Beschrijvingen van de Berenholremedies (A-K)

Algemeen

Elke Berenholremedie resoneert met levens- en bewegingspatronen die van nature bij je horen. De remedies maken dus wakker wat je in wezen in je hebt. Soms worden bestaande patronen even uitvergroot voordat je de 'nieuwe oerspronkelijke patronen' weer eigen kunt maken. Dat is een proces dat je de tijd mag gunnen, ook met alle (lichamelijke) reacties die er soms bij horen.
De samenwerking met de Berenholremedies vraagt om de juiste afstemming. Als je vanuit de eenvoudige houding van een kind vraagt: "Welke Berenholremedie kan mij nu het beste helpen?" - dan ga je op de juiste tijd met de juiste remedie aan de slag.

De werking van de Berenholremedies kan heel diep gaan en is niet in woorden te bevatten.
Je kunt de beschrijvingen dan ook zien als een kader om je eigen ervaringen makkelijker een plek te kunnen geven. Bij de teksten in blauw is de betreffende remedie geheel zonder alcohol.
Bij de teksten in groen bevat de betreffende remedie nog heel miniem alcohol.
Onderaan de beschrijvingen vind je meer informatie over de toepassing van de Berenholremedies.

Adelaarsvaren

"Ontketen mijn hart van de ketens van angst
opdat ik op vleugels van liefde gedragen word door het leven."
Deze woorden kwamen in me op terwijl ik in het stiltegebied van de Sint-Jansberg de Berenholremedie van de Adelaarsvaren ontwikkelde.
Adelaarsvaren laat je ervaren dat in het leven alles met elkaar verbonden is volgens een natuurlijke ordening - in het groot en in het klein - en dat je als mens verbonden bent met het Heelal.
Hij herinnert je – ook via beweging en klank - aan de levens- en lichaamshouding zoals die van nature bij je hoort; laat je volledig oprichten, vastgezette spierspanningen loslaten – ook bij hart, darmen en kaken – waardoor de krachten van de Aarde en de Kosmos door je heen kunnen stromen en angst weer liefde wordt; laat je standvastig en flexibel-veerkrachtig tegelijk in het leven staan, verbonden met dierlijke oerkrachten en met een ongelofelijke lichtheid.
Met Adelaarsvaren kun je innerlijke ruimte en innerlijke steun terugvinden, waardoor je de draagkracht in jezelf vindt voor de uitdagingen van het leven; helpt je om patronen van hangen en afhankelijkheid, van forceren en je extreem inspannen los te laten; laat je boven dader- en slachtofferrol uitstijgen en je leven scheppen in overeenstemming met het geheel: schepper en schepsel in één.
Adelaarsvaren laat je weer terugkomen in de ritmische wisselwerking van buigen en strekken, van aanspannen en ontspannen, van vasthouden en loslaten, waardoor je kunt doorbijten in plaats van vastbijten, doorzetten in plaats van vastzetten; geeft de ervaring van gedragen zijn, van omhulling, innerlijke vrijheid en eenheid in verbondenheid. Helpt je de natuurlijke ontplooiing alsnog door te maken waardoor je kinderen kunt begeleiden bij hun natuurlijke ontplooiing.
Een oeroude mystieke plant met een oeroude mystieke wijsheid! Adelaarsvaren draagt de octaaf in zich en resoneert met de OM- klank, de klank van de schepping. Door de OM-klank te maken kun je de werking van de Adelaarsvaren in je ondersteunen.
Adelaarsvaren kan behulpzaam zijn om de diepere oorzaken van bij voorbeeld rug- en schouderklachten aan te pakken.

Boerenwormkruid

"Wie ben ik om aan mezelf te twijfelen?" (Loesje)
Boerenwormkruid helpt om diepgewortelde twijfel in je basis(chakra) te helen en geeft zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid; voelen dat het ertoe doet dat jij er bent; geven om jezelf in plaats van opgeven: Boerenwormkruid laat je op de bodem van je bekken aankomen en de bewegingsvrijheid en ondersteuning ervaren die hieruit voortkomen; de natuurlijke warmte en seksuele stroom in je bekken gewaar zijn; geeft een diepe rust 'in de kont' en laat je voor dingen gaan zitten.
Kan de natuurlijke bekkenstand helpen herstellen, bevordert een verbinding van onder- en boven (lichaam) en geeft een diepe ervaring van eenheid in jezelf; laat je op eigen benen staan.
Geeft je vanuit compassie en zachtheid inzicht in uitstelpatronen; helpt je om bewust om te gaan met de aardse tijd: met daadkracht en wilskracht aanpakken wat zich nu aandient;

Boterbloem

"Hij laat mensen zien dat ze mooi zijn op hun eigen manier en dat ze toch echt bij zich zelf blijven." (Danai, 12 jaar)

Boterbloem laat je blij zijn met jezelf; beseffen, dat je goed bent zoals je bent: je eigen beste vriendinnetje/vriendje zijn; maakt je ontvankelijk voor je 'eigen waarde' en laat je beseffen dat zonder jou het geheel niet compleet is; omhult, maakt zacht en mild en laat je positief denken over jezelf; kan zowel vreugde als verdriet losmaken.

Boterbloem laat je leven vanuit de verbinding met je unieke Zelf; helpt om ongezonde verstrengeling met anderen – vaak met naaste familieleden – los te laten of te voorkomen; kan hulp bieden bij scheidingssituaties.

Braam

"Streef ernaar om jouw ding te doen en neer te zetten. Als je verbonden bent met jouw ding dan komt een kracht vrij die alle weerstand te boven gaat: een kracht van zaad naar vrucht, van het nog ongevormde naar het gevormde, van wens naar werkelijkheid. Onderschat deze kracht niet: je kunt bergen verzetten." (Braam aan het woord)

Braam laat je zeker weten wat je diep in je hart wilt, van hieruit je leven vorm geven – in het groot en in het klein; verwijdert blokkades uit het denken en laat je handelen vanuit een heldere intentie; vol focus, aandacht, rust en concentratie zijn bij wat je doet en afronden waar je aan begint.

De Berenholremedie van de Braam kan een snelle transformatie teweegbrengen van hartenwens naar werkelijkheid doordat ze je helpt om doelgericht, vastberaden, zelfverzekerd, vol toewijding, zachtheid en rust jouw unieke weg te vervolgen en het werk te verzetten dat hiervoor nodig is.

Een remedie van zuiverend wit licht die je verbindt met de autoriteit van jeZelf en met scheppingskrachten die afgestemd zijn op het geheel. De Braamremedie kan deuren openen naar nog onbekende mogelijkheden in je.

Buschwindröschen - Bosanemoon en Witte Oosterse Anemoon

" …Sei lebendig wie ein Kind, spiele, singe mit dem Wind
Lasse Deine Rose sehn: öffne Dein Herz, es ist so schön…(uit: Gedicht Buschwindröschen)
Het volledige gedicht kun je beluisteren via http://www.het-berenhol.com/dorotheeNL.php.

Buschwindröschen laat je open en onbevangen als een kind door het leven stappen en je licht uitstralen als een ster op Aarde; ze opent de deuren van je hart en helpt om de hier opgesloten pijnen vrij te laten; dat kunnen ook oude zielenpijnen zijn; BWR relativeert tijd, is diep zuiverend en aardend; geeft bewustzijn en kracht in de benen en bevordert stabiliteit.

Buschwindröschen laat je de blije stroom van je hart volgen, volmondig 'Ja' zeggen tegen het leven en rechtstreeks vanuit je hart communiceren; uiten in plaats van opkroppen; laat je makkelijk op andere mensen afstappen en ondersteunt een levensgevoel van "de hele wereld kunnen omhelzen".

Een goede remedie ook voor mensen-kinderen die zoveel moois in zich dragen maar opgesloten zitten in hun eigen wereld. Buschwindröschen resoneert met de ah-klank; door deze klank te maken ondersteun je de werking van Buschwindröschen in je.

Duizendblad

" Duizendblad helpt mee om mijn grens goed aan te geven en af te houden wat ik niet wil." (Jara 13 jaar)

Duizendblad biedt krachtige bescherming tegen negatieve invloeden, of die nu van binnen of van buiten komen. Ze verankert je stevig in jezelf hier op aarde en versterkt je licht. Ze helpt je om je op een adequate wijze af te kunnen sluiten.

Als je gemakkelijk uitreikt naar de ander en daardoor jezelf verliest, brengt Duizendblad je terug bij jezelf. Ze leert je om problemen van de ander bij de ander te laten en vanuit innerlijke motivatie je eigen leven te leiden – onafhankelijk van goed- of afkeuring door anderen. Jezelf bij de lurven pakken en doen wat je hebt afgesproken met jezelf.

Ze laat je zorgvuldig en efficiënt omgaan met je levensenergie en deze op alle levensgebieden actief beheren.

Duizendblad geeft inzicht in de werking van projecties en van het helpersyndroom. Een goddelijke remedie met een diepe werking, zeker ook voor hooggevoelige mensen-kinderen en in de (prille) moeder-kind-relatie.

"*Indrukken, meningen of wat je denkt wat anderen denken: je komt hiervan los." vrouw, 53 jaar*

Eigen Plek – combinatie van Adelaarsvaren en Vlier
De 'Eigen Plek' is "een belangrijke remedie voor kinderen en hun ouders." –jongen, 7 jaar
Eigen Plek helpt je om je te bevrijden van oude (familie-) ballast die op je schouders drukt. Je volledig oprichten, in je eigen kracht gaan staan en ervaren dat je alleen jezelf hoef te dragen in waardigheid, vanuit het natuurlijke zwaartepunt in je bekken; onderscheid kunnen maken wat wel/niet bij je hoort; van hieruit in jezelf opruimen en je Eigen Plek innemen. Innerlijke strijd en het vergelijken met anderen loslaten, je makkelijk en direct uiten, je grenzen en mogelijkheden kennen en verantwoordelijkheid nemen voor jezelf en voor alles wat bij jou hoort.
Eigen Plek geeft helderheid, zelfvertrouwen, vastberadenheid rust en bescherming; maakt licht en blij. Laat je in het licht van liefde en compassie vrede sluiten met je mens-zijn. Jezelf en de ander vergeven vanuit inzicht in destructieve, overgeërfde familiepatronen die het gevolg zijn van onderdrukte oerlevenskracht, seksualiteit en lichaamswijsheid. Je openstellen voor alle begeleiding, liefde, steun en troost die er altijd voor je zijn; thuiskomen bij je goddelijke kern.
De 'Eigen Plek' – remedie bestaat in 4 verdunningen.
Er zijn meerdere berichten dat mensen aanvankelijk reageerden met ontstekingsreacties: een weerspiegeling van een innerlijke strijd die nog gaande was.
Een 12 jarige jongen voelt met de 'Eigen Plek '- remedie achter bij zijn schouders "een grote bol waar alles bij elkaar komt. Dan wordt die lek geprikt en het is alsof iets heel zwaars op je rug weggaat."

Gaia - Griekse Alant, Klaproos, Geel Duizendblad, Jonge Zwaluwen op hun eerste vlucht, Konijnen
Deze remedie heb ik samen met 4 meiden ontwikkeld ter afsluiting van een cursus " De bloemen zijn onze zusters". Tijdens deze cursus maakten we regelmatig en op creatieve manieren gevoelscontact met 'Moeder Aarde". Tijdens onze laatste bijeenkomst koos iedere meid voor een andere natuurenergie en voor haar 'eigen wijze' om de voorbereidingen te treffen zodat de deva's in de tuin het werk konden voortzetten. Als gezamenlijke centrale plant kozen we de Griekse Alant, waarvan later een meid zei: " Als ik in deze bloem kijk zie het binnenste van de Aarde." Nadat ons voorbereidend werk gedaan was gingen we in de speeltuin ernaast lunchen en spelen. Als vanzelf vormden we ineens met z'n allen een vijfpuntige ster, liggend op de aarde.
Gaia versterkt het gevoelscontact met de Aarde en laat je tegelijk bewust zijn dat je niet *van* de Aarde bent. Ze helpt je om pijn, spanning of drukte naar de Aarde toe los te laten en warmte en Aardekracht op te nemen. Ze laat je dieper slapen en ondersteunt een natuurlijke stroming van seksuele energie.
De Berenholremedie 'Gaia' ondersteunt innerlijke vrijheid in (ouder-kind) relaties en brengt je in contact met de bron van vreugde, blijdschap en licht vanuit het besef dat je niemand kunt bezitten en dat ook niemand *jou* kan bezitten..
Ze helpt ouders en alle volwassenen om van kinderen te leren, ze als onafhankelijke en gelijkwaardige wezens te erkennen, hun grenzen te respecteren en hun wijsheid te eerbiedigen. Ze ondersteunt om kinderen op de juiste wijze te begeleiden: zo min mogelijk en zo veel nodig.
" Gaia helpt ouders dat ze beter met hun kinderen overweg kunnen." (jongen, 7 jaar)

Hier & Nu - *combinatieremedie van Buschwindröschen, Look zonder Look, Adelaarsvaren, Vlier*
"De enige manier om te komen waar je wilt zijn is te zijn waar je bent." Anna Vali
Verwijdert de sluier die je scheidt van het nu; haalt je uit je gedachtes en brengt je met je denken *in* je lichaam; zonder oordeel waarnemen en aanvaarden wat zich hier en nu aan je voordoet.
Je spelenderwijs laten zien en horen met wat er nu is, zonder masker: authentiek zijn; volledig achter jezelf gaan staan: rijk geworteld als een boom en diep verankerd in je hart; je ruimte vullen met jouw energie en juist hierdoor je eigen bescherming creëren; laat je de vreugde van unieke zelfexpressie ervaren;
Hier en nu het leven in je voort laten stromen, juist door je vanZelfsprekend te uiten; in-proces-zijn waardoor keuzes zich organisch aandienen. Laat je stralen in Licht, liefde en kracht, waardoor ook het donker in je omgeving aan het licht kan komen en getransformeerd kan worden.
Een remedie die veel kleur, klank en beweging in je kan bevrijden.
1 druppel op thymusklier ondersteunt je immuunsysteem .

Kleine Braunelle - Gewone Brunel

Deze remedie heb ik gemaakt in de tuin van mijn ouderlijk huis waar deze bloemen uitbundig bloeiden; op een speciale plek in de buurt van de schommel vormden ze samen een cirkel: in het midden hiervan heb ik de schaal gezet en daarnaast nog op enkele andere plaatsen.

Een verblijdende en aardende remedie die je vanzelfsprekend jezelf laat zijn – ook in je gezin van afkomst. Ze helpt je om je eigen gang gaan, wat anderen er ook van vinden, je eigen (speel-) ruimte in te nemen en het middelpunt van je eigen ruimte te zijn; je op je gemak voelen met andere mensen.

Kleine Braunelle kan oerkrachten in je bevrijden en ondersteunt je om zelfopgelegde beperkingen los te laten.

Een goede remedie voor mensen-kinderen die geen ruimte voelen om zichzelf te zijn, vaak - omdat ze dat in hun vroege jeugd hebben gemist.

" Ik heb alle ruimte om dingen te doen die ik wil doen; ik sta in het midden en kan alle kanten op! Ik wist niet dat ik zoveel ruimte had." (vrouw, 62 jaar)

Kleinood (Kleine Braunelle, Paddestoel, Witte Kaver)

" Mijn hart springt open en dan is het blij. Mijn benen willen dansen; Hij helpt me bij heel veel bevrijding van alles wat vastzit.. "Hij doet gewoon een deurtje open en dan gaat alle pijn eruit." Jara, 10 jaar

Kleinood zet je met beide voeten op de grond, maakt soepel en vergroot je lichaamsbewustzijn. Bevordert levenslust en levensvreugde, zin om te bewegen, creativiteit, uitbundigheid, zorgeloosheid, trefzeker 'weten' en humor. Kleinood laat je dingen doen die je leuk vindt en laat je de dingen eens van een andere kant zien en doen: 'met een knipoog naar jezelf en 'zo gek als een deur'. Ze laat je voor jezelf kiezen, met alles erop en eraan. Kleinood helpt om pijnen en het verheerlijken van pijn los te laten.

Maakt heel veel dankbaarheid vrij voor het (aardse) leven en geeft bewustzijn hoe alles met alles samenhangt hier op Aarde en hoe wij als mensen met elkaar en met de Aarde verbonden zijn in alles wat we doen en laten.

Een remedie met veel kabouterenergie, echt een Kleinood: "een grote schat in een klein flesje".

"Je bent er een onderdeel van dat het door kan zetten in het leven: het gevoel van positiviteit, vrijheid, plezier hebben." (vrouw, 52 jaar)

Klein Zand

De remedie 'Klein Zand' ontstond tijdens een natuurworkshop voor ouders en hun jonge kinderen in de leeftijd van 4-7 jaar. Voordat ik überhaupt kon uitleggen hoe je een bloesemremedie maakt waren de kinderen al weggerend en kwamen terug met handen vol gras en gele bloemen. Ik liet mijn volwassen ideeën los en gaf me over aan de wijsheid van de kinderen. Terwijl de deva's aan het werk waren speelden de kinderen met hele kleine steentjes en zand op het pad. De naam " Klein Zand" werd jaren later aan deze remedie gegeven door en jongen die niets over de ontstaansgeschiedenis van deze remedie 'wist'.

Klein Zand brengt je in contact met de sprankelende, spontane, bruisende, blije en lichte levensenergie van jonge kinderen; ze laat je zorgeloos in het Nu zijn; 'niet moeilijk doen'; bevordert een liefdevolle verbinding met jezelf en je omgeving en een kinderlijke toegang tot de natuur(wezens); geeft ruimte en rust en laat je bij jezelf zijn.

De Berenholremedie van Klein Zand bemoedigd je als je het niet (meer) ziet zitten of denkt dat iets je niet gaat lukken. Ze kan helpen om ervaringen uit de vroege kindertijd te verwerken die ertoe hebben geleid dat je een kinderlijke onbevangenheid bent kwijtgeraakt.

Toepassing Berenholremedies

MINDER IS MEER

Veel mensen varen er goed bij om zich gedurende enkele weken met één – of een combinatie van enkele-Berenholremedie(s) te verbinden. Je kunt de Berenholremedies inwendig en/of uitwendig toepassen. Ook de toepassing vraagt om de juiste afstemming.

INWENDIG
gaat de voorkeur uit om enkele druppels uit het stokflesje in een doseerflesje te doen.
Dat is een 30 ml pipetflesje met een bodem conserveermiddel, opgevuld met zuiver water. Als conserveermiddel kun je enkele korrels ongeraffineerd zout of een bodem appelazijn of plantaardige glycerine gebruiken. *Zelf raad ik af van alcohol omdat uit 'onderzoeken' in Het Berenhol is gebleken dat alcohol je uit het lichaam kan trekken terwijl een belangrijke werking van de Berenholremedies juist is om je dieper in je lichaam te verankeren.*

Kies vervolgens een dosering die bij je past. Gebruikelijk is een dosering van 3x4 druppels dagelijks.
Als je tegen een oud patroon aan zit te hikken kan het helpen om de dosering op te laten lopen. Ook 1 druppel aanvullend direct uit het stokflesje kan helpen om makkelijker naar het nieuwe patroon te gaan.
Blijf echter vooral voelen wat voor jou het beste werkt!
Soms kiezen mensen ervoor om elke ochtend 1 dr. vanuit het stokflesje in te nemen.
Een andere vorm van regelmatige inname is om enkele dagen inname af te wisselen met enkele dagen pauze enzovoorts. Dat kan een krachtiger effect kan hebben dan 'non-stop' inname.

UITWENDIG
Bij heel gevoelige mensen-kinderen doet de remedie al haar werk als het flesje op de vensterbank staat of in de broekzak zit. Er zijn ook krachtige resultaten behaalt door de remedie op te smeren, bij voorbeeld op pijnlijke plekken. Ook de fontanel, de voetzolen of de navel zijn geliefde plaatsen voor (aanvullend) uitwendig gebruik. Blijf zelf voelen wat voor jou klopt.

Berenholremedies van onze natuurlijke omgeving, zoals Vogelzang en Sneeuw, worden ook graag in een sproeiflesje gebruikt om aura en leef-/werkruimtes te reinigen resp. energetisch op te laden - al dan niet in combinatie met elkaar of met andere Berenholremedies. Druppels toegevoegd aan poetswater of in de was hebben krachtig effect.

ONDERSTEUNING VANUIT HET BERENHOL
Als je tijdens je samenwerking met de Berenholremedies aanloopt tegen (lichamelijke) reacties die je geen plek kunt geven, schroom dan niet om contact op te nemen.
Wil je graag persoonlijke ondersteuning met de Berenholremedies voor jezelf en/of je kind dan kun je een consult in Het Berenhol afspreken.

Dorothee Helmert

Het Berenhol, 024-3607967, info@het-berenhol.com