

Inleiding en opzet van dit boek

Dokter Edward Bach is er door intense studie én innerlijke leiding in geslaagd om enerzijds de achtendertig archetypische gemoedstoestanden van een mens te definiëren, die – uit evenwicht – op termijn van tijd kunnen resulteren in tal van psychosomatische klachten. Anderzijds mocht hij, mede door zijn grote toewijding en doorzetting, voor deze mentaal-emotionele onevenwichten de daarmee overeenstemmende harmoniserende energie in de natuur vinden. Hij heeft zodoende, zoals hij het zelf ooit beschreef, een parel toegevoegd aan het rijke halssnoer van de geneeskunde.

En ook al wordt zijn werk op alle niveaus gekenmerkt door eenvoud, de praktijk leert dat het niet altijd gemakkelijk is om de juiste Bach remedies te bepalen. Een bepaald gedrag kan bij verschillende personen of op verschillende tijdstippen een andere grond hebben. Iemand die moeilijk iets kan weigeren of moeilijk ‘neen’ kan zeggen, kan dat bijvoorbeeld doen omdat hij anderen altijd belangrijker vindt dan zichzelf (Centaury/Duizendguldenkruid), omdat hij het risico niet wil lopen dat anderen hem niet meer sympathiek zouden vinden (Chicory/Cichorei), omdat hij erg gevoelig is voor ruzie en dat te allen prijze wil vermijden (Agrimony/Agrimonie), vanuit een gebrek aan lef en durf om grenzen te stellen (Mimulus/Maskerbloem) of vanuit de moeite om zijn autoriteit of gezag gepast aan te wenden (Vine/Wijnstok).

Hoewel het hier steeds over hetzelfde gedrag gaat, is er toch telkens een andere remedie nodig.

Eén van de gouden regels bij het kiezen van Bach remedies is dan ook dat je nooit een Bach remedie selecteert op basis van een gedrag, maar altijd op basis van de houding of de gemoedstoestand van waaruit dit gedrag gesteld wordt.

Iemand die het moeilijk heeft om een keuze te maken, kan zowel Scleranthus/Hardbloem nodig hebben als Wild Oat/Ruwe Dravik.

Iemand die jaloers is, kan baat hebben bij zowel Holly/Hulst als Chicory/Cichorei.

Iemand die voortdurend doordramt en zodoende continu roofbouw pleegt op zijn fysiek en energetisch lichaam, kan zowel Vervain/IJzerhard als Oak/Eik nodig hebben.

Iemand die altijd overmatig en moeiteloos zorgt voor anderen, vaak ten koste van zichzelf, kan zowel nood hebben aan Centaury/Duizendguldenkruid als aan Chicory/Cichorei.

Iemand die nog steeds moeite heeft met wat er in het verleden is gebeurd, kan zowel gebaat zijn bij Honeysuckle/Tuinkamperfoelie, Star of Bethlehem/Vogelmelk of Willow/Wilg.

Hoe kunnen we nu weten welke remedie hier telkens aan de orde is?

Wat moeten we namelijk horen in een gesprek om tot de juiste remedie te kunnen besluiten? Zulke vragen hebben geleid tot het schrijven van dit boek.

Elke remedie wordt vergeleken met de 37 andere en telkens worden de punten van gelijkenis benoemd, die bijgevolg ook de punten zijn waarin vergissing bij de selectie van de remedies mogelijk is. In die gemeenschappelijke aspecten wordt telkens het subtiele verschil beschreven. De kennis hiervan is een grote hulp bij de selectie van de remedies voor jezelf maar tegelijk ook om de juiste verhelderende vragen te kunnen stellen aan hen die om hulp vragen.

Bij de aanduiding van de subtiele verschillen zijn vaak niet alle aspecten van de besproken gemoedstoestanden benoemd. Dat komt omdat die niet horen tot het punt van gelijkenis tussen de twee behandelde remedies of gemoedstoestanden. In die zin is dit boek eerder een naslagwerk dat kan ingeroepen worden bij twijfel of onzekerheid bij de keuze tussen twee remedies, dan wel een studieboek om alle aspecten van de 38 gemoedstoestanden te leren kennen.

Gemakshalve wordt bij de beschrijving van de gemoedstoestanden altijd 'hij' en nooit 'zij' gebruikt, waarbij 'hij' kan gezien worden als vervanging van 'deze persoon' of 'iemand in deze toestand'.

Moge de informatie die je in dit boek aantreft, een hulp zijn om nog accurater de nodige remedies te kunnen kiezen, zodat tegelijkertijd via jou een nog veel grotere groep mensen kan genieten van de grote weldaad van het werk van Dokter Edward Bach.

zomer 2019
Jef Strubbe

Even wegwijs helpen... zonder GPS!

Deel 1 Gelijkenissen en verschillen.

In Deel 1 worden ruim 369 gelijkenissen, en dus meteen ook kansen tot vergissing tussen twee remedies, besproken. In de centrale kolom vind je steeds de gelijkenissen tussen de vergeleken remedies en links en rechts daarvan waarin de beide remedies in dat punt van gelijkenis verschillend zijn.

De remedies worden steeds zowel met de Engelse als de Nederlandstalige naam benoemd. In de overzichtstabel achter in het boek staan ze enkel vermeld met de Engelse benaming.

Door in deze overzichtstabel een remedie in de horizontale lijn te verbinden met een remedie in de verticale lijn, kan je in een oogopslag aflezen onder welk nummer de bespreking van de subtiele verschillen tussen beide remedies te vinden is. Het betreft hier de groene nummers die telkens boven de vergelijkingen zijn aangebracht en die gemakkelijk zichtbaar zijn wanneer het boek snel doorbladerd wordt. De tabel is in beide richtingen te gebruiken, dus het doet er niet toe welke remedie je in welke lijn selecteert.

Zowel in de bijgevoegde tabel als verder in het boek staan de remedies alfabetisch gerangschikt volgens de Engelse benaming. Op elke titelpagina vind je naast de naam van de remedie ook de vermelding tot welke groep deze remedie behoort. Daaronder krijg je een summiere opsomming van de belangrijkste indicaties tot het selecteren van deze remedie, en wat door de inname van deze remedie ontwikkeld of versterkt wordt. De bijhorende foto maakt het mogelijk om eveneens visueel contact te kunnen maken met deze bloem of bloesem.

Verder vind je op de titelpagina van elke remedie een opsomming van de remedies waarmee deze remedie vergeleken wordt en die vroeger in het boek reeds aan bod kwamen. Het daarachter vermelde nummer loodst je naar de gezochte vergelijking.

Deel 2 Thematische benadering.

Er zijn remedies waarbij in hun basisindicaties een op elkaar gelijkende houding terug te vinden is (bijv. gemis aan vertrouwen), maar waarbij de wijze waarop dat gemis aan vertrouwen zich voordoet zó verschillend is dat tussen die twee remedies nauwelijks vergissing mogelijk is. Het gemis aan vertrouwen bij Aspen/Ratelpopulier is bijvoorbeeld totaal verschillend van het gemis aan vertrouwen bij Cerato/Loodkruid. Deze gelijkenissen werden dan om die reden meestal ook niet besproken in Deel 1 waarin we alle remedies met elkaar vergeleken hebben.

Wél kunnen die aspecten teruggevonden worden in Deel 2 waarin het verschil tussen remedies wordt toegelicht in functie van bepaalde thema's.

In dit thematisch overzicht vind je een opsomming van de belangrijkste remedies die je kan in overweging nemen als je in de praktijk met dit thema te maken krijgt. Bij sommige remedies hoort het thema bij de basisindicaties van deze remedie. Bij andere remedies is dat niet zo, maar kan de houding waarvoor deze remedie staat wel het probleem, dat hoort bij het besproken thema, installeren. Zo is bijvoorbeeld 'een slaapprobleem' geen basisindicatie van Chicory/Cichorei. Maar's avonds moeilijk kunnen gaan slapen, kan wel horen bij de strategieën die een Chicory/Cichorei-type aanwendt om nog wat langer en alle aandacht te krijgen.

Er zijn beslist meer thema's van waaruit naar de 38 bloemenremedies kan gekeken worden. Er werd een selectie gemaakt vanuit de belevingen die in de praktijk frequent voorkomen. Een lijst van de behandelde thema's vind je terug op de allerlaatste bladzijde.

Het vermogen om op deze horizontale, thematische manier de remedies te kunnen doorlopen, draagt in ruime mate bij tot een verfijnd kunnen luisteren naar wat in mensen precies omgaat en zodoende ook tot een meer accurate selectie van de nodige remedies.