

Libérate
a Ti Mesmo

por

Edward Bach

Primera edición 1932.

Esta edición © The Bach Centre, 2014.

Traducido del inglés por Alexandra Landgraf Blanch.

Se permite la copia y distribución de esta publicación para fines no comerciales siempre que no se altere. Todos los demás derechos reservados.

1.0

The Dr Edward Bach Centre
Mount Vernon
Bakers Lane
Brightwell-cum-Sotwell
Oxon OX10 0PZ
Reino Unido

Nota del editor

El Dr. Edward Bach salió de Londres en 1930 en busca de plantas medicinales en la campiña de Gales e Inglaterra.¹ En la primavera de 1932 regresó y pasó algún tiempo viendo pacientes en los consultorios de Wimpole Street. Encontró que Londres seguía tan difícil de soportar como recordaba y, después de un par de meses, se marchó de nuevo para continuar con su búsqueda.

Entre tanto escribió *Libérate a Ti Mismo* en Londres, en su mayoría en Regent Park, donde solía acudir para escapar del ruido y del bullicio de la capital. El texto se publicaría más tarde en forma de folleto ese mismo año, pero no volvería a reimprimirse en vida del Dr. Bach. Particularmente fueron las descripciones de los remedios las que quedaron desactualizadas debido a la experiencia ganada con los pacientes y el hallazgo de nuevos remedios, que le llevó a redefinir su comprensión de las cualidades de cada planta.

Bach se resistía a la reedición de sus escritos desactualizados cada vez que disponía de una anotación más reciente o precisa, por lo que *Libérate a Ti Mismo* pronto se perdió. Fue una lástima, ya el interés real de *Libérate a Ti Mismo* radica en la visión que nos

1 La historia de la búsqueda de las plantas de Bach se narra en “*Los Descubrimientos del Dr. Edward Bach*”, de Nora Weeks.

brinda de la filosofía subyacente de Bach. Muchas de las citas sobre sanación, con las que los alumnos están familiarizados, provienen de este texto. El subtítulo de uno de los capítulos cortos podría, incluso, resumir todo en lo que creía y escribía Bach: *la salud depende de estar en armonía con nuestras almas*.

El Centro Bach republicó en 1990 *Libérate a Ti Mismo* como parte de una colección llamada *Los Escritos Originales de Edward Bach*, omitiendo las descripciones de los remedios, en línea con los deseos de Bach. Pero ambos, tanto antes como después de *los Escritos Originales*, fueron impresos en ediciones no autorizadas, sin hacer mención al hecho de que las descripciones de los remedios ya no eran exactas. De tal manera que, para esta nueva edición del libro, hemos retomado la versión completa tal y como la escribió originalmente el Dr. Bach, añadiendo anotaciones a pie de página para resaltar aquellas partes del texto, a las que Bach refirió memorablemente como el "andamiaje"; los pasos necesarios para la construcción del sistema, pero como un obstáculo para su versión final. Esperamos, de esta manera, presentar un texto que será ideal para los estudiantes de la obra de Bach, pero sin la confusión que puede ocasionar una lectura no histórica de las descripciones antiguas de los remedios.

Stefan Ball

El Centro Bach, 2014

Libérate a Ti Mesmo

por

Edward Bach

Introducción

Es imposible poner la verdad en palabras. El autor de este libro no tiene el deseo de predicar, de hecho, le disgusta en extremo ese método de transmisión de conocimientos. Ha intentado, en las páginas que siguen, de presentar de la forma más clara y sencilla el propósito de nuestras vidas, el manejo de las dificultades que nos acosan y el medio por el cual podemos recuperar nuestra salud; y, de hecho, cómo cada uno de nosotros puede convertirse su propio médico.

Capítulo I

Es tan sencillo como esto, la Historia de la Vida.

Una niña pequeña ha decidido hacer un dibujo de una casa a tiempo para el cumpleaños de su madre. En su pequeña mente la casa ya está pintada; sabe cómo será hasta el más mínimo detalle, sólo queda plasmarlo en papel.

Saca la caja de pinturas, el pincel y el trapo y, llena de entusiasmo y felicidad, se pone a trabajar. Toda su atención e interés se centran en lo que está haciendo - nada puede distraerla de la obra que trae entre manos.

El dibujo queda terminado a tiempo para el cumpleaños. Con lo mejor de su habilidad le ha dado forma a su idea de una casa. Es una obra de arte, ya que todo proviene de ella, cada trazo hecho con amor a su madre, cada ventana, cada puerta, pintadas con la convicción de estar destinadas a estar ahí. Inclusive, aunque se viera como un pajar, sería la casa más perfecta que jamás se haya pintado; es un éxito, porque la pequeña artista ha puesto en ello todo su corazón, su alma y todo su ser en llevarla a cabo.

Esto es salud, esto es éxito y felicidad y el verdadero servicio. Sirviendo a través del amor, en perfecta libertad y a nuestra manera.

Así es como venimos a este mundo, sabiendo qué cuadro es el que tenemos que pintar, habiendo trazado ya nuestro camino por la vida y todo lo que nos queda por hacer es darle forma material. Recorremos el camino llenos de alegría e interés, concentrando toda nuestra atención en el perfeccionamiento de ese cuadro y trasladando, con la mejor de nuestras capacidades, nuestros propios pensamientos y objetivos a la vida física en cualquier entorno que hayamos elegido.

Entonces, si seguimos, de principio a fin, nuestros propios ideales, nuestros propios deseos con toda la fuerza que poseemos, no habrá fracaso, nuestra vida habrá sido un gran éxito, una vida sana y feliz.

La misma breve historia de la niña pintora ilustrará cómo, si lo permitimos, las dificultades de la vida pueden interferir con ese éxito, con la felicidad y la salud y disuadirnos de nuestro propósito.

La niña está muy entretenida y feliz dibujando cuando alguien viene y le dice: "¿Por qué no poner una ventana aquí y una puerta allá y está claro que el camino del jardín debería de ir por ese lado." El resultado será que la niña pierda completamente el interés por el trabajo; quizás prosiga con él, pero ahora sólo dibujará en el papel las ideas de otra persona: quizás pueda enfadarse, irritarse, sentirse infeliz, temerosa de rechazar estas sugerencias; empezar a odiar el

dibujo y hasta quizás romperlo. de hecho, conforme la personalidad de niña así será la reacción.

La imagen final podrá ser una casa reconocible, pero será imperfecta y un fracaso, ya que se trata de la interpretación de los pensamientos de otro, no de la niña. Ya no es útil como regalo de cumpleaños, ya que puede que no se termine a tiempo y puede que la madre tenga que esperar todo un año para recibir su regalo.

Ésta es la enfermedad, la reacción a la interferencia. Este es el fracaso temporal y la infelicidad y se presenta cuando permitimos que otros interfieran con el propósito de nuestra vida, implantando en nuestra mente la duda o el miedo o la indiferencia.

Capítulo II

La salud depende de que estemos en armonía con nuestras almas.

Es de primordial importancia que se entienda claramente el verdadero significado de la salud y de la enfermedad.

La salud es nuestra herencia, nuestro derecho. Es la plena y total unión entre el alma, la mente y el cuerpo; y no se trata de un ideal difícil e inalcanzable, sino de uno tan sencillo y natural que muchos de nosotros lo pasamos por alto.

Todo lo terrenal no es más que la interpretación de lo espiritual. El acontecimiento más insignificante esconde tras de sí un propósito divino.

Cada uno de nosotros tiene una misión divina en este mundo y el alma utiliza nuestra mente y cuerpo como instrumento para realizar este trabajo, de tal manera que, cuando los tres trabajan al unísono, el resultado es la salud y la felicidad perfecta.

Una misión divina no supone sacrificio, ni retirarse del mundo, ni rechazar las alegrías de lo bello y de la naturaleza; todo lo contrario, significa gozar más plenamente de todas las cosas: significa hacer el trabajo que nos gusta con el alma y el corazón, ya sea en las tareas del hogar, en la agricultura, en la pintura, en la

actuación o prestando servicio a nuestros semejantes en tiendas o casas. Y este trabajo, sea cual sea, si lo amamos por encima de todo, es el mandato definitivo del alma, el trabajo que vinimos a hacer en este mundo y en el único donde podemos ser nosotros mismos, interpretando de una manera común y materialista el mensaje de ese verdadero yo.

Por lo tanto, podemos juzgar en base a nuestra salud y felicidad, qué tan bien estamos interpretando este mensaje.

Todos los atributos espirituales existen en el hombre perfecto y venimos a este mundo para manifestar cada uno de ellos a la vez, para perfeccionarlos y fortalecerlos, de tal manera que ninguna experiencia, ni dificultad pueda debilitarnos o desviarnos del cumplimiento de este propósito. Elegimos la ocupación terrenal y las circunstancias externas que nos brinden las mejores oportunidades para ponernos a prueba al máximo; venimos con la plena comprensión de nuestro trabajo particular: venimos con el privilegio impensable de saber que todas nuestras batallas están ganadas antes de pelear, que la victoria es certera incluso antes de que llegue la prueba, porque sabemos que somos los hijos del Creador y, como tales, somos Divinos, inexpugnables e invencibles. Con este conocimiento la vida es una alegría; las dificultades y las experiencias pueden verse como aventuras, pero para ello tenemos que ser conscientes de nuestro poder y mantenernos fieles a nuestra Divinidad, entonces se desvanecerán como la neblina bajo el sol. Dios, verdaderamente, otorgó el dominio a Sus hijos por sobre todas las cosas.

Nuestras almas nos guiarán, si tan solo las escuchásemos en cualquier circunstancia, en cualquier dificultad; y, así guiados, la mente y el cuerpo pasarán por la vida irradiando felicidad y salud perfecta, tan libres de todas las preocupaciones y responsabilidades como el niño pequeño que confía.

Capítulo III

Nuestras almas son perfectas siendo los hijos del Creador y todo lo nos digan hacer es para nuestro bien.

La salud es, por tanto, la verdadera realización de lo que somos; somos perfectos, somos los hijos de Dios. No hay esfuerzo para ganar lo que ya hemos alcanzado. Estamos aquí meramente para manifestar materialmente la perfección con la que hemos sido dotados desde el principio de todos los tiempos. La salud es escuchar únicamente los mandatos de nuestras almas; en confiar como niños pequeños; en rechazar el intelecto (ese árbol de la ciencia del bien y del mal) con sus razonamientos, sus "pros" y sus "contras", sus miedos anticipados: ignorando convencionalismos; las ideas triviales y las órdenes de otras personas, para que podamos pasar por la vida intactos, ilesos, libres para servir a nuestros prójimos.

Podemos juzgar nuestra salud en base a nuestra felicidad, y por nuestra felicidad podemos saber que estamos obedeciendo los dictados de nuestras almas. No es necesario ser monje, monja o esconderse del mundo; el mundo está para que lo disfrutemos y lo sirvamos, y sólo sirviéndolo a través el amor y la felicidad podremos

verdaderamente ser útiles y realizar nuestro mejor trabajo. Algo hecho desde el sentido del deber, sintiendo quizás irritación e impaciencia, no contaría en lo absoluto, simplemente sería un desperdicio del tiempo preciado, cuando quizás un hermano pudiese estar realmente necesitado de nuestra ayuda.

La verdad no necesita ser analizada, discutida o acompañada de muchas palabras. Se comprende al instante, es parte de uno mismo. Sólo es en las cosas no esenciales y complicadas que necesitamos tanto convencimiento y eso ha dado paso al desarrollo del intelecto. Las cosas que cuentan son sencillas, son las que te hacen decir: "¿el por qué son ciertas, como si siempre lo hubieses sabido ", de igual forma es la realización de la felicidad que nos llega cuando armonizamos con nuestro yo espiritual, y cuanto más estrecha la unión más intensa la alegría. Piense en el brillo que a veces irradia una novia en la mañana de su boda; el éxtasis de una madre con su bebé recién nacido; la fascinación de un artista al terminar una obra maestra; así son los momentos de unión espiritual.

Piensa en lo maravillosa que sería la vida si todos la viviésemos con semejante alegría, y sólo es posible si nos sumergimos en la obra de nuestra vida.

Capítulo IV

Si seguimos nuestros propios instintos, nuestros propios deseos, nuestros propios pensamientos, nuestros anhelos, no conoceremos más que alegría y salud.

El escuchar la voz de nuestra alma tampoco es un logro difícil y lejano de alcanzar; todo se ha hecho tan sencillo para nosotros, si tan sólo lo reconociésemos. La sencillez es la clave de toda Creación.

Nuestra alma (esa voz queda y apacible, la propia voz de Dios) nos habla a través de nuestra intuición, nuestros instintos, a través de nuestros deseos, ideales, nuestros gustos y aversiones comunes; de cualquier forma que nos resulte más fácil escucharla individualmente. ¿De qué otra forma podría Él hablar con nosotros? Nuestros verdaderos instintos, deseos, gustos o aversiones nos han sido dados para poder interpretar las órdenes espirituales de nuestra alma a través de nuestras limitadas percepciones físicas ya que, para muchos de nosotros, todavía no nos ha sido posible entrar en comunión directa con nuestro Ser Superior.

Estos preceptos están destinados a ser seguidos implícitamente, porque sólo el alma conoce las experiencias necesarias para esa

personalidad en particular. Sea cual sea el precepto, trivial o importante; desear otra taza de té o cambiar completamente todos los hábitos de la vida, hay que obedecerlos de buena gana. El alma sabe que la satisfacción es la verdadera cura para todo lo que nosotros, en este mundo, consideramos como pecado y malo, porque mientras todo el ser se rebele contra determinado acto, ese defecto no se erradicará sino que seguirá latente; así como resulta mucho mejor y más rápido seguir metiendo los dedos en el tarro de la mermelada hasta sentirse tan mal, que la mermelada ya no suponga ninguna atracción.

Nuestros verdaderos deseos, los deseos de nuestro verdadero yo, no deben confundirse con los deseos y anhelos de otras personas, tan a menudo implantados en nuestra mente o conciencia, que es otra palabra para lo mismo. No debemos prestar atención a la interpretación del mundo de nuestras acciones. Nuestra alma es la única responsable de nuestro bien, nuestra reputación está bajo Su custodia; podemos estar seguros de que sólo hay un pecado, el de no obedecer a los dictados de nuestra propia Divinidad. Ese es el pecado contra Dios y contra el prójimo. Estos deseos e intuiciones nunca son egoístas; sólo nos conciernen a nosotros mismos y siempre son adecuados para nosotros y nos aportan salud en cuerpo y mente.

La enfermedad es el resultado, en el cuerpo físico, de la resistencia de la personalidad a la guía del alma. Es cuando hacemos oídos sordos a la "voz humilde y queda" y nos olvidamos de la divinidad que llevamos dentro; cuando tratamos de forzar

nuestra voluntad sobre otros, o permitimos que sus sugerencias, pensamientos y órdenes nos influyan.

Cuanto más nos liberemos de las influencias externas, de otras personalidades, más podrá utilizarnos nuestra alma para llevar a cabo Su obra.

Sólo cuando intentamos controlar y dominar a otra persona es que somos egoístas. No obstante el mundo trata de decirnos que es egoísta seguir nuestros propios deseos. Esto es porque el mundo nos quiere esclavizar, porque en verdad, sólo cuando nos damos cuenta y seguimos siendo nosotros mismos, sin impedimentos, es que podemos ser de utilidad para el bien de la humanidad. Es la gran verdad de Shakespeare; "Por encima de todo, sé fiel a ti mismo, y a eso seguirá, como el día a la noche, que no podrás ser falso con nadie".

La abeja, por su propia elección de una flor en particular por su miel, es el medio utilizado para llevar el polen necesario para la vida futura de sus plantas jóvenes.

Capítulo V

Al permitir la interferencia de otras personas es que detenemos nuestra escucha a los dictados de nuestra alma y eso provoca desarmonía y enfermedad. En el momento en el que el pensamiento de otra persona entra en nuestras mentes, nos desvía de nuestro verdadero curso.

Dios nos dio a cada uno de nosotros el derecho de nacer, una individualidad, sólo nuestra. A cada uno nos dio un trabajo en particular por hacer, que sólo podemos llevar a cabo nosotros. A cada uno nos dio nuestro propio camino particular a seguir, con el que nada debe interferir. Procuremos de no sólo no consintamos interferencia alguna en él sino que, aún más importante, no interfiramos de ninguna manera con el de cualquier otro ser humano. En esto radica la verdadera salud, el verdadero servicio y el cumplimiento de nuestro propósito en la tierra.

Las interferencias se producen en cada vida, son parte del Plan Divino; son necesarias para que podamos aprender a enfrentarnos a ellas: de hecho, podemos ver en ellas a rivales realmente útiles y están solamente ahí para ayudarnos a adquirir fuerza y a darnos

cuenta de nuestra Divinidad y nuestra invencibilidad. Y también sabremos que, sólo cuando permitimos que nos afecten, ganan importancia y tienden a comprobar nuestro progreso. Depende exclusivamente de nosotros la rapidez con que progreseemos, si permitimos la interferencia en nuestra misión Divina; si aceptamos la manifestación de la interferencia (llamada enfermedad) y permitimos que nos limite y dañe nuestros cuerpos; o si nosotros, como hijos de Dios, la utilizamos para fijarnos más firmemente en nuestro propósito.

Cuanto más evidentes las dificultades en nuestro camino, más seguros podremos estar de que nuestra misión vale la pena. Florence Nightingale alcanzó su ideal al frente de la oposición de una nación. Galileo creía que el mundo era redondo a pesar de la incredulidad de todo el mundo y el patito feo se convirtió en cisne, a pesar de que toda su familia lo despreciaba.

No tenemos derecho alguno a interferir en la vida de cualquiera de los hijos de Dios. Cada uno de nosotros tiene su propia misión, llevándola a cabo sólo nosotros, tendremos el poder y el conocimiento de lograrlo a la perfección. Es sólo cuando nos olvidamos de este hecho y tratamos y forzamos nuestro trabajo en otros o dejamos que interfieran en el nuestro, que aparece esa fricción y falta de armonía en nuestro ser.

Esta falta de armonía, la enfermedad, se manifiestan en el cuerpo, ya que el cuerpo no hace más que reflejar el funcionamiento del alma; del mismo modo que el rostro refleja la felicidad con sonrisas o el mal genio con el ceño fruncido. De igual

forma, en cosas más grandes, el cuerpo reflejará las verdaderas causas de la enfermedad (tales como el miedo, la indecisión, la duda, etc.) en el desajuste de sus sistemas y tejidos.

La enfermedad es, por tanto, el resultado de la interferencia, interferir con alguien más o permitiéndonos que nos interfieran.

Capítulo VI

Todo lo que tenemos que hacer es conservar nuestra personalidad, vivir nuestra propia vida, ser el capitán de nuestro propio barco y todo irá bien.

Hay grandes cualidades en las que todos los hombres se están perfeccionando poco a poco, probablemente concentrándose en una o dos a la vez. Son aquellas que se han manifestado en las vidas terrenales de todos los Grandes Maestros que han venido al mundo, de cuando en cuando, para enseñarnos y ayudarnos a ver la manera fácil y sencilla de superar todas nuestras dificultades.

Son tales como:

AMOR

COMPASIÓN

PAZ

CONSTANCIA

AMABILIDAD

FORTALEZA

COMPRENSIÓN

TOLERANCIA

SABIDURÍA

PERDÓN

VALENTÍA

ALEGRÍA

Y es mediante el perfeccionamiento de estas cualidades en nosotros mismos, que cada uno de nosotros acerca a todo el mundo

un paso más hacia su impensable y glorioso objetivo final. Entonces nos damos cuenta de que no estamos buscando ninguna ganancia egoísta al mérito personal, sino que cada ser humano, rico o pobre, alto o bajo, tiene la misma importancia en el Plan Divino y se le otorga el mismo gran privilegio de ser un salvador del mundo, simplemente sabiendo que él es un hijo perfecto del Creador.

Así como tenemos estas cualidades, estos pasos a la perfección, también tenemos obstáculos o interferencias que sirven para fortalecernos en nuestra determinación de permanecer firmes.

Éstas son las verdaderas causas de la enfermedad y son tales como:

CONTROL	DUDA
MIEDO	EXCESO DE ENTUSIASMO
INQUIETUD	IGNORANCIA
INDECISIÓN	IMPACIENCIA
INDIFERENCIA	TERROR
DEBILIDAD	DUELO

Éstas, si lo permitimos, se reflejarán en el cuerpo causando lo que llamamos enfermedad. Al no entender las causas reales, atribuimos la falta de armonía a las influencias externas, a los gérmenes, al frío y al calor, poniéndole nombre a los resultados: la artritis, el cáncer, el asma, etc.: pensando que la enfermedad empieza en el cuerpo físico.

Existen pues grupos definidos del género humano, cada grupo realizando su propia función, es decir, manifestando en el mundo

material la lección en particular que ha aprendido. Cada individuo de estos grupos cuenta con su propia personalidad concreta, con una obra determinada por hacer y con una manera particular, definida de hacer ese trabajo. Éstas son también las causas de la falta de armonía, que, a no ser que nos aferremos a nuestra personalidad y trabajo definidos, pueden reaccionar en el cuerpo en forma de enfermedad.

La verdadera salud es felicidad y una felicidad tan fácil de conseguir, porque se trata de una felicidad en las cosas pequeñas; haciendo las cosas que realmente amamos hacer, estando con la gente que nos gusta de verdad. No hay tensión, no hay esfuerzo, ni ninguna lucha por lo inalcanzable; la salud está ahí para que la aceptemos en el momento que queramos. Es para descubrirla y realizar el trabajo que realmente es el apropiado para nosotros. Son tantos los que reprimen sus deseos reales que se convierten en clavijas cuadradas en agujeros redondos; debido a los deseos de un padre un hijo puede llegar a ser un abogado, un soldado, un hombre de negocios; cuando su verdadero deseo es llegar a ser un carpintero. o a través de las ambiciones de una madre de ver a su hija bien casada, el mundo podría llegar a perder a otra Florence Nightingale. Este sentido del deber es entonces un falso sentido del deber y un flaco servicio al mundo; da lugar a la infelicidad y probablemente desperdicie la mayor parte de su vida antes de que el error pueda ser rectificado.

Hubo un Maestro que dijo una vez: "¿No sabéis que debo ocuparme de los asuntos de mi Padre?" Lo que significa que Él debe

obedecer a Su Divinidad y no a Sus padres terrenales.

Encontremos la única cosa en la vida que más nos atraiga y hagámosla. Dejemos que esa cosa forme parte de nosotros, tanto que nos resulte tan natural como el respirar; tan natural como lo es para la abeja recoger la miel y al árbol tirar sus hojas viejas en otoño para dar paso a otras nuevas en primavera. Si estudiamos la naturaleza encontraremos con que cada criatura, pájaro, árbol y flor juegan un papel concreto; su propio trabajo definido y peculiar a través del cual se ayuda y enriquece todo el Universo. El propio gusano, con su trabajo diario, ayuda a drenar y purificar la tierra; la tierra proporciona el nutrimento de todas las cosas verdes y, a su vez, la vegetación sustenta a la humanidad y a todo ser viviente, retornando a su debido tiempo para enriquecer el suelo. Su vida es una de belleza y utilidad, su trabajo les es tan natural como lo es su vida.

Y nuestro propio trabajo, cuando lo encontramos, nos pertenece tanto, se ajusta tanto a nosotros que no supone esfuerzo, nos resulta fácil, es una alegría: nunca nos cansamos de él, es nuestro hobby. Saca a relucir nuestra verdadera personalidad; todos los talentos y capacidades están esperando a manifestarse en cada uno de nosotros: en ellos somos felices y nos sentimos en casa, y sólo cuando somos felices (que es cuando obedecemos los mandatos de nuestra alma), es que podemos realizar nuestro mejor trabajo.

Es posible que ya hayamos encontrado nuestro trabajo justo, entonces ¡Qué divertida resulta la vida! Algunos, desde la infancia, tienen el conocimiento de lo que están destinados a hacer y a

mantenerlo a lo largo de sus vidas; y unos lo saben en la infancia, pero son disuadidos por sugerencias y circunstancias contrarias y el desaliento de los demás. Sin embargo, todos podemos regresar a nuestros ideales, y a pesar de que no lo podamos llevar a cabo de inmediato, podemos procurar hacerlo, entonces la propia búsqueda nos traerá consuelo, ya que nuestras almas son muy pacientes con nosotros. El deseo correcto, el motivo correcto, sin importar el resultado, es lo que cuenta, el verdadero éxito.

Así que si prefiere ser un agricultor a un abogado; si prefiere ser un peluquero a un conductor de autobús o un cocinero a un verdulero, cambie su ocupación; sea lo que quiera ser y entonces será feliz y estará bien, entonces trabajará con entusiasmo y después hará mejor su trabajo como agricultor, peluquero, cocinero; algo que nunca podría haber conseguido en una ocupación que nunca le perteneció.

Sólo entonces obedecerá los dictados de su yo Espiritual.

Capítulo VII

Una vez que nos demos cuenta de nuestra propia Divinidad el resto es fácil.

En el principio Dios le dio al hombre el dominio sobre todas las cosas. El hombre, el hijo del Creador, tiene una razón más profunda en su falta de armonía que la de la corriente de aire de una ventana abierta. "La culpa no está en nuestras estrellas, sino en nosotros mismos" y ¡Cuán llenos de gratitud y esperanza podremos estar cuando nos demos cuenta de que la curación también se encuentra dentro de nosotros mismos! Acabe con la falta de armonía, el miedo, el terror o la indecisión y recupere la armonía entre el alma y la mente; y el cuerpo volverá, una vez más, a ser perfecto en todas sus partes.

Cualquiera que sea la enfermedad, es decir el efecto de esa falta de armonía, podemos sentirnos bastante seguros de que la cura se encuentra dentro de nuestro poder de realización, puesto que nuestras almas nunca nos piden más de lo que no podamos hacer fácilmente.

Cada uno de nosotros es un sanador, porque cada uno de nosotros siente, en el fondo, amor por algo; por nuestros semejantes, por los animales, por la naturaleza, por la belleza de cualquier forma y que, cada uno de nosotros desea protegerlo y ayudar a acrecentarlo. Cada uno de nosotros siente compasión por los que sufren y así es instintivamente, porque todos hemos estado angustiados en algún momento de nuestras vidas. De modo que no sólo podemos sanarnos a nosotros mismos, sino que tenemos el gran privilegio de poder ayudar a los demás a curarse a sí mismos, siendo los únicos requisitos necesarios el amor y la compasión.

Nosotros, como hijos del Creador, llevamos dentro de nosotros toda la perfección y venimos a este mundo sólo para darnos cuenta de nuestra Divinidad; de manera que todas las pruebas y todas las experiencias nos dejen intactos, por lo que, a través de ese Poder Divino, todas las cosas son posibles para nosotros.

Capítulo VIII

Las hierbas curativas son aquellas a las que se les ha dado el poder para ayudarnos a conservar nuestra personalidad.

Así como Dios, en Su misericordia, nos ha dado el alimento para comer, así también colocó, entre las hierbas de los campos, hermosas plantas para curarnos cuando estamos enfermos. Están ahí para tender al hombre una mano amiga en esas horas oscuras de olvido, cuando pierde de vista su Divinidad y permite que la nube del miedo o el dolor oscurezca su visión.

Estas hierbas son:

CHICORY

Chicorium intybus

MIMULUS

Mimulus luteus

AGRIMONY

Agrimonia eupatoria

SCLERANTHUS

Scleranthus annuus

CLEMATIS

Clematis vitalba

CENTAURY	<i>Erythroea centaurium</i>
GENTIAN	<i>Gentiana amarella</i>
VERVAIN	<i>Verbena officinalis</i>
CERATO	<i>Ceratostigma willmottiana</i>
IMPATIENS	<i>Impatiens royalei</i>
ROCK ROSE	<i>Helianthemum vulgare</i>
WATERVIOLET	<i>Hottonia palustris</i>

Cada hierba se corresponde con una de las cualidades y su propósito es la de fortalecer esa cualidad, de manera que la personalidad pueda alzarse por encima del defecto, que es el obstáculo tambaleante en particular.

La siguiente tabla² indicará la cualidad, el defecto y el remedio que ayuda a la personalidad a disipar ese defecto.

<i>Defecto</i>	<i>Hierba</i>	<i>Virtud</i>
Control	Chicory	Amor
Miedo	Mimulus	Simpatía
Inquietud	Agrimony	Tranquilidad
Indecisión	Scleranthus	Firmeza
Indiferencia	Clematis	Gentileza

2 En 1932, cuando se elaboró este cuadro, Bach había descubierto doce remedios. Entre 1933 y 1935 encontró otros 26 y revisó la estructura del sistema y las indicaciones de los remedios en varias ocasiones. Es útil comparar este cuadro - y las indicaciones obsoletas de Water Violet en particular - con el sistema y las descripciones de los remedios tal como Bach los presentó en la última versión de *Los Doce Curadores y Otros Remedios*. Ver www.bachcentre.com/healers y, en particular, la Introducción del Editor.

Debilidad	Centaury	Fuerza
Incertidumbre	Gentian	Comprensión
Exceso de entusiasmo	Vervain	Tolerancia
Ignorancia	Cerato	Sabiduría
Impaciencia	Impatiens	Perdón
Terror	Rock Rose	Coraje
Dolor	Water Violet	Alegría

Los remedios están dotados de un poder de curación preciso totalmente separado de la fe, así como tampoco depende su acción del que los administre; así como un sedante manda a dormir a un paciente, se lo de la enfermera o el médico.

Capítulo IX

La verdadera naturaleza de la enfermedad.

En la verdadera curación la naturaleza y el nombre de la enfermedad física no son de consecuencia alguna. La enfermedad del cuerpo en sí no es más que el resultado de la falta de armonía entre el alma y la mente. Es sólo un síntoma de la causa y, como la misma causa se manifiesta de manera distinta en casi todos los individuos, procuremos eliminar esta causa y los resultados posteriores, cualesquiera que sean, desaparecerán automáticamente.

Podemos entender esto con mayor claridad tomando como ejemplo el suicidio. Todos los suicidas no se ahogan. Algunos se lanzan desde lo alto, otros toman veneno, pero detrás de todo ello está la desesperación. Ayudadles a superar su desesperación y a encontrar a alguien o algo por lo que vivir y se curarán de forma

permanente: Quitándoles simplemente el veneno sólo les protegerá momentáneamente, podrán volver a intentarlo más tarde. El miedo también reacciona sobre las personas de manera completamente distintas: algunos palidecen, otros se ruborizan, otros se ponen histéricos y otros se quedan mudos. Explicadles el miedo, demostradles que son lo suficientemente grandes como para superar y enfrentar cualquier cosa, entonces nada les podrá atemorizar de nuevo. Al niño no le van a importar las sombras en la pared si se le da la vela y se le muestra cómo hacer que bailen de arriba a abajo.

Hemos culpado durante mucho tiempo al germen, al clima, a los alimentos que comemos, como los causantes de la enfermedad; pero muchos de nosotros somos inmunes a una epidemia de gripe; muchos aman el regocijo del viento frío y muchos pueden comer queso y beber café negro tarde por la noche sin efectos nocivos. Nada en la naturaleza puede hacernos daño cuando somos felices y estamos en armonía, por el contrario, toda la naturaleza está ahí para nuestro uso y disfrute. Sólo cuando permitimos que la duda y la depresión, la indecisión o el miedo fluyan es que somos susceptibles a las influencias externas.

Es, por lo tanto, la verdadera causa detrás de la enfermedad la que será de la mayor importancia; el estado mental del propio paciente no la condición de su cuerpo.

Cualquier enfermedad, no obstante la gravedad, no obstante su persistencia, se curará al restablecer la felicidad del paciente y el deseo de proseguir con su trabajo en la vida. Con frecuencia se trata

sólo de una ligera alteración en su modo de vida, alguna pequeña idea fija que le está haciendo intolerante con los demás, algún pequeño sentido equivocado de la responsabilidad que le mantiene esclavizado, cuando en realidad podría estar realizando tan buen trabajo.

Hay siete hermosas etapas en la curación de la enfermedad, éstas son:

PAZ

ESPERANZA

ALEGRÍA

FE

CERTEZA

SABIDURÍA

AMOR

Capítulo X

Para ganar libertad concede libertad.

El objetivo final de toda la humanidad es la perfección y para alcanzar ese estado el hombre tiene que aprender a pasar por todas las experiencias intacto; tiene que encontrarse con todas las interferencias y tentaciones sin desviarse de su curso: entonces será libre de todas las dificultades de la vida; penurias y sufrimientos; habrá acumulado en su alma el amor perfecto, la sabiduría, el coraje, la tolerancia y la comprensión, resultado de conocerlo y verlo todo, puesto que el maestro perfecto es aquel que ha pasado por cada una de las ramas de su profesión.

Podemos hacer de este viaje una aventura gozosa corta, si comprendemos que la libertad de la esclavitud sólo se gana concediendo libertad; nos liberan si nosotros liberamos a otros, pues sólo dando ejemplo podemos enseñar. Cuando hemos brindado libertad a todos los seres humanos con los que hemos estamos en contacto; cuando le hemos dado libertad a toda criatura, a todo lo que nos rodea, entonces nosotros mismos seremos libres; cuando

veamos que no lo somos, incluso en el más mínimo detalle; intento de dominación, de control o de influir en la vida de otro, nos daremos cuenta de que la interferencia ha partido de nuestra propia vida, porque son aquellos a los que atamos los que nos atan. Hubo cierto joven que se encontraba tan ligado a sus posesiones que no podía aceptar un regalo Divino.

Y podemos liberarnos tan fácilmente de la dominación de otros brindándoles, en primer lugar, libertad absoluta y, en segundo lugar, negándonos con suavidad, con mucho amor a ser dominados por ellos. Lord Nelson fue, en una ocasión, muy sabio en colocar su ojo ciego en el telescopio. Sin fuerza, sin resentimiento, sin odio y sin falta de amabilidad. Nuestros adversarios son nuestros amigos, hacen que el juego merezca la pena y todos nos daremos las manos al final del partido.

No debemos esperar a que otros hagan lo que queremos, sus ideas son las correctas para ellos y aunque su camino pueda conducirles por una dirección distinta a la nuestra, la meta, al final del viaje, es la misma para todos nosotros. Lo que sí descubriremos es que, cuando queremos que los demás 'se alineen con nuestros deseos', caemos con ellos.

Somos como barcos cargueros ligados a distintos países del mundo, unos a África, otros a Canadá, algunos a Australia para después retornar al mismo puerto de origen ¿Por qué seguir a otro barco a Canadá cuando nuestro destino es Australia? Significaría tanto retraso.

Quizás nuevamente no nos demos cuenta de cómo las cosas pequeñas pueden llegar a atarnos, precisamente aquellas que deseamos retener son las que nos retienen: puede que sea una casa, un jardín, un mueble; hasta ellos tienen derecho a la libertad. Las posesiones mundanas después de todo son transitorias, hacen crecer la ansiedad y la preocupación porque, interiormente, sabemos que su pérdida es inevitable y definitiva. Están ahí para ser disfrutadas, admiradas y utilizadas en toda su capacidad, pero no para que ganen tanta importancia como para convertirse en cadenas que nos encadenen.

Si dejamos a todos y a todo a nuestro alrededor en libertad encontraremos que, a cambio, seremos más ricos en amor y posesiones como nunca antes lo hemos sido, ya que el amor que brinda libertad es el grandioso amor que unifica aún más.

Capítulo XI

Sanación.

Desde tiempo inmemorial la humanidad ha reconocido que nuestro Creador, por amor a nosotros, ha dispuesto las hierbas en el campo para nuestra sanación, así como Ha provisto el maíz y la fruta para nuestro sustento.

Los astrólogos, aquellos que estudiaron las estrellas, y los herbolarios, aquellos que estudiaron las hierbas, han buscado desde siempre los remedios que pudiesen ayudarnos a conservar nuestra salud y alegría.

Para encontrar la hierba que pueda ayudarnos, tendremos que encontrar el propósito de nuestra vida, aquello por lo que nos estamos esforzando, así como entender las dificultades en nuestro camino. A las dificultades las llamaremos defectos o fallos, pero que no nos importen estos defectos y fallos, pues son la prueba misma de que estamos alcanzando grandes propósitos: nuestros errores deberían de ser nuestros estímulos, porque significa que estamos aspirando alto. Vamos a averiguar por nosotros mismos en qué

batalla en particular estamos luchando, a qué adversario estamos especialmente tratando de superar, para después tomar con gratitud y agradecimiento la hierba que nos ha sido enviada para ayudarnos a vencer. Deberíamos de aceptar estas hermosas hierbas de los campos como un sacramento, como un regalo divino de nuestro Creador para auxiliarnos en nuestros problemas.

En la sanación verdadera no hay consideración alguna sobre la enfermedad: sólo debe de tomarse en cuenta el estado mental, la dificultad mental: lo único que importa es dónde nos hemos equivocado en el Plan Divino. Esta falta de armonía con nuestro Ser Espiritual puede ocasionar fallos en un centenar de partes en nuestros cuerpos (ya que nuestros cuerpos, después de todo, no hacen más que reproducir nuestro estado mental) pero ¿Qué importa eso? Si enmendamos nuestra mente el cuerpo pronto se curará. Tal como nos dijo Cristo: "¿Es más fácil decir: "Tus pecados te son perdonados o toma tu lecho y anda"?"

Así que, una vez más, entendamos claramente que nuestra enfermedad física no tiene ninguna consecuencia en lo absoluto: es el estado de nuestras mentes, y ese y sólo ese, es el que es de importancia. Por lo tanto, ignorando por completo la enfermedad que estamos padeciendo, sólo necesitaremos considerar a cuál de los siguientes tipos pertenecemos.³

3 Bach creía que en esta etapa temprana de su obra los primeros doce remedios representaban doce tipos básicos de la personalidad. Para cuando había concluido su trabajo este entendimiento se había revisado. Consulte http://www.floresbach.com/bc_flores/remedios_tipo.php sobre el desarrollo del concepto de "tipo" en la obra de Bach.

Si encontrase cualquier dificultad en seleccionar su propio remedio, le ayudará el preguntarse a sí mismo, cuál de las virtudes es la que más admira de otras personas; o cuál de los defectos de otros es de su aversión, por lo que mientras conservemos un rastro de cualquier defecto y estemos particularmente tratando de erradicarlo, será aquel que más detestemos en otras personas. Esa es la manera que nos estimula a erradicarlo de nosotros mismos.

Todos somos sanadores y con amor y comprensión en nuestra naturaleza, también seremos capaces de ayudar a cualquier persona que realmente desee la salud. Busque el conflicto mental relevante en el paciente, dele el remedio que le ayude a superar ese defecto en particular, así como todo el ánimo y esperanza que pueda, entonces la virtud sanadora en él hará el resto por sí misma.

Capítulo XII⁴

Los Remedios.

CHICORY⁵

Control – Amor

¿Es usted de aquellos que desean servir al mundo: que anhelan abrir ambos brazos y bendecirlo todo a su alrededor; que desean

4 Véase la página 4. Todo este capítulo se suprimió cuando *Libérate a Ti Mismo* fue publicado en la colección *Los Escritos Originales de Edward Bach*.

5 La descripción de Bach sobre Chicory es muy similar a las indicaciones para Centaury (vea la página 42 abajo). Para cuando se habían investigado los 38 remedios en 1936, Bach describió a Chicory como una persona más fuerte, más controladora que controlada: "Aquellos que son muy conscientes de las necesidades de los demás; tienden a sobrepasarse en el cuidado de los niños, parientes, amigos, encontrando siempre algo que debe corregirse. Continuamente corrigen lo que consideran incorrecto y disfrutan haciéndolo. Desean tener cerca a aquellos por los que se preocupan." (Esta y otras descripciones de remedios, que figuran en las notas a pie de página de este capítulo, son de la edición definitiva de 1941 de *Los Doce Curadores y Otros Remedios* ; ver www.bachcentre.com/healers.)

ayudar, consolar y compadecer y, sin embargo, por alguna circunstancia la razón o las personas le detienen? ¿Le parece que en lugar de servir a muchos, le retienen unos pocos, por lo que su oportunidad de dar todo lo que desea se ve limitada?. ¿Está llegando a esa etapa en la que se da cuenta "que todos los hombres cuentan con usted pero ninguno demasiado?"⁶

Entonces esa hermosa Chicory azul de los campos de maíz le ayudará a su libertad, la libertad tan necesaria para todos nosotros antes de que podamos servir al mundo.

MIMULUS⁷

Miedo – Simpatía⁸

¿Es usted de los que tienen miedo; miedo a la gente o a las circunstancias: que prosigue valientemente y, sin embargo, su vida se ve privada de la alegría por el miedo; el miedo a esas cosas que nunca suceden; miedo a la gente que realmente no ejerce ningún

6 Una línea del poema *Si...* de Rudyard Kipling, uno de los favoritos de Bach.

7 Las indicaciones finales para Mimulus no cambiaron mucho de este primer borrador: "El miedo a las cosas mundanas, a la enfermedad, al dolor, a los accidentes, a la pobreza, a la oscuridad, a la soledad, a la desgracia. Los temores de la vida cotidiana. Estas personas soportan en silencio y en secreto su temor, no hablan abiertamente de ello con los demás".

8 Bach asociaría después la cualidad positiva de simpatía más con otros remedios. Escribió, por ejemplo, para Beech; nos ayudará a "ser más tolerantes, indulgentes y comprensivos con las distintas formas de ser de cada individuo y con todas las cosas que se encuentran trabajando hacia su propia perfección final".

poder sobre usted; el miedo al mañana y lo que pueda acarrear; miedo a estar enfermo o a perder amigos; miedo a la costumbre; temor a un centenar de cosas?

¿Desea plantar cara a su libertad y sin embargo no tiene el valor como para desprenderse de sus obligaciones? Si es así, Mimulus, que crece a los lados de los arroyos cristalinos, le liberará para amar su vida y le enseñará a tener la más tierna simpatía por los demás.

AGRIMONY⁹

Inquietud – Tranquilidad

¿Es usted de los que sufren tormentos; cuya alma es inquieta; que no encuentra tranquilidad y sin embargo se enfrenta con valentía al mundo y oculta su tormento de sus semejantes; que ríe, sonríe y bromea y ayuda a los que le rodean a mantener un corazón alegre mientras que usted sufre? ¿Busca aligerar sus penas tomando vino y medicamentos para enfrentarse a sus caminos? ¿Siente que necesita de algún estimulante en la vida para seguir adelante?

Si es así, esa hermosa hierba Agrimony, que crece al lado de nuestras calles y praderas, con su chapitel en forma de iglesia y sus

9 Compare las indicaciones finales de Bach para este remedio: "Las personas jubilosas, alegres y de buen humor que aman la paz y se angustian con las discusiones o peleas y que, para evitarlas, consentirán renunciar a mucho. Aunque por lo general tienen problemas, están atormentadas, inquietas y preocupadas en mente o cuerpo; ocultan sus preocupaciones detrás de su humor y bromas y se les consideran muy buenos amigos a conocer. A menudo toman alcohol o drogas en exceso para estimularse y ayudarse a soportar sus aflicciones con alegría".

semillas como campanas, le traerá paz, la paz que "sobrepasa todo entendimiento".¹⁰ La lección de esta planta es permitirle mantener la paz ante todas las pruebas y dificultades hasta que nadie tenga el poder de causarle irritación.

SCLERANTHUS¹¹

Indecisión – Firmeza¹²

¿Es usted de los que les resulta difícil tomar decisiones; de formarse una opinión cuando entran pensamientos conflictivos en su mente, de manera que le resulta difícil decidirse por el rumbo correcto? Cuando la indecisión le persigue en su camino y retrasa su progreso: ¿Hace que primero parezca una cosa bien y luego otra?

Si es así, está aprendiendo a reaccionar rápidamente bajo circunstancias difíciles; a formarse opiniones correctas y ser firme en seguir las; y la pequeña Scleranthus verde de los campos de maíz le ayudará a este fin.

10 Una referencia bíblica: véase Filipenses 4:07.

11 La descripción final de Bach es muy similar: "Aquellos que sufren mucho por su incapacidad de decidir entre dos cosas, la primera parece correcta y después la otra. Por lo general se trata de personas tranquilas y soportan su dificultad a solas, ya que no están dispuestos a hablar de ello con los demás".

12 Bach asociaba eventualmente la cualidad positiva de firmeza para mantener las ideas de uno mismo con otros remedios, incluyendo Walnut y Cerato.

CLEMATIS¹³

Indiferencia – Gentileza

¿Es usted de los que encuentra que la vida no es muy interesante; que se despierta casi deseando que no hubiese otro día para hacerle frente; que la vida es muy difícil, muy dura y tiene tan poca alegría que, en realidad, nada pareciera valer la pena y lo bueno que sería tan sólo el irse a dormir; que apenas y vale la pena esforzarse para intentarlo y mejorar?¹⁴ Tienen sus ojos esa mirada perdida como si viviese en sueños y encontrase los sueños mucho más hermosos que la vida misma; o quizás se encuentren sus pensamientos, más a menudo, con alguien que ha pasado de esta vida? Si se siente así, está aprendiendo a "resistir aun cuando no le quede nada excepto la voluntad que le dice: ¡aguanta!"¹⁵ y es una gran victoria por ganar.

Esa planta hermosa, que adorna nuestros setos donde haya creta,

13 La descripción final de Bach: "Aquellos que son soñadores, soñolientos, no del todo despiertos, sin gran interés en la vida. Gente tranquila, no muy feliz con sus circunstancias actuales, que viven más en el futuro que en el presente; viviendo con la esperanza de tiempos mejores, cuando sus ideales puedan hacerse realidad. En la enfermedad algunos hacen poco o ningún esfuerzo por mejorar y, en otros casos incluso esperando la muerte con la esperanza de tiempos mejores; o tal vez, para reencontrarse con algún ser querido que han perdido".

14 Bach identificaría más tarde otros remedios que aplicarían a algunos de los estados que se describen en esta primera frase: Compare por ejemplo las descripciones de Hornbeam, Olive, Wild Rose y Willow con las descripciones de 1936, www.floresbach.com/bc_centro/descargas.php.

15 Otra línea del poema de Kipling *Si*

Clematis, más conocida como la alegría de los viajeros y cuyas semillas plumosas están siempre anhelando dejarse llevar y empezar de nuevo. Le ayudará mucho a regresar, a enfrentarse a la vida, a encontrar su trabajo y a traerle alegría.

CENTAURY¹⁶

Debilidad – Fuerza

¿Es usted una de esas personas a las que todo el mundo utiliza porque, en la bondad de su corazón, no le gusta negarles nada? Se rinde en aras de la paz en lugar de hacer lo que sabe que es correcto, ya que no desea entrar en conflicto? ¿Cuyo motivo es bueno pero que está siendo utilizado de forma pasiva en lugar de elegir activamente su propio trabajo? Aquellos de ustedes que son “felpudos” tienen un largo trecho por recorrer a lo largo del camino para ser de gran servicio, toda vez que se den cuenta que tienen que ser un poco más positivos en su vida.

Centaury, que crece en nuestros pastos, le ayudará a encontrar su verdadero yo, de modo que pueda llegar a ser un trabajador activo y positivo en lugar de un agente pasivo.

16 La descripción final de Bach: "Personas amables, tranquilas, que están demasiado ansiosas de servir a los demás. Exceden su fuerza en sus empeños. El deseo crece tanto en ellos que se convierten más en sirvientes que en ayudantes dispuestos. Su buena naturaleza les acarrea a hacer más trabajo del que les correspondería y, al hacerlo, pueden llegar a descuidar su propia misión particular en la vida".

GENTIAN¹⁷

Incertidumbre – Comprensión

¿Es usted de aquellos que tienen ideales altos, con la esperanza de hacer el bien; que se desanima cuando sus ambiciones no se realizan de forma rápida?¹⁸ ¿Cuando el éxito está en su camino está eufórico, pero cuando se presentan las dificultades se deprime fácilmente?

Si es así, la pequeña Gentian de nuestros pastos montañosos le ayudará a mantener su firmeza de propósito y una perspectiva más feliz y más optimista, incluso cuando el cielo esté nublado. Le traerá aliento en todo momento y el entendimiento de que no hay fracaso cuando usted está haciendo todo lo posible, sea cual sea el resultado aparente.

17 La descripción final de Bach: "Los que se desaniman fácilmente. Pueden estar progresando bien en la enfermedad o en los asuntos de su vida cotidiana, pero cualquier pequeño retraso u obstáculo para progresar les hace dudar y se desalientan pronto".

18 Las características de personalidad, que tienen que ver con grandes ideales, ambiciones y esperanzas de hacer el bien, no están presentes en la descripción final - cf. la nota anterior a pie de página. En el sistema acabado se les asocia más con remedios como Vervain, Walnut, Oak, etc.

VERVAIN¹⁹

Exceso de entusiasmo – Tolerancia²⁰

¿Es usted de los que arden de entusiasmo; anhelando hacer grandes cosas y deseando que todo se lleve a cabo al momento? ¿Le resulta difícil trabajar pacientemente al elaborar su proyecto, porque desea ver el resultado tan pronto como empieza? ¿Le parece que su exceso de entusiasmo le hace más estricto con los demás; deseando que vean las cosas como las ve usted; tratando de forzarles sus propias opiniones e impacientándose cuando no le siguen?²¹

Si es así, lleva en su interior el poder de un líder y maestro de hombres. Vervain, la pequeña flor malva de los setos costeros, le ayudará a alcanzar las cualidades que necesita; amabilidad para con sus hermanos y tolerancia con las opiniones de los demás: le

19 La descripción final de Bach: "Aquellos con ideas y principios fijos, que están seguros son los correctos y que rara vez cambian. Tienen un gran deseo de convertir a todos a su alrededor a sus propios puntos de vista sobre la vida. Tienen fuerza de voluntad y mucho valor cuando están convencidos de las cosas que desean enseñar. En la enfermedad continúan luchando aun cuando la mayoría ya habría renunciado a sus deberes".

20 Este es un ejemplo de cómo las indicaciones positivas pueden a menudo derivarse, ya que la misma cualidad positiva puede derivarse hacia muchos diversos estados negativos. La tolerancia es un aspecto positivo que también se asocia en el sistema terminado con el remedio Beech.

21 Esta descripción temprana incluye algunas indicaciones que en el sistema final están más asociadas a otros remedios, particularmente a Vine e Impatiens.

ayudará a darse cuenta de que las grandes cosas de la vida se hacen poco a poco y tranquilamente, sin tensión o estrés.

CERATO²²

Ignorancia – Sabiduría

¿Es de los que sienten tener sabiduría; que podría ser filósofo y guía para sus semejantes? ¿Siente el poder dentro suyo para asesorarles en sus dificultades, para aliviar sus penas y en todo momento para servirles de ayuda en sus problemas; y, sin embargo, por falta de confianza en sí mismo, es incapaz de lograrlo, quizás porque esté prestando demasiada atención a lo que dicen los demás y a los convencionalismos del mundo?

¿Se da cuenta de que sólo se trata de falta de confianza en sí mismo, de la ignorancia a su propia sabiduría y conocimiento, la que le tienta a prestar oídos con demasiada intensidad a los consejos de los demás?

Entonces Cerato le ayudará a encontrar su individualidad, su personalidad y, libre de influencias externas, le permitirá utilizar el gran don de la sabiduría que posee para el bien de la humanidad.

22 La descripción final de Bach hace hincapié en que la gente Cerato pide activamente consejo: "Los que no tienen suficiente confianza en sí mismos como para tomar sus propias decisiones. Constantemente buscan el consejo de otros y, a menudo, son mal aconsejados." En el sistema concluido, el ser influenciado por las ideas y opiniones de otras personas es una indicación de uno de los remedios posteriores, Walnut.

IMPATIENS²³

Impaciencia – Perdón

¿Es de los que saben que, en el fondo de su naturaleza, todavía queda un rastro de crueldad? ¿Al zarandear y acosar le resulta difícil no tener un poco de malicia?²⁴ ¿Todavía siente el deseo de usar la fuerza para obligar a otro a su forma de pensar?²⁵ ¿Es impaciente y eso le hace a veces cruel? ¿Ha conservado en su naturaleza algún rastro del inquisidor?²⁶

Si así es, está esforzándose por la ternura y el perdón exquisitos y, esa hermosa flor malva, *Impatiens*, que crece a lo largo de algunos ríos de Gales,²⁷ le ayudará, con su bendición, a lo largo del camino.

23 La comprensión final de Bach en cuanto a este remedio enseña un enfoque más ajustado a velocidad y paciencia: "Aquellos que son rápidos de pensamiento y acción y que desean que todas las cosas se hagan sin vacilación ni demora. Cuando se enferman están ansiosos por recuperarse rápidamente. Les resulta muy difícil ser pacientes con las personas que son lentas, ya que lo consideran erróneo y una pérdida de tiempo y pondrán todo su empeño en lograr que esa gente sea más rápida en todos los sentidos. A menudo prefieren trabajar y pensar solos, para poder hacer todo a su propio ritmo".

24 En el sistema final de los 38 remedios, la malicia y la crueldad se asocian más con el remedio Holly.

25 El uso de la fuerza para cambiar la mente de las personas es más bien una característica de Vine en el sistema final.

26 La actitud de un inquisidor podría sugerir Holly o Beech en el sistema final.

27 Bach encontró primero *Impatiens glandulifera* creciendo junto a un arroyo en la zona de Abergavenny de Gales en 1928.

ROCK ROSE²⁸

Terror – Coraje

¿Es de los que se encuentra absolutamente desesperado,²⁹ aterrorizado: sintiendo que ya no puede soportar nada más; aterrorizado de lo que pueda ocurrir: de la muerte; del suicidio; de la locura;³⁰ de alguna enfermedad espantosa: o temeroso de enfrentarse a la desesperanza de la situación material?

Si así es, está aprendiendo a ser valiente ante las grandes dificultades y luchando por su libertad y la pequeña, hermosa y amarilla Rock Rose, que crece abundantemente en nuestros pastos montañosos, le dará el valor para salir triunfante.

28 La descripción final de Bach: "El remedio rescate. El remedio de emergencia para los casos en los que incluso parece no haber esperanza. En un accidente o enfermedad repentina o cuando el paciente está muy asustado o aterrorizado o si la condición es lo suficientemente grave como para causar un gran temor a quienes le rodean".

29 Bach encontró más tarde que Sweet Chestnut era el remedio más preciso para la angustia y desesperación absoluta.

30 Este es otro buen ejemplo de cómo las indicaciones de los remedios se volvieron más específicas conforme iba creciendo el sistema. Bach sufrió en 1935 una sinusitis aguda y temía enloquecer de dolor y angustia mental. Esto le llevó a descubrir el remedio Cherry Plum que, en el sistema final, está indicado para "el miedo de la mente excesivamente tensionada a perder la razón, a hacer cosas terribles y temibles".

WATER VIOLET³¹

Dolor³² – Alegría

¿Es de esas almas grandiosas que valientemente y sin quejarse siguen esforzándose por servir a sus semejantes, aguantando el sufrimiento con serenidad y resignación, no permitiendo que su dolor interfiera con su trabajo diario? ¿Ha tenido pérdidas reales, momentos tristes y, sin embargo, prosigue silenciosamente?³³

Si así es, la hermosa Water Violet, que flota libremente sobre la superficie de nuestros arroyos cristalinos, le ayudará a comprender que está siendo purificado a través del dolor, elevado a un gran ideal, de tal manera que pueda aprender a servir a sus semejantes, incluso en la hora de su aflicción; que está aprendiendo a estar completamente solo en el mundo, beneficiándose de la intensa alegría de la libertad absoluta y, por lo tanto, de un servicio perfecto a la humanidad. Y cuando se dé cuenta de esto ya no significará un sacrificio sino una alegría exquisita de servicio, inclusive bajo

31 Las indicaciones de este remedio cambiaron en gran medida para cuando Bach concluyó con su investigación. En 1936 la describió así: "Para aquellos a los que en la salud o en la enfermedad les gusta estar solos. Personas muy tranquilas, que se mueven silenciosamente, hablan poco y suavemente. Muy independientes, capaces y autosuficientes. Casi libres de las opiniones de los demás. Son distantes, dejan a la gente sola y siguen su propio camino. Con frecuencia inteligentes y talentosos. Su paz y calma es una bendición para los que les rodean".

32 En el sistema final el duelo se asocia generalmente más con Star of Bethlehem.

33 Para un usuario del sistema final esta última frase también podría sugerir Oak entre otros.

cualquier circunstancia. Además esa pequeña planta le ayudará a comprender que todo lo que en la vida le parezca cruel y triste es verdaderamente por el bien de aquellos que compadece.

Todos nos podemos armar de valor y mantener un corazón valiente, puesto que Aquel, que nos puso en este mundo, lo hizo con un gran propósito.

Él quiere que sepamos que somos sus hijos, que conozcamos nuestra propia Divinidad; para ser perfectos; para tener salud y felicidad. Él quiere que sepamos que, a través de Su amor, podemos lograrlo todo, recordando que sólo cuando nos olvidamos de esto, es cuando sufrimos y somos infelices. Él quiere que la vida de cada uno de nosotros sea una de alegría y de salud y de servicio amoroso, puesto que Cristo nos dijo:

"Mi yugo es fácil. Mi carga ligera."

Las existencias de estos remedios pueden obtenerse en las principales farmacias homeopáticas de Londres, aunque pueden prepararse de la siguiente manera por cualquier persona que tenga interés en prepararlas por sí misma.

Tome un recipiente de vidrio delgado, llénelo de preferencia con agua clara de un arroyo o manantial y coloque suficientes flores de la planta para que floten y cubran la superficie. Permita que

reposen a la luz del sol brillante hasta que las flores comiencen a marchitarse. Retire con mucho cuidado las flores, vierta el agua en botellas y agregue una cantidad igual de brandy como conservante.

Una sola gota de esto es suficiente como para preparar una potente botella de ocho onzas de agua, de la que se pueden tomar dosis con una cucharita según se requiera.

Las dosis deben tomarse según sienta la necesidad el paciente; cada hora en casos agudos; tres o cuatro veces al día en casos crónicos hasta que se produzca alivio, que es cuando puede prescindirse de ellas.

Y que siempre podamos dar gracias a Dios, Quien, en Su amor por nosotros, puso las hierbas en los campos para nuestra sanación.