

Flores de Bach y Esencias del Jardí para días de confinamiento y evolución

En este escrito quiero proponer algunas fórmulas florales para toda esta etapa que estamos viviendo y que la mayor parte de la humanidad está atravesando o atravesará en meses venideros.

Hoy que escribo estoy en mi piso de Igualada en el día 16 de confinamiento. Últimamente ha habido algunos días en que el encierro me ha resultado pesado y en los pocos momentos en que salgo a comprar alimento, he escuchado a bastante gente que se encuentra en mi misma situación de agobio. Por ese motivo he pensado de ampliar las fórmulas que ya propuse por facebook hace unos días para soportar el confinamiento con más facilidad.

Las primeras fórmulas que podéis leer son las que propuse vía facebook con algún pequeño añadido. El resto adaptadas a mi nueva situación que tarde o temprano será la de muchos. Evidentemente se deben adaptar a la personalidad y situación de cada quién. Veamos:

1) Es importante entender que las defensas caen en picado cuando sentimos mucho miedo o cuando el miedo dura demasiado tiempo. Así, antes de que el virus llegue, el egregor de miedo lo precede y si nos sentimos apegados a dicho miedo, nuestras defensas van a bajar haciéndonos más susceptibles a la infección. Para esos estados previos:

Mimulus (el miedo concreto al virus), Aspen (reducir la influencia del egregor), Gorse (empezar a preparar el cuerpo para defenderse) y Crab Apple (para limpiar la obsesión sobre nuestra salud). Las 4 son flores de Bach.

Podéis añadir Ajo Silvestre del Jardí si disponéis de él.

2) Si el virus ya llegó a vuestra ciudad, pueblo o región:

Podéis añadir a la fórmula anterior Centaury y Walnut (las dos, junto a Gorse, todas de Bach, se ha demostrado como una trilogía para subir las defensas). También las podéis añadir desde el inicio si así lo sentís.

Me ha llegado la información que Hiedra, del Jardí es capaz de eliminar al virus (información recibida sin ninguna prueba todavía y la pongo en reserva hasta que tenga datos empíricos, pero así las que podéis disponer de ella podéis ir experimentando).

3) Para los que ya manejáis o tengáis la posibilidad de encontrar las esencias del Jardí os digo algunas flores eficaces que podéis añadir a la fórmula anterior: Equinácea (para subir defensas), Saúco y Pata de Caballo (las dos trabajan sobre el pulmón a nivel energético y como sabéis el coronavirus tiene especial predilección por el aparato respiratorio, pero podéis escoger solo una de las dos) y el Tomillo (una esencia de

limpieza y que incrementa la vibración del resto de esencias, creando una fórmula más potente). Y la Hiedra antes comentada.

Tomar la fórmula entre 6-7 veces por día.

4) Confinamiento

El confinamiento a largo plazo, como parece que va a ser en nuestro país y en algunos otros, puede agotarnos en cierta manera.

- a) La falta de luz solar directa puede disminuir el tamaño y vibración de nuestro cuerpo etérico que se alimenta del Sol. Eso lleva a disminuir nuestra vitalidad. Lo podemos corregir con una cierta facilidad si tenemos acceso al sol directo (sin cristales de por medio) en la terraza, balcón, ventanas, etc. Una forma de aprovecharlo al máximo es con parte del cuerpo desnudo. Brazos, manos, cara, pero muy interesante si podéis dejar al descubierto la zona de vuestro plexo solar, el espacio entre el ombligo y el esternón, que es la zona del 3r chakra, lugar que tiene mucho que ver con la fabricación de energía (donde está el estómago, páncreas, hígado, intestino, ...). Pedir y visualizar como la luz solar entra en nuestro plexo, también solar 😊.
- b) El ejercicio en la medida en que se pueda para mantener la activación del cuerpo físico y la generación de endorfinas.
- c) A nivel floral:
 - El desánimo con Gentian y Gorse.
 - Sensación de hacinamiento por vivir muchos en poco espacio y todo el tiempo. La esencia de Maíz de Jardí es muy específica para este tema o la Corn de FES de California que os será mucho más fácil de conseguir por el momento.
 - El cansancio físico con Olive y el mental con Hornbeam. No tomar Olive muy al atardecer o igual va a costar dormir. Si ya llevamos muchos días sin movernos demasiado, nuestro cuerpo no consume demasiada energía y mucho Olive podría generar un insomnio suave. Que cada uno valore su uso en función de su estado cansancio/insomnio.
 - El miedo puede seguir existiendo o ampliarse: Mimulus, Rock Rose o White chestnut si la cabeza está “coronavírica” (obsesionada).
 - Preocupación por nuestros seres queridos. Cuantos más días pasen más contagios hay y mayor probabilidad que gente cercana puedan sufrir la enfermedad. Si es así, usar Red Chestnut.
 - Walnut de Bach porque es una flor extraordinaria para la adaptación y esta situación requiere de nuestra máxima capacidad adaptatoria.
 - Clematis, Impatiens y Honeysuckle, como combinación para centrarnos en el presente. Eso y la meditación. Recomiendo

fervientemente cualquier libro de Eckhart Tolle, Maestro especializado en enseñar la importancia del Ahora.

Cuando estamos viviendo un confinamiento forzado, no sería de extrañar que nuestra mente no está centrada en el presente y se centre en los días que faltan para poder salir. Así el día a día se convierte en una cuenta atrás y en lugar de apreciar la oportunidad del momento presente, vivimos enfocados en una meta futura. Eso es desaprovechar una oportunidad y además generar unas expectativas que igual no se cumplen. Si el día que esperabas salir, se alargara el confinamiento la subsiguiente decepción sería proporcional a la energía que hayas puesto en esta meta, que no depende de ti.

Dicen que la Vida es lo que va sucediendo mientras estamos esperando el futuro perfecto o recordamos el pasado, bueno o malo.

Vivir el Ahora es aprovechar lo único que tiene existencia real.

También la Esencia de Presente del Jardí, si la tenéis, puede ayudar en el proceso de estar centrado en el Ahora.

- Convivencia: Los que estéis en familia durante el confinamiento será una oportunidad inestimable de valorar todas las relaciones entre todos, pero también, como no puede ser de otra manera, será un tiempo de mayor posibilidad de conflictos por el cansancio y agobio de cada uno. Para aprender, Chestnut Bud, para adaptarnos a los demás de la familia Walnut y también Beech para tolerar aquellos aspectos que más nos cuestan de nuestros seres queridos y que normalmente toleramos mejor porque no estamos en una estrecha y constante convivencia diaria. A nivel de las esencias del Jardí Cefalotus y Venus Atrapamoscas pueden ayudar también.

Los 12 sanadores y el confinamiento

También podemos usar este tiempo para indagar sobre nuestra forma de ser y encontrar nuestra personalidad floral de entre los 12 sanadores de Bach. Él decía que para conocer bien nuestra personalidad, debíamos valorar como nos sentíamos en el momento de estar enfermos. El confinamiento no es una enfermedad, sino una oportunidad, pero también, al igual que una enfermedad, es algo que no hemos escogido y que no depende de nosotros enteramente. Por ese motivo ante esta situación cada personalidad tenderá a actuar de forma parecida a si estuviera enferma.

Y si me permitís le pondré un poco de humor en cada descripción, exagerando la compulsión que cada uno de nosotros tenemos y así se hace más visible.

Impatiens

La necesidad de estar siempre haciendo cosas y dar sentido a su vida mediante la acción rápida y a menudo precipitada, chocará frontalmente con el parón que el confinamiento impone. Le costará la inactividad y sentirá que esta época de su vida es una enorme pérdida de tiempo. Seguramente irá al supermercado a buscar alimento unas cuantas veces por día. Tres limones, cuatro cebollas, ...

Mimulus

El motivo del confinamiento provocará un estado de miedo constante en estas personalidades que se caracterizan por ser, a menudo, bastante hipocondríacas. Verá virus por todas partes y el más leve de los síntomas lo sumergirá en la obsesión de haberse contagiado. Llevará la máscara protectora dentro en casa.

Clematis

Nada miedosos porque les falta presencia en el ahora. Esta personalidad evitará pensar o conectarse con lo que está pasando. No estarán pendientes de las noticias y como tienen capacidad creativa e imaginativa podrán aprovechar el tiempo siguiendo en su mundo, pero quizás no terminarán de saber qué está sucediendo y puede que no aprovechen la oportunidad que esta ocasión les brinda. El último día de confinamiento seguirán en casa sin salir. No se habrán enterado.

Agrimony

Su tendencia a minimizar los problemas quitará importancia a la situación, como si nada estuviera sucediendo. Pero al mismo tiempo puede sufrir de ansiedad, especialmente si está solo, porque su evasión, siempre de tipo social no será posible. Puede darse un incremento de alguna adicción si es que ya la tuviera antes del encierro. Exageradamente positivo ante la adversidad de la situación.

Chicory

Será muy distinto el confinamiento de Chicory si tiene con ella a la familia o está sola. Si tiene a la familia se sentirá segura y hasta contenta de tener a sus seres queridos con ella todo el tiempo. Si está sola sufrirá porque le cuesta mucho la soledad y también por su tendencia a preocuparse por los demás de una forma exagerada. Si está acompañada la comida del domingo será fantástica porque nadie le habrá podido decir que no puede ir 😊.

Vervain

Mostrará las soluciones a la crisis, sabrá siempre que decir, qué hacer, que hubiera tenido que hacer el gobierno, la sanidad, el hospital de su ciudad y hasta el vecino de la escalera. Al no poder expandir su trabajo de forma física, buscará la manera de seguir expandiéndolo de forma virtual. Le costará mucho la quietud física que intentará suplir con mucho movimiento en las redes sociales. Vervain tiene la solución de la crisis.

Centaury

Servirá de forma abnegada a los miembros de la familia como ha hecho siempre a pesar de sus miedos, temores por la situación o preocupación por otros seres queridos. Se agotará sirviendo a los suyos en todo lo que le soliciten tantas horas al día como compartan. Será la única personalidad que no podrá descansar en este período.

Cerato

La duda en su propio criterio e intuición hará que Cerato se enfoque en los mensajes que vaya recibiendo de los medios de comunicación o de las redes sociales y vaya haciendo caso ahora a uno, después al otro, aunque sea contradictorios entre sí. Comprará productos variados para hacer frente al virus según escuche a unos u a otros. Tendrá provisiones de papel higiénico en el baño para un año, aunque no sepa ni para que, “la gente está comprando mucho”, se dirá.

Scleranthus

Su problema principal es elegir entre opciones porque quiere siempre hacer lo correcto y que sea perfecto. ¿Me pongo o no máscara protectora? ¿Compro todo de una vez o voy a comprar en diversas ocasiones? Ansiedad por no poder hacer las cosas como su nivel de perfección hubiera requerido. En la farmacia estará un buen rato escogiendo el tipo de mascarillas de protección que se quiere llevar ante la cola de personas esperando a un par de metros.

Water Violet

Su tendencia natural a gustarle mucho la soledad le llevará a vivir en el paraíso durante estos días. No encontrará aglomeraciones en ningún sitio, no se verá forzado a hablar con nadie en el ascensor y disfrutará del silencio en la ciudad como nunca antes había sido posible. Quizás será la personalidad que menos sufra en este confinamiento.

Gentian

Su pesimismo de fábrica la llevará a escuchar especialmente todas las noticias más negativas sobre el presente y el futuro de nuestra sociedad. Con todo tipo de argumentos reforzará su negatividad y entrará en un estado que podría llegar a la depresión. Es la personalidad precursora del apocalipsis.

Rock Rose

A pesar de ser una esencia que se da para el pánico y el terror, también se puede asociar a una personalidad. En este caso se trata de una personalidad profunda acostumbrada a vivir aspectos muy inconscientes relacionados con la muerte, que la hacen paralizarse cada cierto tiempo. Puede aprovechar esta situación para realizar otra de sus paradas en las que interiorizar profundamente en sus aspectos inconsciente. Si es así aprovechará sin problemas. Pero si le entra un miedo profundo e inconsciente a la muerte podrá sufrir mucho, encerrado en sí mismo.

Un abrazo

[Jordi Cañellas](#)