

Las Flores de Bach, esencias para curar el alma



¿Se puede tratar el miedo, la tristeza o la inseguridad? Según el sistema de esencias florales de Bach, existe una flor para cada emoción. Las flores de Bach son una serie de preparados naturales de origen floral, que se utilizan como tratamiento alternativo para distintas situaciones de malestar emocional, como miedos, soledad, ansiedad, depresión o incluso dificultades para dormir. Esta terapia a partir de flores silvestres fue desarrollada por el médico inglés Edward Bach a principios del siglo pasado

Las Flores de Bach se han convertido en la última década en uno de los métodos naturales más solicitados. Sin embargo, muy pocos ciudadanos, incluso los profesionales de las terapias naturales, conocen realmente el alcance y verdadero sentido de esta terapia.

Aunque las Flores de Bach están integradas dentro del ámbito de las terapias naturales, hay algo que las diferencia, ya que, a pesar de que en todos los métodos naturales se busca la integración cuerpo y mente, en el



caso de la terapia floral, la protagonista es el alma. Además, el verdadero sentido de la aplicación de los remedios florales reside en la erradicación de la ignorancia, en un trabajo que lleve a la persona a realmente conocerse a sí misma.

Más que remedios, una vía de desarrollo interior

Edward Bach, el creador del sistema, desarrolló una vía que ayuda a la persona a ser fiel a sí misma mientras vive en lo cotidiano. Por ello, quiero destacar en este artículo

Las esencias florales de Bach relacionan los distintos estados de ánimo y las enfermedades, y constituyen una terapia de trabajo emocional que favorece la consecución del bienestar físico y espiritual

que la acción de los remedios florales fomenta el autoconocimiento y la consciencia sobre el sentido de la vida, desde la perspectiva de alma, del "Real Ser", como lo llamaría el propio Bach.

Para Edward Bach, el alma es lo auténtico en uno, luego aparecen modos de comportamiento inducidos por la presión externa y el miedo, por lo que las esencias florales ayudarían a las personas a disolver esa limitación, para seguir siendo fieles a sí mismas.

El desarrollo de la personalidad hasta alcanzar la individualidad, la idea de evolución, de desarrollo interior, de fidelidad a uno mismo, son conceptos ligados al verdadero trabajo con las esencias florales, pues fruto de todo ello emergerá la paz, la alegría, y por extensión la verdadera salud, que no solo es la ausencia de síntomas físicos.

Bach decía, además, que la enfermedad era la última manifestación de un conflicto entre la mente y el alma. Yo lo traduzco diciendo que los síntomas aparecen cuando uno no expresa lo que es. En definitiva la salud será la consecuencia de expresar lo que uno verdaderamente es.

Todos buscamos lo mismo: estar "en paz". Las dolencias ya sean físicas o psíquicas nos sacan de esa dimensión, donde la vida se percibe como creativa y luminosa, donde las cosas encajan y uno está en su sitio sin importar cuál sea éste.

Como decimos, queremos estar en paz, da igual como lo llamemos: que cese el dolor, un pesar, un mal humor, una irritación o cualquier otra causa que me mantenga en el sufrimiento. Pero en realidad, los síntomas que sentimos son sólo los símbolos que nos "hablan" de la verdadera enfermedad: el alejamiento del auténtico ser, de la genuina forma de sentir y vivir la vida de acuerdo a uno mismo.

Todos buscamos "Ser", pero nos dejamos arrastrar por la propuesta de la



sociedad que nos indica incesantemente qué hacer, alejándonos más de nosotros mismos. Lo único que necesitamos es saber de nosotros mismos, conocernos, comprender nuestro destino, nuestro lugar, nuestra vocación.

38 remedios florales para una terapia emocional

Las esencias florales facilitan el descubrimiento de los comportamientos mecánicos que nos anclan al sufrimiento y favorecen el desarrollo de las cualidades innatas que nos acercan a nuestro "Real Ser". Conocer la verdadera dimensión de este sistema, ayudará a todas aquellas personas que trabajan a diario por conocerse un poco más y vivir de acuerdo a su verdadera naturaleza.

Bach elaboró doce remedios de personalidad y una serie paralela de veintiséis para propiciar que la persona mantuviera la fidelidad a su esencia,

Los 38 remedios florales del Dr. Bach trabajan sobre las emociones, sanando aquellas que debilitan el sistema inmune, con el fin de restablecer el equilibrio en el campo emocional y la salud

a pesar de las dificultades de la vida. Los remedios ayudan a que la persona mantenga la consciencia de sí misma y perciba la vida como un espacio experiencial del que extraer un aprendizaje y con él un desarrollo evolutivo hacia el amor.

Las Flores de Bach no solo trabajan con las emociones, sino que son herramientas para seguir los dictados del alma. ■■■

■ **Luis Jiménez**

Responsable de la Comisión Científica de Flores de Bach de Cofenat