращает человеку ответственность за свое здоровье. Мы не пассивные пациенты, принимающие таблетки. Мы — активные участники процесса. Цветы помогают нам увидеть свои теневые стороны, принять их и трансформировать, используя трудности как ступени для роста. Именно поэтому, работая с трансперсональными назначениями в этой книге, вы сможете не просто облегчить состояние, а сделать важный шаг на пути к себе настоящему.

Глава 2. Что такое трансперсональное назначение? (теория Ороско, паттерны, три уровня)

Что такое трансперсональное назначение?

Трансперсональное назначение — это подход к подбору цветов Баха, при котором эссенция выбирается не только по текущему эмоциональному состоянию, но и по глубинному паттерну дисгармонии. Этот паттерн может проявляться на любом уровне: психическом, физическом, энергетическом. Например, один и тот же цветок помогает и при нерешительности (психический уровень), и при треморе рук или укачивании (физический уровень), потому что в основе лежит один паттерн — нестабильность.

В этой книге под «трансперсональным назначением» понимается готовый набор цветов для конкретного состояния (физического или эмоционального) с ключевыми вопросами для самоисследования. Это не замена классическому методу Баха, а его расширение.

Термин «трансперсональный» в контексте цветочной терапии Эдварда Баха был систематизирован и введён в широкое применение испанским врачом **Рикардо Ороско** (Ricardo Orozco) начиная с 1994 года. Его метод включает не только классический приём эссенций внутрь, но и локальное применение (кремы, компрессы, примочки), а также опирается на разработанную им теорию универсальных паттернов дисгармонии.

Настоящая книга не претендует на полное изложение метода Рикардо Ороско, но использует его философию для создания практических комбинаций цветов, объединяющих работу с эмоциями и физическими симптомами. Для углублённого изучения мы рекомендуем читателю обратиться к оригинальным работам Рикардо Ороско, в которых подробно раскрыты теоретические основы и клинические примеры.

Что такое паттерн в цветочной терапии?

Понятие «паттерн» (от английского pattern — образец, модель, структура) в контексте трансперсонального подхода означает **глубинную, универсальную форму дисгармонии**, которая может проявляться на разных уровнях человеческого существа: на уровне психики (эмоции, мысли, характер), на уровне физического тела (симптомы, болезни, ощущения) и на уровне энергетики (вибрационные нарушения тканей и органов).

Ключевая идея теории паттернов заключается в том, что **одна и та же эссенция может быть эффективна при совершенно разных, на первый взгляд, проблемах, если в их основе лежит один и тот же паттерн**. Например, человек может страдать от нерешительности в принятии решений, а может испытывать головокружение при смене положения тела. На уровне симптомов эти проблемы не связаны, но их объединяет общий паттерн — нестабильность. И в том, и в другом случае цветок *Scleranthus* поможет восстановить равновесие.

Как работает паттерн?

Каждый из 38 цветов Баха, согласно этой теории, несёт в себе **архетипическое ядро** — абстрактную характеристику, которая не привязана жёстко ни к эмоции, ни к болезни. Это ядро можно назвать «вибрацией» или «качеством». Когда в жизни человека возникает дисгармония, она резонирует с одним из таких ядер и проявляется в той сфере, которая наиболее уязвима в данный момент. Задача цветочной эссенции — внести в систему противоположное, гармонизирующее качество, которое «перекрывает» паттерн на всех уровнях одновременно.

Почему важно понимать паттерны?

Понимание паттернов даёт практику и пользователю несколько ключевых преимуществ.

Во-первых, это универсальность. Вы можете использовать один и тот же цветок для работы с эмоциональной проблемой и с физическим симптомом, не меняя подхода.

Во-вторых, это глубина. Вместо поверхностного подбора по принципу «страх — значит Mimulus» вы начинаете искать корень: какой именно паттерн страха? Конкретный или неясный? Связан с потерей контроля или с чувством вины? Это позволяет точнее выбирать эссенции.

В-третьих, это интеграция. Теория паттернов объясняет, почему цветы Баха могут влиять на физическое тело, хотя не содержат химических веществ. Они работают на информационно-энергетическом уровне, восстанавливая гармонию паттерна, а тело уже следует за этой гармонией.

Как использовать теорию паттернов на практике?

При работе с любым состоянием (будь то страх, боль, кожная сыпь или бессонница) задайте себе три вопроса.

Первый вопрос: «Какой паттерн лежит в основе этого состояния?» Постарайтесь сформулировать его абстрактно: нестабильность, отключённость, нетерпимость, жёсткость, потеря контроля и так далее.

Второй вопрос: «Каким цветам соответствует этот паттерн?» Обратитесь к схеме «Три уровня одного паттерна», приведённой ниже. Найдите цветок, чьё описание на любом уровне (психическом или физическом) резонирует с вашим состоянием.

Третий вопрос: «Проявляется ли этот же паттерн на других уровнях?» Например, если вы выбрали Вееш из-за аллергии, проверьте, нет ли у вас также раздражительности или критичности. Если есть — это подтверждает правильность выбора.

Связь с классическим методом Баха

Теория паттернов не отменяет классический подход, а дополняет его. Эдвард Бах сам говорил о том, что цветы лечат душу, а тело поправляется как следствие. Трансперсональный подход просто добавляет возможность работать с телом напрямую, используя ту же логику паттернов. Это делает метод более гибким и применимым в ситуациях, когда человек не осознаёт своих эмоций или не может их описать.

Три уровня одного паттерна

Ниже представлена схема, которая показывает, как одна и та же глубинная дисгармония (паттерн) проявляется на психическом и физическом уровнях для каждого из 38 цветов. Это поможет вам понимать, почему один цветок может быть полезен при совершенно разных, на первый взгляд, проблемах.

— **Agrimony (Репешок):** Паттерн — «невыносимая мука, скрытая за маской».

На уровне психики: душевная боль, которую человек прячет за весельем и улыбкой, избегание конфликтов.

На уровне тела: острая, мучительная физическая боль, которую человек терпит, не жалуясь (например, при опоясывающем лишае, геморрое, мигрени).

— **Aspen (Осина):** Паттерн — «смутная, иррациональная тревога».

На уровне психики: необъяснимые страхи, предчувствия, ощущение неясной угрозы.

На уровне тела: ночные кошмары, необъяснимая дрожь, чувство «мурашек по коже», панические атаки без видимой причины.

— **Beech (Бук):** Паттерн — «нетерпимость к чужеродно-

му, осуждение».

На уровне психики: критичность, раздражительность на чужие недостатки, перфекционизм.

На уровне тела: аллергические реакции, кожный зуд, крапивница, непереносимость определённых продуктов или веществ.

— **Centaury (Золототысячник):** Паттерн — «неспособность сказать „нет“ и отстоять себя».

На уровне психики: услужливость, покладистость, жизнь в ущерб себе, неумение отказывать.

На уровне тела: хроническая усталость от служения другим, слабость воли, которая может проявляться как мышечная гипотония.

— **Cerato (Свинчатка):** Паттерн — «недоверие к своей внутренней мудрости».

На уровне психики: постоянные сомнения, поиск чужих советов, неверие в свою интуицию.

На уровне тела: медлительность в принятии решений, которая может влиять на нервную систему, вызывая задержки реакций.

— **Cherry Plum (Алыча):** Паттерн — «потеря контроля, страх срыва».

На уровне психики: страх сойти с ума, сделать что-то ужас-

ное, панические атаки, истерика.

На уровне тела: судороги, эпилептиформные припадки, тики, энурез, бессонница от страха потерять контроль.

— **Chestnut Bud (Почки конского каштана):** Паттерн — «неспособность учиться на опыте».

На уровне психики: повторение одних и тех же ошибок, невнимательность, рассеянность, медленное обучение.

На уровне тела: проблемы с координацией, повторяющиеся травмы из-за неспособности извлечь урок.

— **Chicory (Цикорий):** Паттерн — «собственническая любовь, потребность в любви и внимании».

На уровне психики: манипуляции через заботу, требовательность, обидчивость, ревность.

На уровне тела: нарушения пищеварения (гастриты, язвы), связанные с «непереваренными» обидами, также проблемы с поджелудочной железой.

— **Clematis (Ломонос):** Паттерн — «отключённость от реальности, уход в мечты».

На уровне психики: мечтательность, витание в облаках, отсутствие интереса к настоящему моменту.

На уровне тела: обмороки, предобморочные состояния, склонность к вялости и сонливости.

— **Crab Apple (Дикая яблоня)**: Паттерн — «чувство за-
грязнённости, стыд за тело».

На уровне психики: ощущение себя «грязным», нечистым, безгливость, перфекционизм, самоотвращение.

На уровне тела: кожные заболевания (экзема, фурункулы), желание постоянно мыться, проблемы с пищеварением, чувство токсичности.

— **Elm (Вяз)**: Паттерн — «перегрузка ответственностью».

На уровне психики: чувство, что не справляешься с ношей, временное уныние от количества дел.

На уровне тела: тяжесть в теле (особенно в плечах), головные боли напряжения от перегруза.

— **Gentian (Горечавка)**: Паттерн — «уныние после неудачи».

На уровне психики: пессимизм, сомнения после провала, склонность видеть всё в мрачном свете.

На уровне тела: склонность к затяжным болезням из-за уныния, трещины на коже и слизистых.

— **Gorse (Утесник)**: Паттерн — «безнадёжность, капитуляция».

На уровне психики: полная потеря надежды, вера в то, что «ничего не поможет».

На уровне тела: хронические, вялотекущие заболевания, которые не поддаются лечению из-за отсутствия веры в исцеление.

— **Heather (Вереск):** Паттерн — «поглощённость собой, потребность во внимании».

На уровне психики: болтливость, желание быть в центре внимания, неспособность быть одному.

На уровне тела: проблемы с кожей (акне, угри) как способ привлечь внимание, а также по клиническим наблюдениям, может быть связан с повышенной вязкостью слизистых выделений (например, при хронических гайморитах или бронхитах)

— **Holly (Падуб):** Паттерн — «гнев, ненависть, зависть».

На уровне психики: агрессивность, подозрительность, ревность, злоба, ощущение себя жертвой.

На уровне тела: воспалительные процессы, заболевания сердца (как органа, отвечающего за любовь), лихорадочные состояния.

— **Honeysuckle (Жимолость):** Паттерн — «жизнь в прошлом, ностальгия».

На уровне психики: тоска по прошлому, сожаление об ушедшем, неспособность жить настоящим.

На уровне тела: проблемы с памятью, застревание в ста-

рых физических травмах, которые долго не заживают.

— **Hornbeam (Граб):** Паттерн — «усталость ещё до начала дела».

На уровне психики: прокрастинация, чувство «понедельника», лень от мысли о работе.

На уровне тела: утренняя усталость, нехватка сил для старта, физическая слабость, не связанная с реальным истощением.

— **Impatiens (Недотрога):** Паттерн — «нетерпение, спешка, спазм».

На уровне психики: раздражительность на медлительных, желание всё делать быстро, поспешность.

На уровне тела: мышечные спазмы, судороги, колики, тахикардия, нервные тики.

— **Larch (Лиственница):** Паттерн — «неверие в свои силы, низкая самооценка».

На уровне психики: неуверенность, страх провала, отказ от попыток.

На уровне тела: «провисание» в осанке, мышечная слабость, хронические боли в пояснице.

— **Mimulus (Губастик):** Паттерн — «страх конкретных вещей, робость».

На уровне психики: боязнь болезней, темноты, одиночества, публичных выступлений.

На уровне тела: робость, застенчивость, краснеющий румянец, дрожь в голосе и руках.

— **Mustard (Горчица):** Паттерн — «беспричинная глубокая тьма».

На уровне психики: внезапная, необъяснимая депрессия, тоска без причины.

На уровне тела: тяжесть во всём теле, апатия, желание ничего не делать, приходящее и уходящее как туча.

— **Oak (Дуб):** Паттерн — «упорство до полного истощения».

На уровне психики: неспособность сдаться, борьба до последнего, игнорирование сигналов тела.

На уровне тела: физическое истощение, напряжение в мышцах, заболевания опорно-двигательного аппарата от перегрузки.

— **Olive (Олива):** Паттерн — «глубокое истощение всех сил».

На уровне психики: чувство полной опустошённости, когда нет сил даже на мысли.

На уровне тела: физическое и нервное истощение после болезни или долгого стресса, синдром хронической усталости.

сти.

— **Pine (Сосна):** Паттерн — «чувство вины, самобичевание».

На уровне психики: постоянное ощущение вины, склонность брать ответственность за чужие ошибки.

На уровне тела: скованность в плечах («горб вины»), хронические боли в спине, аутоиммунные заболевания.

— **Red Chestnut (Красный каштан):** Паттерн — «тревога за других».

На уровне психики: постоянное беспокойство о близких, страх, что с ними случится беда.

На уровне тела: напряжение в грудной клетке, учащённое сердцебиение от тревоги, проблемы с дыханием.

— **Rock Rose (Солнцецвет)** Паттерн — «острый ужас, паника».

На уровне психики: парализующий страх, состояние крайней паники и ужаса.

На уровне тела: дрожь, чувство похолодания в конечностях, ощущение онемения, шок (как типичные физические проявления острого страха)

— **Rock Water (Горная вода):** Паттерн — «внутренняя жёсткость, ригидность».

На уровне психики: перфекционизм, аскетизм, отрицание удовольствий, жизнь по жёстким правилам.

На уровне тела: артроз, остеохондроз, затвердение суставов, трещины на коже (как трещины на сухой земле).

— **Scleranthus (Дивала):** Паттерн — «нестабильность, колебание».

На уровне психики: нерешительность, невозможность выбрать между двумя вариантами.

На уровне тела: головокружение, укачивание, потеря равновесия, тошнота, тремор.

— **Star of Bethlehem (Птицемлечник):** Паттерн — «шок, травма, последствия потрясения».

На уровне психики: онемение, состояние «не здесь», последствия горя и потери.

На уровне тела: любые последствия травм, операций, несчастных случаев (в том числе повторяющихся), проблемы со зрением или слухом после шока.

— **Sweet Chestnut (Благородный каштан):** Паттерн — «крайнее отчаяние, предел».

На уровне психики: чувство, что достигнут предел человеческих возможностей, абсолютная тьма.

На уровне тела: состояния «на грани жизни и смерти», тяжёлые и критические заболевания, истощение духа.

— **Vervain (Вербена):** Паттерн — «перегрев, избыток энтузиазма».

На уровне психики: фанатизм, чрезмерное усердие, желание переубедить всех, напряжение от идеи.

На уровне тела: перегревание (лихорадка), воспаления, повышенное давление, мышечное перенапряжение.

— **Vine (Виноградная лоза):** Паттерн — «доминирование, жёсткая власть».

На уровне психики: авторитарность, стремление командовать, нетерпимость к возражениям.

На уровне тела: ригидность позвоночника («солдафонская выправка»), высокое давление, головные боли от перенапряжения.

— **Walnut (Грецкий орех):** Паттерн — «чувствительность к влияниям, защита во время перемен».

На уровне психики: подверженность чужому влиянию, трудности с адаптацией к переменам.

На уровне тела: аллергии, связанные со сменой сезонов, облегчение симптомов при жизненных переходах (беременность, половое созревание, климакс).

— **Water Violet (Водная фиалка):** Паттерн — «гордая отстранённость, холодность».

На уровне психики: надменность, ощущение собственной исключительности, трудности в общении.

На уровне тела: холодные руки и ноги, проблемы с циркуляцией, сухость слизистых (глаз, рта).

— **White Chestnut (Белый каштан):** Паттерн — «навязчивые мысли, внутренний диалог».

На уровне психики: постоянные, повторяющиеся мысли, которые не дают покоя и мешают сосредоточиться.

На уровне тела: головные боли от ментального напряжения, бессонница от «шума в голове».

— **Wild Oat (Овсяг):** Паттерн — «неопределённость жизненного пути».

На уровне психики: ощущение, что живёшь не своей жизнью, поиск предназначения, разбросанность.

На уровне тела: неуверенная походка, общая неловкость в движениях, отсутствие энергии и драйва.

— **Wild Rose (Шиповник):** Паттерн — «апатия, смирение, потеря интереса».

На уровне психики: безразличие к жизни, плыть по течению, отсутствие желаний.

На уровне тела: дряблость мышц и кожи, низкое давление, хроническая усталость без желания что-либо менять.

— **Willow (Ива)**: Паттерн — «обида, горечь, чувство несправедливости».

На уровне психики: ощущение, что жизнь несправедлива, застревание в обиде.

На уровне тела: воспалительные заболевания суставов (ревматоидный артрит, артроз), застой желчи (горечь), тяжесть в теле.

Глава 3. Шесть шагов к своему цветку: алгоритм глубинной диагностики на основе стихий и триграмм

В предыдущей главе мы подробно разобрали, что такое трансперсональное назначение и как паттерны дисгармонии проявляются на разных уровнях. Теперь перейдём к практике. Этот алгоритм создан для тех случаев, когда вы теряетесь в множестве похожих описаний и не можете понять, с какого цветка начать.

Он опирается на древнюю китайскую систему **У-Син** (пять элементов) и **триграммы** «Книги Перемен». Эти инструменты служат картой, которая помогает быстро определить, где именно в вашей душе случился сбой, и выйти на точный цветок.

Важное условие: отвечайте честно. Не «каким бы я хотел быть», а «что я чувствую прямо сейчас, в последние дни или недели».

Напоминание о теории

Как мы уже знаем, каждый цветок Баха соответствует

определённому **паттерну** — глубинной форме дисгармонии. В классическом подходе цветок часто подбирают по эмоции («боюсь — *Mimulus*»). Трансперсональный подход идёт дальше: он предлагает искать не эмоцию, а **паттерн**, который стоит и за эмоцией, и за телесным симптомом, и за повторяющимся жизненным сценарием.

В этом алгоритме мы будем использовать систему пяти элементов (Дерево, Огонь, Земля, Металл, Вода) и триграмм, чтобы шаг за шагом сузить поиск от стихии до конкретного цветка. Полная схема «Три уровня одного паттерна» для всех 38 цветов дана в Главе 2. При необходимости вы можете обращаться к ней для уточнения.

Как устроен алгоритм

Ниже в текстовом виде представлены шаги алгоритма:

Шаг 1. Определяем «кричащую» стихию (Дерево, Огонь, Земля, Металл, Вода). Результат: 1—2 стихии.

Шаг 2. Находим триграмму внутри стихии и выписываем цветки-кандидаты. Результат: 1—3 цветка.

Шаг 3. Разделяем поверхностный и глубинный слой по таблице. Результат: 1 главный цветок (гипотеза).

Шаг 4. (встроен в шаг 3) Тест на первичность. Результат: уточнение.

Шаг 5. Пробный приём 2—3 дня + дневник наблюдений. Результат: подтверждение или смена гипотезы.

Шаг 6. При необходимости добавление второго цветка через 2—4 недели. Результат: устойчивая комбинация.

Весь путь от стихии до цветка занимает **30—60 минут** однократно плюс **2—3 дня** пробного приёма.

Важное предупреждение

Данный алгоритм предназначен для **самостоятельной работы с хроническими эмоциональными состояниями средней тяжести** (тревога, уныние, неуверенность, раздражительность, усталость, лёгкие и средние формы депрессии, психосоматические проявления).

Алгоритм НЕ заменяет профессиональную медицинскую помощь в следующих случаях:

- острые психотические состояния (галлюцинации, бред);
- суицидальные мысли или намерения;
- тяжёлая депрессия с потерей способности к самообслуживанию;
- панические атаки с частотой более одной в день (требуют медикаментозной поддержки);
- любые состояния, при которых вы не можете самостоятельно вести дневник и оценивать своё состояние.

В этих случаях сначала обратитесь к психиатру или психотерапевту. Цветы Баха могут быть лишь дополнительной поддержкой.

Шаг 1. Определите свою «кричащую» стихию

Прочитайте пять портретов ниже. Выберите **одну-две** стихии, которые описывают вас **прямо сейчас** (последние дни/недели).

— **Стихия Дерево.** Ключевые слова: гнев, жёсткость, контроль, паника, беспричинная тоска. Краткий портрет: «Меня всё бесит», «Я должна всё контролировать», «Вдруг случится что-то ужасное», «Накатывает чёрная туча тоски».

- **Стихия Огонь.** Ключевые слова: уныние, обида, вина, ностальгия, критика. Краткий портрет: «Всё плохо», «Жизнь несправедлива», «Я во всём виноват», «Раньше было лучше», «Люди такие несовершенные».

— **Стихия Земля.** Ключевые слова: сомнения, нечистота, отчаяние, шок, жёсткость к себе. Краткий портрет: «Я не уверен, спрошу у других», «Я грязный/несовершенный», «Всё бесполезно», «После того случая я как будто не здесь», «Я должен быть идеальным».

— **Стихия Металл.** Ключевые слова: повтор ошибок, нетерпение, истощение, страхи, эгоцентризм. Краткий портрет: «Опять на те же грабли», «Быстрее!», «Я должен выдержать», «Смутная тревога», «Боюсь сорваться», «Меня никто не слушает».

— **Стихия Вода.** Ключевые слова: нерешительность, навязчивые мысли, гордость, усталость, апатия. Краткий порт-

рет: «Не могу выбрать», «Мысли не выключаются», «Я лучше сам», «Устал ещё до начала», «Мне всё равно».

Пример: Анна, 35 лет, чувствует постоянную усталость и апатию (Вода), но при этом её бесит, что муж не помогает (Дерево). Выбираем **Воду** как более яркую.

Шаг 2. Найдите свою триграмму внутри стихии

Каждая стихия делится на две триграммы (или одну, как в случае Огня и Воды). Прочитайте портреты **только для выбранной вами стихии** и выберите ту триграмму, которая ближе. Выпишите **1—3 цветка-кандидата**.

Для стихии Дерево:

— Триграмма **Чжэнь (Гром) #** — ключевое слово «гнев, властность, тоска». Цветки: Vine (контроль), Mimulus (конкретные страхи), Mustard (беспричинная тоска).

— Триграмма **Сюнь (Ветер) #** — ключевое слово «паника, собственничество». Цветки: Chicory (манипуляция заботой), Rock Rose (паника, ужас).

Для стихии Огонь (одна триграмма Ли #):

— Цветки и ключевые слова: Gentian — уныние, разочарование после неудач; Willow — обида на несправедливость; Pine — чувство вины, самобичевание; Honeysuckle — ностальгия, жизнь в прошлом; Beech — критичность, нетерпи-

мость кому-то или чему-то.

Для стихии Земля:

— Триграмма **Гэнь (Гора) #** — ключевое слово «жесткость к себе, фанатизм, поиск себя». Цветки: Rock Water, Vervain, Wild Oat, Walnut.

— Триграмма **Кунь (Земля) #** — ключевое слово «сомнения, нечистота, отчаяние, шок». Цветки: Cerato, Crab Apple, Gorse, Star of Bethlehem.

Для стихии Металл:

— Триграмма **Цянь (Небо) #** — ключевое слово «повтор ошибок, нетерпение, истощение, страхи, эгоцентризм». Цветки: Chestnut Bud, Impatiens, Oak, Aspen, Cherry Plum, Elm, Heather.

— Триграмма **Дуй (Озеро) #** — ключевое слово «скрытая боль, гнев, апатия». Цветки: Agrimony, Holly, Wild Rose.

Для стихии Вода (одна триграмма Кань #):

— Цветки и ключевые слова: Scleranthus — нерешительность, колебания; White Chestnut — навязчивые мысли; Water Violet — гордость, отстранённость; Centaury — неумение сказать «нет»; Clematis — уход в грёзы; Hornbeam — усталость от рутины; Larch — неуверенность в своих силах; Olive — полное истощение; Red Chestnut — тревога за близких; Sweet Chestnut — крайнее отчаяние.

Пример (продолжение): Анна из Воды выбрала **Larch** (неуверенность) и **Olive** (истощение) — два кандидата.

Шаг 3. Разделите поверхностный и глубинный слой

Это ключевой шаг. Большинство ошибок происходит именно здесь: человек начинает принимать цветок **симптома**, тогда как проблема глубже.

Правило:

— Если состояние **острое** (паника, бессонница, недавняя травма) — начинайте с **поверхностного** цветка (снять кризис).

— Если состояние **хроническое** (месяцы/годы, нет кризиса) — начинайте с **глубинного** цветка (убрать причину).

Данная таблица составлена на основе клинической практики автора и наблюдений за тем, какие глубинные травмы и состояния чаще всего скрываются за внешними симптомами. Она не является частью оригинальной теории Эдварда Баха или Рикардо Ороско, но служит полезным эмпирическим ориентиром для самостоятельной работы.

Таблица «Симптом — глубинная причина» :

— **Agrimony** (маска веселья) — глубинные причины: Holly (подавленный гнев), Pine (вина), Mimulus (страх осуж-

дения).

— **Aspen (неясные страхи)** — глубинный уровень: Star of Bethlehem (старая травма).

— **Beech (критика других)** — глубинные причины: Rock Water (жесткость к себе), Pine (чувство вины), Crab Apple (неприятие несовершенства).

— **Centaury (неумение сказать «нет»)** — глубинные причины: Larch (неуверенность), Mimulus (страх отвержения), Chicory (потребность в любви).

— **Cerato (недоверие себе)** — глубинные причины: Star of Bethlehem (травма наказания), Larch (общая неуверенность).

— **Cherry Plum (страх потери контроля)** — глубинные причины: Star of Bethlehem (травма), Larch (неуверенность).

— **Chestnut Bud (повтор ошибок)** — глубинные причины: Larch (неверие в себя), Pine (вина), Cerato (недоверие интуиции).

— **Chicory (собственническая любовь)** — глубинные причины: Holly (нехватка любви), Mimulus (страх одиночества), Star of Bethlehem (травма покинутости).

— **Clematis (уход в грёзы)** — глубинные причины: Star of Bethlehem (травма, от которой бегут), Larch (страх реальности).

— **Crab Apple (чувство нечистоты)** — глубинные причины: Pine (вина), Rock Water (жесткие стандарты), Cerato (неуверенность).

— **Elm (перегрузка)** — глубинные причины: Vine (контроль), Oak (неумение остановиться), Pine (вина).

— **Gentian (уныние)** — глубинные причины: Gorse (безнадёжность), Sweet Chestnut (отчаяние), Willow (обида).

— **Gorse (безнадёжность)** — глубинные причины: Sweet Chestnut (крайнее отчаяние), Willow (обида).

— **Heather (эгоцентризм)** — глубинные причины: Larch (низкая самооценка), Mimulus (страх одиночества), Chicory (нехватка любви).

— **Holly (гнев)** — глубинные: Chicory (нехватка любви), Willow (обида), Cherry Plum (страх потери контроля).

— **Honeysuckle (жизнь в прошлом)** — глубинные причины: Willow (обида), Star of Bethlehem (непрожитое горе).

— **Hornbeam (усталость от рутины)** — глубинные причины: Wild Oat (отсутствие цели), Larch (неуверенность), Clematis (бегство).

— **Impatiens (нетерпение)** — глубинные причины: Aspen (внутренняя тревога), Cherry Plum (страх не успеть), Mimulus (конкретный страх).

— **Larch (неуверенность)** — глубинные причины: Star of Bethlehem (травма унижения), Pine (вина) — **часто сам глубинный.**

— **Mimulus (конкретные страхи)** — глубинные причины: Star of Bethlehem (травма), Larch (общая неуверенность).

— **Mustard (беспричинная тоска)** — глубинные причины: Sweet Chestnut (отчаяние), Gorse (безнадёжность).

— **Oak (упорство до истощения)** — глубинные причины: Larch (страх слабости), Pine (вина), Vine (контроль).

— **Olive (истощение)** — глубинные причины: Larch (неуверенность), Pine (вина), Oak (неумение остановиться)

— **часто следствие.**

— **Pine (вина)** — глубинные причины: Star of Bethlehem (травма), Rock Water (жёсткие стандарты) — **часто глубинный.**

— **Red Chestnut (тревога за близких)** — глубинные причины: Chicory (страх одиночества), Mimulus (страх потери), Aspen (тревога).

— **Rock Rose (паника)** — глубинные причины: Star of Bethlehem (шок), Aspen (накопленная тревога).

— **Rock Water (жёсткость к себе)** — глубинные причины: Pine (вина), Crab Apple (неприятие тела), Larch (страх быть «плохим»)

— **Scleranthus (нерешительность)** — глубинные причины: Cerato (недоверие интуиции), Larch (неуверенность), Aspen (тревога).

— **Star of Bethlehem (шок)** — **самый глубинный из всех.**

— **Sweet Chestnut (крайнее отчаяние)** — глубинные причины: Star of Bethlehem (травма), Gorse (длительная безнадёжность).

— **Vervain (фанатизм)** — глубинные причины: Vine (контроль), Rock Water (жёсткость), Impatiens (нетерпение).

— **Vine (контроль)** — глубинные причины: Larch (неуверенность), Cherry Plum (страх потери контроля), Mimulus (страх).

— **Walnut (защита от влияний)** — глубинные причины: Larch (неуверенность), Cerato (недоверие себе).

— **Water Violet (гордость)** — глубинные причины: Mimulus (страх близости), Star of Bethlehem (травма предательства).

— **White Chestnut (навязчивые мысли)** — глубинные причины: Aspen (тревога), Mimulus (конкретный страх), Cherry Plum (страх потери контроля).

— **Wild Oat (поиск призвания)** — глубинные причины: Larch (неуверенность), Cerato (недоверие желаниям), Clematis (бегство).

— **Wild Rose (апатия)** — глубинные причины: Gorse (безнадёжность), Sweet Chestnut (отчаяние), Mustard (тьма).

— **Willow (обида)** — глубинные причины: Honeysuckle (застывание в травме), Pine (вина, проецируемая вовне).

Как пользоваться таблицей:

1. Найдите в левой колонке свой цветок-кандидат.
2. Посмотрите, какие глубинные цветки указаны справа.
3. Если среди ваших кандидатов есть эти глубинные цветки — скорее всего, **главный паттерн** находится там.
4. Если у вас два кандидата, и один из них — Larch, Pine, Rock Water, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Gorse — нач-

ните с него.

Пример (Анна): у неё кандидаты Larch и Olive. По таблице Olive — часто следствие, Larch — часто глубинный. Значит, главный — **Larch**. Чувство вины (Pine) у Анны тоже есть, но Larch первичнее.

Цветы, которые могут блокировать терапию, если их не проработать

Алгоритм «Шесть шагов» нередко выводит нас к цветам, работающим с самым глубоким слоем души — с шоком, отчаянием, виной, гневом, обидой, потерей жизненного пути. Именно эти состояния чаще всего **блокируют любые позитивные изменения**. Если их не проработать, даже верно подобранные эссенции могут давать лишь временный или слабый эффект.

Вот перечень таких цветов-«ключей»:

- **Star of Bethlehem (Птицемлечник)** — непроработанный шок;
- **Gorse (Утесник)** — безнадёжность;
- **Wild Oat (Овсяг)** — незнание своего пути;
- **Sweet Chestnut (Благородный каштан)** — глубокое отчаяние;
- **Holly (Падуб)** — гнев и закрытое сердце;
- **Pine (Сосна)** — чувство вины;

— **Chicory (Цикорий)** — обида и требовательность к любви;

— **Willow (Ива)** — горечь и обида на жизнь.

Все эти цветы соприкасаются с очень мощными, нередко долго подавлявшимися эмоциями. Поэтому их не рекомендуется начинать принимать в одиночку -бережный подход здесь обязателен. Ниже описаны два надёжных способа работы с ними.

Способ 1. Комбинация с поддерживающими цветами

(просто и быстро)

Не принимайте глубинный цветок сам по себе — сразу добавьте к нему 1—2 цветка-помощника. Они дадут душе опору и не позволят процессу стать слишком острым.

Подбирать помощников можно по двум подсказкам внутри этой же книги:

— **Таблица «Симптом — глубинная причина»** (Шаг 3 Алгоритма). Найдите в левой колонке ваш цветок и посмотрите, какие цветы указаны справа. Например, для **Pine** это **Star of Bethlehem** (старая травма) или **Rock Water** (жёсткие внутренние стандарты). Один из них послужит идеальным дополнением.

— **Глава 4 «Практический справочник состояний»**. Найдите в алфавитном порядке описание своего состояния — например, «Гнев», «Отчаяние», «Чувство вины». Даже

если там упомянут только один цветок, присоедините к нему 1—2 эссенции из описаний близких состояний. Скажем, к **Holly** хорошо добавить **Impatiens** (описание «Вспыльчивость») или **Beech** (описание «Нетерпимость»).

Пример мягкой комбинации для Pine: Pine + Larch (вера в себя) + Crab Apple (очищение от самообвинения). Принимайте стандартно — 4 капли 4 раза в день. Если чувствительность высокая, начните с половинной дозы (2 капли 4 раза).

Такой подход позволяет работать непосредственно с причиной, но без риска «вскрыть» слишком болезненный слой.

Вы также можете сами проанализировать, в каких жизненных ситуациях у вас проявляется эмоция, для которой вы выбрали цветок. Например, для **Pine** это чувство вины при общении или привычка оправдываться, даже когда вас не спрашивают (излишние разъяснения ситуации). Сознательно замечайте такие моменты и старайтесь вести себя по-другому — так, чтобы не входить в чувство вины и постепенно убирать этот паттерн (привычку, автоматизм). Такой осознанный подход применим в работе со всеми цветами Баха: он учит видеть себя со стороны и осознанно менять свои паттерны, а цветы помогают яснее увидеть ситуацию и изменить отношение к ней, что значительно усиливает результаты терапии.

Способ 2. Стратегия смягчения

(максимально бережно и структурированно)

Если вы впервые соприкасаетесь с травмой, отчаянием, гневом или виной и хотите полностью исключить эмоциональные качели, воспользуйтесь трёхшаговой стратегией смягчения. Она детально изложена в книге Михаила Знаева «**Пять стихий души: Как найти свой цветок Баха и восстановить гармонию**» (Глава 2). Вот её суть:

Шаг 1: Острый период (1—2 недели) — сначала снижается острота состояния с помощью мягкой комбинации, где глубинный цветок играет лишь вспомогательную роль. Вы не погружаетесь в травму сразу, а создаёте для неё безопасное пространство.

Шаг 2: Глубинная работа (3—8 недель) — к работе подключается ваш основной глубинный цветок, но уже в окружении стабилизирующих эссенций. Именно на этом этапе происходит главное исцеление.

Шаг 3: Интеграция (9—12 недель) — закрепление новых моделей, выход на ровное и спокойное состояние.

Для каждого из восьми перечисленных выше цветков в книге уже разработаны готовые поэтапные комбинации. Кроме того, там дана система мониторинга: как понять, что процесс идёт правильно, и что предпринять, если возникла перегрузка.

Резюме — как лучше работать, если вы выбрали цветок, который соответствует блокирующим терапию

— Хотите простоты и готовы самостоятельно собрать комбинацию — выбирайте **Способ 1**. Добавьте 1—2 цветка поддержки из таблицы и справочника, при повышенной восприимчивости используйте половинную дозу.

— Предпочитаете максимальную безопасность и чёткую пошаговую схему — берите **Способ 2** и обратитесь к стратегии смягчения из книги «Пять стихий души».

В любом случае, само намерение проработать эти глубинные состояния — уже огромный шаг к подлинной гармонии. Относитесь к себе с уважением, и цветы бережно проведут вас к свету.

Шаг 4. Уточните главный цветок с помощью теста на первичность

Если после шага 3 у вас осталось 2—3 равнозначных кандидата, задайте себе три вопроса:

1. **«Что появилось раньше в жизни?»** Вспомните детство. Какое состояние вы помните первым? То и берите.

2. **«Что сейчас причиняет больше всего боли?»** Оцените по шкале 1—10. Самый болезненный симптом — часто главный.

3. **«Что будет, если я мысленно уберу этот цветок?»** Представьте, что вы избавились от проблемы А. Уменьшится ли проблема Б? Если да — А глубже.

Правило: Если один цветок очевидно «глубже» другого

(например, Larch глубже, чем Vine), главный — глубинный.

Шаг 5. Сделайте пробный приём (2—3 дня)

Теперь у вас есть **один главный цветок**. Не пытайтесь принимать все кандидаты сразу. Начните с него.

Дозировка: 4 капли 4 раза в день под язык или в стакан воды.

Как вести дневник наблюдений (пример формы)

В дневнике следует указывать дату, время приёма, самочувствие по шкале от 1 до 10 (где 1 — ужасно, 10 — отлично), главный симптом по шкале от 0 до 10 (где 0 — нет, 10 — максимально сильно), побочные эффекты/эмоции и примечания.

Пример заполнения на три дня (Анна, 35 лет, главный цветок Larch):

День 1. Приём в 9, 13, 18, 22 часа. Самочувствие 5. Неуверенность 8. Эмоции/события: весь день сомневалась, брать ли доп. проект; сказала «нет» коллеге — было страшно. Примечания: нет.

День 2. Приём в 9, 13, 18, 22 часа. Самочувствие 6. Неуверенность 7. Эмоции/события: утром приснилась школа, учитель ругает; днём легче отказывать. Примечания: сон старый.

День 3. Приём в 9, 13, 18, 22 часа. Самочувствие 7. Неуверенность 5. Эмоции, события: заметно спокойнее; от-

казала начальнику в сверхурочных — не трясло. Примечания: усталость уменьшилась.

Вывод: через 3 дня неуверенность снизилась с 8 до 5 — эффект есть. Продолжать Larch.

Таблица реакций (текстовый формат):

— **Стало заметно легче** (симптом уменьшился на 30% и больше) — что это значит: вы выбрали главный паттерн. Действие: продолжайте 2—4 недели.

— **Небольшое улучшение** (10—20%) — цветок правильный, нужно время. Действие: продолжайте ещё 3—4 дня.

— **Ничего не изменилось** — цветок не тот. Действие: переходите к следующему кандидату из шага 3.

— **Стало немного хуже** (усилилась тревога, вышли слёзы, воспоминания) — зацепили глубинный слой — хороший знак. Действие: продолжайте 2—3 дня, если не легче — смените цветок.

— **Резко ухудшилось** (паника, бессонница) — перегрузка. Действие: прекратите приём, примите Rescue Remedy, через 2 дня начните с половинной дозы.

Шаг 6. Добавьте второй цветок (только по необходимости)

Через 2—4 недели, когда главный цветок дал устойчи-

вое улучшение, оцените остаточные симптомы. Если что-то осталось (например, после Larch всё ещё есть чувство вины), добавьте **один** второй цветок. Не делайте комбинацию из 4 — 5 цветов с самого начала.

Пример 1. (Анна): через 2 недели неуверенность уменьшилась, но осталось чувство вины (Pine). Добавила Pine. Ещё через 2 недели состояние значительно улучшилось.

Пример 2. Сергей, 50 лет: доминирующая стихия Металл

Исходные данные: Сергей жалуется на постоянное чувство, что он «опаздывает в жизни». На работе берёт на себя слишком много, не может расслабиться, постоянно раздражён из-за медлительности коллег. По ночам его мучают смутные страхи — непонятно чего, просто «не по себе». Часто ловит себя на мысли: «Опять я вляпался в ту же историю!» (повторяющиеся конфликты с начальством). Тело: напряжение в шее и плечах, головные боли по вечерам.

Шаг 1 (стихия): Нетерпение, спешка, смутные страхи, повтор ошибок, истощение от борьбы — всё это указывает на **Металл**.

Шаг 2 (триграмма Металла): Из двух триграмм Металла (≡ Цянь и ≡ Дуй) у Сергея ярко выражены признаки **Цянь (Небо) #**: повтор ошибок (Chestnut Bud), нетерпение (Impatiens), смутные страхи (Aspen), перегрузка (Elm).

Также есть истощение от борьбы (Oak). Кандидаты: Chestnut Bud, Impatiens, Aspen, Elm, Oak (много).

Шаг 3 (поверхностный и глубинный): По таблице «симптом — причина»: Impatiens (нетерпение) — глубинные: Aspen (тревога), Cherry Plum. Chestnut Bud (повтор ошибок) — глубинные: Larch, Pine, Cerato. Aspen (неясные страхи) — глубинный: Star of Bethlehem. Сергей говорит, что смутные страхи и ощущение «опаздывания» он помнит с детства, а нетерпение и повтор ошибок пришли позже. Глубинный кандидат: **Aspen** (неясные страхи, лежащие в основе спешки и повторяющихся сценариев).

Шаг 4 (тест на первичность): Сергей вспоминает: «В детстве я часто просыпался ночью от непонятного страха, боялся темноты, хотя ничего конкретного не было. А спешка и контроль появились уже в зрелом возрасте, когда я пытался управлять этой тревогой через дела». — Aspen первичен.

Шаг 5 (пробный приём): Принимает Aspen 4 капли 4 раза в день. Через 3 дня отмечает: смутная тревога уменьшилась, стало легче засыпать. Нетерпение осталось, но уже не такое острое. Продолжает 2 недели. Затем добавляет Impatiens для спешки и Oak для восстановления сил. Через месяц Сергей чувствует себя спокойнее, перестал «бежать впереди паровоза».

Пример 3. Елена, 28 лет: доминирующая стихия Огонь

Исходные данные: Елена недавно рассталась с партнёром. Постоянно думает: «Всё было лучше раньше, я была счастлива». Корит себя: «Это я во всём виновата, надо было быть другой». При этом её раздражают недостатки подруг: «Они такие невнимательные, не могут меня понять». Чувствует упадок сил, ничего не радует. Тело: тяжесть в груди, иногда изжога.

Шаг 1 (стихия): Ностальгия, чувство вины, критика, уныние- всё это указывает на **Огонь**.

Шаг 2 (триграмма Огня — Ли #): Из цветов Огня: Honeysuckle (жизнь в прошлом), Pine (чувство вины), Beech (критика), Gentian (уныние), Willow (обида). У Елены явно выражены Honeysuckle, Pine и Beech. Кандидаты: Honeysuckle, Pine, Beech.

Шаг 3 (поверхностный vs глубинный): По таблице: Honeysuckle — глубинные: Willow (обида), Star of Bethlehem (непрожитое горе). Pine — глубинные: Star of Bethlehem, Rock Water. Beech — глубинные: Rock Water, Pine, Crab Apple. Елена вспоминает, что после расставания она впервые ощутила такое острое чувство вины, но обида на бывшего (Willow) появилась ещё во время отношений. А критика подруг была всегда — это её черта характера. Глубинный кандидат: **Willow** (обида, лежащая в основе и вины, и критики, и ностальгии). Также возможно **Star of Bethlehem** (шок от расставания).

Шаг 4 (тест на первичность): Елена говорит: «Обида

на бывшего появилась ещё за полгода до расставания, когда он начал отдаляться. А вина и ностальгия — уже после». — Willow первичнее, чем Pine и Honeysuckle. Однако шок от расставания (Star of Bethlehem) тоже важен.

Шаг 5 (пробный приём): Начинает с **Willow** (4 капли 4 раза в день). Через 3 дня обида немного отпустила, но всё ещё тяжело. Добавляет **Star of Bethlehem** (вместе с Willow). Ещё через 3 дня чувствует облегчение, слёзы стали реже. Продолжает 2 недели. Затем, когда обида и шок ушли, остаётся критика (Beech). Добавляет Rock Water (жесткость к себе). Через месяц Елена замечает, что стала мягче к себе и к подругам.

Что делать, если после всех шагов у вас всё ещё 2 —3 цветка?

Такое бывает. Вот проверенные способы выйти из тупика:

Способ 1. Доверьтесь первому импульсу. Какой цветок вы вспомнили первым, когда читали описания? Часто интуиция точнее рационального анализа.

Способ 2. «Правило трёх дней». Принимайте первый цветок 3 дня, затем второй 3 дня. Сравните, после какого стало лучше. Тот и берите.

Способ 3. Спросите близкого. Попросите человека, который хорошо вас знает, прочитать портреты цветов (без названий) и выбрать тот, который больше похож на вас. Со сто-

роны виднее.

Способ 4. Начните с самого «лёгкого» и безопасного цветка. Например, с Olive (восстановление сил) или Walnut (защита от влияний). Они редко вызывают обострение и могут «подсветить» следующий слой.

Способ 5. Обратитесь к специалисту. Если ничего не помогает и состояние не улучшается — запишитесь на консультацию к практикующему терапевту по цветам Баха.

Пояснение: если комбинация из Главы 4 не совпадает с результатом алгоритма из Главы 3

Такая ситуация возможна, и это нормально. Глава 4 даёт готовые комбинации для типичных состояний. Алгоритм «Шесть шагов» помогает найти ваш индивидуальный главный паттерн, который может не совпадать с типовой комбинацией.

Причины расхождения:

— Глава 4 описывает «усреднённый» паттерн, а у вас может быть уникальная причина.

— Алгоритм выявляет корневой, глубинный слой, который шире конкретного симптома.

— Вы могли ошибиться в выборе стихии или триграммы (вернитесь к Шагу 1).

Что делать:

— Доверьтесь алгоритму — он учитывает вашу личную историю. Начните с главного цветка, полученного в Шаге 3.

— Принимайте его 2- 4 недели. Если остаточные симптомы не прошли, добавьте из комбинации Главы 4 те цветы, которых нет в вашем наборе.

— Если алгоритм дал цветок, который вообще не входит в комбинацию Главы 4 — значит, ваша проблема имеет нестандартную причину. Начинайте с цветка из алгоритма.

Проверочный тест: сделайте пробный приём (Шаг 5) на 3 дня. Улучшение подтвердит правильность выбора. Если ничего не изменилось — попробуйте комбинацию из Главы 4.

Когда стоит использовать Главу 4, а не алгоритм:

— При острых состояниях (паника, бессонница, недавняя травма) — Глава 4 даёт быстрые и проверенные решения.

— Если у вас нет времени или возможности пройти алгоритм.

— Если вы уже знакомы с цветами и точно знаете, что ваше состояние соответствует типовому описанию.

Главный принцип: индивидуальная диагностика (Глава 3) приоритетнее типовых решений (Глава 4), но в острых ситуациях начинайте с готовых комбинаций.

Часто задаваемые вопросы:

Вопрос 1. Можно ли принимать цветок дольше 4 недель?

Да. Хронические состояния иногда требуют 2—3 месяцев. Ориентируйтесь на своё самочувствие: прекращайте, когда симптом устойчиво ушёл, и ещё неделю для закрепления.

Вопрос 2. Что делать, если забыл принять дозу?

Ничего страшного. Примите, как вспомнили, и продолжайте по расписанию. Не удваивайте дозу.

Вопрос 3. Можно ли совмещать цветы Баха с лекарствами?

Да, они не взаимодействуют химически. Но обязательно сообщите своему врачу, что вы их принимаете. При тяжёлых диагнозах цветы — только дополнение, а не замена лечения.

Вопрос 4. Как понять, что пора прекращать приём?

— Симптом уменьшился до 0—1 балла и не возвращается 5—7 дней.

— Вы замечаете, что старые реакции (например, желание всё контролировать) возникают редко и вы легко с ними справляетесь.

— Вы чувствуете «внутреннюю тишину» и устойчивость.

Вопрос 5. Можно ли принимать цветок во время беременности и кормления?

Да, цветы Баха безопасны. Но перед началом проконсультируйтесь с врачом, наблюдающим беременность.

Вопрос 6. Ребёнок не может описать свои эмоции. Как подобрать ему цветок?

Используйте наблюдения: раздражительность (Impatiens), страхи (Mimulus, Aspen), капризы (Holly), плаксивость (Chicory). Для детей младше 3 лет разводите 2 капли в бутылочке с водой и давайте в течение дня.

Вопрос 7. У меня после приёма усилились слёзы и гнев. Это нормально?

Да. Это называется «обострение перед улучшением». Вы зацепили глубинный слой. Продолжайте 2—3 дня. Если не становится легче — уменьшите дозу до 2 капель или добавьте Walnut.

Краткий глоссарий

— **Паттерн** — устойчивая, повторяющаяся форма дисгармонии, которая проявляется одновременно в эмоциях, мыслях, теле и жизненных сценариях.

— **Трансперсональный** (от лат. trans — «за пределами» + persona — «маска») — работа с универсальными паттернами, стоящими за индивидуальными симптомами.

— **Стихия (элемент)** — в системе У-Син: Дерево, Огонь, Земля, Металл, Вода. Базовые типы энергии.

— **Триграмма** — в «Книге Перемен»: комбинация из трёх черт (сплошных или прерывистых).

— **Поверхностный слой** — видимый симптом (раздра-

жительность, паника, бессонница). То, что мешает прямо сейчас.

— **Глубинный слой** — корневая причина (неуверенность, старая травма, чувство вины). То, что порождает симптомы.

— **Пробный приём** — тестирование гипотезы: приём выбранного цветка в течение 2—3 дней с отслеживанием реакции.

— **Обострение** — временное усиление симптомов или появление старых эмоций после начала приёма. Признак того, что зацеплен глубинный слой.

Сравнение классического подбора «по эмоции» и алгоритма «Шесть шагов» (текстовый формат):

— **Точность:** классический подбор часто даёт 2—3 равнозначных кандидата; алгоритм сужает до одного главного цветка.

— **Учёт глубинных причин:** в классическом подходе нет; в алгоритме — полная таблица «симптом — причина».

— **Работа с хроническими состояниями:** классический подход даёт слабый эффект, если не найден корень; алгоритм позволяет докопаться до корня.

— **Понятность для новичка:** классический подход высокая (просто найти эмоцию); алгоритм средняя (требует вдумчивости).

— **Безопасность:** классический подход есть риск пе-

регрузки при острых состояниях; в алгоритме встроена стратегия смягчения (таблица реакций, рекомендации при обострении).

— **Время:** классический подход 5—10 минут; алгоритм 30—60 минут (однократно) +2—3 дня пробного приёма.

Преимущества предложенного алгоритма перед классическим подбором — он позволяет системно выйти на глубинный паттерн, избежать ошибок поверхностного выбора и безопасно работать с хроническими состояниями.

Вместо заключения

Этот алгоритм не претендует на абсолютную истину. Он — результат практики, соединения древней мудрости У-Син с современной трансперсональной психологией. Он помог уже многим моим читателям и клиентам выйти из тупика «не знаю, какой цветок выбрать». Попробуйте и вы. Пройдите шесть шагов. Найдите свой главный цветок. И помните: даже если с первого раза не угадаете, цветы Баха безопасны, а пробный приём быстро подскажет правильное направление.

Глава 4.

Справочник состояний

В этой главе каждое состояние представлено в виде карточки. Если вы прошли алгоритм из Главы 3 и получили другой цветок, следуйте результату алгоритма. Карточки здесь — типовые решения для типичных состояний.

Авторитарное поведение

Суть паттерна: навязывание своей воли другим через нетерпимость, фанатизм или прямую власть.

Комбинация для приема внутрь:

— Beech (Бук). Как понять, что он нужен: вас выводят из себя чужие слабости, вы считаете, что люди должны соответствовать вашим стандартам, легко раздражаетесь на тех, кто «тупит» или «тормозит».

— Vervain (Вербена). Как понять: вы увлекаетесь идеями до такой степени, что не можете спать и есть, стремитесь переубедить любого, кто думает иначе, вас распирает от энергии, которой вы хотите поделиться даже без просьбы.

— Vine (Виноградная лоза). Как понять: вы легко берете власть в свои руки, ожидаете беспрекословного выполнения распоряжений, считаете, что слабость — это порок, а сила

— добродетель.

Локальное нанесение: крем на солнечное сплетение и внутреннюю сторону запястий 2 раза в день.

Нюансы: при острых конфликтах добавьте Rescue Remedy внутрь. Не начинайте с Vine, если есть непроработанная травма подчинения — сначала проработайте глубинный слой (Приложение 2).

Агрессивность

Суть паттерна: энергия, не нашедшая мирного выхода, прорывается наружу как гнев или нетерпеливое раздражение.

Комбинация для приема внутрь:

— Holly (Падуб). Как понять: вы часто злитесь, чувствуете, что внутри живет обида на весь мир, бывает желание отомстить или сделать больно в ответ, легко загораетесь ненавистью.

— Impatiens (Недотрога). Как понять: вас бесят медлительные люди, вы торопитесь и не выносите, когда кто-то тормозит процесс, легко раздражаетесь на очереди и пробки.

Локальное нанесение: крем на солнечное сплетение и затылок 2—3 раза в день, в момент вспышки — дополнительно на внутреннюю сторону запястий.

Нюансы: если агрессия направлена на себя (самоагрессия), добавьте Pine (вина) и Cherry Plum (контроль). При

хронической агрессии проверьте глубинный слой на Holly (нехватка любви) или Willow (обида).

Алчность

Суть паттерна: внутренняя пустота, которую человек пытается заполнить материальным, и страх, что «добра» не хватит.

Комбинация для приема внутрь: Holly (Падуб) — один цветок.

Как понять, что он нужен: вам трудно делиться, вы боитесь, что денег не хватит даже при приличном счете, завидуете тем, у кого больше, испытываете радость от обладания, но она быстро проходит и хочется еще.

Локальное нанесение: крем на солнечное сплетение и запястья 2 раза в день.

Нюансы: Holly учит открытости и доверию к изобилию. Принимать не менее 4 недель.

Апатия (потеря интереса)

В зависимости от причины даются две комбинации.

Комбинация 1. Olive + Wild Rose

Суть паттерна: истощение жизненных сил в сочетании с апатичным смирением.

Цветы:

— Olive (Олива). Как понять: вы чувствуете смертельную усталость как после долгой болезни, нет энергии даже на простые дела, батарейка села в ноль.

— тWild Rose (Шиповник). Как понять: вам все равно, что будет завтра, нет желаний и целей, вы плывете по течению, потому что «зачем дергаться».

Комбинация 2. Centaury + Oak + Olive

Суть паттерна: истощение от служения другим, упорная борьба до последнего и полное истощение сил.

Цветы:

— Centaury (Золототысячник). Как понять: вы часто делаете то, чего не хотите, потому что неудобно отказать, вам трудно сказать «нет», ваши желания всегда на последнем месте.

— тOak (Дуб). Как понять: вы из породы «железных людей», терпели и не жаловались, тянули все на себе, а теперь наступило полное истощение.

— Olive (Олива) — восстанавливает энергию.

Локальное нанесение для обеих комбинаций: крем на область сердца (левая половина грудной клетки) и солнечное сплетение 2 раза в день, дополнительно ванна с эссенциями 1—2 раза в неделю.

Нюансы: если апатия сезонная и сопровождается уходом в грезы, добавьте Clematis. При беспричинной тьме —

Mustard. При безнадежности — Gorse.

Апатия сезонная, вялость, безразличие

Суть паттерна: уход от реальности, которая кажется серой и унылой, в мир грез и фантазий.

Комбинация для приема внутрь: Clematis (Ломонос) — один цветок.

Как понять, что он нужен: вы часто ловите себя на том, что смотрите в одну точку и отключаетесь, мечтаете больше чем живете, вам говорят, что вы «витаєте в облаках», с наступлением холодов хочется залечь в спячку.

Локальное нанесение: крем на затылок и лоб 2 раза в день.

Нюансы: Clematis возвращает в тело и в настоящий момент. Сочетайте с прогулками на свежем воздухе.

Артроз

Суть паттерна: застывшая обида и жесткость по отношению к себе и миру, буквально «кристаллизующиеся» в суставах.

Комбинация для приема внутрь:

— Rock Water (Скальная вода). Как понять: вы очень строги к себе, живете по жестким правилам, не позволяете себе расслабиться и быть «неправильным».

— Willow (Ива). Как понять: вы часто вспоминаете старые

обида, чувствуете, что жизнь к вам несправедлива, внутри живет горечь.

— Pine (Сосна). Как понять: вы часто себя корите, берете вину на себя даже за то, к чему не причастны, кажется, что вы всегда могли бы сделать лучше.

Локальное нанесение: крем на больной сустав, слегка втирая 2—3 минуты. При поражении нескольких суставов — на каждый. Можно делать теплые компрессы на ночь (ткань с раствором эссенций, пленка, сухая повязка на 1—2 часа).

Нюансы: сочетайте с приемом внутрь 4 раза в день. Курс не менее 2 месяцев. Облегчение может быть медленным.

Бедственное или очень сложное положение

Суть паттерна: острый кризис, катастрофа, внезапное горе или паника, когда кажется, что жизнь рушится.

Комбинация для приема внутрь: Rock Rose (Солнцецвет) — один цветок. В экстренной ситуации используйте Rescue Remedy.

Как понять, что он нужен: вы испытываете острый, парализующий страх, чувствуете, что ситуация невыносима, вас накрывает паника, дрожь, оцепенение, произошло что-то ужасное.

Локальное нанесение: крем на запястья и затылок в момент кризиса.

Нюансы: Rock Rose — экстренная помощь. После снятия

остроты переходите к глубинным цветам.

Безнадежности чувство

Суть паттерна: потеря надежды, капитуляция. Может быть окрашена горечью, унынием или отчаянием.

Комбинация для приема внутрь: Gorse + Holly + Gentian (выбирайте только те цвета, которые отозвались).

— Gorse (Утесник). Как понять: вы сдались, опустили руки, говорите: «Все бесполезно, ничего не поможет».

— Holly (Падуб). Как понять: ваша безнадежность смешана с горечью и злостью на судьбу, вы чувствуете, что мир против вас.

— Gentian (Горечавка). Как понять: вы пали духом после серии неудач, вам кажется, что раз не получилось в прошлый раз, не получится и теперь.

Локальное нанесение: крем на область сердца и солнечное сплетение 2—3 раза в день.

Нюансы: при крайнем отчаянии (Sweet Chestnut) используйте Sweet Chestnut вместо Gentian или вместе с ним. Если безнадежность сопровождается истощением, добавьте Olive. Не оставляйте Gorse без поддерживающих цветов (Приложение 2).

Безответственность

Суть паттерна: неспособность удерживать себя в рамках, импульсивные поступки, за которыми следует чувство потери контроля.

Комбинация для приема внутрь:

— Cherry Plum (Вишнеслива). Как понять: вы боитесь, что можете сделать что-то ужасное в порыве эмоций, бывают вспышки после которых вы не помните, что делали, чувствуете, что разум отключается и вас несет.

— Vervain (Вербена). Как понять: вы часто действуете под влиянием момента, потому что внутри слишком много энергии, вас распирают идеи, и вы не можете остановиться, чтобы обдумать последствия.

Локальное нанесение: крем на солнечное сплетение и запястья 2 раза в день.

Нюансы: Cherry Plum возвращает самообладание, Vervain охлаждает пыл и добавляет осознанности.

Безотрадность

Суть паттерна: состояние, когда жизнь теряет краски, ничего не радует, человек просто существует без надежды на лучшее.

Комбинация для приема внутрь: Wild Rose (Шиповник) — один цветок.

Как понять, что он нужен: вам все равно, ничего не хочется, нет целей и мечты, вы плывете по течению, потому что

«так сложилось», перестали бороться за свое счастье.

Локальное нанесение: крем на область сердца и солнечное сплетение 2 раза в день.

Нюансы: Wild Rose пробуждает волю к жизни. Принимайте не менее 4 недель.

Безрассудство

Суть паттерна: рискованное поведение, игнорирование опасности под влиянием внутреннего импульса, чужого примера или фанатичной идеи.

Комбинация для приема внутрь:

— Cherry Plum (Вишнеслива). Как понять: вы действуете не думая о последствиях, вас несет и вы не можете остановиться.

— Vervain (Вербена). Как понять: вы готовы на безрассудства, потому что слишком сильно во что-то верите или чем-то горите, идея важнее безопасности.

— Walnut (Грецкий орех). Как понять: вы легко поддаётесь на уговоры, можете совершить глупость, потому что «все пошли», вам трудно сказать «нет», когда вас зовут на риск.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.