Liberta-te a Ti Mesmo

por

Edward Bach

Primeira publicação: 1932.

Esta edição © The Bach Centre, 2014, 2024.

Cópia e distribuição desta publicação é permitida para fins não-comerciais, desde que nada seja alterado. Todos os outros direitos são reservados.

Título do original: *Free Thyself*.
Tradução de Leandro Tolentino Scarcelli.
Revisão de Gabriel Farias Rodrigues.

1.1

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

Uma nota do editor

Dr. Edward Bach saiu de Londres em 1930 em busca de plantas curativas no interior de Gales e da Inglaterra.[1] Na primavera de 1932, ele voltou e passou algum tempo atendendo pacientes em consultórios na Rua Wimpole. Ele achou Londres tão difícil de suportar quanto se lembrava e, após alguns meses, partiu novamente para retomar sua pesquisa.

Enquanto esteve em Londres, ele escreveu *Liberta-te a Ti Mesmo*, redigindo boa parte dessa obra no Parque Regent, aonde ia para escapar do barulho e da agitação da capital. O texto foi publicado em formato de folheto, mais tarde, no mesmo ano, mas nunca reimpresso durante a vida do Dr. Bach. As descrições dos remédios, em particular, ficaram logo desatualizadas, à medida que a maior experiência com os pacientes e a descoberta de novos remédios o levaram a refinar sua compreensão sobre as qualidades de cada planta.

Bach desencorajava a reedição de seus escritos desatualizados toda vez que havia um livro novo ou mais preciso disponível, de modo que *Liberta-te a Ti Mesmo* logo se perdeu. Isso foi uma pena, porque o interesse real de *Liberta-te a Ti Mesmo* está na visão que nos dá sobre a filosofia subjacente

1 A história da busca de Bach pelas plantas medicinais é contada em *As Descobertas Médicas de Edward Bach, Médico*, de Nora Weeks.

de Bach. Muitas das citações sobre cura que são bastante familiares aos alunos vêm desse texto. O subtítulo de um dos curtos capítulos poderia até resumir tudo o que Bach acreditou e escreveu: *a saúde depende de estarmos em harmonia com nossas almas*.

Em 1990, o Bach Centre reeditou *Liberta-te a Ti Mesmo* como parte da coletânea intitulada *Os Escritos Originais de Edward Bach*, omitindo as descrições dos remédios de acordo com o desejo de Bach. Mas tanto antes quanto depois de Os Escritos Originais, edições não-autorizadas do trabalho foram impressas, sem qualquer menção ao fato de que as descrições dos remédios não estavam mais corretas. Para esta nova edição do livro, portanto, retornamos à versão completa, como o Dr. Bach escreveu inicialmente, e adicionamos notas de rodapé para destacar as partes do texto que Bach memoravelmente se referiu como "estruturantes" – os passos necessários para construir o sistema, mas um obstáculo para sua forma finalizada. Esperamos dessa maneira produzir um texto que será ideal para os alunos da obra de Bach, mas que não criará a confusão que uma leitura não-histórica das antigas descrições dos remédios pode causar.

Stefan Ball
The Bach Centre, 2014

Liberta-te a Ti Mesmo

por

Edward Bach

Introdução

É impossível colocar a verdade em palavras. O autor desse livro não tem nenhum desejo de pregar; certamente, essa forma de transmitir conhecimento lhe desagrada muito. Ele tentou mostrar, nas páginas seguintes, da maneira mais simples e clara possível, o propósito de nossas vidas, a finalidade das dificuldades que nos assolam e os meios pelos quais podemos recuperar nossa saúde; e, na realidade, como cada um de nós pode se tornar médico de si mesmo.

Capítulo I

A História da Vida é tão simples quanto essa.

Uma pequena criança decide pintar o desenho de uma casa a tempo do aniversário de sua mãe. Em sua jovem mente, a casa já está pintada; ela já sabe como devem ser os mínimos detalhes, falta apenas colocar no papel.

Com a caixa de pintura, o pincel e o papel, cheia de entusiasmo e felicidade, ela começa a trabalhar. Toda a sua atenção e todo o seu interesse estão centrados no que está fazendo – nada pode distraí-la do trabalho em curso.

O desenho fica pronto a tempo do aniversário. O melhor que pôde, ela deu forma à sua ideia de uma casa. É uma obra de arte, pois é dela própria, cada traço feito com amor pela sua mãe, cada janela, cada porta desenhada com a convicção de que era para estar ali. Mesmo que se pareça com um palheiro, é a casa mais perfeita que já foi desenhada: é um sucesso porque, ao fazê-la, a pequena artista colocou todo o seu coração, toda a sua alma, todo o seu ser.

Isso é saúde, isso é sucesso, felicidade e serviço verdadeiro. Servir através do amor, em perfeita liberdade, à nossa própria maneira.

Viemos ao mundo, portanto, sabendo qual desenho temos de pintar, já tendo traçado nosso caminho através da vida, e

tudo o que nos resta fazer é dar-lhe forma material. Seguimos cheios de alegria e interesse, concentrando toda a nossa atenção no aperfeiçoamento daquele desenho e, o melhor que podemos, traduzindo nossos próprios pensamentos e objetivos na vida física de qualquer entorno que tenhamos escolhido.

Então, se seguirmos, do princípio ao fim, nossos próprios ideais, nossos próprios desejos, com toda força que possuímos, não há fracasso, nossa vida será um tremendo sucesso, saudável e feliz.

A mesma historinha da criança pintora ilustrará como, se permitirmos, as dificuldades da vida poderão interferir nesse sucesso, na felicidade e na saúde e poderão dissuadir-nos de nosso propósito.

A criança está ocupada e feliz desenhando quando surge alguém e diz, "Porque não colocar uma janela aqui, uma porta ali e evidentemente o caminho para o jardim por aqui?" O resultado na criança será a completa perda de interesse pela obra; ela pode continuar, mas está agora apenas colocando as ideias de outra pessoa no papel. Pode ficar contrariada, irritada, infeliz, com medo de recusar essas sugestões; pode começar a odiar o desenho e quiçá rasgá-lo: na verdade, a reação dependerá do tipo de criança.

O desenho final pode ser uma casa reconhecível, mas é uma casa imperfeita e um fracasso, porque é a interpretação dos pensamentos de outra pessoa, não da criança. É inútil como um presente de aniversário, porque pode não ficar pronto a tempo e a mãe pode ter de esperar mais um ano inteiro para receber seu presente.

Isso é doença: a reação à interferência. É um fracasso e uma infelicidade temporários e ocorre quando permitimos que as outras pessoas interfiram em nosso propósito de vida e implantem em nossas mentes a dúvida, o medo ou a indiferença.

Capítulo II

A saúde depende de estarmos em harmonia com nossas almas.

É de fundamental importância que o verdadeiro significado de saúde e de doença seja claramente compreendido.

A saúde é nossa herança, nosso direito. É a completa e plena união entre alma, mente e corpo, e esse não é um ideal difícil e distante de se alcançar, mas sim algo tão fácil e natural que muitos de nós o negligenciamos.

Todas as coisas terrenas são apenas a interpretação das coisas espirituais. O menor e mais insignificante acontecimento tem por trás de si um propósito Divino.

Cada um de nós tem uma missão Divina neste mundo, e a nossa alma usa nossa mente e nosso corpo como instrumentos para realizar esse trabalho, de modo que, quando todos os três trabalham em uníssono, o resultado é a perfeita saúde e a perfeita felicidade.

Uma missão Divina não significa sacrifício, nem isolamento do mundo, nem rejeição das alegrias do que é belo e natural; ao contrário, significa uma satisfação maior e mais completa com todas as coisas: significa fazer o trabalho que amamos com todo nosso coração e nossa alma, seja ele cuidar da casa, cultivar, pintar, atuar ou servir nossos semelhantes no comércio ou nas casas. E esse trabalho, qualquer que seja, se o amamos acima de tudo, é o comando bem definido de nossa

alma, o trabalho que temos de fazer neste mundo, e somente nele podemos ser nós mesmos, interpretando de forma simples e material a mensagem do verdadeiro Eu.

Logo, podemos julgar pela nossa saúde e pela nossa felicidade quão bem estamos interpretando essa mensagem.

Há todas as qualidades espirituais no homem perfeito; e viemos a este mundo para manifestá-las uma de cada vez, aperfeiçoá-las e fortalecê-las, de modo que nenhuma experiência, nenhuma dificuldade possa nos enfraquecer ou nos desviar da realização desse propósito. Escolhemos a ocupação terrena e as circunstâncias externas que nos darão as melhores oportunidades de nos testar ao máximo: viemos com a completa consciência de nosso próprio trabalho, viemos com o privilégio inimaginável de saber que todas as nossas batalhas estão vencidas antes de serem lutadas, que a vitória é certa antes mesmo de o teste chegar, porque sabemos que somos filhos do Criador e, como tais, somos Divinos, inconquistáveis e invencíveis. Com esse saber, a vida é uma alegria; as dificuldades e as experiências podem ser encaradas como aventuras, pois temos apenas de perceber nosso poder, de sermos verdadeiros em relação à nossa Divindade, enquanto tais dificuldades derreterem como a bruma com a luz do sol. Deus deu realmente aos Seus filhos o domínio sobre todas as coisas.

Nossa alma nos guiará, se apenas a ouvirmos, em cada circunstância, em cada dificuldade; e a mente e o corpo assim dirigidos por ela atravessarão a vida irradiando felicidade e saúde perfeita, tão livres de todas as preocupações e responsabilidades quanto a pequena e confiante criança.

Capítulo III

Nossa alma é Perfeita, por ser filha do Criador, e tudo o que ela nos fala para fazer é para o nosso bem.

Saúde é, portanto, a consciência verdadeira daquilo que somos: somos perfeitos, somos filhos de Deus. Não há esforço para conseguir aquilo que já atingimos. Estamos aqui meramente para manifestar, na forma material, a perfeição com a qual fomos dotados desde o início dos tempos. Saúde é ouvir unicamente os ditames de nossa alma; sendo confiantes como as crianças; rejeitando o intelecto (a árvore do conhecimento do bem e do mal) com suas razões, seus "prós" e "contras", seus medos antecipatórios; ignorando convenções, ideias triviais e comandos de outras pessoas, para que possamos atravessar a vida intactos, ilesos, livres para servir nossos semelhantes.

Podemos julgar nossa saúde pela nossa felicidade, e pela nossa felicidade podemos saber se estamos obedecendo aos ditames de nossa alma. Não é necessário ser um monge, uma freira ou esconder-se do mundo; o mundo existe para ser apreciado e servido por nós, e é somente servindo com amor e felicidade que podemos ser verdadeiramente úteis e realizar nossa melhor obra. Algo feito com base em um senso de dever, talvez com um sentimento de irritação e impaciência, não é

nada de significativo, é meramente tempo precioso desperdiçado quando pode haver um semelhante com real necessidade de nossa ajuda.

A verdade não precisa ser analisada, discutida ou envolta em muitas palavras. Ela é percebida num instante, faz parte de você. É somente a respeito das coisas complicadas e sem importância da vida que precisamos de tanto convencimento, e isso levou ao desenvolvimento do intelecto. As coisas que importam são simples, elas são as coisas que fazem você dizer, "porque, é verdade, parece que eu sempre soube disso", e assim é a percepção da felicidade que surge em nós quando estamos em harmonia com nosso ser espiritual, e quanto mais próxima a união, mais intensa é a alegria. Pense no brilho que às vezes se vê numa noiva em sua manhã de casamento; no arrebatamento de uma mãe com seu bebê recém-nascido; no êxtase de um artista completando sua obra-prima, esses são os momentos em que há união espiritual.

Pense no quão maravilhosa a vida seria se a vivêssemos inteira em tal alegria, e assim é possível quando nos soltamos na obra de nossas vidas.

Capítulo IV

Se seguirmos nossos instintos, nossos anseios, nossos pensamentos, nossos desejos, só conheceremos alegria e saúde.

Não é uma conquista difícil e distante ouvirmos a voz da nossa própria alma; tudo foi feito de maneira tão simples para nós, basta que e o reconheçamos. Simplicidade é a tônica de toda a Criação.

Nossa alma (a voz pequena e silenciosa, a própria voz de Deus) fala conosco através de nossa intuição, de nossos instintos, nossos desejos, ideais, nossos gostos e desgostos comuns; qualquer que seja a maneira mais fácil para individualmente ouvirmos. De que outro modo Ele pode falar conosco? Nossos verdadeiros instintos, desejos, gostos e desgostos nos são dados para que possamos interpretar os comandos espirituais de nossa alma por meio de nossas percepções físicas limitadas, pois ainda não é possível para muitos de nós estar em comunhão direta com nosso Ser Superior. Esses comandos devem ser seguidos implicitamente, porque somente a alma sabe quais experiências são necessárias àquela determinada personalidade. Qualquer que seja o comando, trivial ou importante, o desejo por outra xícara de chá ou uma completa mudança de todos os hábitos de vida de uma pessoa, ele deve ser obedecido prontamente. A alma sabe que a satisfação é a única cura real para tudo aquilo que, neste

mundo, consideramos pecado e errado, pois até que o ser inteiro se revolte contra um certo ato, aquela falha não estará erradicada mas simplesmente dormente, assim como é mais fácil e rápido enfiar os dedos no pote de geleia a ponto de ficar tão enjoado que a geleia pareça insípida.

Nossos verdadeiros desejos, os anseios de nosso verdadeiro Eu, não devem ser confundidos com os desejos e anseios de outras pessoas tão frequentemente implantados em nossa mente ou consciência, que é outra palavra para a mesma coisa. Não devemos dar atenção à interpretação que o mundo faz de nossos atos. Somente nossa alma é responsável pelo nosso bem, nossa reputação está sob Seus cuidados; podemos descansar seguros de que o único pecado que existe é o de não obedecermos aos ditames de nossa própria Divindade. Esse é o pecado contra Deus e contra o próximo. Esses anseios, intuições, desejos nunca são egoístas; eles se relacionam unicamente a nós mesmos e estão sempre corretos para nós, trazendo-nos saúde para o corpo e para a mente.

A doença é o resultado no corpo físico da resistência da personalidade à orientação da alma. É quando nos tornamos surdos àquela 'pequena e silenciosa voz' e esquecemos a Divindade dentro de nós; quando tentamos impor nossos desejos aos outros ou permitimos que suas sugestões, pensamentos e comandos nos influenciem.

Quanto mais nos libertamos das influências externas, de outras personalidades, mais nossa alma pode nos usar para realizar Sua obra.

Apenas quando tentamos controlar e dominar outra pessoa é que somos egoístas. Mas o mundo tenta nos dizer que é

egoísmo seguir os próprios desejos. Isso ocorre porque o mundo quer nos escravizar, pois na verdade é somente quando compreendemos e não nos desviamos de nosso verdadeiro Eu é que podemos ser usados para o bem da humanidade. É a grande verdade de Shakespeare, "Sê fiel a ti mesmo, segue-se disso, como o dia à noite, que a ninguém será falso jamais".

A abelha, ao escolher determinada flor para seu mel, torna-se o meio usado para levar até essa flor o pólen necessário à vida futura das plantas jovens.

Capítulo V

É permitir a interferência de outras pessoas o que nos impede de ouvir os ditames de nossa alma, e o que traz desarmonia e doença. No momento em que o pensamento de outra pessoa penetra em nossa mente, desviamo-nos de nosso verdadeiro caminho.

Deus deu a cada um de nós um direito inato, uma individualidade própria. Ele deu a cada um de nós um trabalho particular que só poderá ser realizado pelo próprio indivíduo; Ele deu a cada um de nós um caminho particular para seguir, no qual nada deve interferir. Não só vigiemos para não permitirmos qualquer interferência, mas também, o que é ainda mais importante, para não interferirmos na vida de qualquer outro ser humano, de maneira alguma. Nisso reside a saúde verdadeira, o serviço verdadeiro e a realização de nosso propósito na Terra.

As interferências ocorrem em todas as vidas, fazem parte do Plano Divino. São necessárias para que possamos aprender a enfrentá-las; e, de fato, podemos encará-las como adversárias muito úteis, que estão ali apenas para nos ajudar a ganhar força e perceber nossa Divindade e nossa invencibilidade. E também podemos saber que é só quando permitimos que elas nos afetem que elas ganham importância e tendem a impedir nosso progresso. Depende absolutamente de nós o quão rápido progredimos: se permitimos interferência em nossa

missão Divina; se aceitamos a manifestação da interferência (chamada doença) e a deixamos limitar e machucar nossos corpos; ou se nós, enquanto filhos de Deus, usamo-nas para nos estabelecer mais firmemente em nosso propósito.

Quanto mais forem as aparentes dificuldades em nosso caminho, mais podemos ter certeza de que nossa missão é valiosa. Florence Nightingale alcançou seu ideal diante da oposição de uma nação. Galileu acreditou que o mundo era redondo a despeito da descrença do mundo inteiro, e o patinho feio se tornou um cisne embora toda sua família o tenha desprezado.

Não temos nenhum direito de interferir na vida de qualquer filho de Deus. Cada um de nós tem seu trabalho, e somente na sua realização é que temos o poder e o conhecimento para trazê-lo à perfeição. Somente quando esquecemos esse fato, testamos e forçamos nosso trabalho nos outros ou permitimos que eles interfiram no nosso é que ocorrem fricção e desarmonia em nosso ser.

Essa desarmonia, doença, manifesta-se no corpo, pois o corpo serve simplesmente para refletir os trabalhos da nossa alma; tal como a face reflete felicidade pelos sorrisos ou humor pelo franzir das sobrancelhas. Assim também ocorre em coisas maiores: o corpo refletirá as verdadeiras causas da doença (medo, indecisão, dúvida etc.) no desarranjo de seus sistemas e tecidos.

A doença é, portanto, o resultado da interferência: interferir na vida de alguém ou permitir que interfiram em nossa vida.

Capítulo VI

Tudo o que devemos fazer é preservar a nossa individualidade, viver a nossa própria vida, ser o comandante de nosso próprio barco, e tudo estará bem.

Há grandes qualidades nas quais todos os homens estão aos poucos se aperfeiçoando, talvez se concentrando em uma ou duas de cada vez. Elas são aquelas que foram manifestadas na vida terrena de todos os Grandes Mestres, que, de tempos em tempos, vêm ao mundo para nos ensinar e nos ajudar a enxergar a maneira fácil e simples de superar todas as nossas dificuldades.

Essas qualidades incluem:

AMOR	COMPREENSÃO
COMPAIXÃO	TOLERÂNCIA
PAZ	SABEDORIA
PERSEVERANÇA	PERDÃO
GENTILEZA	CORAGEM
FORÇA	ALEGRIA

E é através do aperfeiçoamento dessas qualidades em nós que cada um está elevando o mundo um passo mais próximo de seu objetivo inimaginavelmente glorioso. Percebemos, então, que não estamos buscando o ganho egoísta do mérito

pessoal, mas que cada ser humano, rico ou pobre, letrado ou não, tem a mesma importância no Plano Divino e tem o mesmo poderoso privilégio de ser um salvador do mundo simplesmente por saber que é um filho perfeito do Criador.

Assim como existem essas qualidades, esses passos à perfeição, existem também os obstáculos ou interferências, que servem para nos fortalecer em nossa determinação de permanecermos firmes.

As causas reais da doença incluem:

CONTROLE	DÚVIDA
MEDO	EXCESSO DE ENTUSIASMO
INQUIETAÇÃO	IGNORÂNCIA
INDECISÃO	IMPACIÊNCIA
INDIFERENÇA	PAVOR
FRAQUEZA	TRISTEZA

Se permitirmos, essas causas irão se refletir no corpo causando aquilo que chamamos de doença. Não compreendendo as causas reais, atribuímos a desarmonia a influências externas, germes, resfriado, febre, e damos nomes aos resultados, artrite, câncer, asma etc., pensando que a doença começa no corpo físico.

Há, então, grupos definidos de pessoas, cada grupo desempenha sua própria função, isto é, manifesta no mundo material aquela determinada lição que aprendeu. Cada indivíduo nesses grupos tem sua própria personalidade definida, um trabalho definido para realizar e um modo individual e definido de realizar esse trabalho. Essas também são causas de desarmonia, que podem também reagir sobre o

nosso corpo sob a forma de doença, a menos que mantenhamos a nossa personalidade definida e o nosso trabalho.

A verdadeira saúde é felicidade, e uma felicidade tão fácil de ser alcançada porque é uma felicidade que está nas pequenas coisas; fazer aquilo que realmente amamos, estar com as pessoas de quem realmente gostamos. Não há tensão, nem esforço, nem luta pelo inatingível, a saúde está lá para que a aceitemos sempre que quisermos. Está lá para descobrirmos e fazermos o trabalho para o qual somos feitos. Muitos reprimem seus reais desejos e se sentem deslocados: por causa dos desejos de um pai, um filho pode tornar-se um advogado, um soldado, um homem de negócios, quando seu verdadeiro desejo era tornar-se carpinteiro; ou por causa da ambição de uma mãe ver sua filha bem-casada, o mundo poderia perder outra Florence Nightingale. Esse senso de dever é, então, um falso sentido de dever e um desserviço para esse mundo; ele resulta na infelicidade e, provavelmente, no desperdício da maior parte do tempo da vida antes que o erro possa ser retificado.

Houve um Mestre que disse uma vez: "Não sabeis vós que devo estar engajado nas coisas do Meu Pai?", querendo dizer que Ele deve obedecer à Sua Divindade e não a Seus pais terrenos.

Procuremos aquela coisa na vida que mais nos atrai e a façamos. Que ela seja parte de nós a ponto de ser tão natural quanto a respiração; tão natural quanto é para uma abelha coletar mel, para a árvore sombrear suas folhas velhas no outono e trazer as novas na primavera. Se estudarmos a

natureza, descobriremos que cada criatura, passarinho, árvore, flor tem seu papel definido para desempenhar, seu trabalho definido e peculiar pelo qual ajuda e enriquece o Universo inteiro. O mesmo verme, executando seu trabalho diário, ajuda a drenar e a purificar a terra: a terra oferece o nutriente para todas as coisas verdes; e, por sua vez, a vegetação sustenta a humanidade e toda criatura viva, retornando no seu devido tempo ao solo para enriquecê-lo. A vida deles é de beleza e utilidade, seu trabalho é tão natural para eles que constitui suas vidas.

E o nosso trabalho individual, quando o encontramos, pertence tanto a nós, adequa-se tanto a nós, que é simples, é fácil, é uma alegria: nunca nos cansamos dele, é o nosso hobby. Ele traz à tona nossa verdadeira personalidade, todos os talentos e as capacidades que estão aguardando, dentro de cada um de nós, para se manifestar, através dele nos sentimos felizes e em casa; e é somente quando somos felizes (o que significa obedecer aos comandos da nossa alma) que podemos realizar o nosso melhor trabalho.

Podemos já ter descoberto nosso verdadeiro trabalho, então que alegria é a vida! Alguns desde a infância têm o conhecimento do que estão destinados a fazer e se mantêm fiéis a isso por toda a vida. Já outros sabem desde a infância mas são detidos por contrassugestões e circunstâncias, e também pelo desencorajamento dos outros. Entretanto, todos podemos retornar aos nossos ideais e, mesmo que não possamos realizá-los imediatamente, podemos continuar buscando sua realização, e a própria busca nos trará conforto, pois nossa alma é muito paciente. O verdadeiro desejo, o

verdadeiro motivo, independentemente do resultado, é o que conta, o verdadeiro sucesso.

Portanto, se preferir ser um fazendeiro a um advogado, se preferir ser um barbeiro a um motorista de ônibus, um cozinheiro a um quitandeiro, mude sua ocupação, seja o que quer ser, e então estará feliz e bem, então trabalhará com entusiasmo, e fará então um trabalho melhor como fazendeiro, barbeiro, cozinheiro do que poderia realizar na ocupação que não lhe pertencia.

E assim estará obedecendo aos ditames do seu ser Espiritual.

Capítulo VII

Uma vez que reconhecemos nossa Divindade, o resto é fácil.

No início, Deus deu ao homem o domínio sobre todas as coisas. O homem, filho do Criador, tem uma razão para sua desarmonia mais profunda do que a corrente de ar de uma janela aberta. "A culpa não está nas estrelas, mas em nós mesmos", e quão cheios de gratidão e de esperança podemos estar quando percebemos que a cura reside também dentro de nós! Remova a desarmonia, o medo, o pavor ou a indecisão, e recuperamos a harmonia entre a alma e a mente, e o corpo estará mais uma vez em perfeita ordem em todas as partes.

Qualquer que seja a doença, o resultado dessa desarmonia, podemos ter certeza de que a cura está perfeitamente ao nosso alcance, pois nossa alma nunca nos pede mais do que podemos facilmente fazer.

Cada um de nós é um curador, porque todos nós temos no coração amor por alguma coisa, por nossos semelhantes, por animais, pela natureza, por alguma forma de beleza, e que cada um de nós deseja proteger e ajudar a aumentar. Todos nós também sentimos empatia por aqueles que estão em sofrimento, e o fazemos de modo tão natural, pois todos já estivemos em sofrimento alguma vez em nossa vida. Assim,

não só podemos nos curar, mas temos o grande privilégio de sermos capazes de ajudar os outros a se curarem, e as únicas qualificações necessárias são o amor e a compaixão.

Nós, como filhos do Criador, temos dentro de nós toda a perfeição, e chegamos a este mundo simplesmente para que possamos reconhecer nossa Divindade, para que todos os testes e todas as experiências nos deixem intocáveis, pois através desse Poder Divino todas as coisas são possíveis para nós.

Capítulo VIII

As ervas curativas são aquelas às quais foi dado o poder de nos ajudar a preservar nossa individualidade.

Assim como Deus em Sua misericórdia nos deu alimento para comer, Ele também distribuiu, entre as ervas do campo, lindas plantas para nos curar quando estamos doentes. Tais ervas estão aí para estender a mão ao homem nas horas sombrias de esquecimento em que ele perde de vista sua Divindade e permite que a nuvem do medo ou da dor obscureça sua visão.

Essas ervas são:

CHICORY	*Chicorium intybus*
MIMULUS	*Mimulus luteus*[2]
AGRIMONY	*Agrimonia eupatoria*

2 O nome em latim dado a uma planta é governado pelo Código Internacional para Nomenclatura Botânica. As regras usadas mudam de tempos em tempos, e alguns dos nomes no texto de 1941 estão agora desatualizados. O nome moderno da planta utilizada para fazer o remédio Mimulus, por exemplo, é *Mimulus guttatus*.

SCLERANTHUS	*Scleranthus annuus*
CLEMATIS	*Clematis vitalba*
CENTAURY	*Erythroea centaurium*[3]
GENTIAN	*Gentiana amarella*
VERVAIN	*Verbena officinalis*
CERATO	*Ceratostigma willmottiana*[4]
IMPATIENS	*Impatiens royalei*[5]
ROCK ROSE	*Helianthemum vulgare*[6]
WATER VIOLET	*Hottonia palustris*

Cada erva corresponde a uma das qualidades, e seu efeito é fortalecer tal qualidade para que a personalidade possa superar a falha que constitui o obstáculo específico.

A tabela[7] a seguir indicará a qualidade, a falha e o remédio que auxilia a personalidade a dispersar tal defeito.

---

3 O nome moderno é *Centaurium umbellatum*.

4 A terminação da palavra grega -ma não é de fato feminina, e o nome latino correto para esta planta é *Ceratostigma willmottianum*. Mantivemos *willmottiana* aqui porque tal nome é amplamente usado nos livros sobre os remédios.

5 Nome moderno: *Impatiens glandulifera*.

6 Nome moderno: *Helianthemum nummularium*.

7 Em 1932, quando esta tabela foi elaborada, Bach tinha descoberto doze remédios. Entre 1933 e 1935, ele descobriu outros 26 e revisou a estrutura do sistema e as indicações dos remédios diversas vezes. É útil comparar essa tabela – em particular, as indicações desatualizadas de Water Violet – com as indicações dos remédios e do sistema que Bach apresentou em seu trabalho final *Os Doze Curadores e Outros Remédios*. Veja: www.bachcentre.com/healers e, em particular, a Introdução do Editor.

Fraqueza	*Erva*	*Virtude*
Controle	Chicory	Amor
Medo	Mimulus	Compaixão
Inquietude	Agrimony	Paz
Indecisão	Scleranthus	Perseverança
Indiferença	Clematis	Gentileza
Fraqueza	Centaury	Força
Dúvida	Gentian	Compreensão
Excesso de entusiasmo	Vervain	Tolerância
Ignorância	Cerato	Sabedoria
Impaciência	Impatiens	Perdão
Pavor	Rock Rose	Coragem
Tristeza	Water Violet	Alegria

Os remédios são dotados de um poder curativo definido, cuja ação independe totalmente da fé e daquele que os administra, do mesmo modo que um sedativo põe o paciente para dormir, seja ele dado por uma enfermeira ou um médico.

Capítulo IX

A verdadeira natureza da doença.

Na verdadeira cura, a natureza e o nome da doença física não têm qualquer importância. A doença do corpo em si é apenas o resultado da desarmonia entre a alma e a mente. É apenas um sintoma da causa, e como a mesma causa irá se manifestar de forma diferente em quase todo indivíduo, procure remover essa causa, e os resultados posteriores, quaisquer que sejam, desaparecerão automaticamente.

Podemos entender isso mais claramente tomando como exemplo o suicídio. Nem todos os suicidas se afogam. Alguns se atiram de uma altura, outros tomam veneno, mas por trás de tudo está o desespero: ajude-os a superar seu desespero e a encontrar alguém ou algo pelo que viver, e eles estarão curados permanentemente; a mera retirada do veneno só os salvará no momento presente, eles poderão posteriormente fazer outra tentativa. O medo também reage sobre as pessoas de formas muito diferentes: algumas ficarão pálidas, outras terão rubor, algumas ficarão histéricas e outras, emudecidas. Explique o medo para elas, mostre-lhes que elas são grandes o suficiente para superar e encarar qualquer coisa, então nada poderá amedrontá-las novamente. Uma criança não se importará com as sombras na parede se lhe derem uma vela e

lhe mostrarem como fazer tais sombras dançarem para cima e para baixo.

Por tanto tempo, temos culpado os germes, o clima, a comida que comemos, como as causas da doença; mas muitos de nós são imunes numa epidemia de gripe; muitos amam a excitação de um vento frio, e muitos podem comer queijo e beber café tarde da noite sem qualquer efeito nocivo. Nada na natureza pode nos machucar quando estamos felizes e em harmonia, ao contrário, a natureza toda está aí para nosso uso e nosso gozo. Somente quando permitimos que se infiltrem a dúvida e a depressão, a indecisão ou o medo é que nos tornamos sensíveis às influências externas.

Portanto, o mais importante é a causa real por trás da doença, o estado mental do próprio paciente, e não a condição de seu corpo.

Qualquer doença, por mais séria, por mais persistente, será curada pelo restauro da felicidade do paciente e pelo desejo de prosseguir com seu trabalho na vida. Muitas vezes é apenas alguma leve alteração no modo de vida, alguma pequena ideia fixa que está tornando-o intolerante aos outros, algum senso de responsabilidade equivocado que o mantém na escravidão quando ele poderia estar fazendo um bom trabalho.

Existem sete belos estágios na cura da doença, são eles:

PAZ

ESPERANÇA

ALEGRIA

FÉ

CERTEZA

SABEDORIA

AMOR

Capítulo X

Para ganhar liberdade, dê liberdade.

O objetivo final de todos os seres humanos é a perfeição, e para alcançar esse estado, o homem deve aprender a atravessar as experiências intacto; ele deve deparar-se com todas as interferências e tentações, sem que seja desviado de seu curso: assim, ele estará livre de todas as dificuldades, privações e sofrimentos: acumulou em sua alma o perfeito amor, sabedoria, coragem, tolerância e compreensão que resulta de saber e ver tudo, pois o mestre perfeito é aquele que vivenciou todos os ramos de seu ofício.

Podemos fazer dessa viagem uma aventura curta e alegre se percebermos que a libertação da escravidão só é conquistada ao se dar liberdade; somos livres quando libertamos os outros, pois é só pelo exemplo que podemos ensinar. Quando dermos liberdade a cada ser humano com quem estamos em contato; quando dermos liberdade a todas as criaturas, a tudo ao nosso redor, então seremos livres: quando vimos que não tentamos dominar, controlar ou influenciar, nem mesmo no mais ínfimo detalhe, a vida de outro, descobriremos que a interferência se evadiu de nossas

próprias vidas, pois é o que prendemos que nos prende. Houve um certo homem jovem que era tão ligado às suas posses que não pôde aceitar uma dádiva Divina.

Podemos nos libertar da dominação dos outros tão facilmente, primeiro dando-lhes absoluta liberdade, e segundo, de forma muito gentil e amorosa, recusando-nos a ser dominados por eles. O Senhor Nelson foi muito sábio ao colocar seu olho cego ao telescópio em uma ocasião. Nenhuma força, nenhum ressentimento, nenhum ódio e nenhum insulto. Nossos oponentes são nossos amigos, eles fazem o jogo valer a pena, e devemos todos apertar as mãos no final da partida.

Não devemos esperar que os outros façam o que queremos, as ideias deles são as ideias certas para eles, e embora o caminho deles possa levar a uma direção diferente da nossa, o objetivo final da jornada é o mesmo para todos. Descobrimos de fato que é quando nós queremos que as pessoas "se alinhem com nossos desejos" que nós nos desalinhamos com elas.

Somos como navios cargueiros com destino a diferentes países do mundo, alguns para a África, uns para o Canadá, outros para a Austrália, depois retornando ao mesmo porto natal. Por que seguir outro navio para o Canadá quando nosso destino é a Austrália? Isso significa tanto atraso.

Novamente, talvez não percebamos quais pequenas coisas nos prendem, as mesmas coisas que desejamos segurar são as coisas que estão nos segurando: pode ser uma casa, um jardim, um mobiliário, até eles têm direito à liberdade. As posses mundanas, afinal, são transitórias, elas dão origem a ansiedade e preocupação porque interiormente sabemos que

sua perda é inevitável e derradeira. Elas estão aí para serem apreciadas, admiradas e usadas até sua máxima capacidade, mas não para adquirirem tanta importância a ponto de se tornarem correntes que nos aprisionam.

Se libertarmos tudo e todos ao nosso redor, descobriremos que, em troca, seremos mais ricos no amor e nas posses do que jamais fomos antes, pois o amor que dá liberdade é o grande amor que nos une ainda mais.

Capítulo XI

Cura.

Desde tempos imemoriais a humanidade reconhece que nosso Criador em Seu amor por nós colocou ervas no campo para nossa cura, assim como Ele proveu o milho e o fruto para nosso sustento.

Os astrólogos, que estudaram as estrelas, e os herbalistas, que estudaram as plantas, sempre estiveram em busca de remédios que nos ajudassem a manter nossa saúde e alegria.

Para encontrarmos a erva que nos ajudará, devemos encontrar o objetivo de nossa vida, o que estamos nos esforçando para fazer, e também devemos entender as dificuldades em nosso caminho. As dificuldades, chamamos de falhas ou fraquezas, mas não nos preocupemos com esses falhas e fraquezas, pois elas são a prova concreta para nós de que estamos realizando coisas maiores, nossas falhas devem ser nossos incentivos, pois elas significam que estamos mirando alto. Vamos descobrir sozinhos quais são as batalhas que estamos particularmente lutando, quais adversidades estamos em especial tentando superar e então tomaremos, com apreço e gratidão, a planta que nos foi enviada para nos ajudar

a triunfar. Devemos aceitar essas belas ervas dos campos como se fossem um sacramento, como se fossem um presente Divino do nosso Criador para nos ajudar em nossos problemas.

Na verdadeira cura, não há qualquer pensamento de doença, considera-se apenas o estado mental, a dificuldade mental: é onde estamos errando no Plano Divino que importa. Essa desarmonia com nosso Ser Espiritual pode produzir uma centena de fraquezas em nossos corpos (pois nosso corpo reproduz meramente a condição de nossa mente), mas qual a importância disso? Se corrigirmos nossa mente, logo o corpo se cura. É como Cristo nos disse "É mais fácil dizer: teus pecados estão perdoados ou levante de seu leito e caminhe?".

Então, de novo, devemos entender claramente que nossa doença física não tem qualquer importância: é o estado de nossas mentes, este e apenas este é que tem importância. Desse modo, ignorando completamente a doença da qual estamos sofrendo, devemos considerar somente a quais dos seguintes tipos pertencemos.[8]

Caso encontre qualquer dificuldade ao selecionar seu próprio remédio, será de ajuda perguntar-se quais virtudes você mais admira em outras pessoas; ou quais fraquezas são, nos outros, sua aversão favorita, pois qualquer falha da qual possamos ter deixado um rastro e que estamos em especial tentando erradicar será aquela que mais odiamos ver nas

8 Nesse estágio inicial de seu trabalho, Bach acreditava que os primeiros doze remédios representavam doze tipos básicos de personalidade humana. No momento em que concluiu seu trabalho, esse entendimento tinha sido revisado. Veja https://www.bachcentre.com/pt/os-florais/que-sao-os-remedios-do-tipo para conhecer o desenvolvimento do conceito de "tipo" na obra de Bach.

outras pessoas. Essa é a maneira pela qual somos encorajados a eliminar falhas de nós mesmos.

Somos todos curadores e, com amor e compaixão em nossa natureza, somos capazes de ajudar qualquer um que realmente deseje ter saúde. Busque o conflito marcante no paciente, dê-lhe o remédio que o ajudará a superar a falha em particular e todo o encorajamento e a esperança que puder, assim, a virtude curativa dentro dele fará por si mesma todo o resto.

Capítulo XII[9]

Os Remédios.

CHICORY[10]

Controle - Amor

Você anseia servir ao mundo, anseia abrir os braços e abençoar todos ao seu redor; deseja ajudar, confortar e solidarizar-se, e, apesar disso, por alguma razão, as circunstâncias ou as pessoas lhe impedem? Você acha que, em vez de servir

9 Ver páginas 3 e 4. Esse capítulo inteiro foi omitido quando *Liberta-te a Ti Mesmo* foi publicado na coleção *Os Escritos Originais de Edward Bach*.

10 A descrição de Bach de Chicory é muito próxima às indicações para Centaury (ver página 32 abaixo). No momento em que todos os 38 remédios tinham sido pesquisados, em 1936, Bach descreveu Chicory como recomendada a uma pessoa mais forte, mais controladora do que controlada: "Os que são muito atentos às necessidades dos outros, tendem a ser excessivamente cuidadosos com as crianças, os parentes, os amigos, sempre encontrando algo que deve ser corrigido. Eles continuamente corrigem o que consideram errado e apreciam fazê-lo. Desejam que aqueles dos quais cuidam permaneçam perto deles". (Essa e outras descrições dos remédios dadas nas notas de rodapé neste capítulo são da edição definitiva de 1941 de *Os Doze Curadores e Outros Remédios*; ver www.bachcentre.com/healers.)

muitos, você está preso nas garras de poucos, de modo que sua oportunidade de doar-se tão inteiramente como gostaria é limitada? Você está chegando àquele estágio em que deseja se dar conta de que "todos os homens contam com você, mas nenhum completamente"?[11]

Então, a bela Chicory azul dos campos de cereais irá ajudá-lo a alcançar sua liberdade, a liberdade tão necessária a todos nós antes que possamos servir ao mundo.

MIMULUS[12]

Medo - Compaixão[13]

Você tem medo, medo de pessoas ou de circunstâncias, que segue corajosamente e, contudo, a alegria de sua vida é roubada pelo medo, medo daquelas coisas que nunca acontecem, medo de pessoas que na realidade não têm nenhum poder sobre você, medo do amanhã e do que ele pode trazer, medo de ficar doente ou de perder amigos, medo das convenções, medo de uma centena de coisas?

Você deseja tomar uma atitude pela sua liberdade e, no entanto, não tem a coragem de romper com seus laços; sendo

11 Uma linha do poema *If* de Rudyard Kipling, um dos favoritos de Bach.

12 As indicações finais para Mimulus não mudaram muito desde o rascunho inicial: "Medo das coisas do mundo, de enfermidade, de dor, de acidentes, da pobreza, do escuro, de estar só, da desgraça. Para os medos do dia a dia. Essas pessoas carregam seus medos em silêncio e secretamente, sem falar deles livremente com os outros".

13 Bach posteriormente associou a qualidade positiva da empatia com mais outros remédios. Por exemplo, Beech, ele escreveu, nos ajudaria "a ser mais tolerantes, lenientes e compreensivos com a diferente maneira como cada indivíduo e todas as coisas trabalham em busca de sua própria perfeição final".

assim, Mimulus, que cresce nas margens dos riachos cristalinos, irá libertá-lo para amar sua vida e irá ensiná-lo a ter a mais carinhosa compaixão pelos outros.

AGRIMONY[14]

Inquietude - Paz

Você sofre tormentos, cuja alma é inquieta, que não encontra paz, e, no entanto, enfrenta o mundo com coragem e esconde sua tortura de seus companheiros, que rie, sorri, brinca e ajuda aqueles ao seu redor a manter um coração animado enquanto está sofrendo? Você busca aliviar suas tristezas ingerindo vinho e drogas para ajudá-lo a enfrentar suas provações, você sente que tem de ter algum estimulante na vida para mantê-lo seguindo?

Sendo assim, a bela planta Agrimony, que cresce às margens das nossas ruas e nos nossos campos, com seu esporão semelhante a uma igreja, e suas sementes como sinos, irá lhe trazer paz, a paz que "excede todo o entendimento".[15] A lição desta planta é capacitá-lo para sustentar a paz na presença de todos os testes e dificuldades até que ninguém tenha o poder de causar-lhe irritação.

---

14 Compare as indicações finais de Bach para este remédio: "Pessoas joviais, alegres e divertidas que amam a paz e se angustiam com discussões ou desavenças, as quais buscarão evitar, a ponto de abrirem mão de muitas coisas. Embora frequentemente tenham problemas e fiquem atormentadas, inquietas e preocupadas na mente e no corpo, escondem suas preocupações por trás de seu humor e brincadeira e são consideradas amigas muito boas de se conhecer. Frequentemente tomam álcool ou drogas em excesso para estimular e ajudar a si mesmas a suportar suas provações com disposição".

15 Uma referência bíblica: ver Filipenses 4:7.

SCLERANTHUS[16]

Indecisão - Perseverança[17]

Você acha difícil tomar decisões, formar opiniões quando pensamentos conflitantes entram em sua mente, de modo que é difícil decidir o curso certo; quando a indecisão persegue seu caminho, atrasando seu progresso, primeiro uma coisa parece certa e depois a outra?

Sendo assim, você está aprendendo a agir prontamente em circunstâncias difíceis, a formar opiniões corretas e a ser resoluto em segui-las; e a pequena verde Scleranthus dos campos irá ajudá-lo para este fim.

CLEMATIS[18]

Indiferença - Gentileza

16 A descrição final de Bach é muito similar: "Para os que sofrem muito por serem incapazes de se decidir entre duas coisas, parecendo primeiro uma a correta, depois a outra. São geralmente pessoas silenciosas e suportam sozinhas a sua dificuldade, pois não tendem a discuti-las com os outros".

17 Bach, por fim, associou com outros remédios, incluindo Walnut e Cerato, a qualidade positiva da perseverança de alguém em manter suas ideias.

18 A descrição final de Bach: "Para os que são sonhadores, sonolentos, que não estão totalmente despertos, que não têm grande interesse pela vida. São pessoas silenciosas, que não estão realmente felizes em suas circunstâncias presentes, vivendo mais no futuro do que no presente, vivendo na esperança de tempos mais felizes, quando seus ideais poderão se tornar realidade. Na doença alguns fazem pouco ou nenhum esforço para melhorar e, em certos casos, podem até desejar a morte, na esperança de tempos melhores; ou talvez, de encontrar novamente alguém querido que tenham perdido".

Você acha a vida não muito interessante, acorda quase desejando que não houvesse outro dia para encarar, pois a vida é tão difícil, tão dura e que tem tão pouca alegria, pois nada parece realmente valer a pena e quão bom seria simplesmente ir dormir, pois é raramente válido o esforço de tentar e melhorar?[19] Seus olhos têm aquele olhar distante como se você vivesse sonhando e achasse os sonhos muito mais bonitos do que a vida em si, ou talvez seus pensamentos estejam mais frequentemente com alguém que já partiu dessa vida? Se você se sente dessa maneira, você está aprendendo a "aguentar quando não há nada em você exceto o desejo que lhe diz - aguenta!"[20], e é uma grande vitória a ser conquistada.

A bela planta que adorna nossas sebes onde há carvão, Clematis, melhor conhecida como a Alegria do Viajante, cujas sementes plumosas estão sempre almejando serem levadas pelo vento e recomeçarem a vida, irá ajudá-lo muito a voltar, encarar a vida e a encontrar seu trabalho, e trazê-lo alegria.

CENTAURY[21]

Fraqueza - Força

19 Bach indicaria posteriormente outros remédios que se aplicariam a alguns dos estados descritos nessa primeira sentença: compare, por exemplo, as descrições para Hornbeam, Olive, Wild Rose e Willow nas descrições de 1936, em www.bachcentre.com/healers.

20 Outra linha do poema *If* de Kipling.

21 A descrição final de Bach: "Pessoas gentis, silenciosas, delicadas que anseiam excessivamente servir aos outros. Elas esgotam sua força em suas iniciativas. O seu desejo cresce tanto sobre si que se tornam mais subservientes do que auxiliares voluntariosas. Sua natureza bondosa as leva a fazer mais do que sua própria parte do trabalho, e, ao fazê-lo, podem negligenciar sua própria missão particular na vida".

Você é uma pessoa que todos usam, pois na bondade de seu coração você não gosta de recusar qualquer coisa a ninguém? Você simplesmente cede em nome da paz em vez de fazer o que sabe ser certo, porque você não deseja lutar. Sua motivação é boa, mas você está sendo passivamente usado em vez de escolher ativamente seu próprio trabalho. Aqueles que são capachos estão muito longe do caminho de prestarem um grande serviço quando perceberem que devem ser um pouco mais construtivos em suas vidas.

Centaury, que cresce em nossas pastagens, irá ajudá-lo a encontrar seu verdadeiro Eu, a fim de que você possa tornar-se um trabalhador ativo e construtivo em vez de alguém passivo.

GENTIAN[22]

Dúvida - Compreensão

Você é uma pessoa com ideais elevados, com esperança de fazer o bem, que se encontra desencorajada quando suas ambições não são rapidamente realizadas?[23] Quando o sucesso está em seu caminho, você fica eufórico, mas, quando surgem dificuldades, fica facilmente deprimido?

Sendo assim, a pequena Gentian dos nossos pastos montanhosos irá ajudá-lo a manter sua firmeza de propósito e

22 A descrição final de Bach: "Para os que se desanimam facilmente. Eles podem estar melhorando da doença ou nas tarefas da sua vida cotidiana, mas qualquer pequeno atraso ou obstáculo na melhora causa dúvida e logo os desanima".

23 As características de personalidade a ver com com alto ideais, ambições e esperanças de fazer o bem não estão presentes na descrição final – cf. a nota de rodapé anterior. No sistema finalizado elas estão mais associadas com os remédios como Vervain, Walnut, Elm etc.

uma perspectiva mais feliz e esperançosa, mesmo quando o céu estiver nublado. Ela irá lhe trazer encorajamento em todas as ocasiões e o entendimento de que não há fracasso quando você está fazendo seu melhor, seja qual for o resultado aparente.

VERVAIN[24]

Excesso de entusiasmo - Tolerância[25]

Você arde de entusiasmo, anseia realizar grandes coisas e deseja que tudo seja feito em um instante? Você acha difícil elaborar seus planos pacientemente porque você visa os resultados assim que começa? Você percebe que seu próprio entusiasmo o torna rigoroso com os outros, leva-o a desejar que eles vejam as coisas como você as vê, a tentar forçá-los a seguirem suas opiniões e a ser impaciente quando eles não entendem?[26]

Sendo assim, você tem dentro de si a força de um líder e um professor para os homens. Vervain, a pequena flor malva das sebes, irá ajudá-lo a alcançar as qualidades de que precisa, a gentileza com seus irmãos e a tolerância com as opiniões alheias,

24 As descrições finais de Bach: "Aqueles com princípios e ideias fixas, que acreditam estar certos e muito raramente mudam. Eles possuem um grande desejo de converter todos do entorno a seus próprios pontos de vista sobre a vida. Eles têm força de vontade e muita coragem quando estão convencidos daquilo que desejam ensinar. Na enfermidade, continuam lutando por muito tempo, quando muitos outros teriam desistido de seus deveres".

25 Este é um exemplo de como as indicações positivas são frequentemente escorregadias, pois a mesma qualidade positiva pode ser o verso de muitos estados negativos diferentes. Tolerância é um positivo que também está associado ao remédio Beech no sistema finalizado.

26 Esta descrição inicial inclui algumas indicações que, no sistema finalizado, estão mais associadas com outros remédios, em particular Vine e Impatiens.

irá ajudá-lo a perceber que as grandes coisas da vida são feitas de maneira gentil e tranquila, sem pressão ou desgaste.

CERATO[27]

Ignorância - Sabedoria

Você sente ter sabedoria, que poderia ser um filósofo e um guia para seus companheiros? Você sente o poder dentro de você para aconselhá-los em suas dificuldades, para aliviá-los de suas tristezas e, em todos os momentos, para ajudá-los em seus problemas; e, no entanto, pela falta de confiança em si mesmo, você é incapaz de realizar isso, possivelmente porque está ouvindo muito a voz dos outros e dando atenção demais às convenções do mundo?

Você reconhece que é somente essa falta de confiança em si mesmo, essa ignorância de sua própria sabedoria e de seu próprio conhecimento que o induz a ouvir com excessiva atenção os conselhos dos outros?

Então Cerato irá ajudá-lo a encontrar sua individualidade, sua personalidade, e, liberto das influências externas, irá lhe permitir usar a grande dádiva da sabedoria que você possui para o bem da humanidade.

---

27 A descrição final de Bach enfatiza que as pessoas Cerato pedem ativamente por conselho: "Para os que não têm confiança suficiente em si mesmos para tomar suas próprias decisões. Eles constantemente pedem conselhos aos outros, e são muitas vezes mal-orientados". No sistema completo, ser influenciado pelas ideias e opiniões de outras pessoas leva à indicação para um dos remédios ulteriores, Walnut.

IMPATIENS[28]

Impaciência - Perdão

Você é uma pessoa que sabe que lá no fundo de sua natureza ainda há um traço de crueldade? Quando fustigado e assediado, você acha difícil não cometer uma pequena malvadeza?[29] Ainda resta dentro de você o desejo de usar a força para trazer o outro para sua maneira de pensar?[30] Você é impaciente e essa impaciência às vezes o torna cruel? Há em você algum traço do inquisidor?[31]

Sendo assim, você está buscando a intensa gentileza e o perdão, e a bela flor malva, Impatiens, que cresce nas margens de alguns dos riachos galeses,[32] com sua benção, irá ajudá-lo ao longo do caminho.

---

28 A compreensão final de Bach desse remédio mostra um foco mais forte na velocidade e paciência: "Para os que são rápidos de pensamento e ação e que desejam que todas as coisas sejam feitas sem hesitação ou atraso. Quando estão doentes, ficam ansiosos por uma recuperação rápida. Acham muito difícil ter paciência com pessoas lentas, pois consideram tal lentidão errada e uma perda de tempo, e se esforçarão para tornar essas pessoas mais rápidas em todos os sentidos. Frequentemente preferem trabalhar e pensar sozinhos para que possam fazer todas as coisas em seu próprio ritmo".

29 No sistema final dos 38 remédios, malvadeza e crueldade são mais associadas ao remédio Holly.

30 Usar a força para mudar a mente de alguém é mais uma característica de Vine no sistema finalizado.

31 A atitude de um inquisidor sugeriria Holly ou Beech no sistema final.

32 Bach encontrou *Impatiens glandulifera* pela primeira vez crescendo num riacho na região de Abergavenny, Gales, em 1928.

ROCK ROSE[33]

Pavor - Coragem

Você está em absoluto desespero,[34] pavor, sente que não pode suportar nada mais, apavorados com o que acontecerá, com a morte, com suicídio, com a insanidade,[35] com alguma doença horrível ou está com medo de encarar a desesperança das circunstâncias materiais?

Sendo assim, você está aprendendo a ser corajoso contra os grandes reveses e a lutar por sua liberdade, e a bela, pequena e amarela Rock Rose, que cresce tão abundantemente em nossos pastos montanhosos, irá lhe dar a coragem para vencer.

33 A descrição final de Bach: "O remédio de resgate. O remédio de emergência para os casos nos quais parece não haver nenhuma esperança. Para acidentes ou enfermidades repentinas, ou quando o paciente está muito assustado ou apavorado, ou se o estado é grave o bastante para causar grande medo nos que estão ao seu redor".

34 Bach posteriormente descobriu que Sweet Chestnut era o remédio mais exato para completa angústia e desespero.

35 Este é outro bom exemplo de como as indicações dos remédios se tornaram mais focadas à medida que o sistema crescia. Em 1935, Bach sofreu uma sinusite aguda e teve medo de que fosse enlouquecer de dor e angústia mental. Isso levou à descoberta do remédio Cherry Plum, que, no sistema finalizado, é indicado para "medo de esgotamento mental, de perder a razão, de fazer coisas assustadoras e terríveis".

WATER VIOLET[36]

Tristeza[37] – Alegria

Você é uma daquelas grandes almas, que, com coragem e sem reclamar, sempre se esforçando para ajudar seus semelhantes, suporta o sofrimento calma e resignadamente, não permitindo que sua tristeza interfira em seu trabalho diário? Você já sofreu perdas reais, tempos tristes e mesmo assim segue silenciosamente?[38]

Se sim, a bela Water Violet, que flutua bem livremente na superfície de nossos riachos mais limpos, irá ajudá-lo a entender que você está sendo purificado pela sua tristeza, enaltecido a um grande ideal, a fim de que possa aprender a servir ao próximo, mesmo na hora de sua aflição: irá ajudá-lo a entender que está aprendendo a se manter absolutamente sozinho no mundo, alcançando a intensa alegria da liberdade plena e, dessa maneira, do serviço perfeito à humanidade. E quando isso é percebido, não há mais um sacrifício, mas a extrema alegria da solicitude, sob qualquer condição. Além disso, essa pequena planta irá ajudá-lo na compreensão de que muito daquilo que você considera cruel e

36 As indicações para este remédio mudaram muito até o momento em que Bach completou sua pesquisa. Em 1936, ele a descreveu assim: "Para os que, na saúde ou na doença, gostam de ficar sozinhos. Pessoas muito silenciosas, que se movem sem barulho, falam pouco e, por conseguinte, de maneira gentil. Muito independentes, capazes e autossuficientes. Quase livres das opiniões das outras. São reservadas, deixam as pessoas a sós e seguem seu próprio caminho. Frequentemente inteligentes e talentosas. Sua paz e calma é uma bênção para aqueles ao seu redor""

37 No sistema final, tristeza é mais frequentemente associada com Star of Bethlehem.

38 Para o usuário do sistema completo, essa última sentença poderia sugerir Mimulus ou Oak, entre outros.

triste na vida existe verdadeiramente para o bem daqueles de quem você se compadece.

Todos podemos ter coragem e manter um coração firme, pois Aquele que nos colocou neste mundo, assim o fez com um grande propósito.

Ele quer que saibamos que somos Seus filhos, que reconheçamos nossa própria Divindade, que sejamos perfeitos, que tenhamos saúde e felicidade. Ele quer que saibamos que, através de Seu Amor, podemos realizar todas as coisas, lembrando que é apenas quando nos esquecemos disso que sofremos e ficamos infelizes. Ele quer que a vida de cada um de nós seja uma vida de alegria e saúde, de serviço amoroso, pois como Cristo nos disse:

"Minha missão é fácil, Minha carga é leve."

Frascos-estoque desses remédios podem ser obtidos nas principais farmácias homeopáticas em Londres, embora possam ser preparados como se segue por qualquer um que assim o deseje.

Pegue uma tigela fina de vidro, encha-a com a água mais pura de um córrego ou fonte e cubra a superfície da água com as flores da planta escolhida. Coloque a tigela sob a luz do sol, até que as flores comecem a murchar. Gentilmente, retire as flores e despeje a água em frascos, preenchendo até a metade, e adicione uma quantidade igual de brandy como conservante.

Uma única gota dessa água é suficiente para tornar potente

um frasco de 30 mL de água, do qual as doses serão retiradas com uma colher de chá cheia, conforme necessário.

As doses devem ser administradas sempre que o paciente sentir necessidade: de hora em hora em casos agudos; três ou quatro vezes ao dia em casos crônicos, até que o alívio seja alcançado, quando os remédios podem então ser dispensados.

E que possamos sempre agradecer a Deus que, em Seu Amor por nós, colocou nos campos as ervas para a nossa cura.