

Voorwoord

Dit boekje is ontstaan uit de behoefte een handzaam leer- en werkboekje ter beschikking te hebben om zo de Bach-bloesemremedies te leren kennen, onszelf en anderen te leren diagnostiseren en er eventueel nieuwe gegevens bij aan te tekenen. Er is gebruik gemaakt van de al bestaande gegevens uit verschillende boeken (zie Bronnen), samen met de in de loop der jaren opgedane ervaringen.

Er wordt in het kort ingegaan op de filosofie van de therapie, de bereidingswijzen, de werking van de essences en wat ervan te verwachten is, het stellen van een diagnose, het klaarmaken van de remedies en de verschillende toepassingsgebieden. Vervolgens worden veel voorkomende vragen en problemen behandeld en door het gehele boekje heen worden enkele praktische tips en raadgevingen gegeven. Daarna vindt u een overzicht van de sleutelwoorden van de bloemen en ten slotte wordt elke bloem met zijn sleutelwoorden, het repertorium en de zogenaamde transformerende kwaliteiten afzonderlijk behandeld. Opgemerkt dient te worden dat de Engelse bloemennamen zijn gehandhaafd. Deze zijn om praktische rede-

nen niet vertaald, aangezien de flesjes met de essences, voorzien zijn van etiketten met (vaak) de Engelse benamingen. Het zou te veel verwarring geven om in dit boekje uit te gaan van de Nederlandse namen. Voor de geïnteresseerden echter is achter elke Engelse bloemennaam de Nederlandse tussen haakjes aangegeven. Achterin het boekje vindt u in alfabetische volgorde de Nederlandse, daarachter de Engelse en ten slotte de Latijnse soortnamen.

Het bijeenbrengen van alle gegevens van de bloesemremedies komt voor een groot deel op rekening van Ioanna Salajan. Zij heeft in het begin van de jaren zeventig als een van de eersten op grote schaal de Bachbloesemtherapie in Nederland geïntroduceerd. Aan haar als leermeesteres hebben velen, waaronder ikzelf, heel veel te danken.

Ik heb vervolgens getracht de toepassing en het gebruik van deze methode gemakkelijk toegankelijk te maken, opdat naar ik hoop – en zoals dr. Bach het ook bedoeld heeft – eenieder die hiermede in aanraking komt een mogelijkheid wordt geboden *zelfstandig* een stap te kunnen doen op de weg naar heelwording. Ik hoop dat iedereen die oprecht harmonie zoekt in alle niveaus van zijn mens-zijn, hierin moge slagen.

Sita Cornelissen

Inleiding

Bach-bloesemremedie is een eenvoudige en natuurlijke genezingsmethode door middel van 38 verschillende bloemen van in het wild groeiende planten, struiken en bomen. Speciale kennis is niet nodig om de remedie toe te passen op uzelf en anderen. Zij zijn geen van alle schadelijk, hebben geen ongewenste bijwerkingen, zijn niet gewoontevormend of verslavend en kunnen naast andere therapievormen gebruikt worden.

Deze therapie ontleent zijn naam aan de ontdekker dr. Edward Bach, geboren in 1886 in Moseley bij Birmingham en overleden in 1936 in Sotwell bij Wallingford in Berkshire, in een klein huisje, Mount Vernon genaamd, waar nog steeds het Bach-centrum is gevestigd. Hij was gedurende meer dan twintig jaar in Londen werkzaam als arts, bacterioloog en homeopaat. Door intensieve studie, zijn helderziendheid en door zijn grote inlevingsvermogen, kwam hij tot het inzicht dat de echte oorzaak van ziekte niet zozeer moest worden gezocht in de vele uitingen van fysieke symptomen, maar eerder in de negatieve psychische gesteldheden waaraan de mens kan lijden. In 1930 gaf

hij zijn praktijk op om zich gedurende de laatste zes jaren van zijn leven geheel te wijden aan het zoeken van de bloesemremedies. Hij ontwierp zeven categorieën, waaronder hij 38 verschillende negatieve stemmingen en gemoedsgesteldheden rangschikte (zie blz. 34). Voor elke toestand vond hij de passende remedie door over de velden en landweggetjes te zwerven en zo geleid te worden naar die bloem, waarvan hij de genezende kwaliteiten in zichzelf kon voelen. Over zijn leven en zijn ontdekkingen wordt uitgebreid geschreven in de biografie van Nora Weeks (zie Bronnen).

1 Principes en bereidingswijzen van de bloesemessences

De helende en krachtige werking van de bloesemremedies wordt ontleend aan het samenspel van de vier elementen in de natuur: aarde, vuur, water en lucht. Bomen, planten en struiken komen optimaal tot groei en bloei wanneer aan deze voorwaarden is voldaan: geschikte aarde, zon (vuur) en (regen) water op de juiste tijd, en (zuivere) omringende lucht. In de bereidingswijze worden deze vier elementen behouden en dat geeft de hoogst mogelijke potentie aan de remedies.

Er zijn twee methodes van bereiding: de zonmethode en de kookmethode.

Voor de eerste methode worden de bloemen op het hoogtepunt van hun bloei geplukt, waarbij men ervoor zorgt dat de menselijke hand en zelfs de menselijke schaduw de bloemen niet beroert. Het spreekt van-

zelf dat hiervoor een heldere, zonnige dag wordt uitgezocht. De bloemen worden in een dunne glazen schaal met zuiver bronwater gelegd, totdat het oppervlak geheel bedekt is. Deze laat men gedurende enkele uren op de aarde in de zon staan, totdat de bloemen tekenen van verwelken beginnen te vertonen. Het water is dan 'gepotentieerd'. Dit water wordt, nadat men de bloemen heeft verwijderd, overgebracht in flessen, voor de helft gevuld met brandy, die als conserveringsmiddel dienstdoet. Bij de kookmethode wordt de zon vervangen door het vuur van het fornuis. Deze flessen vormen nu de 'stock', de voorraad. Eén remedie wordt niet uit bloemen bereid: Rock Water (zie aldaar). Deze wordt gewonnen uit een zuivere, niet door mensen bezochte bron.

2 Hoe werken de remedies?

De mens is samengesteld uit verschillende niveaus, waarvan het lichaam het meest zichtbaar, stoffelijk is. Ons lichaam, de ‘aardse tempel’ wordt bewoond door de ziel, de ziel handelt via het lichaam. Onze gedachten, gevoelens en emoties, die tezamen onze persoonlijkheid vormen, ‘kleuren’, filteren als het ware de levensenergie, die van een hoger niveau komt, voordat deze uiteindelijk in het fysieke lichaam wordt opgenomen.

Ziekte, kwalen of lichtere ongemakken moeten worden opgevat als signalen van of wegwijzers naar een innerlijk conflict. Wij kunnen aan dat conflict werken door een dieper bewustzijn over onszelf op te bouwen, onszelf trachten te ontwikkelen, te groeien. De bloesemremedies nu kunnen de blokkades of andere storingen in de persoonlijkheid helpen oplossen vóórdat deze disharmonieën zich in een of andere ziekte of kwaal in het lichaam manifesteren. Op deze wijze helpen de remedies te *voorkomen*, wat altijd beter is dan genezen. Anders gezegd: de helende kwaliteiten of ei-

genschappen van een bepaalde bloem kunnen dat positieve deel (in dit boekje worden het *transformerende kwaliteiten* genoemd) in onszelf versterken, naar het bewustzijn brengen, zodat er energie kan vrijkomen om het negatieve aspect te (h)erkennen, te begrijpen, te accepteren en te integreren. Bijvoorbeeld: wanneer iemand bang is (negatieve aspect) zal hij moed nodig hebben (positieve aspect); wanneer hij zich zwak voelt (negatief) sterkte (positief); als hij zorgelijk is (negatief) vertrouwen (positief); gespannen: ontspanning, enzovoort.

Wanneer een ziekte is opgetreden, kunnen de remedies helpen een negatief gemoed tot harmonie te brengen en zo geleidelijk ook het lichaam weer naar gezondheid en evenwicht voeren. Zie voor meer uitgebreide informatie over de 'filosofie' van dr. Bach zijn boekje: *Heal Thyself*.

3 Wat kunnen we verwachten van de remedies?

De Bach-therapie pretendeert niet alle ziekten te kunnen genezen. Zij kan wel de pijn verlichten, vertrouwen herstellen, een herstellingsproces versnellen, enzovoort, en mogelijk genezing van een lichamelijke ziekte bewerkstelligen. Het zal ook duidelijk zijn dat bij ernstige terminale ziekten of bij erfelijke ziekten niet verwacht kan worden dat het gebruik van de remedies tot gezondheid van het lichaam zal leiden. Maar ook dan kunnen de bloesemremedies van grote waarde blijken te zijn. Zij kunnen bijvoorbeeld iemand helpen zijn lot te dragen, of op zo'n manier een ziekteproces begeleiden dat de persoon in psychische harmonie kan komen of blijven. In alle gevallen moeten wij de *persoon* als geheel behandelen, stelde dr. Bach, niet het symptoom.

Of wij de remedies nu toepassen bij ziekte of ter voorkoming van ziekte, het is niet altijd mogelijk de werking ervan te voorspellen. Vaak zal er geen onmiddell-

lijk effect worden gevoeld, soms is er een gevoel van ontspanning en opluchting of verlichting, of zijn er plotselinge inzichten of veranderingen. Het hangt af van iemands gevoeligheid, of van de fase van ontwikkeling waarin hij of zij zich bevindt. Ook de tijdsfactor is van invloed, bijvoorbeeld hoelang een zekere klacht fysiek, emotioneel of mentaal al manifest was. Het kan zijn dat er nieuwe, andere conflicten naar boven komen. Het komt ook voor dat er na een duidelijke verbetering een stilstand of zelfs terugval in het proces te zien is. De Bach-remedies werken laag voor laag door, geheel afgestemd op de noodzakelijke ontwikkelingen van het individu, in zijn eigen tempo en op zijn eigen (juiste) tijd. Het zal ook niet altijd even plezierig zijn om de realiteit onder ogen te moeten zien: dat wij egocentrisch, kritisch, bazig, trots of bangelijk kunnen zijn. Het hangt van de *intentie*, de wil en de motivatie af hoe de respons zal zijn.

Op de lange duur werkt een dieper inzicht bevrijdend. Wij zullen in staat zijn om het aan te kunnen. Dr. Bach drukte het zo uit: de bloesemremedies werken samen met onze innerlijke gids en innerlijke leraar, de ziel, die steeds met en vóór ons is.