

Libérate a ti mismo – Dr. Edward Bach – 1932

Versión en español compilada en pdf por www.vibraflor.com con la colaboración de Lluís Juan Bautista

Fuentes:

OW.. The Original Writings of Edward Bach

Judy Howard and John Ramsell

Ed. C.W. Daniel Company Limited, 1990

CW.. Collected Writings of Edward Bach

Julian Barnard Ashgrove Publishing, 1987

Libérate a Ti Mismo (Otoño de 1932)

INTRODUCCIÓN

Es imposible exponer la verdad en palabras. El autor de este libro no tiene ningún deseo de predicar; en verdad tiene una enorme aversión respecto a este método de comunicar el conocimiento. Ha intentado, en las páginas siguientes, exponer de la manera más clara y simple como sea posible el propósito de nuestras vidas, la utilidad de las dificultades que nos acosan, y el medio por el cual podemos recuperar nuestra salud; y, de hecho, como cada uno de nosotros puede convertirse en su propio médico.

CAPÍTULO UNO

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

Una niña ha decidido pintar, con tiempo suficiente, un cuadro de una casa para el cumpleaños de su madre. En su pequeña mente la casa ya está pintada; conoce hasta los más mínimos detalles, sólo tiene que ponerlos sobre el 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 están centrados en lo que hace - nada puede distraerla del trabajo que tiene entre manos.

El cuadro está terminado el día del cumpleaños. Ha puesto lo mejor de su capacidad para dar forma a su idea de una casa. Es una obra de arte porque lo ha hecho ella sola, cada trazo está hecho por amor a su madre, cada ventana, cada puerta, están pintadas con la convicción de que deben estar ahí. Aunque parezca un montón de paja, es la casa más perfecta que jamás se haya pintado: es un éxito porque la pequeña artista ha puesto todo su corazón y su alma, todo su ser, en lo que ha hecho.

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

Así venimos a este mundo, sabiendo qué cuadro tenemos que pintar, teniendo ya trazado un mapa de nuestro camino por la vida, y todo lo que nos queda por hacer es darle forma material. Pasamos por todo llenos de alegría e interés, concentrando toda nuestra atención en el perfeccionamiento del cuadro, y lo mejor

de nuestra capacidad en trasladar nuestros propios pensamientos y objetivos a la vida física en cualquier ambiente que hayamos escogido.

Entonces, si seguimos de principio a fin nuestros propios ideales, nuestros propios deseos, con toda la fuerza que poseamos, no habrá ningún fracaso, nuestra vida será un enorme éxito, con salud y felicidad.

La pequeña historia de la niña pintora nos ilustra como, si se lo permitimos, las dificultades de la vida pueden interferir con este éxito y con la felicidad y la salud, y disuadirnos de nuestro objetivo.

La niña pinta afanosa y felizmente cuando se le acerca alguien y le dice, "¿Por qué no has puesto una ventana aquí, y una puerta allí?; y desde luego el camino del jardín debería ir de esta manera". El resultado es que la niña perderá completamente el interés por su trabajo; tal vez continúe, pero ahora sólo pondrá las ideas de alguien sobre el papel: puede enfadarse, irritarse, mostrarse infeliz, con miedo a rechazar estas sugerencias; quizás comience a odiar el cuadro y tal vez lo rompa: de hecho, según el tipo de niño así será la reacción.

El dibujo final quizás sea una casa reconocible, pero es imperfecta, y un fracaso porque es la interpretación de los pensamientos de otros, no del niño. Ya no servirá como regalo de cumpleaños porque no estará terminado a tiempo, y la madre deberá esperar otro año para su regalo.

Esto es la enfermedad, la reacción a la interferencia. Es temporalmente el fracaso y la tristeza: y es lo que ocurre cuando permitimos que otros se interfieran con nuestro objetivo en la vida, y se implanta en nuestra mente la duda, el miedo, o la indiferencia.

CAPÍTULO DOS

La salud depende de estar en armonía con nuestras almas.

Es de primordial importancia que el verdadero significado de la salud y de la enfermedad sea claramente comprendido.

La salud es nuestro patrimonio, nuestro derecho. Es la unión completa y absoluta entre el alma, la mente y el cuerpo; y no es ningún ideal difícil ni lejano de lograr, sino tan fácil y natural que pasa desapercibido para muchos de nosotros.

Todas las cosas terrenales son sólo la interpretación de las cosas espirituales. El más pequeño e insignificante de los acontecimientos obedece a un propósito Divino.

Cada uno tenemos una misión Divina en este mundo, y nuestras almas usan nuestras mentes y nuestros cuerpos como instrumentos para hacer este trabajo, de manera que cuando los tres trabajan en armonía el resultado es la perfecta salud y la perfecta felicidad.

Una misión Divina no significa sacrificio, retirarse del mundo, rechazar el deleite de la belleza y de la naturaleza; al contrario, significa un placer más completo y más grande de todas las cosas: significa hacer el trabajo que nos gusta hacer con todo nuestro corazón y nuestra alma, ya sea cuidar de la casa, la agricultura, la pintura, la interpretación, o servir a nuestros semejantes en una tienda o en el hogar. Y este trabajo, sea el que sea, si lo amamos por encima de todo es, además, el mandato de nuestra alma, el trabajo que tenemos que hacer en este mundo, y el único en el que podemos ser verdaderamente nosotros mismos, interpretando de un modo material y cotidiano el mensaje del verdadero yo.

Por lo tanto podemos juzgar, a partir de nuestra salud y de nuestra felicidad, lo bien que interpretamos este mensaje.

En el hombre perfecto están todos los atributos espirituales; y venimos a este mundo para manifestarlos uno por uno, perfeccionarlos y reforzarlos para que ninguna experiencia, ninguna dificultad, pueda debilitarnos o desviarnos del cumplimiento de este objetivo. Escogimos la ocupación terrenal y las circunstancias externas que nos proporcionarán las mejores ocasiones de probarnos al máximo: venimos con el total conocimiento de nuestro trabajo particular: venimos con el inconcebible privilegio de saber que todas nuestras batallas están ganadas antes de luchar, de que la victoria está asegurada aún antes de que llegue la prueba, porque sabemos que somos hijos del Creador, y como tales somos Divinos¹, inconquistables e invencibles. Con este conocimiento la vida es una alegría; las dificultades y experiencias se pueden considerar como aventuras porque, si comprendemos dónde está nuestro poder, ser fieles a nuestra Divinidad, se desvanecerán como la niebla a la luz del sol. Dios dio verdaderamente a Sus hijos el dominio sobre todas las cosas².

Nuestras almas nos guiarán, tan sólo con escucharlas, en cada circunstancia, en cada dificultad; y la mente y el cuerpo así dirigidos pasarán por la vida irradiando felicidad y perfecta salud, tan libres de todas las inquietudes y responsabilidades como un confiado niño pequeño.

CAPÍTULO TRES

Nuestras almas son Perfectas, al ser hijos del Creador, y todo lo que nos dicen que hagamos es para nuestro bien.

La salud es, por lo tanto, la verdadera comprensión de lo que somos: somos perfectos: somos los hijos de Dios. No es necesario ningún esfuerzo para ganar lo que ya hemos logrado. Debemos simplemente manifestar aquí de forma material la perfección de la que se nos ha dotado desde el principio de los tiempos. La salud escucha únicamente las órdenes de nuestras almas; siendo confiados como niños pequeños; rechazando el intelecto (el árbol del conocimiento del bien y del mal³) con sus razonamientos, su “pros” y sus “contras”, sus miedos anticipados: ignorando los convencionalismos, las ideas triviales y las órdenes de otra gente, para que podamos pasar por la vida intactos, ilesos, libres para servir a nuestros semejantes.

Podemos juzgar nuestra salud por nuestra felicidad, y por nuestra felicidad podemos saber si obedecemos los dictados de nuestras almas. No es necesario ser un monje, una monja, o alejarnos del mundo; el mundo está para que lo disfrutemos y le sirvamos, y es sólo sirviéndolo con amor y felicidad que realmente podemos ser útiles, y hacer mejor nuestro trabajo. Una cosa hecha por el sentido del deber, con quizás un sentimiento de irritación e impaciencia no tiene ningún valor, es simplemente perder un tiempo precioso cuando un hermano podría necesitar verdaderamente nuestra ayuda.

La verdad no tiene ninguna necesidad de ser analizada, discutida, o envuelta en palabrería. Se comprende en un instante, forma parte de nosotros. Es sólo de las cosas menos esenciales y complicadas de la vida de las que necesitamos convencernos, y eso ha conducido al desarrollo del intelecto. Las cosas que cuentan son simples, son las que nos hacen decir, "vaya, esto es cierto, creo que lo he sabido siempre", y así es la realización de la felicidad que vivimos cuando estamos en armonía con nuestro yo espiritual, y cuanto más estrecha es la unión más intensa es

¹ Jn. 10, 34-35

² Gn 1, 28

³ Gn 2, 17

la alegría. Pensemos en el resplandor que a veces vemos en una novia la mañana de su boda; el arrobamiento de una madre con su bebé recién nacido; el éxtasis de un artista terminando una obra maestra: así es cada momento cuando hay unión espiritual.

Pensemos qué maravillosa sería la vida si lo viviéramos todo con tal alegría: y eso es posible cuando nos olvidamos de nosotros mismos en el trabajo de nuestra vida.

CAPÍTULO CUATRO

Si seguimos nuestros propios instintos, nuestros propios deseos, nuestros propios pensamientos, nuestros propios anhelos, nunca deberíamos conocer otra cosa que alegría y salud.

Tampoco es difícil ni inalcanzable escuchar la voz de nuestra propia alma; todo se ha hecho muy sencillo para que nosotros la reconozcamos. La sencillez es la clave de toda la Creación.

Nuestra alma (la todavía pequeña voz, la propia voz de Dios) nos habla a través de nuestra intuición, nuestros instintos, a través de nuestros deseos, ideales, nuestros gustos y aversiones habituales; cualquiera que sea la manera será la más fácil para nosotros para que la escuchemos individualmente. ¿Cómo si no puede Él hablarnos?. Nuestros verdaderos instintos, deseos, gustos o aversiones se nos dan para que podamos interpretar las órdenes espirituales de nuestra alma mediante nuestras limitadas percepciones físicas, ya que para muchos de nosotros aún no es posible estar en comunión directa con nuestro Yo Superior. Estas órdenes se nos proponen para que sean seguidas sin reserva, porque sólo el alma sabe las experiencias que son necesarias para esa particular personalidad. Cualquiera que sea la orden, trivial o importante, el deseo de otra taza de té, o un cambio completo de todos los hábitos de vida de alguien, debe ser obedecida de buena gana. El alma sabe que la saciedad es la verdadera curación para todo lo que nosotros, en este mundo, consideramos como pecado y error, ya que hasta que todo el ser no se rebelé contra un cierto acto, no se erradicará la falta - sino que simplemente estará dormida, de la misma manera que es mucho mejor y más rápido que alguien continúe metiendo los dedos en el bote de mermelada hasta que se encuentre tan enfermo que la mermelada no le atraiga más.

Nuestros verdaderos anhelos, los deseos de nuestro verdadero yo, no se deben confundir con los deseos y los anhelos de otras personas, los cuales tan a menudo están implantados en nuestra mente, o en la consciencia, que es otra palabra para la misma cosa. No debemos hacer caso de las interpretaciones mundanas de nuestras acciones. Solamente nuestra propia alma es responsable de nuestro bien, nuestra reputación está a Su cuidado; podemos descansar seguros porque solamente hay un pecado, el de no obedecer los dictados de nuestra propia Divinidad. Este es el pecado contra Dios y nuestros semejantes. Estos deseos, intuiciones, anhelos, nunca son egoístas; solamente nos conciernen a nosotros y siempre son correctos para nosotros, y nos aportan la salud física y mental.

La enfermedad es el resultado, en el cuerpo físico, de la resistencia de la personalidad a las directrices del alma. Esto sucede cuando hacemos oídos sordos a “la todavía pequeña voz”, y olvidamos nuestra Divinidad interior; cuando intentamos imponer nuestros deseos a los demás, o permitimos que sus sugerencias, pensamientos, y órdenes nos influyan.

Cuanto más nos liberamos de las influencias externas de otras personalidades, más nuestra alma puede utilizarnos para hacer Su trabajo.

Sólo cuando intentamos controlar y gobernar a alguien somos egoístas. Sin embargo el mundo intenta decirnos que el egoísmo es seguir nuestros propios anhelos. Esto es así porque el mundo desea esclavizarnos, pero verdaderamente es sólo cuando podemos desarrollar y liberar nuestro verdadero yo que podemos ser usados para el bien de la humanidad. Esta es la gran verdad de Shakespeare, "Sé sincero contigo mismo, y consecuentemente, como a la noche le sigue el día, no podrás ser falso con ningún hombre".

La abeja, al seleccionar cuidadosamente una flor en particular para su miel, es el medio utilizado para llevarle el polen necesario para la vida futura de las nuevas plantas.

CAPÍTULO CINCO

Permitir la interferencia de otras personas nos impide escuchar los dictados de nuestra alma, y nos conducirá a la desarmonía y a la enfermedad. Cuando el pensamiento de otra persona entra en nuestras mentes, nos desviamos de nuestro verdadero rumbo.

Dios nos dio a cada uno nuestros derechos de nacimiento, una individualidad propia: Él nos dio a cada uno nuestro propio y particular trabajo que hacer, que sólo nosotros podemos hacer: Él nos dio a cada uno nuestro propio y particular camino a seguir con el que nada debe interferir. Procuremos no sólo no permitir ninguna interferencia, sino que, e incluso es más importante, de ninguna manera interfiramos absolutamente en cualquier otro ser humano. En esto consiste la verdadera salud, el verdadero servicio, y el cumplimiento de nuestro propósito en la tierra.

En la vida de cada uno hay interferencias, son parte del Plan Divino, son necesarias para que podamos aprender a hacerles frente: de hecho, podemos considerarlas como oponentes realmente útiles, simplemente están ahí para ayudarnos a obtener más fuerza, y comprender nuestra Divinidad y nuestra invencibilidad. Y también debemos saber que es sólo cuando les permitimos que nos afecten que crecen en importancia y tienden a reprimir nuestro progreso. La rapidez de nuestro progreso depende completamente de nosotros: si permitimos interferencias en nuestra misión Divina; si aceptamos la manifestación de estas interferencias (la llamada enfermedad) y les dejamos limitar y dañar nuestro cuerpo; o si, como hijos de Dios, las usamos para establecernos más firmemente en nuestro propósito.

Cuantas más aparentes dificultades haya en nuestro camino más seguros podremos estar de que nuestra misión vale la pena. Florence Nightingale alcanzó su ideal ante la oposición de toda 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 aunque toda su familia lo despreciara.

No tenemos ningún derecho en absoluto a interferir en la vida de alguno de los hijos de Dios. Cada uno tenemos nuestro propio trabajo, y para llevarlo a cabo solamente nosotros tenemos el poder y el conocimiento para hacerlo a la perfección. Sólo cuando olvidamos este hecho, e intentamos imponer nuestro trabajo a los demás, o los dejamos interferir en el nuestro, es cuando la fricción y la desarmonía aparecen en nuestro ser.

Esta desarmonía, la enfermedad, se manifiesta en el cuerpo porque el cuerpo simplemente sirve para reflejar el trabajo del alma; tal como la cara refleja la

felicidad por medio de la risa, o el entrecejo el temperamento. Con las cosas más importantes sucede lo mismo; el cuerpo reflejará las verdaderas causas de la enfermedad (como lo es el miedo, la indecisión, la duda, etc.) mediante el desorden en sus sistemas y tejidos.

La enfermedad, por lo tanto, es el resultado de la interferencia: interfiriendo nosotros en alguna otra persona o permitiendo que los demás interfieran en nosotros.

CAPÍTULO SEIS

Todo lo que tenemos que hacer es preservar nuestra personalidad, vivir nuestra propia vida, ser al capitán de nuestro propio barco, y todo estará bien.

Hay grandes cualidades en las que todos los hombres se perfeccionan gradualmente, posiblemente concentrándose en una o dos a la vez. Son las que han manifestado en su vida terrenal todos los Grandes Maestros quienes, de vez en cuando, han venido al mundo para enseñarnos y ayudarnos a ver la manera fácil y sencilla de vencer todas nuestras dificultades.

Éstas cualidades son:

AMOR
COMPASIÓN
PAZ
CONSTANCIA
BONDAD
FUERZA
COMPRENSIÓN
TOLERANCIA
SABIDURÍA
PERDÓN
CORAJE
ALEGRÍA

Y es perfeccionando estas cualidades en nosotros mismos que cada uno de nosotros elevará al mundo entero un paso más cerca de la inimaginable y gloriosa meta final. Entonces comprenderemos que no buscamos el beneficio egoísta de ningún mérito personal, sino que cada ser humano, rico o pobre, alto o bajo, tiene la misma importancia en el Plan Divino, y se le ha dado el mismo poderoso privilegio de ser un salvador del mundo, simplemente por saber que él es un hijo perfecto del Creador.

Así como hay estas cualidades, estos pasos hacia la perfección, también hay obstáculos, las interferencias que sirven para fortalecernos en nuestra determinación de mantenernos firmes.

Las siguientes son las verdaderas causas de la enfermedad:

INHIBICIÓN
MIEDO
DESASOSIEGO
INDECISIÓN
INDIFERENCIA

DEBILIDAD
DUDA
ENTUSIASMO EXAGERADO
IGNORANCIA
IMPACIENCIA
TERROR
PESAR

Ellas, si se lo permitimos, se reflejarán en el cuerpo causando lo que llamamos enfermedad. Al no comprender las verdaderas causas hemos atribuido la desarmonía a influencias externas: gérmenes, el frío, el calor, y damos nombres a los resultados: artritis, cáncer, asma, etc., pensando que la enfermedad comienza en el cuerpo físico.

Además hay grupos definidos en la humanidad, cada uno realizando su propia función, es decir, manifestando en el mundo material la lección particular que ha aprendido. Cada individuo de estos grupos tiene una definida y propia personalidad, un definido trabajo por hacer, y una definida e individual manera de hacerlo. Estas son también causas de desarmonía, que a no ser que nosotros cumplamos con nuestra definida personalidad y nuestro definido trabajo, pueden afectar al cuerpo bajo la forma de enfermedad.

La verdadera salud es la felicidad, y una felicidad muy fácil de lograr porque es la felicidad de las cosas pequeñas; haciendo las cosas que realmente nos gusta hacer, estar con la gente que realmente nos gusta estar. No hay ninguna tensión, ningún esfuerzo, ninguna disputa por lo inalcanzable, la salud está allí para que la aceptemos cuando queramos. Hay que averiguar y hacer el trabajo en el que realmente nos sentimos satisfechos. Son muchos los que suprimen sus verdaderos anhelos y se convierten en clavijas cuadradas para agujeros redondos; por los deseos de un padre, un hijo puede hacerse abogado, soldado, o un hombre de negocios, cuando su verdadero anhelo es ser carpintero; o por las ambiciones de una madre de ver a su hija bien casada, el mundo puede perder otra Florence Nightingale. Este sentido del deber es entonces un falso sentido del deber, y una falta de servicio al mundo; esto causa tristeza, y probablemente se malgaste una gran parte de la vida antes de poder rectificar el error.

Hubo un Maestro que una vez dijo: “¿No sabéis que debo atender los asuntos de Mi Padre?⁴, indicando con ello que Él debía obedecer a Su Divinidad y no a Sus padres terrenales.

Encontremos aquello que más nos atrae en la vida y hagámoslo. Dejemos que una cosa forme parte de nosotros de una manera tan natural como lo es la respiración; tan natural como lo es para la abeja recoger la miel, y para el árbol desprenderse de las hojas secas en otoño y brotar nuevamente en primavera. Si estudiamos la naturaleza encontraremos que cada criatura, pájaros, árboles y flores tiene su papel definido que jugar, su definido y peculiar trabajo con el que ayudar y enriquecer al Universo entero. La lombriz misma, realizando su trabajo diario, ayuda a drenar y purificar la tierra; la tierra asegura los nutrientes para todos los vegetales; y, a su vez, la vegetación sustenta a la humanidad y a cada criatura viviente, las cuales poco a poco vuelven a enriquecer la tierra. La suya es una vida de belleza y utilidad, su trabajo es tan natural para ellos que es su vida.

⁴ Lc 2, 49

Y nuestro propio trabajo, cuando lo encontramos, nos pertenece tanto, encaja tanto en nosotros, que no requiere esfuerzo, es fácil, es una alegría: nunca nos cansamos de él, es nuestra afición. Él hace aflorar en nosotros nuestra verdadera personalidad, todos los talentos y capacidades que esperan dentro de cada uno de nosotros para manifestarse; en él nos sentimos felices y en casa; y es sólo cuando estamos felices (cuando obedecemos las órdenes de nuestra alma) que podemos hacer nuestro mejor trabajo.

Quizás ya hayamos encontrado nuestro verdadero trabajo, entonces ¡qué vida tan divertida!. Algunos desde la niñez saben qué es lo que se proponen hacer, y lo mantienen a lo largo de toda su vida: y otros aunque también lo saben desde la niñez, son disuadidos por sugerencias y circunstancias contrarias, y por el desaliento de los demás. Pero, sin embargo, todos podemos regresar a nuestros ideales, y aunque no podamos realizarlos inmediatamente podemos continuar intentándolo, entonces la búsqueda misma nos traerá bienestar, ya que nuestras almas son muy pacientes con nosotros. El deseo correcto, el motivo correcto, sea cual sea el resultado, es lo que cuenta, es el verdadero éxito.

De manera que si prefiriera ser un granjero en lugar de un abogado; si prefiriera ser a un peluquero en lugar de un conductor de autobús, o un cocinero en vez de un verdulero, cambie de ocupación, sea lo que quiere ser; y se sentirá feliz y sano, entonces trabajará con entusiasmo, y realizará un mejor trabajo como granjero, peluquero, o cocinero, como jamás podría realizar en una ocupación que nunca le perteneció.

Entonces estará obedeciendo los dictados de su yo Espiritual.

CAPÍTULO SIETE

Una vez que comprendemos nuestra propia Divinidad
el resto es fácil.

En el principio Dios dio al hombre el dominio sobre todas las cosas⁵. El hombre, el hijo del Creador, tiene una profunda razón para su desarmonía que va más allá que una corriente de aire a causa de una ventana abierta. "Nuestros fallos no están en nuestras estrellas, sino en nosotros mismos", y ¡cuán llenos de gratitud y de esperanza nos podemos sentir cuando comprendemos que la curación también está dentro de nosotros!. Eliminemos la desarmonía, el miedo, el terror o la indecisión, y recuperemos la armonía entre el alma y la mente, y el cuerpo estará perfecto en todas sus partes una vez más.

Sea cuál sea la enfermedad, el resultado de esta desarmonía, podemos estar totalmente seguros que está totalmente dentro de nuestras posibilidades lograr la curación, porque nuestras almas nunca nos piden más de lo que podemos hacer fácilmente.

Cada uno de nosotros es un sanador, porque cada uno de nosotros siente en su corazón amor por algo, por nuestros semejantes, por los animales, por la naturaleza, por alguna forma de belleza, y cada uno de nosotros desea protegerlo y ayudarlo a que se desarrolle. También cada uno de nosotros siente compasión por los que sufren, y es totalmente natural, porque nosotros mismos hemos sufrido en algún momento de nuestra vida. Por este motivo no sólo podemos curarnos a nosotros mismos, sino que tenemos el gran privilegio de la capacidad de ayudar a

⁵ Gn 1, 26-28

otros a curarse a sí mismos, y las únicas cualificaciones necesarias son el amor y la compasión.

Nosotros, como hijos del Creador, tenemos en nuestro interior toda la perfección, y venimos a este mundo simplemente para que podamos comprender nuestra Divinidad; de manera que todas las pruebas y todas las experiencias nos dejen intactos, ya que por ese Divino Poder todo es posible para nosotros⁶.

CAPÍTULO OCHO

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

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

Estas hierbas son:

CHICORY.....	<i>Chicorium intybus</i>
·	
MIMULUS.....	<i>Mimulus luteus</i>
..	
AGRIMONY.....	<i>Agrimonia eupatoria</i>
..	
SCLERANTHUS...	<i>Scleranthus annuus</i>
..	
CLEMATIS.....	<i>Clematis vitalba</i>
..	
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	<i>Helianthemum vulgare</i>
ROSE.....	
WATER	<i>Hottonia palustris</i>
VIOLET.....	

Cada hierba se corresponde con una de las cualidades, y su objetivo es fortalecer esa cualidad para que la personalidad pueda superar el error, el cual es el escollo particular con el que se encuentra.⁷

⁶ Gn 18,14

⁷ En *The Original Writings of Edward Bach*, este capítulo se termina aquí.

La tabla siguiente indica la cualidad, el error, y el remedio que ayudará a la personalidad a desechar el error.

<i>Error</i>	<i>Hierba</i>	<i>Virtud</i>
Inhibición.....	Chicory.....	Amor
Miedo.....	Mimulus.....	Compasión
Desasosiego.....	Agrimony.....	Paz
Indecisión.....	Scleranthus...	Constancia
Indiferencia.....	Clematis.....	Bondad
Debilidad.....	Centaury.....	Fuerza
Duda.....	Gentian.....	Comprensión
Entusiasmo exagerado...	Vervain.....	Tolerancia
Ignorancia.....	Cerato.....	Sabiduría
Impaciencia.....	Impatiens.....	Perdón
Terror.....	Rock Rose....	Coraje
Pesar.....	Water Violet..	Alegria

Los remedios están dotados con un definido poder de curación que no tiene nada que ver con la fe, ni su acción depende de quien los administra, de la misma manera como un sedante hace dormir a un paciente tanto si lo administra una enfermera o un doctor.

CAPÍTULO NUEVE

La verdadera naturaleza de la enfermedad.

En la verdadera curación la naturaleza y el nombre de la enfermedad física no tienen en absoluto ninguna importancia. La enfermedad del cuerpo en sí misma no es nada más que el resultado de la desarmonía entre el alma y la mente. Es sólo un síntoma de la causa, y como la misma causa se manifestará de manera diferente en cada individuo, procuremos eliminar esta causa, y sus consecuentes resultados, sean los que sean, desaparecerán automáticamente.

Esto lo podemos entender más claramente tomando como ejemplo el suicidio. Todos los suicidas no se ahogan. Algunos se arrojan desde una altura, otros toman veneno, pero detrás de todos ellos está la desesperación; ayudémoslos a superar su desesperación y a encontrar a alguien o algo por lo que vivir, y se curarán para siempre; la acción de quitarles el veneno simplemente los salvará momentáneamente, pueden intentarlo de nuevo más adelante. El miedo también hace reaccionar a la gente de maneras bastante diferentes: unos se ponen pálidos, otros se sonrojan, algunos se ponen histéricos y otros se quedan mudos. Expliquémosles el miedo, mostrémosles que son lo suficientemente grandes para vencer y afrontar cualquier cosa, entonces nada podrá asustarlos otra vez. Un niño no hará caso de las sombras en la pared si se le da una vela y se le enseña cómo hacerlas bailar arriba y abajo.

Durante mucho tiempo se culpó a los gérmenes, al tiempo, o al alimento que comemos como las causas de la enfermedad; pero muchos permanecen inmunes en una epidemia de gripe; a muchos les gusta regocijarse en un viento frío, y muchos pueden comer queso y beber café avanzada la noche sin que les afecte. Nada en la naturaleza puede dañarnos cuando estamos felices y en armonía, al contrario, toda la naturaleza está allí para que la utilicemos y la disfrutemos. Es sólo cuando

permitimos que la duda y la depresión, la indecisión o el miedo, entren inadvertidamente que somos sensibles a las influencias externas.

Así, por lo tanto, la verdadera causa detrás de la enfermedad es la que es de suma importancia; el estado mental del paciente en sí mismo, no la condición de su cuerpo.

Cualquier enfermedad, aunque sea grave, incluso las crónicas, se curará restaurando la felicidad en el paciente, y el deseo de continuar con su trabajo en la vida. Muy a menudo esto sólo representa alguna ligera alteración en su modo de vida, alguna pequeña idea fija que lo hace intolerante ante los demás o algún equivocado sentido de la responsabilidad que lo mantiene en la esclavitud cuando podría estar haciendo un buen trabajo.

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

PAZ
ESPERANZA
ALEGRÍA
FE
CERTIDUMBRE
SABIDURÍA
AMOR

CAPÍTULO DIEZ

Para obtener libertad, demos libertad.

El objetivo último de toda la humanidad es la perfección, y para alcanzar este estado el hombre debe aprender a pasar por todas las experiencias sin verse afectado; debe encontrarse con todas las interferencias y tentaciones sin desviarse de su curso; entonces estará libre de las dificultades de la vida, las penalidades y los sufrimientos; habrá almacenado en su alma el amor perfecto, la sabiduría, el coraje, la tolerancia, y la comprensión que son el resultado de saberlo todo y verlo todo, ya que el maestro perfecto es el que ha pasado por todas las ramas de su profesión.

Podemos hacer de este viaje una corta y alegre aventura si comprendemos que la libertad de la esclavitud solamente se gana dando la libertad; somos libres si damos libertad a los demás; ya que sólo podemos enseñar con el ejemplo. Cuando hemos dado la libertad a cada ser humano con quien estamos en contacto; cuando damos la libertad a toda criatura, a todo lo que nos rodea, entonces nos hemos liberado a nosotros mismos; cuando veamos que no intentamos, ni en el más mínimo detalle, dominar, controlar, o influir en la vida de otro, descubriremos que ese obstáculo habrá desaparecido de nuestras propias vidas, porque es aquello que atamos lo que nos ata. Hubo un cierto joven que estaba tan atado a sus bienes, que no pudo aceptar un regalo Divino⁸.

También podemos liberarnos de la dominación de otros muy fácilmente, en primer lugar dándoles libertad absoluta, y en segundo lugar, con mucha suavidad y con mucho amor, rechazando que ellos nos dominen. En una ocasión Lord Nelson actuó sabiamente al mirar por el catalejo con su ojo ciego. No son necesarios la fuerza, ni el resentimiento, ni el odio, ni el desamor. Nuestros oponentes son nuestros amigos, ellos hacen que el juego valga la pena, y todos nos estrecharemos la mano al final del partido.

⁸ Mt 19, 16-22

No debemos esperar que los otros hagan lo que nosotros queremos, sus ideas son correctas para ellos, y aunque su sendero pueda ir en una dirección diferente al nuestro, el objetivo al final del viaje es el mismo para todos. Descubrimos que es cuando queremos que los demás “acepten nuestros deseos” que nos enojamos con ellos.

Somos como buques de carga destinados a diferentes países del mundo, unos a África, otros a Canadá, algunos a Australia, volviendo luego al mismo puerto de origen. ¿Por qué seguir a otro barco a Canadá cuándo nuestra destinación es Australia?. Esto significaría un retraso.

Además, quizás no comprendemos lo que nos pueden atar las pequeñas cosas, las mismas cosas que deseamos retener son las que nos retienen: puede ser una casa, un jardín, un mueble; incluso ellas tienen su derecho a la libertad. Los bienes terrenales, después de todo son transitorios, dan lugar a la ansiedad y a la preocupación porque internamente sabemos que su pérdida es inevitable y definitiva. Están allí para que los disfrutemos, los admiremos y los utilicemos plenamente, pero no para que adquieran tanta importancia que se conviertan en cadenas para atarnos.

Si dejamos en libertad a todos y a todo lo que nos rodea, encontramos que a cambio somos más ricos en amor y posesiones de lo que nunca hemos sido antes, porque el amor que da libertad es el gran amor que más estrechamente une.

CAPÍTULO ONCE

Curación

Desde tiempos inmemoriales la humanidad ha reconocido que nuestro Creador, en Su amor por nosotros, ha plantado hierbas en el campo para nuestra curación, así como nos ha proporcionado los cereales y la fruta para nuestro sustento.

Los astrólogos, que han estudiado las estrellas, y los herbolarios, que han estudiado las plantas, siempre han buscado remedios que nos ayudaran a mantener nuestra salud y alegría.

Para encontrar la hierba que nos ayudará debemos encontrar el objetivo de nuestra vida, lo que nos esforzamos por hacer, y también entender las dificultades en nuestro camino. A las dificultades les llamamos errores o defectos, pero no debemos hacer caso de estos errores y defectos, porque son la prueba misma de que estamos logrando cosas más grandes; nuestros errores deberían ser nuestros estímulos, porque significan que apuntamos alto. Descubramos por nosotros mismos las particulares batallas en las que luchamos, a qué adversario intentamos sobre todo vencer, y luego tomemos con gratitud y agradecimiento la planta que nos ha sido enviada para ayudarnos a triunfar. Deberíamos aceptar estas hermosas hierbas de los campos como un sacramento, como un regalo Divino de nuestro Creador para ayudarnos en nuestros problemas.

En la verdadera curación no hay que pensar en absoluto en la enfermedad; es el estado mental, solamente la dificultad mental, lo que debemos considerar; es en qué parte del Plan Divino nos equivocamos lo que importa. Esta desarmonía con nuestro Yo Espiritual puede producir cientos de defectos diferentes en nuestros cuerpos (porque nuestros cuerpos, después de todo, simplemente reproducen el estado de nuestras mentes), ¿pero qué importa eso?. Si corregimos nuestra mente el

cuerpo pronto se curará. Es como Cristo nos dijo, "¿Qué es más fácil decir, tus pecados te son perdonados o levántate y anda?"⁹".

Debemos entender claramente que nuestra enfermedad física no tiene ninguna importancia en absoluto: es el estado de nuestras mentes, eso, y solamente eso, lo que tiene importancia. Por lo tanto, ignoremos completamente la enfermedad que sufrimos, solamente necesitamos pensar a cuál de los siguientes tipos pertenecemos.

Si encontramos cualquier dificultad para seleccionar nuestro propio remedio, nos ayudará preguntarnos cuál de las virtudes admiramos más en las otras personas; o qué defecto, en los demás, es el que más rechazamos, porque cualquier error del que aún tengamos algún rastro y sobre todo el que intentamos erradicar, es el que más odiamos ver en las otras personas. Ésta es la manera como se nos anima a borrarlo de nosotros mismos.

Todos somos curadores, y con el amor y la compasión en nuestras naturalezas somos también capaces de ayudar a cualquiera que verdaderamente desee la salud. Busquemos el conflicto mental que sobresalga en un paciente, démosle el remedio que le ayudará a vencer ese error en particular, y todo el estímulo y esperanza que podamos, entonces la virtud curativa en su interior hará todo lo demás.

CAPÍTULO DOCE¹⁰

Los Remedios

CHICORY INHIBICIÓN

AMOR

¿Es usted de los que se esfuerzan por servir al mundo: de los que se esfuerzan por abrir los brazos y bendecir a los que le rodean; de los que desean ayudar, consolar y compadecer, y aún así, cualquier razón, las circunstancias o la gente, se lo impiden?. ¿Cree que en vez de servir a muchos está aprisionado por unos cuantos, por lo que la posibilidad de dar tanto como usted desea está totalmente limitada: está usted en aquella etapa en la que comprende que, "así como todos los hombres pueden contar con usted, ninguno debe hacerlo demasiado"?.

Es entonces que la hermosa Chicory azul de los trigales le ayudará en su libertad, la libertad tan necesaria para todos nosotros antes de que podamos servir al mundo.

MIMULUS

MIEDO

COMPASIÓN

¿Es usted de los que tienen miedo; miedo de la gente o de las circunstancias; de los que van valientemente por la vida y no obstante el miedo le roba la alegría; que tiene miedo de aquellas cosas que nunca suceden; miedo de la gente que realmente no tiene ningún poder sobre usted; miedo del mañana y lo que le pueda deparar; miedo a enfermar o a perder los amigos; miedo a los convencionalismos; miedo a cientos de cosas?.

Desea luchar por su libertad, y sin embargo no tiene el coraje para separarse de sus obligaciones; si es así Mimulus, que se encuentra creciendo en las riberas de los arroyos cristalinos, le dará la libertad para disfrutar de su vida, y le enseñará a tener una tierna compasión por los demás.

⁹ Mt 9, 5

¹⁰ Este capítulo no aparece en *The Original Writings of Edward Bach*

AGRIMONY
DESASOSIEGO

PAZ

¿Es usted de los que sufren tormentos; con el alma desasosegada: que no puede encontrar la paz, y sin embargo se enfrenta valientemente al mundo y oculta su tortura ante sus semejantes; que está alegre, sonríe y hace bromas, y ayuda a quienes le rodean a mantenerse con el corazón alegre mientras usted sufre. Procura calmar sus penas tomando vino y medicamentos que le ayuden a enfrentarse con sus aflicciones; siente que debe tener algún estímulo en la vida para mantenerse en movimiento?.

Si es así, la hermosa planta Agrimony, que crecen a lo largo de las orillas de nuestros caminos y en nuestros prados, pareciéndose a la torre de una iglesia, con sus semillas como campanas, le traerá la paz, la paz que “excede todo conocimiento¹¹”. La lección de esta planta es permitirle mantener la paz en presencia de todas las aflicciones y dificultades hasta que nadie sea capaz de causarle irritación.

SCLERANTHUS
INDECISIÓN

CONSTANCIA

¿Es usted de los que encuentran difícil tomar decisiones; formarse una opinión cuando entran en su mente pensamientos contradictorios que le dificultan decidir el camino correcto; cuando la indecisión bloquea su camino y retrasa su progreso; primero le parece correcta una cosa y luego otra?.

Si es así usted debe aprender a actuar con prontitud ante las circunstancias difíciles; formarse opiniones correctas y permanecer firme para seguirlas; y el pequeño y verde Scleranthus de los trigales le ayudará en este propósito.

CLEMATIS
INDIFERENCIA

BONDAD

¿Es usted uno de los que encuentran que la vida no tiene mucho interés; que al despertarse casi no tiene deseos de enfrentarse a un nuevo día; que su vida es muy difícil, muy dura, y que tiene pocas alegrías; que realmente nada parece valer la pena, y que lo mejor sería justamente volverse a dormir; que no merece la pena intentarlo y reponerse?. ¿Tienen sus ojos una mirada extraviada como si viviera soñando, y encuentra los sueños mucho más hermosos que la vida misma; o sus pensamientos, quizás, se refieren muy a menudo a alguien que ya se ha marchado de esta vida?. Si usted se siente así aprenda "a mantenerse cuando en usted no hay nada más que la voluntad que le dice - ¡vamos persiste!", y esa es una grandísima victoria que ganar.

Esa hermosa planta que adorna nuestros setos donde el suelo es gredoso, Clematis, más conocida como la Alegría del Viajero, y cuyas plumosas semillas, siempre están añorando ser arrastradas lejos y empezar otra vez, le ayudará mucho a volver, afrontar la vida, a descubrir su trabajo, y le aportará alegría.

CENTAURY
DEBILIDAD

FUERZA

Es usted de aquellas personas a las que todos utilizan, porque a la bondad de su corazón no le gusta negarse a nada; hace lo que le piden para mantener la paz en

¹¹ Ef 3, 19

lugar de hacer lo que usted cree que es correcto, porque no desea luchar; tiene buenos motivos, pero permanece pasivo en lugar de usarlos activamente para escoger su propio trabajo. Los que como usted son felpudos, habrán recorrido un largo camino a lo largo de la vía del servicio cuando comprendan que deben ser un poco más positivos en su vida.

Centaury, que crece en nuestras praderas, le ayudará a encontrar su verdadero yo, para que pueda convertirse en un trabajador activo, positivo, en vez de un agente pasivo.

GENTIAN

DUDA

COMPRENSIÓN

¿Es usted uno de los que tienen altos ideales, que esperan hacer las cosas bien; que se encuentra desalentado cuándo sus ambiciones no se realizan rápidamente?. ¿Cuándo tiene éxito se siente exaltado, 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 esperanzada incluso cuando el cielo esté nublado. Le aportará estímulo en todo momento, y la comprensión de que no existe el fracaso cuando hace todo lo que puede, sea cuál sea el resultado aparente.

VERVAIN

ENTUSIASMO EXAGERADO

TOLERANCIA

¿Es usted de los que arden de entusiasmo; desean hacer grandes cosas, y desean hacerlo todo al mismo tiempo?. ¿Encuentra difícil trabajar pacientemente en sus proyectos porque quiere los resultados antes de empezar?. ¿Encuentra que su gran entusiasmo hace que sea estricto con los demás; deseando que ellos vean las cosas como usted las ve; intenta imponer sus propias opiniones a los demás, y está impaciente cuándo no las siguen?.

Si es así, tiene dentro de usted el poder de ser un líder y un profesor de hombres. Vervain, la pequeña flor de color malva de los setos, le ayudará en las cualidades que necesita, la bondad para con sus hermanos, y la tolerancia hacia las opiniones de los demás; esto le ayudará a comprender que las grandes cosas de la vida se consiguen con suavidad y tranquilamente, sin tensión o estrés.

CERATO

IGNORANCIA

SABIDURÍA

¿Es usted de los que sienten que tienen sabiduría; que podrían ser un filósofo y un guía para sus semejantes?. ¿Siente el poder interior para aconsejarles en sus dificultades, calmar sus penas, y en cualquier momento ser una ayuda para sus problemas; y sin embargo, por falta de confianza en sí mismo, es incapaz de lograrlo, posiblemente porque escucha demasiado la voz de los demás y presta una gran atención a los convencionalismos del mundo?.

¿Comprende que es solamente esta falta de confianza en sí mismo, esta ignorancia de su propia sabiduría y conocimiento, la que le tienta a escuchar demasiado atentamente los consejos de los demás?.

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

IMPATIENS
IMPACIENCIA

PERDÓN

¿Es usted uno de los que saben que en lo más hondo de su naturaleza hay todavía un rastro de crueldad; que cuando se siente abofeteado y acosado encuentra difícil no tener un poco de maldad?. ¿Tiene aún en su interior el deseo de utilizar la fuerza para imponer a los demás su modo de pensar; es impaciente y esa impaciencia a veces le hace ser cruel; tiene en su naturaleza alguna huella de inquisidor?.

Si es así, se está esforzando por la exquisita suavidad y el perdón, y la hermosa flor de color malva, Impatiens, que crece a lo largo de las orillas de algunos ríos galeses, con su bendición, le ayudará a lo largo del camino.

ROCK ROSE
TERROR

CORAJE

¿Se encuentra usted en la absoluta desesperación, en el terror; que siente que no lo puede soportar más; aterrorizado por lo que pueda suceder; la muerte; el suicidio; la locura; alguna enfermedad horrible; o temeroso de afrontar la desesperación en las circunstancias materiales?

Si es así, está aprendiendo a ser valiente en las grandes disputas, y a luchar por su libertad, la hermosa, amarilla y pequeña Rock Rose, que crece tan abundantemente en nuestros pastos montañosos, le dará el coraje para ganar.

WATER VIOLET
PESAR

ALEGRÍA

¿Es usted una de esas grandes almas que, valientemente y sin quejarse, procuran servir silenciosamente a sus hermanos – los hombres, soportando los sufrimientos con calma y resignación, no permitiendo que sus penas interfieran en su trabajo diario?. ¿Ha tenido verdaderas pérdidas, periodos de tristeza, y sin embargo se siente tranquilo?.

Si es así, la hermosa Water Violet, que flota libremente sobre la superficie de nuestros arroyos más cristalinos, le ayudará a entender que sus penas le han purificado, le han elevado a un gran ideal, para que pueda aprender a servir a sus semejantes incluso en sus horas de aflicción; para que aprenda a encontrarse absolutamente solo en el mundo, obteniendo la intensa alegría de la completa libertad, y por lo tanto del perfecto servicio a la humanidad. Y cuando comprenda esto ya no habrá más sacrificios, sino la exquisita alegría de ser útil en cualquier circunstancia. Además esta pequeña planta le ayudará a comprender que todo lo que usted piensa que es cruel y triste en la vida, es verdaderamente para el bien de aquellos de los que usted se compadece.

Todos podemos adquirir coraje y mantener un corazón firme, ya que Aquel que nos colocó en este mundo, lo hizo así para 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, por medio de Su Amor, podemos lograr todas las cosas, recordando que es sólo cuando olvidamos esto que sufrimos y somos infelices. Él quiere que la vida de cada

uno de nosotros sea una vida de alegría, de salud, y de amoroso servicio, ya que como Cristo nos dijo: "Mi yugo es fácil, y Mi carga es ligera¹²".

Los concentrados de estos remedios se pueden obtener en las principales Farmacias Homeopáticas de Londres, aunque cualquiera que desee hacerlo los puede preparar de la forma siguiente.

Tómese un tazón de cristal transparente, llénese de agua pura, preferentemente de un arroyo o manantial, y déjense flotar suficientes flores de la planta hasta cubrir la superficie. Expóngase a un sol brillante hasta que las flores comiencen a marchitarse. Con mucho cuidado quite las flores, vierta el agua en botellas y agregue la misma cantidad de brandy como conservante.

Una sola gota es suficiente para potenciar una botella de ocho onzas de agua, de la que se tomarán las dosis necesarias con una cucharilla.

Las dosis se tomarán tantas veces como el paciente lo crea necesario: cada hora en casos agudos; tres o cuatro veces a día en casos crónicos; hasta que se presente la mejoría y se pueda prescindir de ellas.

Y demos siempre gracias a Dios, Quien, en Su Amor por nosotros, plantó las hierbas en los campos para nuestra curación.

¹² Mt 11, 30