

Libères-toi
Toi-même

par

Edward Bach

Première publication 1932.

Cette édition © The Bach Centre, 2014, 2015.

La copie et la distribution de cette publication sont autorisées à des fins non commerciale, à condition que rien ne soit modifié, Tous autres droits réservés.

1.01

Traduit de l'anglais par Viviane Thierron BFRP.

The Bach Centre
Mount Vernon
Bakers Lane
Brightwell-cum-Sotwell
Oxon OX10 0PZ
Royaume Uni

Note de l'éditeur

Le Dr Edward Bach a quitté Londres en 1930 afin de rechercher des plantes qui guérissent dans la campagne du Pays de Galles en Angleterre.¹ Durant le printemps 1932, il y revint et reçut des patients en consultation à Wimpole Street. Il trouva la vie à Londres très difficile à supporter, et au bout de quelques mois, il quitta à nouveau la ville pour se consacrer à ses recherches.

Durant son séjour à Londres, il écrivit *Libères-toi Toi-même*, rédigeant une grande partie à Regent's Park, où il allait pour échapper au bruit et à l'agitation de la capitale. Le texte fut publié sous forme de brochure plus tard durant cette même année, mais ne fut jamais réimprimé du temps de la vie du Dr Bach. Les descriptions des remèdes devinrent obsolètes, à mesure que l'expérience avec ses patients et la découverte de nouveaux remèdes l'amenaient à affiner sa compréhension des qualités de chaque plante.

Bach déconseillait la republication de ses écrits dépassés, dès qu'un livre neuf et plus exact était disponible, et c'est ainsi que *Libères-toi Toi-même* fut vite perdu. C'est dommage, car le réel intérêt de *Libères-toi Toi-même* est l'aperçu qu'il nous donne de la

¹ L'histoire de la recherche de plantes remèdes par Bach est relatée dans *Les découvertes médicales d'Edward Bach, médecin* par Nora Weeks.

philosophie de Bach. Un grand nombre des citations à propos de la guérison, familières aux étudiants, sont issues de ce texte. Le sous-titre de l'un des chapitres courts pourrait même résumer tout ce en quoi Bach croyait et ce qu'il écrivit: *notre santé dépend de notre harmonie avec notre âme.*

En 1990 le Centre Bach republia *Libères-toi Toi-même* dans le cadre d'une collection appelées *Les Ecrits Originaux d'Edward Bach*, en omettant la description des remèdes, conformément aux souhaits de Bach. Mais des versions non autorisées des *Ecrits Originaux* ont été publiées sans faire mention du fait que la description des remèdes n'était plus exacte. Pour cette nouvelle édition, nous sommes retournés à la version intégrale telle que Bach l'avait rédigée, et avons ajouté des notes de bas de page afin de mettre en évidence les parties du texte que Bach qualifiait d' "échafaudages" , des étapes nécessaires pour la construction du système, mais qui font obstacle à sa forme finale. Nous espérons ainsi produire un texte qui sera idéal pour les étudiants du travail de Bach, mais qui ne créera pas la confusion qu'une lecture non historique des vieilles descriptions des remèdes pourrait causer.

Stefan Ball

The Bach Centre, 2014

Libères-toi

Toi-même

par

Edward Bach

Introduction

Il est impossible de mettre la vérité en mots. L'auteur de ce livre ne souhaite pas prêcher, en réalité, il n'aime pas du tout cette façon de transmettre des connaissances. Dans les pages qui suivent, il a tenté de montrer aussi clairement et simplement que possible le but de nos vies, l'utilité des difficultés qui nous assaillent et les moyens par lesquels nous pouvons retrouver notre santé; et en fait, comment chacun d'entre nous peut devenir son propre médecin.

Chapitre I

C'est aussi simple que cela, l'Histoire de la Vie.

Une jeune enfant a décidé de peindre une maison pour l'anniversaire de sa maman. Dans sa petite tête, la maison est déjà peinte; elle sait à quoi elle ressemblera jusque dans ses moindres détails, il ne reste qu'à mettre tout cela sur papier.

L'enfant sort la boîte de peinture, les pinceaux, le chiffon, et pleine d'enthousiasme et de joie, se met au travail. Toute son attention et son intérêt sont centrés sur ce qu'elle fait – rien ne peut la distraire de son travail.

L'œuvre est terminée à temps pour l'anniversaire. De son mieux, elle a mis en forme son idée d'une maison. C'est une œuvre d'art car c'est sa création personnelle, chaque coup de pinceau a été fait par amour pour sa mère, chaque fenêtre, chaque porte ont été peintes avec la conviction que c'est là qu'elles devaient être. Même si elle a l'air d'une botte de foin, c'est la maison la plus parfaite qui ait jamais été peinte, c'est un succès car la petite artiste a mis tout son cœur, toute son âme, et tout son être dans ce tableau.

C'est cela, la santé, c'est cela le succès, la joie et le vrai service. Servir par amour, en parfaite liberté, à notre façon.

Ainsi, nous arrivons dans ce monde en sachant quel tableau nous aurons à peindre, ayant déjà tracé notre chemin à travers la vie, et tout ce qu'il nous reste à faire, c'est de matérialiser cela. Nous traversons la vie, pleins de joie et d'intérêt, concentrant toute notre attention sur le perfectionnement de ce tableau et du mieux que nous le pouvons, nous traduisons nos propres pensées et objectifs dans la vie physique de l'environnement que nous avons choisi.

Alors, si nous poursuivons nos propres idéaux du début à la fin, nos propres désirs, avec toute la force que nous possédons, il n'y a pas d'échec, notre vie aura été un grand succès, une vie heureuse et en santé.

La même petite histoire de l'enfant-peintre illustrera de quelle façon, si nous le permettons, les difficultés de la vie peuvent interférer avec le succès, la joie et la santé et nous détourner du but de notre vie.

L'enfant est absorbée joyeusement par sa peinture, lorsque quelqu'un arrive et dit, "Pourquoi ne pas mettre une fenêtre ici et une porte là; et bien sûr le sentier dans le jardin doit aller comme ceci." Le résultat pour l'enfant sera une perte complète de l'intérêt qu'elle porte à son travail; elle continuera peut-être, mais en mettant les idées de quelqu'un d'autre sur le papier. elle peut se fâcher, être irritée, malheureuse, avoir peur de refuser ces suggestions; peut-être détestera-t-elle la peinture et la déchirera-t-elle, la réaction dépendra du type d'enfant.

La peinture finale sera peut-être une maison reconnaissable,

mais elle sera imparfaite et ce sera un échec, car elle sera l'interprétation des pensées d'un autre, pas celles de l'enfant. Elle ne sera d'aucune utilité comme cadeau d'anniversaire car elle ne sera peut-être pas terminée à temps, et la maman devra peut-être attendre toute une autre année pour son cadeau.

Voici ce qu'est la maladie, la réaction aux interférences. Les échecs temporaires et le malheur arrivent lorsque nous permettons aux autres d'interférer avec notre but dans la vie et d'implanter le doute, la peur ou l'indifférence dans notre esprit,

Chapitre II

Notre santé dépend de notre harmonie avec notre âme.

Il est primordial que la véritable signification de la santé et de la maladie soient bien compris.

La santé est notre patrimoine, notre droit. C'est l'union pleine et complète entre notre âme, notre esprit et notre corps; ceci n'est pas un idéal difficile et lointain à atteindre, mais un idéal si simple et naturel que beaucoup d'entre nous l'ont négligé.

Toutes les choses terrestres sont l'interprétation de choses spirituelles. Le plus petit et insignifiant événement recèle une finalité Divine.

Chacun d'entre nous a une mission Divine sur cette terre, et notre âme utilise notre esprit et notre corps comme instruments pour remplir cette mission, de sorte que, lorsque les trois travaillent à l'unisson, le résultat est une parfaite santé et un parfait bonheur.

Une mission Divine ne signifie pas se sacrifier, se retirer du monde ou rejeter les joies et les beautés de la nature; au contraire, cela signifie trouver une joie plus grande et plus complète dans toute chose, faire le travail que nous aimons faire, de tout notre cœur et de toute notre âme, qu'il s'agisse de faire du ménage, de

l'agriculture, de peindre, d'être acteur, ou de servir nos semblables dans des magasins ou des maisons. Et ce travail, quel qu'il soit, si nous l'aimons par dessus tout, est la commande de notre âme, le travail que nous avons à faire en ce monde, le seul dans lequel nous pouvons être véritablement nous-même, interprétant d'une façon matérielle le message de ce vrai Moi.

Ainsi pouvons nous juger, à travers notre santé et notre bonheur, si nous interprétons bien ce message

Il y a tous les attributs spirituels dans l'Homme parfait; et nous venons dans ce monde afin de les manifester l'un après l'autre, de les perfectionner et de les renforcer, de façon à ce qu'aucune expérience, aucune difficulté ne puisse nous affaiblir ou nous détourner de l'accomplissement de cet objectif. Nous avons choisi de venir sur terre et avons choisi les circonstances qui nous donneront les meilleures opportunités pour nous tester pleinement : nous arrivons avec la pleine conscience de notre travail particulier : nous arrivons avec l'incroyable privilège de savoir que toutes nos batailles sont gagnées avant d'être engagées, que la victoire est certaine avant même que le test n'arrive, car nous savons que nous sommes les enfants du Créateur, et que nous sommes donc Divins, indomptables et invincibles. Avec cette connaissance, la vie est une joie ; les difficultés et les expériences peuvent être considérées comme des aventures, car nous devons prendre conscience de notre pouvoir, et être fidèles à notre Divinité, lorsqu'elles fondent comme neige au soleil. Dieu a bien donné à ses enfants la domination sur toute chose.

Nos âmes nous guideront, si seulement nous écoutons, en toute circonstance, à travers toutes les difficultés; et l'esprit et le corps ainsi dirigés passeront à travers la vie, rayonnants de bonheur et de bonne santé, libres de tout tracas et responsabilités, tel un petit enfant confiant.

Chapitre III

Nos âmes sont parfaites, étant enfants du Créateur, et tout ce qu'elles nous disent de faire est pour notre bien.

La santé est donc la vraie réalisation de ce que nous sommes, nous sommes parfaits, nous sommes enfants de Dieu. Il n'y a pas d'effort à faire pour obtenir ce que nous avons déjà atteint. Nous sommes uniquement ici pour manifester dans la matière la perfection dont nous avons été dotés depuis l'origine des temps. La santé ne répond qu'au commandement de notre âme ; en étant confiants tels des enfants ; en rejetant l'intellect (cet arbre de la connaissance du bien et du mal) et ses raisonnements, ses 'pour' et ses 'contre', ses peurs anticipées, ignorant les conventions, les idées banales et les commandements d'autres personnes, de façon à ce que nous puissions traverser la vie intactes, indemnes, libres de servir nos semblables.

Nous pouvons juger de notre santé par notre bonheur, et par notre bonheur, nous pouvons savoir que nous obéissons à ce que nous dicte notre âme. Il n'est pas nécessaire d'être un moine, une

bonne, ou de se cacher du monde ; nous devons profiter du monde et le servir, et ce n'est qu'en servant dans l'amour et la joie que nous serons véritablement utiles et que nous pourrons faire le meilleur travail. Une chose faite par sens du devoir, avec peut-être un sentiment d'irritation et d'impatience ne compte pas, c'est seulement du précieux temps gâché alors qu'il y a peut-être un frère qui a réellement besoin de notre aide.

La vérité n'a pas besoin d'être analysée, argumentée ou emballée dans de grandes phrases. Elle est comprise en un éclair, elle fait partie de nous. Ce n'est qu'à propos des choses non essentielles et complexes de la vie que nous avons tant besoin d'être convaincu et que nous avons développé notre intellect. Les choses qui comptent sont simples, ce sont celles qui vous font dire, "pourquoi, ceci est vrai, il me semble l'avoir toujours su," et ainsi est l'accomplissement du bonheur qui vient vers nous lorsque nous sommes en harmonie avec notre Moi spirituel, et plus l'union sera forte, plus intense sera la joie. Pensez au rayonnement qu'on voit parfois chez une mariée le matin de son mariage ; au ravissement d'une mère tenant son nouveau-né ; à l'extase d'un artiste terminant un chef d'œuvre : tels sont les moments d'union spirituelle.

Pensez combien la vie serait merveilleuse si nous la vivions dans une telle joie, ce qui est possible si nous nous abandonnons au travail de notre vie.

Chapitre IV

Si nous suivons nos propres instincts, nos souhaits, nos pensées, nos désirs, nous ne connaissons jamais rien d'autre que la joie et la santé.

Ce n'est pas un but inatteignable que d'entendre la voix de notre propre âme ; tout a été fait de façon si simple pour nous si seulement nous pouvions le reconnaître. La simplicité est la base de toute Création.

Notre âme (la petite voix, la voix de Dieu) nous parle à travers notre intuition, nos instincts, nos désirs, nos idéaux, à travers ce que nous aimons et n'aimons pas ; de la façon qui nous est individuellement la plus appropriée pour entendre. Comment pourrait Il nous parler autrement ? Nos vrais instincts, désirs, goûts et aversions, nous sont donnés de façon à ce que nous puissions interpréter les commandements spirituels de notre âme par le biais de nos perceptions physiques limitées, car pour la plupart d'entre nous, il n'est pas encore possible d'être en communication directe avec notre Moi Supérieur. Ces commandements sont supposés être suivis à la lettre, car seule l'âme connaît les expériences utiles pour cette personnalité particulière. Quel que soit le commandement, futile ou important, le désir d'une autre tasse de thé ou le

changement complet de ses habitudes de vie, il devrait être obéi de plein gré. L'âme sait que la satisfaction est le seul vrai remède pour tout ce que nous considérons comme péché ou mal dans cette vie, car tant que tout notre être ne se révolte pas contre un certain acte, cette faute n'est pas éradiquée mais juste en sommeil, un peu comme si c'était bien mieux et plus rapide de plonger ses doigts collants dans le pot de confiture jusqu'à ce qu'on soit si malade que la confiture ne nous attire plus.

Nos vrais désirs, les souhaits de notre vrai Moi, ne doivent pas être confondus avec les désirs et souhaits d'autres personnes si souvent implantés dans nos esprits, ou de la conscience, qui est un autre terme pour la même chose. Nous ne devons prêter aucune attention à l'interprétation des autres concernant nos actions. Seule notre âme est responsable de notre bien, notre réputation est dans Ses mains ; nous pouvons être certains qu'il n'y a qu'un seul péché, celui de ne pas obéir aux diktats de notre Divinité. Ceci est un péché contre Dieu et notre prochain. Ces souhaits, intuitions, désirs, ne sont jamais égoïstes ; ils nous concernent seuls, sont toujours justes pour nous, et nous apportent la santé dans le corps et dans l'esprit.

La maladie est le résultat dans le corps physique de la résistance de la personnalité à la guidance de l'âme. C'est lorsque nous devenons sourds à la 'petite voix', et que nous oublions la Divinité à l'intérieur de nous ; lorsque nous essayons d'imposer nos désirs aux autres, ou lorsque nous permettons à leurs suggestions, leurs pensées et leurs commandements de nous influencer.

Plus nous nous libérons des influences extérieures, d'autres

personnalités, plus notre âme pourra nous utiliser pour faire Son travail.

Ce n'est que lorsque nous essayons de contrôler et de diriger quelqu'un d'autre que nous sommes égoïstes. Mais le monde nous enseigne que c'est de l'égoïsme que de suivre ses propres aspirations. C'est parce que le monde veut nous asservir, car c'est seulement lorsque nous pouvons être nous-même sans entrave, que nous pouvons être utilisés pour le bien de l'humanité. C'est la grande vérité de Shakespeare, "Sois loyal envers toi-même, et aussi infailliblement que la nuit suit le jour, tu ne pourras être déloyal envers personne."

L'abeille, par son choix d'une fleur particulière pour son miel, est le moyen utilisé pour lui apporter le pollen nécessaire à la vie future de ses jeunes plants.

Chapitre V

C'est lorsque nous permettons aux autres d'interférer que nous cessons d'écouter les préceptes de notre âme, ce qui nous apporte disharmonie et maladie. Au moment où la pensée d'un autre entre dans notre esprit, elle nous détourne de notre propre chemin.

Dieu nous a donné à chacun des droits de naissance, une individualité qui nous sont propres : Il a donné à chacun son travail particulier à faire, que nous seuls pouvons réaliser : Il nous a donné à chacun notre chemin particulier à suivre avec lequel rien ne doit interférer. Veillons à ne pas accepter d'interférences, et plus important encore, à ne pas interférer d'aucune manière avec d'autres êtres humains. En cela réside la véritable santé, le vrai service et l'accomplissement de notre but sur terre.

Des interférences se produisent dans toutes les vies, elles font partie du Plan Divin, elles sont nécessaires afin que nous apprenions à leur résister : en fait, nous pouvons les considérer comme des adversaires très utiles, seulement présents pour nous aider à nous renforcer, et à réaliser notre Divinité et notre invincibilité. Et nous devons aussi savoir que ce n'est que lorsque nous leur permettons de nous affecter qu'elles gagnent en importance et viennent vérifier les progrès que nous avons faits.

C'est nous seuls qui décidons de la vitesse à laquelle nous progressons : si nous permettons les interférences dans notre mission Divine ; si nous acceptons les manifestations de ces interférences (les maladies) et si nous les laissons limiter et blesser notre corps ; ou si nous, enfants de Dieu, les utilisons pour nous établir avec plus de fermeté dans notre mission.

Plus il y a d'apparentes difficultés sur notre chemin, plus nous pouvons être certains que notre mission en vaut la peine. Florence Nightingale atteignit son idéal en dépit de l'opposition d'une nation : Galilée croyait que la terre était ronde en dépit de l'incrédulité du monde entier, et le vilain petit canard devint cygne malgré le mépris de toute sa famille.

Nous n'avons aucun droit d'interférer avec la vie d'aucun des enfants de Dieu. Chacun d'entre nous a son propre travail, pour l'accomplissement duquel nous seuls avons le pouvoir et la connaissance de le parfaire. Ce n'est que lorsque nous oublions cela , et que nous essayons d'imposer notre travail aux autres ou que nous laissons les autres interférer avec le notre que les frictions et la disharmonie arrivent dans notre être.

Cette disharmonie, maladie, se manifeste dans le corps, car le corps sert seulement de reflet au fonctionnement de l'âme ; tout comme le visage reflète la joie par le sourire ou la colère par le froncement de sourcils. Et ainsi, le corps indiquera les vraies causes de la maladie (qui sont la peur, l'indécision, le doute, etc...) dans la désorganisation de ses systèmes et de ses tissus.

La maladie est donc le résultat de l'interférence, soit que nous interférons avec quelqu'un d'autre, soit que nous laissons d'autres interférer avec nous.

Chapitre VI

*Tout ce que nous avons à faire est de préserver notre personnalité,
de vivre notre propre vie, d'être le capitaine de notre propre bateau,
et tout ira bien.*

Il y a des grandes qualités dans lesquelles les Hommes sont en train de se perfectionner, se concentrant probablement sur une ou deux à la fois. Ce sont celles qui se sont manifestées dans les vies terrestres de tous les Grands Maîtres qui sont venus sur terre pour nous enseigner et nous aider à voir le chemin simple et facile pour surmonter toutes nos difficultés.

Parmi ces qualités il y a:

L'AMOUR

LA COMPREHENSION

LA SYMPATHIE

LA TOLERANCE

LA PAIX

LA SAGESSE

LA CONSTANCE

L'INDULGENCE

LA DOUCEUR

LE COURAGE

LA FORCE

LA JOIE

Et c'est en perfectionnant ces qualités en nous-même que chacun d'entre nous contribue à élever le monde un peu plus vers

son incroyable glorieux dessein final. Nous réalisons alors que nous ne recherchons pas de gain égoïste ou de mérite personnel, mais que chaque être humain, riche ou pauvre, grand ou petit, a la même importance dans le Plan Divin, et possède le même puissant privilège d'être un sauveur du monde, simplement en sachant qu'il est un enfant parfait du Créateur.

Comme il y a ces qualités, ces pas vers la perfection, il y a aussi des obstacles ou des interférences qui servent à nous renforcer dans notre détermination à rester fermes.

Ce sont les vraies causes de la maladie, et il s'agit de :

LA CONTRAINTE

LE DOUTE

LA PEUR

LE SUR-ENTHOUSIASME

L'AGITATION

L'IGNORANCE

L'INDECISION

L'IMPATIENCE

L'INDIFFERENCE

LA TERREUR

LA FAIBLESSE

LE CHAGRIN

Si nous les autorisons, ils se refléteront dans le corps et créeront ce que nous appelons la maladie. Parce que nous n'en comprenons pas les causes réelles, nous avons attribué la disharmonie à des influences extérieures, des microbes, le froid, la chaleur, et avons donné des noms aux résultats, l'arthrite, le cancer, l'asthme, etc... pensant que la maladie commence dans le corps physique.

Il y a des groupes définis d'êtres humains, chaque groupe accomplissant sa propre fonction, c'est à dire, manifester dans le monde matériel la leçon particulière qu'il a apprise. Chaque

individu de ces groupes a une personnalité définie propre, un travail spécifique à accomplir, et un chemin individuel défini pour réaliser ce travail. Ce sont aussi les causes de la disharmonie qui, à moins que nous ne nous tenions à notre personnalité définie et notre travail, peuvent réagir dans le corps sous forme de maladie.

La vraie santé c'est la joie, et une joie si facile à atteindre, car c'est une joie des petites choses ; faire les chose que nous aimons vraiment faire, être avec des gens que nous aimons véritablement. Il n'y a aucune contrainte, pas d'effort, pas de lutte pour l'inaccessible, la santé est à notre disposition et nous pouvons l'accepter à chaque fois que nous le souhaitons. Il s'agit de trouver et de faire le travail pour lequel nous sommes réellement faits. Tant de gens étouffent leurs vrais désirs et deviennent des chevilles carrées dans des trous ronds : par les souhaits d'un parent, un fils peut devenir avocat, soldat, homme d'affaires, alors que son désir profond est de devenir menuisier : ou à travers les ambitions d'une mère de voir sa fille bien mariée, le monde peut perdre une autre Florence Nightingale. Ce sens du devoir est alors un faux sens du devoir et un mauvais service rendu au monde ; il résulte en malheur et probablement que la plus grande partie de la vie sera gâchée avant que l'erreur ne soit rectifiée.

Un Maître a dit un jour, "Ne savez-vous pas qu'il faut que je m'occupe des affaires de mon Père?" signifiant qu'Il doit obéir à Sa Divinité et pas à ses parents terrestres.

Trouvons la chose qui nous attire le plus dans la vie, et faisons là. Laissons cette chose faire tellement partie de nous qu'elle

devienne aussi naturelle que la respiration ; aussi naturelle que cela l'est pour l'abeille de collecter le miel, et pour l'arbre de se dépouiller de ses vieilles feuilles à l'automne et d'en faire de nouvelles au printemps. Si nous étudions la nature, nous voyons que chaque créature, oiseau, arbre et fleur, a son rôle particulier à jouer, son propre travail défini et précis, à travers lequel il aide et enrichit l'Univers entier. Le vers, faisant son travail quotidien, aide à drainer et à purifier la terre : la terre fournit les nutriments à toutes les plantes; et à son tour, la végétation soutient l'humanité et toutes les créatures vivantes qui retourneront un jour à la terre pour enrichir le sol. Leur vie est belle et utile, leur travail leur est si naturel que c'est leur vie.

Et notre propre travail, lorsque nous l'identifions, nous appartient tellement, nous correspond tellement bien, qu'il est facile, sans effort, c'est une joie, nous ne nous en lassons pas, c'est notre passe-temps. Il fait ressortir notre vraie personnalité, tout le talent et les capacités qui attendent à l'intérieur de chacun d'entre nous pour se manifester : dans ce travail, nous sommes heureux et nous nous sentons 'chez nous' ; et ce n'est que lorsque nous sommes heureux (ce qui signifie obéir aux commandements de notre âme) que nous pouvons faire le meilleur travail.

Peut-être avons-nous déjà trouvé notre travail à faire, quel plaisir est alors pour nous la vie ! Certains, depuis l'enfance, savent ce pour quoi ils sont faits et s'y tiennent toute leur vie, d'autres savent durant leur enfance, mais en sont détournés par des contre-propositions ou des circonstances et sont découragés par les autres.

Cependant, nous pouvons tous revenir à nos idéaux, et même si on ne peut les réaliser immédiatement, on peut continuer à chercher à le faire, et rien que cette recherche nous apportera du réconfort, car nos âmes sont très patientes avec nous. Le désir juste, la motivation juste, est ce qui compte, c'est le vrai succès, peu importe le résultat.

Ainsi, si vous préférez être agriculteur plutôt qu'avocat ; si vous préférez être coiffeur plutôt que conducteur d'autobus, ou cuisinier plutôt qu'épicier, changez de profession, soyez ce que vous voulez vraiment être, et alors vous serez heureux et bien, alors vous travaillerez avec enthousiasme, et vous ferez un bien meilleur travail en tant qu'agriculteur, coiffeur ou cuisinier que vous auriez pu faire dans un métier qui ne vous a jamais correspondu.

Et alors, vous obéirez aux commandements de votre Moi Spirituel.

Chapitre VII

Une fois que nous réalisons notre propre Divinité, le reste est facile.

Au commencement, Dieu donna à l'Homme la domination sur toute chose. Il y a une raison plus profonde au manque d'harmonie de L'Homme, l'enfant du Créateur, qu'un courant d'air lié à une fenêtre ouverte. "Notre faute ne réside pas dans nos étoiles, mais en nous-même," et nous sommes pleins de gratitude et d'espoir lorsque nous réalisons que le remède réside également en nous! Enlevons la disharmonie, la peur, la terreur ou l'indécision, et nous retrouvons l'harmonie entre notre âme et notre esprit, et le corps est à nouveau parfait en toute part.

Quelle que soit la maladie, le résultat de cette disharmonie, nous pouvons être certains que le remède est bien en notre pouvoir, car notre âme ne nous demande jamais plus que ce que nous pouvons assez facilement accomplir.

Chacun d'entre nous est un guérisseur, car chacun d'entre nous a à cœur l'amour de quelque chose, pour ses semblables, pour les animaux, pour la nature, pour la beauté sous l'une de ses formes, et chacun d'entre nous souhaite protéger et contribuer à faire grandir ce qu'il aime. Chacun d'entre nous éprouve également de la

sympathie pour les personnes en détresse, et c'est naturel, car nous avons tous été en détresse nous-même à un moment ou à un autre de notre vie. Ainsi, nous pouvons nous guérir nous-même, et nous avons aussi le grand privilège de pouvoir aider d'autres personnes à se guérir elles-même, et les seules qualités nécessaires sont l'amour et la sympathie.

En tant qu'enfants du Créateur, nous portons en nous toute la perfection, et nous venons en ce monde uniquement afin de pouvoir réaliser notre Divinité ; ainsi tous les tests et toutes les expériences nous laisseront intacts, car à travers ce Pouvoir Divin, toutes les choses sont possibles pour nous.

Chapitre VIII

*Les plantes de guérison sont celles qui ont le pouvoir de nous aider
à préserver notre personnalité.*

De même que Dieu, dans sa miséricorde, nous a donné de la nourriture pour manger, il a aussi placé parmi les plantes des champs, de magnifiques plantes pour nous guérir lorsque nous sommes malades. Elles sont là pour tendre une main secourable à l'Homme dans les heures sombres de l'oubli, lorsqu'il perd de vue sa Divinité, et permet aux nuages de la peur ou de la peine d'obscurcir sa vision.

Ces plantes sont:

CHICORY

Chicorium intybus

MIMULUS

*Mimulus luteus*²

² Le nom latin donné à une plante est géré par le Code International pour la Nomenclature Botanique. Les règles changent de temps en temps. Certains des noms utilisés par Bach ne sont plus d'actualité. Le nom

AGRIMONY	<i>Agrimonia eupatoria</i>
SCLERANTHUS	<i>Scleranthus annuus</i>
CLEMATIS	<i>Clematis vitalba</i>
CENTAURY	<i>Erythroea centaurium</i> ³
GENTIAN	<i>Gentiana amarella</i>
VERVAIN	<i>Verbena officinalis</i>
CERATO	<i>Ceratostigma willmottiana</i> ⁴
IMPATIENS	<i>Impatiens royalei</i> ⁵
ROCK ROSE	<i>Helianthemum vulgare</i> ⁶
WATER VIOLET	<i>Hottonia palustris</i>

Chaque plante correspond à une qualité et son but est de renforcer cette qualité de façon à ce que la personnalité puisse s'élever au dessus du défaut qui pose problème.

La table⁷ suivante indique la qualité, le défaut et le remède qui

moderne de la plante utilisée pour faire le remède Mimulus, par exemple, est *Mimulus guttatus*.

³ Nom moderne *Centaureum umbellatum*.

⁴ La terminaison grecque *-ma* n'est en fait pas féminine et le nom latin correct de cette plante est *Ceratostigma willmottianum*. Nous avons gardé *willmottiana* ici comme c'est très répandu dans les livres sur les remèdes.

⁵ Nom moderne *Impatiens glandulifera*.

⁶ Nom moderne *Helianthemum nummularium*.

⁷ En 1932, lorsque ce tableau a été élaboré, Bach avait découvert douze remèdes. Entre 1933 et 1935, il en identifia 26 autres et révisa la structure de son système et les indications des remèdes à plusieurs reprises. Il est utile de comparer cette table – et les indications obsolètes, en particulier pour Water Violet – avec le système et les descriptions des remèdes que Bach présenta dans son document final *Les douze guérisseurs*. Voir www.bachcentre.com/fr/telecharger/index.php et en

aide la personnalité à dissiper le défaut.

<i>Défaut</i>	<i>Plante</i>	<i>Vertu</i>
Contrainte	Chicory	Amour
Peur	Mimulus	Sympathie
Agitation	Agrimony	Paix
Indécision	Scleranthus	Constance
Indifférence	Clematis	Douceur
Faiblesse	Centaury	Force
Doute	Gentian	Compréhension
Sur-enthousiasme	Vervain	Tolérance
Ignorance	Cerato	Sagesse
Impatience	Impatiens	Indulgence
Terreur	Rock Rose	Courage
Chagrin	Water Violet	Joie

Les remèdes sont dotés d'un pouvoir de guérison défini, indépendamment de la foi qu'on peut avoir en eux, et leur action ne dépend pas de celui qui les administre, de la même façon qu'un sédatif amène un patient à dormir, qu'il soit donné par une infirmière ou par le médecin.

particulier, l'introduction de l'éditeur.

Chapitre IX

La vraie nature de la maladie.

Dans la vraie guérison, la nature et le nom de la maladie physique n'ont aucune importance. La maladie du corps n'est rien d'autre que le résultat d'une disharmonie entre l'âme et l'esprit. Elle n'est que le symptôme de la cause, et comme la même cause peut se manifester différemment dans chaque individu, cherchez à éliminer cette cause, et le résultat, quel qu'il soit, disparaîtra automatiquement.

Nous pouvons comprendre cela plus clairement en prenant comme exemple le suicide. Tous les suicidés ne se noient pas. Certains se jettent d'une hauteur, d'autres s'empoisonnent, mais derrière tout cela, il y a le désespoir : aidez les à surmonter leur désespoir et trouvez leur une raison de vivre, et ils seront guéris

pour toujours : si vous vous contentez d'éloigner d'eux le poison, vous les sauverez pour un moment, mais ils pourront refaire plus tard une autre tentative. De même, la peur agit sur les gens de différentes façons : certains deviendront pâles, d'autres rougiront, d'autres encore deviendront hystériques ou resteront sans voix. Expliquez-leur la peur, montrez leur qu'ils sont assez grands pour surmonter et affronter n'importe quoi, alors, rien ne les effrayera plus. L'enfant ne s'inquiétera plus des ombres sur le mur si on lui donne la bougie et qu'on lui montre comment faire danser l'ombre.

Nous avons toujours blâmé les microbes, la météo, la nourriture que nous mangeons, d'être les causes de nos maladies ; mais beaucoup d'entre nous sont immunisés lors d'une épidémie de grippe ; beaucoup d'entre nous aiment sentir le vent froid, et beaucoup peuvent manger du fromage et boire du café noir tard dans la nuit sans se sentir malades. Rien dans la nature ne peut nous affecter si nous sommes heureux et en harmonie, au contraire, toute la nature est là pour que nous nous en servions et en profitions. Ce n'est que lorsque nous laissons entrer le doute et la dépression, l'indécision ou la peur, que nous devenons sensibles aux influences extérieures.

C'est donc la véritable cause de la maladie qui est de prime importance ; l'état mental du patient, pas l'état de son corps.

Toute maladie, même grave, même longue, sera guérie en rendant au patient sa joie et son désir de continuer dans sa mission de vie. Très souvent, il ne s'agit que d'une légère modification de son mode de vie, quelques petits idées fixes qui le rendent intolérant

aux autres, un certain sens du devoir erroné qui le maintient en esclavage, alors qu'il pourrait faire un si bon travail.

Il y a sept magnifiques étapes dans la guérison des maladies, les voici :

LA PAIX

L'ESPOIR

LA JOIE

LA CONFIANCE

LA CERTITUDE

LA SAGESSE

L'AMOUR

Chapitre X

Pour accéder à la liberté, donnez la liberté.

Le but ultime de toute l'humanité est la perfection, et pour arriver à cet état, l'Homme doit apprendre à traverser toutes les expériences sans en être affecté ; il doit rencontrer toutes les interférences et tentations sans être dévié de son cours : il sera alors libéré de toutes les difficultés de la vie, des épreuves et des souffrances : il possède dans son âme l'amour parfait, la sagesse, le courage, la tolérance et la compréhension qui sont le résultat du fait qu'il sait tout et voit tout , car le maître parfait est celui qui a traversé tous les aspects de son art .

Nous pouvons faire de ce voyage une aventure brève et joyeuse si nous comprenons que nous ne nous libérerons de l'esclavage qu'en donnant la liberté ; nous serons libérés si nous libérons les autres, car nous ne pouvons enseigner que par l'exemple. Lorsque nous aurons rendu sa liberté à chaque être humain avec lequel nous sommes en contact ; lorsque nous auront rendu sa liberté à chaque créature, tout autour de nous, alors, nous serons libres nous

aussi : si nous n'essayons pas de dominer, de contrôler ou d'influencer, même dans les plus petits détails, la vie d'un autre, nous verrons que l'interférence a quitté nos vies, car ce sont ceux que nous enchaînons qui nous enchaînent. Il y avait un jeune homme qui était tant attaché à ses possessions qu'il ne put accepter un don Divin.

Et nous pouvons nous libérer de la domination des autres si facilement, d'abord en leur donnant une liberté absolue, ensuite, de façon très douce et avec beaucoup d'amour, en refusant de nous laisser dominer par eux. Lord Nelson fut très sage lorsqu'un jour il plaça son œil aveugle devant le télescope. Aucune force, aucun ressentiment, aucune haine, aucune méchanceté. Nos opposants sont nos amis, ils font en sorte que le jeu en vaille la peine, et on se serrera tous la main à la fin du match.

Nous ne devons pas attendre des autres qu'ils fassent ce que nous voulons, leurs idées sont les bonnes pour eux, et même si leur chemin semble mener dans une direction différente du nôtre, l'objectif, à la fin du voyage, est le même pour nous tous. Nous nous apercevons que c'est lorsque nous voulons que les autres se conforment à nos souhaits que nous nous disputons avec eux.

Nous sommes comme des navires de charge à destination de différents pays du monde, certains pour l'Afrique, d'autres pour le Canada, d'autres encore pour l'Australie, retournant ensuite vers le même port d'attache. Pourquoi suivre un bateau qui va au Canada alors que notre destination est l'Australie ? Cela occasionnerait un tel retard.

Encore une fois, peut-être ne réalisons nous pas les petites choses qui peuvent nous attacher, ce sont les mêmes choses que nous souhaitons posséder qui nous possèdent : il peut s'agir d'une maison, d'un jardin, d'un meuble ; même eux ont droit à la liberté. Les possessions matérielles sont après tout éphémères, elles donnent lieu à l'anxiété, au tracas, car intérieurement, nous savons que nous les perdrons inévitablement. Elles sont là pour que nous en profitons, les admirions et que nous nous en servions pleinement, mais leur importance ne doit pas être telle à nos yeux qu'elles deviennent des chaînes qui nous entravent.

Si nous donnons la liberté à chaque être et chaque chose autour de nous, nous verrons qu'en retour nous serons plus riches en amour et en possessions que jamais auparavant, car l'amour qui donne la liberté est le grand amour qui rapproche.

Chapitre XI

La guérison.

Depuis les temps immémoriaux, l'humanité a admis que notre Créateur, dans Son amour pour nous, a placé les plantes dans les champs pour notre guérison, de même qu'il a fourni le blé et les fruits pour notre subsistance.

Les astrologues, ceux qui ont étudié les étoiles, et les herboristes, ceux qui ont étudié les plantes, ont toujours été à la recherche de ces remèdes qui nous aident à garder notre santé et notre joie.

Afin de trouver les plantes qui nous aideront, nous devons trouver le but de notre vie, ce que nous aspirons à faire, et aussi, comprendre les difficultés sur notre chemin. Les difficultés que nous appelons fautes ou échecs, mais ne nous inquiétons pas de ces fautes ou échecs car ils nous prouvent que nous réalisons de plus grandes choses : nos fautes devraient être nos encouragements, car elles signifient que l'on vise très haut. Essayons d'identifier quelle est la bataille particulière que nous menons, quel adversaire nous essayons de vaincre en particulier, puis avec gratitude et

reconnaissance, prenons la plante qui nous a été envoyée pour nous aider à remporter la victoire. Nous devrions accepter ces magnifiques plantes des champs comme un sacrement, comme le cadeau Divin de notre Créateur pour nous aider dans nos difficultés.

Dans la vraie guérison, il n'est pas question de la maladie : c'est l'état d'esprit, la difficulté mentale seule, qui doit être considérée : ce qui importe, c'est où nous nous sommes trompés par rapport au Plan Divin. Cette disharmonie avec notre Moi Spirituel peut produire des centaines de défauts différents dans notre corps (car notre corps ne fait que reproduire l'état de notre esprit), mais qu'importe ? Si nous réajustons notre esprit, notre corps sera vite guéri. C'est comme le Christ nous a dit, "Est-il plus aisé de dire, tes péchés te sont pardonnés ou lèves-toi et marche ?"

A nouveau, comprenons clairement que nos maladies physiques n'ont aucune conséquence : c'est notre état d'esprit, et lui seul, qui importe. Ainsi, si nous ignorons entièrement la maladie dont nous souffrons, nous devons seulement prendre en considération auquel des types suivants nous correspondons.⁸

Si vous avez quelque difficulté à sélectionner votre propre remède, cela vous aidera de vous demander quelles sont les qualités que vous admirez le plus chez les autres ; ou quels sont les défauts

⁸ A ce stade précoce de son travail, Bach croyait que les douze premiers remèdes représentaient douze types de base de la personnalité humaine. Mais lorsqu'il eut terminé son travail, cette compréhension fut révisée. Voir www.bachcentre.com/fr/presentation/remedes_de_type.php pour le développement du concept de 'types' dans le travail de Bach.

des autres pour lesquels vous avez le plus d'aversion, car tout défaut dont nous gardons encore une trace et que nous essayons d'éradiquer, est celui qu'on déteste le plus voir chez les autres. C'est la manière dont nous sommes encouragés à l'éliminer en nous-même.

Nous sommes tous des guérisseurs, et avec l'amour et la sympathie qui sont dans notre nature, nous sommes aussi capables d'aider toute personne qui souhaite réellement la santé. Cherchez le conflit mental principal dans le patient, donnez lui le remède qui l'aidera à surmonter ce défaut particulier, ainsi que tout l'espoir et l'encouragement que vous pouvez, alors le pouvoir de guérison qui est en lui fera le reste.

Chapitre XII⁹

Les Remèdes.

CHICORY¹⁰

Contrainte – Amour

Êtes-vous de ceux qui aspirent à servir le monde, qui aspirent à ouvrir les deux bras pour bénir tout ceux autour d'eux, qui souhaitent aider, reconforter, qui compatissent, et pourtant, certaines personnes

⁹ Voir page 4. Tout ce chapitre a été omis lorsque *Libères-toi Toi-même* fut publié dans la collection *Les Ecrits Originaux d'Edward Bach*.

¹⁰ La description que Bach fait de Chicory est très proche des indications pour Centaury (voir page 45 ci-dessous). Au moment où les 38 remèdes furent étudiés, en 1936, Bach décrivit Chicory comme une personne plus forte, qui contrôle les autres plus qu'elle n'est contrôlée: “Ceux qui sont très attentifs aux besoins des autres ; ils ont tendance à prendre exagérément soin des enfants, de la famille, des amis, trouvant toujours quelque chose à améliorer. Ils corrigent continuellement ce qu'ils considèrent comme erroné et prennent beaucoup de plaisir à le faire. Ils souhaitent que ceux dont ils se préoccupent restent près d'eux.” (Cette description, ainsi que les autres descriptions de remèdes en bas de page, sont issues de l'édition définitive de 1941 de *Les Douze Guérisseurs et Autres Remèdes*; voir www.bachcentre.com/fr/telecharger/).

ou circonstances vous arrêtent dans votre élan ? Trouvez-vous qu'au lieu de servir beaucoup de gens, vous êtes sous l'emprise de quelques personnes seulement, de sorte que vos occasions de donner autant que vous le voudriez sont limitées, vous sentez-vous ainsi lorsque vous réalisez que "si tout homme compte pour vous, mais qu'aucun ne compte trop?"¹¹

Alors, la magnifique Chicorée bleue des champs de blé vous aidera à trouver la liberté, cette liberté si nécessaire à chacun d'entre nous afin que nous puissions servir le monde.

MIMULUS¹²

Peur – Sympathie¹³

Êtes-vous de ceux qui ont peur ; peur des gens ou des circonstances : qui continuent courageusement alors que la peur ôte la joie de votre vie; la peur de ces choses qui n'arrivent jamais ; la peur de gens qui n'ont aucun pouvoir sur vous; la peur du lendemain et de ce qu'il apportera ; la peur de tomber malade ou de perdre des amis ; la peur des conventions ; la peur de centaines de choses ?

¹¹ Une ligne du poème de Rudyard Kipling, *Si*, l'un des préférés de Bach.

¹² L'indication finale de *Mimulus* n'a pas beaucoup changé depuis ce premier brouillon: "la peur de choses nommables, la maladie, la peine, les accidents, la pauvreté, le noir, la solitude, la malchance. Les peurs du quotidien. Ces personnes portent leurs craintes secrètement et en silence, ils n'en parlent pas volontiers aux autres."

¹³ Plus tard, Bach associa plutôt la qualité positive de la sympathie à d'autres remèdes. Par exemple, Beech, écrivit-il, nous aide à être "plus tolérant, indulgent et compréhensif envers les différentes façons qu'ont les individus et toutes les choses d'atteindre leur propre perfection finale".

Voulez-vous lutter pour votre liberté, et manquez-vous de courage pour briser vos liens ; si tel est le cas, Mimulus, qui pousse sur les bords des ruisseaux cristallins, vous rendra libre pour aimer votre vie, et vous enseignera à avoir la plus tendre sympathie pour les autres.

AGRIMONY¹⁴

Agitation – Paix

Êtes-vous de ceux qui souffrent des tourments ; dont l'âme est agitée, qui ne trouvent pas la paix, et qui font cependant courageusement face au monde cachant leurs souffrances à leurs semblables : qui rient, sourient et plaisantent, et aident ceux qui les entourent à garder un cœur joyeux alors qu'eux-même souffrent ? Cherchez-vous à adoucir vos douleurs en prenant du vin ou de la drogue pour faire face à vos épreuves : sentez-vous que vous avez besoin de stimulants dans la vie pour continuer à avancer ?

Si tel est le cas, la magnifique plante Agrimony, qui pousse le long de nos allées et dans les prés, avec sa tige dressée vers le ciel telle un clocher d'église et ses graines telles des cloches, vous apportera la paix,

¹⁴ Comparez les indications finales de Bach pour ce remède: “Les personnes gaies, joviales, pleines d'humour, qui aiment la paix et que les disputes et les querelles rendent si anxieuses qu'elles sont prêtes à renoncer à beaucoup de choses afin de les éviter. Bien qu'elles aient généralement des ennuis et sont tourmentées, agitées et angoissées dans leur esprit ou leur corps, elles cachent leurs soucis derrière leur humour et leurs plaisanteries et sont considérées comme de bons amis à fréquenter. Elles prennent souvent de l'alcool ou des drogues en excès afin de se stimuler et de s'aider à porter leurs épreuves avec bonne humeur. ”

la paix qui “dépassé l'entendement”.¹⁵ La leçon de cette plante vous apprendra à rester en paix durant les épreuves et les difficultés, jusqu'à ce que plus personne n'ait le pouvoir de vous irriter.

SCLERANTHUS¹⁶

Indécision – Constance¹⁷

Êtes-vous de ceux qui ont du mal à prendre des décisions ; de se faire une opinion lorsque des pensées conflictuelles entrent dans leur esprit de sorte qu'il leur est difficile de décider quelle est la cause juste : lorsque l'indécision les tenaille et retarde leurs progrès : y a-t-il d'abord une chose qui vous semble juste, et ensuite une autre ?

Si tel est le cas, vous apprenez à agir rapidement dans des circonstances difficiles ; à former une opinion correcte et à être ferme pour la suivre ; et la petite Scleranthus verte des champs de blé vous aidera en cela.

¹⁵ Référence biblique: voir Philippiens 4:7.

¹⁶ La description finale de Bach est très similaire: “Ceux qui souffrent beaucoup de leur incapacité à décider entre deux choses, chacune d'entre elles leurs paraissant tour à tour la bonne. Ce sont généralement des personnes calmes, qui supportent leurs difficultés seules, car elles ne sont pas enclines à en discuter avec d'autres.”

¹⁷ Bach aurait finalement associé la qualité positive de 'constance dans ses idées ' avec d'autres remèdes, dont Walnut et Cerato.

CLEMATIS¹⁸

Indifférence – Douceur

Êtes-vous de ceux qui trouvent que la vie n'a pas grand intérêt: qui se réveillent en espérant presque qu'il n'y ait pas un autre jour à affronter : que la vie est si difficile, si dure, et qu'il y a si peu de joie : que rien ne vaut vraiment la peine, et comme ce serait bon de juste aller se coucher : qu'elle ne vaut guère l'effort d'essayer et d'aller mieux?¹⁹ Vos yeux ont-ils ce regard lointain comme si vous viviez dans un rêve et que vous trouviez ce rêve tellement plus beau que la vraie vie : ou vos pensées sont-elles peut-être plus souvent avec quelqu'un qui a quitté cette vie ? Si vous vous sentez ainsi, vous apprenez à “tenir bon alors qu'il n'y a plus rien en vous que la volonté qui vous dit – tiens-bon!”²⁰ Et c'est une grande victoire à remporter.

Cette magnifique plante qui orne nos haies sur les sols crayeux, Clematis, mieux connue en Angleterre sous le nom de « Joie du Voyageur », dont les graines plumeuses attendent toujours d'être emportées par le vent pour donner naissance à de nouvelles plantes,

¹⁸ La description finale de Bach : “Ceux qui sont rêveurs, endormis, pas vraiment éveillés, sans grand intérêt pour la vie. Des personnes calmes, pas vraiment heureuses dans leur situation actuelle, vivant plus dans le futur que dans le présent; vivant dans l'espoir de temps meilleurs, lorsque leurs idéaux se réaliseront. Lorsqu'ils sont malades, certains font peu ou pas d'effort pour aller mieux, et parfois même, certains attendent la mort dans l'espoir de temps meilleurs ou de retrouvailles avec un cher disparu.”

¹⁹ Bach identifiera plus tard d'autres remèdes qui s'appliquent à certains états décrits dans la première phrase: comparez par exemple avec la description de Hornbeam, Olive, Wild Rose et Willow dans les descriptions de 1936 : www.bachcentre.com/fr/telecharger/index.php.

²⁰ Autre ligne du poème de Kipling, *Si*.

vous aidera beaucoup à revenir faire face à la vie, à trouver votre tâche et à vous apporter la joie.

CENTAURY²¹

Faiblesse – Force

Faites-vous partie de ces personnes que tout le monde utilise, parce que dans la bonté de votre cœur, vous n'aimez pas refuser quoi que ce soit à qui que ce soit : cédez-vous uniquement pour avoir la paix, au lieu de faire ce que vous savez être juste, parce que vous ne souhaitez pas lutter : votre motivation est bonne, mais vous êtes utilisés passivement au lieu de choisir activement votre propre travail. Ceux d'entre vous qui êtes des paillassons, aurez accompli des progrès considérables pour être d'un grand service aux autres, une fois que vous aurez réalisé que vous devez être un petit peu plus positif dans votre vie.

Centaury, qui pousse dans nos prairies, vous aidera à trouver votre vrai Moi, de façon à ce que vous puissiez devenir un travailleur actif et positif, au lieu d'être un agent passif.

²¹ La description finale de Bach: “Bons, tranquilles, doux, ces gens sont excessivement anxieux de rendre service aux autres. Ils surestiment leurs forces et se surmènent. Leur volonté de servir est si grande qu'ils deviennent plutôt des serviteurs que des aidants volontaires. Leur bonne nature les amène à faire plus que leur part de travail et ainsi, ils négligent parfois leur propre mission de vie.”

GENTIAN²²

Doute – Compréhension

Êtes-vous de ceux qui ont des idéaux élevés, avec l'espoir de bien faire ; qui se découragent lorsque leurs ambitions ne se réalisent pas rapidement ?²³ Lorsque le succès est sur votre chemin, vous êtes ravi, mais lorsque survient une difficulté, vous êtes facilement déprimé ?

Si tel est le cas, la petite Gentian de nos pâturages vallonnés vous aidera à rester ferme par rapport à votre objectif, et vous donnera une perspective plus heureuse et pleine d'espoir, même quand le ciel est sombre. Elle vous apportera des encouragements à tout moment, et la compréhension qu'il n'y a pas d'échec si vous faites de votre mieux, peu importe le résultat apparent.

²² La description finale de Bach: “Ceux qui sont facilement découragés. Il se peut que tout progresse bien, dans leur maladie, leurs affaires ou leur vie de tous les jours, mais dès qu'un léger retard ou un petit obstacle à leur progrès se présente, les voilà en proie au doute et au découragement.”

²³ Ces traits de personnalité qui ont à voir avec de grands idéaux, espoirs et ambitions de bien faire, ne se retrouvent pas dans la description finale – voir la précédente note de bas de page. Dans le système final, ils sont plutôt associés à des remèdes tels que Vervain, Walnut, Elm etc.

VERVAIN²⁴

Sur-enthousiasme – Tolérance²⁵

Êtes-vous de ceux qui brûlent d'enthousiasme : qui aspirent à réaliser de grandes choses et souhaitent que tout soit fait instantanément ? Éprouvez-vous de la difficulté à élaborer patiemment votre plan parce que vous voulez des résultats dès que vous commencez ? Trouvez-vous que votre grand enthousiasme vous rend sévère avec les autres ; souhaitant qu'ils voient les choses de la même façon que vous ; essayant de les forcer à adopter vos opinions et étant impatient lorsqu'ils ne les suivent pas ?²⁶

Si tel est le cas, vous avez en vous le pouvoir d'être un leader et un enseignant pour les Hommes. Vervain, la petite fleur mauve des bords de haies, vous aidera à acquérir les qualités dont vous avez besoin, la bonté envers vos frères et la tolérance pour l'opinion des autres : elle vous aidera à réaliser que les grandes choses de la vie se font avec douceur et calme, sans contrainte ni stress.

²⁴ La description finale de Bach: "Ceux avec des idées et des principes arrêtés, qu'ils pensent être justes et dont ils ne changent que très rarement. Ils ont une grande envie de convertir tous ceux qui les entourent à leur propre vision de la vie. Ils ont une forte volonté et beaucoup de courage lorsqu'ils sont convaincus des choses qu'ils veulent enseigner. Lorsqu'ils sont malades, ils se battent longtemps après que bien d'autres auraient abandonné."

²⁵ Voici un exemple d'une indication positive qui peut être hasardeuse , car la même qualité positive peut être l'envers de différents états négatifs. La tolérance est une qualité positive qui est aussi associée dans le système final de Bach avec le remède Beech.

²⁶ Cette description initiale inclut certaines indications qui seront plutôt associées à d'autres remèdes tels que Vine et Impatiens dans le système final.

CERATO²⁷

Ignorance – Sagesse

Êtes-vous de ceux qui sentent qu'ils ont de la sagesse ; qu'ils pourraient être philosophes et guider leurs semblables ? Sentez-vous le pouvoir en vous pour les conseiller dans leurs difficultés, apaiser leurs douleurs et pour les aider à chaque instant dans leurs problèmes; et pourtant, par manque de confiance en vous-même, vous êtes incapable de le faire, probablement parce que vous écoutez trop la voix des autres et que vous portez trop d'attention aux conventions du monde?

Vous rendez-vous compte que c'est seulement ce manque de confiance en vous-même, cette ignorance de votre propre sagesse et connaissance, qui vous incite à trop accorder d'importance aux avis des autres ?

Alors, Cerato vous aidera à trouver votre individualité, votre personnalité, et ainsi, libéré des influences extérieures, vous pourrez utiliser le grand don de sagesse qui est en vous, pour le bien de l'humanité.

²⁷ La description finale de Bach souligne le fait que les personnes de type Cerato demandent activement conseil aux autres: “Ceux qui manquent de confiance en eux pour prendre leurs propres décisions. Ils recherchent constamment l'avis des autres et sont souvent fourvoyés.” Dans le système complet, se laisser influencer par les idées et les opinions des autres relève plutôt de Walnut, un remède découvert plus tard.

IMPATIENS²⁸

Impatience – Indulgence

Êtes-vous de ceux qui savent que dans leur nature profonde réside toujours une trace de cruauté ; lorsque vous êtes secoué ou harcelé, trouvez-vous difficile de ne pas avoir un peu de méchanceté?²⁹ Gardez-vous en vous le désir de rallier les autres à votre façon de voir par la force.³⁰ Êtes-vous impatient et cette impatience vous rend-elle parfois cruel : gardez-vous au fond de vous quelque trace d'un inquisiteur?³¹

Si tel est le cas, vous aspirez à une douceur exquise et à l'indulgence, et cette magnifique fleur mauve, Impatiens, qui pousse le long des rives de certains ruisseaux du Pays de Galles,³² vous aidera, avec sa bénédiction, dans cette voie.

²⁸ La compréhension finale de Bach de ce remède insiste davantage sur la vitesse et la patience: “Ceux qui sont rapides en pensée et en action et qui veulent que toute chose soit faite sans hésitation ou retard. Lorsqu'ils sont malades, ils ont hâte de se rétablir. Ils trouvent très difficile d'être patients avec les personnes lentes, car ils considèrent que c'est une faute et une perte de temps, et ils s'efforcent de rendre ces personnes plus rapides à tout point de vue. Ils préfèrent souvent travailler et penser seuls, afin de pouvoir avancer à leur propre rythme.”

²⁹ Dans le système final des 38 remèdes, la méchanceté et la cruauté sont plutôt associées au remède Holly.

³⁰ L'utilisation de la force pour changer l'avis des gens est plutôt une caractéristique de Vine dans le système final.

³¹ L'attitude d'un inquisiteur relève plutôt de Holly ou Beech dans le système final.

³² *Impatiens glandulifera* est la première fleur découverte par Bach, poussant le long d'un ruisseau dans la zone d'Abergavenny, au Pays de Galles, en 1928.

ROCK ROSE³³

Terreur – Courage

Êtes-vous de ceux qui sont dans le désespoir absolu,³⁴ dans la terreur, sentez-vous que vous ne pouvez rien supporter de plus ; terrifié de ce qui pourrait arriver : de la mort ; du suicide ; de la folie,³⁵ d'une maladie terrible ou effrayé de faire face au désespoir des circonstances matérielles ?

Si c'est le cas, vous apprenez à être courageux contre vents et marées, à vous battre pour votre liberté, et la magnifique petite Rock Rose jaune, qui pousse en abondance dans nos prairies vallonnées, vous donnera le courage d'y parvenir.

³³ La description finale de Bach: “Le remède de secours. Le remède pour les cas d'urgence où il ne semble même plus y avoir d'espoir. Lors d'accidents, de maladie soudaine, ou lorsque le patient est très effrayé ou terrifié, ou si la situation est suffisamment sérieuse pour causer une grande peur à son entourage.”

³⁴ Bach trouva plus tard que Sweet Chestnut était le remède le plus approprié pour l'angoisse et le désespoir absolu.

³⁵ Voici un autre bon exemple indiquant comment les indications des remèdes devinrent plus précises à mesure que le système grandissait. En 1935, Bach souffrit d'une sinusite aiguë et il eut peur de perdre la raison à cause de la douleur et de l'angoisse mentale. Ceci l'amena à la découverte du remède Cherry Plum, qui est indiqué en cas de “peur d'avoir l'esprit surmené, de perdre la raison, de faire des choses terribles et affreuses” dans le système final.

WATER VIOLET³⁶

Chagrin³⁷ – Joie

Êtes-vous de ces grandes âmes qui, courageusement et sans se plaindre, s'efforcent de servir leurs frères, qui portent leur souffrance avec calme et résignation, sans permettre à leur douleur d'interférer avec leur travail quotidien ? Avez vous vécu de grandes pertes, des temps tristes, et malgré cela, continuez-vous avec calme ?³⁸

Si c'est le cas, la merveilleuse Water Violet qui flotte librement à la surface de nos ruisseaux les plus clairs, vous aidera à comprendre que vous êtes en train de vous purifier à travers votre chagrin, soulevé vers un idéal élevé, de façon à ce que vous puissiez apprendre à servir vos semblables même dans l'heure de votre affliction. que vous apprenez à vous tenir seul au monde, gagné par la joie intense de la complète liberté, et ainsi, vous serez dans le service parfait envers l'humanité. Et lorsque vous aurez compris cela, ce ne sera plus un sacrifice, mais la joie exquise de la serviabilité, en toute condition. De plus, cette petite plante vous aidera dans la compréhension que, ce que vous pensez être cruel ou triste dans la vie, est en vérité pour le bien de ceux dont vous

³⁶ Les indications pour ce remède ont beaucoup changé dans la version finale de Bach. En 1936, il le décrivit comme suit: "Pour ceux qui, en bonne santé ou malades, aiment être seuls. Des gens calmes qui ne font pas de bruit, parlent peu et doucement. Très indépendants, capables et qui ne comptent que sur eux-même. Presque libérés de l'opinion des autres. Ils sont distants, laissent les autres tranquilles et vont leur propre chemin. Souvent intelligents et doués. Leur calme et leur paix est une bénédiction pour leur entourage."

³⁷ Dans le système final, le chagrin est plutôt associé à Star of Bethlehem.

³⁸ Pour un utilisateur du système complet, cette dernière phrase peut aussi évoquer Mimulus ou Oak, entre autre.

avez pitié.

Nous pouvons tous faire preuve de courage et garder un cœur vaillant, car Celui qui nous a placé en ce monde l'a fait pour un grand dessein.

Il veut que nous sachions que nous sommes Ses enfants, que nous connaissions notre propre Divinité ; que nous soyons parfaits ; que nous ayons la santé et la joie. Il veut que nous sachions que par Son Amour, nous pourrions accomplir toute chose, en nous rappelant que ce n'est que lorsque nous oublions cela que nous souffrons et sommes malheureux. Il veut que la vie de chacun d'entre nous soit faite de joie, de santé et de service par amour, car comme le Christ nous l'a dit :

“Mon joug est doux et mon fardeau est léger.”

Ces remèdes peuvent être obtenus auprès des principales pharmacies homéopathiques de Londres, bien qu'ils puissent aussi être préparés comme suit par celui qui veut les préparer lui-même.

Prenez un bol en verre fin, remplissez-le avec de l'eau claire d'un ruisseau ou d'une source de préférence, et couvrez sa surface avec les fleurs. Laissez ce bol en plein soleil jusqu'à ce que les fleurs commencent à se flétrir. Ôtez délicatement les fleurs, versez l'eau dans des bouteilles, et ajoutez une part égale de brandy comme conservateur.

Une seule goutte de ce mélange est suffisante pour rendre efficace une bouteille d'eau de huit onces,³⁹ à partir de laquelle on pourra prendre des cuillères à café selon les besoins.

Les doses devraient être prises selon ce que le patient ressent comme nécessaire : toutes les heures pour les crises aiguës ; trois à quatre fois par jour pour les cas chroniques, jusqu'à ce qu'un soulagement soit ressenti et que le patient n'en ait plus besoin .

Et puissions nous toujours rendre grâce à Dieu Qui, dans Son Amour pour nous, a placé les plantes dans les champs pour notre guérison.

³⁹ Environ 230 ml.